

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



الوعي الصحي ودوره في تحقيق المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل
خارج الرحم

دراسة عيادية لثمانى حالات في عيادة صبيحي تسعديت للنساء والتوليد

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس الصحة

تحت اشراف الأستاذة:

- طرطاق نورة

من اعداد الطالبتين:

- زنين لامية
- بلحسن شفيعة

السنة الجامعية: 2024/2025

شكر

ا ب ج د هـ

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على خير المرسلين، سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين

في هذا المقام، لا يسعنا إلا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى من كان لها الفضل الكبير في تأطير هذا العمل العلمي، الأستاذة "طرطاق نورة"، مشرفة هذه المذكرة، التي لم تدخر جهداً في توجيهنا ودعمنا أكاديمياً وإنسانياً، فكانت نعم المرافقة ونعم القدوة

كما نتوجه بخالص الشكر والامتنان إلى لجنة المناقشة الموقرة، التي شرفتنا بقبول مناقشة هذا العمل، وخصّة من وقتها الثمين لتقييم هذه المذكرة، فلا يسعنا إلا أن نقدر جهودهم، وأثمن ملاحظاتهم القيّمة التي ستبني لنا الطريق في المستقبل الأكاديمي والمهني.

ولا يفوتنا أن نعبر عن شكرنا العميق لكل الأساتذة الأفاضل في قسم علم نفس الصحة على ما قدّموه من علم ومعرفة، وعلى مساهمتهم الفعّالة في تكويننا طيلة سنوات الدراسة.

وإلى العائلة الكريمة، السند الدائم، وكل من دعمنا وساندنا بكلمة أو دعاء، نتوجه بخالص الشكر والتقدير.

والى من قدم لنا يد العون في انجاز لهذه المذكرة من جميع النواحي. والى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي: ذواتنا قبل أن تكون في أشياء أخرى

زنين، بلحسن

الاهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء
 والمرسلين

أهدي ثمرة عملي:

أولا الى نفسي التي عرفت طعم التعب، لكنها لم تفقد الأمل، إلى كل
لحظة وقفت فيها على حافة الانهيار، ثم قررت أن أكمل... أهديك هذا
الإنجاز لأنك كنت جديرة به.

والى من ربتي وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات والدعوات إلى
أعلى إنسان في هذا الوجود ومثالي الأعلى إلى أمي الحبيبة أطال
الله في عمرها وحماها من كل سوء.

والذي علمني مكارم الأخلاق إلى من زرع الثقة في نفسي وكرس
حياته لأكون صورة له ومثالا يتباهى به إلى الذي أحمل اسمه
بافتخار أبي العزيز.

لأخي وسندي الوحيد غيلاس.

وأخواتي وحببيبات قلبي ليليا وزوجها حميد وأولادها "حبيبة قلبي
وروحي ملاك ريمة، إلياس" وكاتية وزوجها كمال، ليزا، انيسة
حفظهم الله

والى أعلى شخص على قلبي.خ. لوطفي الذي كان رفيقي في كل
خطوة وداعمي الدائم

ولأعز صديقتي ورفيقة دربي في الحلوة والمرة ليديّة

لامية

الإهداء

(فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ)

[يوسف: 18]

إلى من رحل عن الدنيا جسداً، وبقي أثره حياً في قلبي وروحي...
إلى أبي الحبيب، طيب الله ثراك، وجعل الجنة دارك ومأواك،

إلى أمي، صبري وملجئي، التي حملت عني أثقال الأيام، ورافقتني بدعائها
وحنانها حتى بلغت هذا المقام...

لك كل الامتنان والحب والدعوات الخالصة.

إلى الأستاذة الدكتورة طرطاق، مشرفتي الفاضلة، التي أولتني من وقتها
وجهداها ما أضاء لي درب البحث، وأغنى تجربتي الأكاديمية...

شكراً لثقتك، وتوجيهاتك القيّمة، وحرصك الدائم.

إلى أساتذتي الكرام في قسم علم نفس الذين رافقوني في مسيرتي الجامعية ،
من علمونا بعلمهم، وألهمونا بتفانيهم، فلکم مني كل التقدير والعرفان.

إلى كل من رافقتني، وعلمني، وآمن بي... شكراً لا تكفي.

شفيعة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة الوعي الصحي ودوره على المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم، ولتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج العيادي ودراسة حالة لملائمته لدراستنا

وتمثلت عينة الدراسة في ثماني حالات نساء حوامل بحمل خارج الرحم في عيادة صبيحي تسعديت للنساء والتوليد بتيزي وزو، وتم اختيارهن بطريقة قصدية لتوفر فيهم شروط الدراسة

وللتأكد من صحة الفرضيات تم الاعتماد على الأدوات العيادية التالية: المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس الوعي الصحي المعد من طرف كل من بوداود عبد اليمن، عطاء الله احمد، 2009 ومقياس المناعة النفسية المعد من طرف رحمة تسيير العمري سنة 2020

ومن اهم النتائج المتوصل اليها:

ان الفرضية العامة: يؤدي ارتفاع الوعي الصحي الى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم تحققت جزئيا في "4 حالات من ثماني حالات"

اما الفرضية الجزئية الأولى: يرتفع الوعي الصحي لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم تحققت في (5 حالات من 8 حالات)

والفرضية الجزئية الثانية: يرتفع مستوى المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم تحققت في (5 حالات من 8 حالات)

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي، المناعة النفسية، الحمل خارج الرحم

Abstract

The current study aimed to understand health awareness and its role in the level of psychological immunity in women with an ectopic pregnancy. To achieve the study objectives, we relied on a clinical approach and a case study, as it was suitable for our study.

The study sample consisted of eight women with ectopic pregnancies at the Sabihi Tsaadit Obstetrics and Gynecology Clinic in Tizi Ouzou. They were selected intentionally to meet the study's criteria for ectopic pregnancy.

To verify the validity of the hypotheses, the following clinical tools were used: a semi-structured clinical interview, a health awareness scale, and a psychological immunity scale.

Among the most important results reached:

The general hypothesis: Increased health awareness leads to an increase in the level of psychological immunity in women with an ectopic pregnancy. This was partially achieved in 4 out of 8 cases.

The first partial hypothesis: Increased health awareness in women with an ectopic pregnancy was achieved in 5 out of 8 cases.

The second partial hypothesis: Increased psychological immunity in women with an ectopic pregnancy was achieved in 5 out of 8 cases. (Cases)

Keywords: Health awareness, psychological immunity, ectopic pregnancy

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و تقدير
	اهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	قائمة الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية	
4	1. الاطار العام لإشكالية الدراسة
9	2. فرضيات الدراسة
9	3. أسباب اختيار الدراسة
10	4. أهمية الدراسة
10	5. اهداف الدراسة
11	6. تحديد المفاهيم اجرائيا
الفصل الثاني:	
الوعي الصحي	
تمهيد	
14	1. تعريف الوعي الصحي
15	2. أنواع الوعي الصحي.
16	3. مجالات الوعي الصحي

17	4. مكونات الوعي الصحي
18	5. المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي
19	6. صفات الشخص الواعي صحيا
19	7. أهمية نشر الوعي الصحي
20	8. أهداف الوعي الصحي
21	خلاصة
الفصل الثالث المناعة النفسية	
24	تمهيد
24	1. مفهوم المناعة النفسية
25	2. المصطلحات المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية
28	3. مكونات المناعة النفسية
29	4. خصائص المناعة النفسية
31	5. أنواع المناعة النفسية
32	6. أهمية المناعة النفسية
33	7. ابعاد المناعة النفسية
34	8. النظريات المفسرة لنظام المناعة النفسية
38	9. اعراض فقدان المناعة النفسية
39	10. عوامل ضعف المناعة النفسية:
40	خلاصة
الفصل الرابع الحمل	
43	تمهيد
43	1. تعريف الحمل

43	1.1 تعريف الحمل الطبيعي
44	2.1 تعريف الحمل الغير الطبيعي
45	2. تعريف الحمل خارج الرحم
46	2.1 أنواع الحمل خارج الرحم
46	3.2 سيكولوجية المرأة الحامل بحمل خارج الرحم
47	4.2 أعراض الحمل خارج الرحم
48	5.2 أسباب الحمل خارج الرحم
49	6.2 عوامل خطر الحمل خارج الرحم
49	7.2 تشخيص الحمل خارج الرحم
50	8.2 علاج الحمل خارج الرحم
50	9.2 امكانية الحمل بعد الحمل خارج الرحم
51	10.2 كيفية الوقاية من الحمل خارج الرحم
52	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية
55	تمهيد
55	1. الدراسة الاستطلاعية
55	1.1 تعريف الدراسة الاستطلاعية
56	2.1 أهداف الدراسة الاستطلاعية
56	3.1 البعد الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية
57	4.1 عينة الدراسة الاستطلاعية
58	5.1 نتائج الدراسة الاستطلاعية
58	2. الدراسة الاساسية
58	2.1 منهج الدراسة

59	2.3 مكان وزمان إجراء الدراسة
63	2.4 أدوات الدراسة
77	2.5 صعوبات اجراء العمل الميدانية
الفصل السادس	
عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
80	1. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الحالات
80	1.1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الحالة الأولى
85	2.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الثانية
91	3.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الثالثة
95	4.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الرابعة
100	5.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الخامسة
104	6.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة السادسة
108	7.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة السابعة
112	8.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الثامنة
116	2. الاستنتاج العام
118	3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
123	خاتمة
127	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
57	نتائج مقياس المناعة النفسية والوعي الصحي	01
63	خصائص عينة الدراسة	02
67	مقياس الوعي الصحي	03
68	مستويات مقياس الوعي الصحي	04

71	مستويات ابعاد مقياس المناعة النفسية	05
73	يبين العبارات المعدلة الخاصة بمقياس المناعة النفسية	06
76	نتائج الحالة الأولى على مقياس الوعي الصحي	07
82	نتائج الحالة الأولى على مقياس المناعة النفسية	08
84	نتائج الحالة الثانية على مقياس الوعي الصحي	09
88	نتائج الحالة الثانية على مقياس المناعة النفسية	10
89	نتائج الحالة الثالثة على مقياس الوعي الصحي	11
92	نتائج الحالة الثالثة على مقياس المناعة النفسية	12
94	نتائج الحالة الرابعة على مقياس الوعي الصحي	13
97	نتائج الحالة الرابعة على مقياس المناعة النفسية	14
98	يمثل نتائج الحالة الخامسة على مقياس الوعي الصحي	15
102	نتائج الحالة الخامسة على مقياس المناعة النفسية	16
103	نتائج الحالة السادسة على مقياس الوعي الصحي	17
106	نتائج الحالة السادسة على مقياس المناعة النفسية	18
107	نتائج الحالة السابعة على مقياس الوعي الصحي	19
111	نتائج الحالة السابعة على مقياس المناعة النفسية	20
114	نتائج الحالة الثامنة على مقياس الوعي الصحي	21
115	نتائج الحالة الثامنة على مقياس المناعة النفسية	22
116	نتائج الحالات على مقياس الوعي الصحي ومقياس المناعة النفسية	23

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
34	ابعاد المناعة النفسية	01
45	صورة تظهر الحمل الطبيعي و الحمل خارج الرحم	02
45	صورة تظهر علامات الحمل خارج الرحم	03

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
136	دليل المقابلة العيادية النصف موجهة	01
140	مقياس الوعي الصحي	02
145	مقياس المناعة النفسية	03

مقدمة

مقدمة:

تُعد مرحلة الحمل من الفترات الحساسة في حياة المرأة، حيث تمر خلالها بتحولات جسدية ونفسية عميقة، تتطلب استعدادًا خاصًا ووعيًا شاملاً بطبيعة هذه المرحلة. ويزداد الأمر تعقيدًا عندما لا يكون الحمل طبيعيًا، كما هو الحال في الحمل خارج الرحم، الذي يُعد من أخطر أنواع الحمل، كونه لا يكتمل وقد يشكل تهديدًا حقيقيًا لحياة المرأة في حال لم يتم تشخيصه والتدخل الطبي في الوقت المناسب. في مثل هذه الحالات، لا يكفي الجانب الطبي فقط، بل يصبح الوعي الصحي عاملاً محوريًا في كيفية تعامل المرأة مع حالتها، حيث يُساعدها على فهم ما تمر به، ويقلل من مشاعر الخوف والقلق، مما يُسهم في تعزيز مناعتها النفسية. فالمناعة النفسية لا تقل أهمية عن المناعة الجسدية، إذ تمكن الفرد من التكيف مع الأزمات والصدمات والضغوط النفسية التي قد يواجهها

لهذا اخترنا هذا الموضوع لدراسته تحت عنوان "الوعي الصحي ودوره في تحقيق المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم" كاستجابة علمية لمحاولة فهم العلاقة بين درجة وعي المرأة بطبيعة الحمل خارج الرحم وبين قدرتها النفسية على الصمود ومواجهة الأثر النفسي الناتج عن هذه التجربة الصعبة وقد قمنا بتقسيم هذا العمل إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي

في الجانب النظري، خصصنا أربع فصول: الفصل الأول قمنا بتحديد الاطار العام للدراسة اذ ادرجنا فيه اشكالية الدراسة، كما قمنا بصياغة الفرضيات وتحديد المفاهيم الإجرائية ثم اهداف واهمية البحث

اما الفصل الثاني: تناولنا فيه مفهوم الوعي الصحي، أنواع الوعي الصحي، مجالات الوعي الصحي، مكونات الوعي الصحي، أهمية نشر الوعي الصحي، المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي، اهداف الوعي الصحي

ام الفصل الثاني: عالجنا فيه موضوع المناعة النفسية، حيث بدأنا بتمهيد وتعريف المفهوم بشكل دقيق، ثم وضّحنا المفاهيم المتداخلة معه مثل: الصلابة النفسية، التكيف، والمرونة النفسية، ومكونات وانواع المناعة النفسية، وخصائص المناعة النفسية، النظريات المناعة النفسية، وأيضا اعراض فقدان المناعة النفسية

والفصل الرابع: خُصّص لدراسة الحمل خارج الرحم، من خلال التعريف به وتوضيح أسبابه، أعراضه، مخاطره، طرق تشخيصه، وكذا كيفية علاجه، مع التطرق إلى الأثر النفسي الذي يخلفه هذا النوع من الحمل على المرأة

ويحتوي الجانب التطبيقي على فصلين وهما:

الفصل الخامس: بعنوان الإجراءات المنهجية للبحث، وتطرقتنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية أين تم تعريف الدراسة الاستطلاعية أهداف الدراسة مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة الاستطلاعية، منهج البحث، مجتمع البحث، مجموعة البحث مكان وزمان إجراء البحث، أدوات ووسائل البحث، المقابلة العيادية نصف موجهة، مقياس الوعي الصحي، مقياس المناعة النفسية، كيفية إجراء البحث

اما الفصل السادس: بعنوان عرض وتحليل ومناقشة الحالات، أين تم تقديم الحالات، عرض وتحليل مضمون المقابلة العيادية، عرض وتحليل نتائج مقياس الوعي الصحي، عرض وتحليل نتائج مقياس المناعة النفسية خلاصة الحالات مناقشة عامة على ضوء الفرضيات، واستنتاج عام وخاتمة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام

الإشكالية

الإشكالية

إن أعظم غريزة إنسانية هي غريزة الأمومة، وهي أقوى خاصية تميز المرأة، فالحمل يمثل سعادة وفرحاً لكل امرأة، فهي تعطي الحياة لمخلوق جديد، ولا شيء أعظم عند المرأة من أن تصبح أمّاً، فممارستها لغريزة الأمومة يزيد من جمالها وأنوثتها، حيث تعيش سلسلة من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية منذ لحظة الإخصاب إلى الولادة، فهي لا تمثل مرحلة بيولوجية فحسب، بل تمثل كياناً نفسياً تتلخص فيه تجارب وذكريات ورغبات ومخاوف ومشاعر وأحاسيس، حيث تكون المرأة في هذه المرحلة مختلفة فيزيولوجياً ونفسياً عن حالتها قبل الحمل وبعده، ويعود ذلك إلى تغيرات هرمونية، وخاصة إذا كانت تعاني من حمل مهدد لحياتها مثل الحمل خارج الرحم أو الحمل الأنبوبي، الذي يُعرف على أنه أحد الحالات الطارئة التي تواجه بعض النساء، حيث تتغرس البويضة المخصبة خارج الرحم في منطقة المبيض أو قناة فالوب التي تحمل البويضات من المبيض إلى الرحم، مما يسبب مضاعفات خطيرة، كما يحدث في حالات أخرى في تجويف البطن أو عنق الرحم، هذا النوع من الحمل لا يستمر بشكل طبيعي، إذ لن تتمكن البويضة المخصبة من البقاء على قيد الحياة، كما أن نمو الأنسجة قد يدمر هياكل وأعضاء الأمومة لدى المرأة في حالة إهمال العلاج (نسرين العبد، 2015، ص14).

حسب الإحصائيات الصادرة حديثاً عن منظمة الصحة العالمية، تتراوح معدلات حدوث الحمل خارج الرحم ما بين 25% و14% من إجمالي حالات الحمل في العالم، بحيث أفادت دراسة طبية صادرة حديثاً عن الفريق الطبي في جامعة أكسفورد أن الإصابة بالتهابات في الجهاز التناسلي الأنثوي تشكل أبرز أسباب الحمل خارج الرحم، حيث تمثل 5% فقط من هذه الحالات داخل المبيض وعنق الرحم والبطن، و95% داخل قناة فالوب، بينما ومن الملاحظ تزايد معدلات حدوثه في الآونة الأخيرة، وذلك راجع لارتفاع الإصابة بالتهاب الحوض، كما يؤكد الدكتور "عمرو حسن"، استشاري أمراض النساء والتوليد بمستشفى "قصر العيني"، أنه لا يمكن أن يستمر الحمل خارج الرحم لفترة طويلة، ويجب التخلص منه لإنقاذ حياة المرأة، حيث قد يؤدي الإبقاء عليه إلى الوفاة (هالة ، 2011، ص11).

لذلك تعد هذه التجربة قاسية على المرأة، فلا تقتصر على الجانب الجسدي، بل تمتد لتشمل تأثيرات نفسية عميقة مثل الصدمة، الحزن، الخوف من العقم المستقبلي، الشعور بالذنب، والإصابة بالاكتئاب.

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

وفي هذا السياق، تبرز قضية الوعي الصحي واكتسابه ونشره كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية الصحية في زمن توحى الكثير من المؤشرات بتدني الصحة العامة، وانتشار الأمراض التي يعرفها المجتمع المعاصر، حيث ساهمت فيها بشكل كبير العوامل الاجتماعية والثقافية الناتجة عن التغيرات والتحولت التي أثرت على نمط وجودة الحياة، مثل الخمول البدني، والأنظمة الغذائية غير الصحية، والإدمان، وغيرها من التغيرات التي تتسع وتتزايد مع التقدم والتطور (المرواني، 2023، ص45)، والتي تعود إلى ضعف الوعي الصحي لدى الأفراد.

إذ يرى الفقي حامد إدريس (2007) أن الوعي الصحي هو مقياس من مقاييس التنمية في أي دولة، ويلعب دورًا كبيرًا في تحسين صحة الفرد والمجتمع، كلما زادت معلومات الفرد وثقافته الصحية، كلما قلت معه معدلات الأمراض، والمجتمع المثقف صحياً تتخفف فيه معدلات الإصابة بمختلف الأمراض. ويعرفه قنديل عبد الرحمان (1990) بأنه السلوك الإيجابي الذي يؤثر إيجابياً على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية.

كما يضيف يدح وآخرون (2009) أن الوعي الصحي أحد الإجراءات الاحترازية المهمة التي ينبغي تنميتها لدى الفرد، من أجل المحافظة على صحته وصحة الآخرين، ووقايتهم من الأمراض، وتحقيق النمو الصحي المتكامل، فالوعي الصحي وسيلة فعالة هامة تقوم على أسس علمية وعملية، لها دور هام في تحسين مستوى الصحة العامة لدى الفرد عن طريق اكتسابهم المعلومات التي تتناسب ومستوى تفكيرهم، وبذلك يصبحون قادرين على إدراك طبيعة الظروف الصحية المفيدة لهم، ومتعاونين مع ما يجري حولهم من أمور صحية.

فالوعي الصحي يعتبر مجموعة من الخبرات والمعلومات والمعتقدات التي يعتنقها الأفراد حيال العديد من القضايا الصحية، والتغذية، والرياضة، والأمراض، فنجد أن كثيراً من المشكلات الصحية والأمراض المزمنة، سببها الرئيسي قلة الوعي الصحي (المرواني، 2021، ص11).

أهمية الوعي الصحي لا تكمن في تكوين رصيد معرفي ومعلومات فقط، بل في ترجمتها إلى نماذج سلوكيات صحيحة، حيث تشمل على معرفة كيفية المحافظة على أجهزة الجسم، والموازنة بين أوقات النوم والنشاط والراحة، والعادات الغذائية الحسنة، والمظهر الشخصي، وممارسة الرياضة، والمحافظة على البيئة، وتحقيق

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

الكفاءة النفسية والعقلية، والوعي بالأمراض المعدية وغير المعدية، وكل ما يتعلق بالأضرار والآثار الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية، والتربية الجنسية، والوعي والتكوين التشريحي والوظيفي للجهاز التناسلي (الزواج، الأمومة، ومراحل تكوين الجنين، والمشكلات الجنسية) (مسعودي وبن مبارك، ص 261-262).

وممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من الكثير من الأمراض كالسكري وأمراض القلب والجهاز التنفسي، التي تُعد من أمراض العصر، فمط الحياة المتمس بقلة الحركة أحد الأسباب الدفينة الرئيسية للمرض والعجز والوفاة، وتحدث في العالم سنويًا مليوني وفاة بسبب انعدام النشاط البدني

حيث أظهرت الدراسات التي اهتمت بمجال الوعي الصحي، دراسة أعدتها المجلة الرياضية والعلوم الطبية (2011)، وجود عوائق خارجية مثل نقص الوقت وقلة مستوى الوعي الصحي كإحدى العوامل الرئيسية التي تؤثر على صحة الجسم (العربي، 2019، ص 4،5).

كما توصلت دراسة أجريت على عينة من النساء اللواتي يترددن إلى المستشفى الجامعي بني مسوس "أسعد حساني" لوضع مواليدهن، وذلك لمعرفة مدى انتشار الوعي الصحي لديهن فيما يخص تنظيم الإنجاب، ومدى ممارستهن للسلوكيات الصحية، أن أغلبية النساء أقدمن على تنظيم الإنجاب والمباعدة بين الإنجاب، كما تعرض الأمهات على المتابعة الطبية عند الحمل، وبعض الآخر يهملن الممارسات الصحية كعدم تناول الغذاء الصحي والنوم الجيد بسبب التغيرات الفيزيولوجية الناتجة عن الحمل.

وعمومًا تسعى النساء أثناء الحمل وبعده لممارسة السلوكيات الصحية، ولكن لا يجدن الوقت الكافي بسبب تحملهن مسؤوليات وواجبات أسرية كثيرة (بياض، وسايل، 2019).

توصلت أيضًا ريان ميساوي ورفيدة ومان في دراستهما إلى أن الوعي الصحي النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة لأول مرة بولاية بسكرة، على مستوى مصلحة التوليد بمستشفى بشير بن ناصر، لديهن مستوى متوسط من الوعي الصحي (ميساوي، ومان، 2021).

تكمن أهمية التوعية الصحية، والتي لها الدور الكبير، في ترسيخ العادات والسلوكيات الصحية والإجراءات الوقائية، والتعامل بطريقة أكثر وعيًا وإيجابية، ما يعزز المناعة النفسية، التي تُعد نظامًا متكاملًا متعدد الأبعاد، سواء الأبعاد المعرفية أو السلوكية، والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط والمحن

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

والكوارث، فالنظام المناعي النفسي كالنظام البيولوجي يعمل على تكوين أجسام مضادة للتعامل مع مهددات الصحة (الفسية للفرد، ويعمل أيضاً على تطوير استراتيجيات للتعامل مع المواقف المحتملة المهددة، ومقاومتها والتأقلم مع الأزمات، والتكيف معها دون أن تؤثر سلباً على استمراره العاطفي والعقلي، والحفاظ على التوازن النفسي، ويعمل على تكوين آليات معرفية لها دور علاجي وقائي من مختلف الضغوط (شيري مسعد حليم، 2021، ص268).

وحسب عصام زيدان (2013)، فإن المناعة النفسية نظام يعمل على هدف نمائي ووقائي، فهي قدرة الإنسان على حماية نفسه من التأثيرات السلبية، والتهديدات، والمخاطر، والإحباطات، والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانيات الكامنة في الشخصية، مثل التفكير الإيجابي، والإبداع، وحل المشكلات، وضبط النفس، والالتزان، والصمود، والصلابة النفسية، والتحدي، والمثابرة، والفعالية الذاتية، والتفاؤل، والمرونة، والتكيف مع الواقع.

وهذا ما أكده Hoerger (2012) نقلاً عن الشنواني، مؤكداً أن المناعة النفسية ضمن المناعة الحيوية كرمز لاختزال عدد من الآليات المعرفية التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة والمشاعر السلبية من خلال أساليب دفاعية تجعل الحالة الراهنة أكثر احتمالاً للمواقف، وأكثر امتلاكاً للبدائل المساعدة على تخطيها، وتعمل خارج وعي الفرد وإدراكه.

ويرى Widowse (2019) أن تقلبات الحياة من بديهيات الأمور، والإنسان في تلك الحياة لا بد أن يواجه بين الحين والآخر لحظات من الألم، والتي تكون لديه ما يعرف بخبرة المعاناة، وهنا تكمن قوته النفسية على تجاوز تلك الأحداث، بما لا يهدم بناؤه النفسي، بل قد يتحسن، ونجدّه يتجه إيجابياً نحو النمو النفسي (حميد وآومالك، 2021، ص8).

بينما أوضح عبد الوهاب كامل (2002، ص317) أن الفرد أو المجتمع يمتلك جهاز المناعة النفسية، فإذا فقد الفرد أو المجتمع جهازه المناعي، فإنه يصبح مرتعاً لمهاجمة الأمراض النفسية والاجتماعية والانفعالية.

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

أما Seligman، فيرى أن علم النفس الإيجابي يقوم على الفكرة القائلة: "إذا تعلم الفرد العودة إلى الهدوء والأمل، وكذلك التفاؤل، وامتلك مناعة نفسية مرتفعة، فإنه سيكون أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب، وسيشعر بالسعادة، وستكون حياته أكثر إثارة" (Seligman & Csikszentmihalyi، 2014، ص280).

أما Ferencz (2012)، فإن المناعة تستند على أساس أن العقل والجسد لا ينفصلان، وأن المخ يؤثر على جميع العمليات الفيزيولوجية والنفسية لدى الفرد، وأن الذات الإنسانية معرضة دائماً للضعف والمرض النفسي والجسمي بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه، وأنه إذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل، فإنه بذلك يمد جهازه المناعي بطاقة تسهم في جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم في حجمها الطبيعي، وتؤدي وظائفها على الكون الأمثل، كما تقوي عقله وقدراته المختلفة، لأجل تنشيط مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية لذا، فالمناعة النفسية تعمل على تفريغ الطاقات النفسية السلبية، وإيجاد استخدام للمعرفة، وتوظيفها في إدراك النواتج الإيجابية (طه، 2022، ص34-35).

وقد أكد روبرت أدلر Robert Adler في جامعة روشستر Rochester في نيويورك أن الجهاز المناعي لدى الإنسان له القدرة على التعلم، وأن العقل والانفعالات ليسا كيانين منفصلين (جبريني، 2020، ص3). فالمناعة تتحسن بوجود عوامل وقائية مثل الدعم الاجتماعي، والتقدير، ومهارات حل المشكلات، فهي مرتبطة بمواجهة الضغوط، والقدرة على التكيف مع الظروف المحيطة بالفرد في بيئته (حليم، 2021، ص268).

وعليه، فإن مدى امتلاك المرأة للوعي الصحي، والفهم الجيد للصحة والوقاية والتثقيف الذاتي، يؤثر بشكل مباشر على قدرتها على التكيف مع هذه التجارب. لذا، يُعد الوعي الصحي ومعرفة مدى توافره لدى الأفراد من المواضيع المهمة في الوقت الحالي. لكن، رغم أهمية هذا الوعي، لا تزال هناك فجوات معرفية، ومعتقدات خاطئة، ونقص في التوجيه الصحي، يمكن أن يؤثر سلباً على المناعة النفسية، خاصة لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم. وبناءً على ذلك، نطرح التساؤل الآتي:

التساؤل العام

-هل يؤدي ارتفاع الوعي الصحي إلى إرتفاع المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج؟

التساؤلات الفرعية

- هل يرتفع مستوى الوعي الصحي لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم؟

- هل ترتفع المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم؟

فرضيات البحث

الفرضية العامة

- يؤدي ارتفاع الوعي الصحي إلى ارتفاع المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم

الفرضيات الجزئية

- يرتفع مستوى الوعي الصحي لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم

- يرتفع مستوى المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم

- أسباب اختيار الدراسة:

موضوع الحمل من المواضيع المهمة والحيوية ورغم توفر الكثير من الدراسات حول المرأة الحامل وكيف تكون نفسياتها اثناء الحمل او بعده ألا ان هناك تقصير في دراسة نفسية المرأة الحامل بحمل خارج الرحم الذي قد يعرض حياتها للموت وهذا ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع لان معظم النساء الحوامل بهذا النوع قد تكون المناعة النفسية والثقافة الصحية لديهن محدودة، وتجلى اهمية هذا الموضوع كونه:

-الإشارة الى المشاكل النفسية والجسدية والاجتماعية التي تتعرض لها المرأة الحامل بحمل خارج الرحم المرتبطة بمتغيرات كالانطواء والقلق، الأفكار اللاعقلانية وعدم القدرة على ضبط النفس

- معرفة تأثير الوعي الصحي على الام الحامل بحمل خارج الرحم وكيف نقوم باكتسابها

- المساهمة في التعرف والكشف على ان اللياقة البدنية جيدة لصحة الشخصية للمرأة الحامل

- يتماشى مع اهداف البرامج العالمية والوطنية الخاصة بترقية صحة الام الطفل والاسرة .

-أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على الوعي الصحي ودوره في تحقيق مستوى المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم، وهي حالة صحية حرجة قد تترتب عنها مضاعفات جسدية ونفسية خطيرة إذا لم يتم التعامل معها بالشكل المناسب.

أولاً، تبرز الأهمية من الناحية الصحية، حيث إن رفع مستوى الوعي الصحي لدى المرأة يمكن أن يساعدها على اكتشاف أعراض الحمل خارج الرحم مبكراً وطلب التدخل الطبي في الوقت المناسب، مما يقلل من المخاطر الصحية المحتملة.

ثانياً، من الناحية النفسية، فإن هذه التجربة قد تكون مؤلمة وصادمة، وقد تؤدي إلى مشاعر الحزن، القلق، أو حتى الاكتئاب، لذا فإن تعزيز المناعة النفسية يعتبر عاملاً ضرورياً في مساعدة المرأة على التكيف وتجاوز الأزمة النفسية المرتبطة بهذه التجربة.

ثالثاً، من الناحية العلمية، تسعى هذه الدراسة إلى سد فجوة معرفية قائمة في المجال، إذ لم يتم التطرق بشكل كافٍ أثر الوعي الصحي في بناء المناعة النفسية لدى هذه الفئة.

الأهمية التطبيقية للدراسة من إمكانية الاستفادة من نتائجها في تطوير برامج توعوية ودعم نفسي موجهة للنساء اللاتي يواجهن ظروف حمل معقدة، مما يساهم في تحسين جودة حياتهن

- أهداف الدراسة :

ما منا بحث علمي ليس له اهداف مسطرة وواضحة وبالتالي فبحثنا يهدف الى

- التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى المرأة الحامل حمل خارج الرحم

- معرفة مستوى الوعي الصحي لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم

- التعرف على الوعي الصحي ودوره في تحقيق مستوى المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم.

تحديد المفاهيم إجرائيا:

الوعي الصحي: هو إدراك للمعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي انه عملية إدراك لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة به، وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع وهي الدرجة التي تحصلت عليها المرأة الحامل بحمل خارج الرحم على مقياس الوعي الصحي لبوداود عبد اليمن، عطاء الله احمد 2009 .

المناعة النفسية: هو نظام تفاعلي وجداني متكامل يعمل على تعزيز الذات وحمايتها من الضغوط والأزمات عن طريق التحصين النفسي الإيجابي ويعتبر الدرجة التي تحصلت عليها المرأة الحامل بحمل خارج الرحم على مقياس المناعة النفسية لرحمة تسير العمري 2021

الحمل خارج الرحم: هو حمل غير طبيعي، يتمثل في انغراس البويضة الملقحة خارج الرحم أي في منطقة المبيض او الانبوب الرحمي يمنع استمرار الحمل بشكل طبيعي ويشكل خطرا على صحة الام في حال عدم اكتشافه ومعالجته مبكرا.

الفصل الثاني:

الوعي الصحي

الفصل الثاني: الوعي الصحي

تمهيد

1. تعريف الوعي الصحي
2. أنواع الوعي الصحي.
3. مجالات الوعي الصحي
4. مكونات الوعي الصحي
5. المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي
6. صفات الشخص الواعي صحيا
7. أهمية نشر الوعي الصحي
8. أهداف الوعي الصحي

خلاصة

تمهيد

تحتل مسألة الوعي الصحي وتميمته أهمية متزايدة نظرا لانتشار الأمراض في المجتمعات ، ليس فقط فيما يتعلق بالجانب الجسدي فحسب، بل الجانب النفسي أيضا، حيث تكتسي الصحة أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع، لذا فإن الصحة تؤثر بشكل كبير ومباشر على حياة الناس. وفي هذا الفصل سنحاول التعرف على ماهية الوعي الصحي من خلال تحديد مختلف التعاريف و أنواعه وأهدافه ومجالاته ومكوناته الأساسية كذلك المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي

1-تعريف الوعي الصحي

- التعريف الاصطلاحي: يعرف بأنه العملية التي تستهدف تعميم الناس عادات صحية سليمة وسلوك صحي جديد ومساعدتهم على نبذ الأفكار والاتجاهات الصحية الخاطئة واستبدالها بسلوك صحي سليم باستخدام وسائل الاتصال الجماهيري(احمر و. 2006ص19)

يعرف سلامة (1998) الوعي : " أنه إدراك الإنسان ماحوله في هذا العالم باستخدام الحواس ليفهم الأشياء والأحداث، أدوات الإدراك التي تسبق عملية الاتصال الذي يدي بدوره إلى التعليم".

عرف قنديل (2001) :الوعي بأنه المعرفة والفهم والإدراك والتقدير والشعور بمجال معين مما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال. (بوخضرة & سويد، 2023 ص13)

يرى أيضا أحمد حسن عورة 2012 أن الوعي الصحي يقوم بتزويد الأفراد بالمعلومات و الخبرات بهدف التأثير في ميولهم و معرفتهم و سلوكهم الصحي الخاص بهم و بالمجتمع ،فهو مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى رفع المعرفة الصحية و غرس السلوكيات الصحية في الأفراد و المجتمعات لذا فإن مجتمعنا بحاجة ماسة للتوعية إلى قواعد لتحقيق دوره في الحياة. (تاظمنت ،رغدي ص8)

يرى محمد الجوهري أن الوعي الصحي هو إدراك للمعارف والحقائق الصحية و الأهداف الصحية و السلوك الصحي ،أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته و إدراك الظروف الصحية المحيطة و تكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع (محمد الجوهري وآخرون 1992 ص 290)

وعرف أنه اكتساب المعلومات وإدراك معنى المعرفة واكتساب اتجاه إيجابي نحو المعرفة والوعي المعرفي يتمثل في توفير المعلومات عن ظاهرة أو موضوع معين، أما الوعي الوجداني فيتمثل في تكوين الميول والاتجاهات. (أحمد 2011، ص 22).

والوعي الصحي هو السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابياً على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (عبد الحق و آخرون 2012، ص174)

منه نستخلص من التعاريف السابقة للوعي الصحي:

أن الوعي الصحي هو رفع الوعي والتثقيف الصحي لدى الناس و العمل على زيادة معرفتهم وثقافتهم الصحية لتعليمهم كيفية التعامل مع بعض الأمراض و الوقاية منها من خلال نشر السلوكيات الصحية و تفادي السلوك الخاطئ.

2-أنواع الوعي الصحي

-الوعي الإجتماعي: فالوعي الاجتماعي وعي عام يشتمل على إحاطة أفراد المجتمع

بمجمل القضايا الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وحتى العلمية التي ليا دخل في حياتهم و من ثم يندرج تحت الوعي الإجتماعي أنواع من الوعي السياسي والوعي الأخلاقي والديني والصحي.

-الوعي الطبقي : أما الوعي الطبقي فهو إدراك أفراد جماعة ما لموقعهم الطبقي و موقع جماعتهم الطبقي بين مختلف الجماعات الإجتماعية الأخرى وإدراكهم مصالحهم الطبقيّة وسبل تحقيق تلك المصالح و ضمانها

-الوعي السياسي: عندما ينظم أفراد المجتمع أنفسهم في أحزاب أو تنظيمات معينة يمارسون نشاطاً سياسياً لتحقيق أهداف جماعاتهم ضمن تلك التنظيمات وهذا العمل يتطلب وعياً سياسياً وقد يكون الوعي السياسي أحياناً على أشكال ودرجات متنوعة، وعي حزبي مشارك في الصراعات الداخلية وعي بالوحدة الإجمالية للبناء الاجتماعي في مواجهة البنى الاجتماعية الأخرى وهو ما يعرف بالوعي الوطني فالوعي الوطني والوعي الحزبي وجهان للوعي السياسي (بوجلال، 1991، ص 45-44)

3-مجالات الوعي الصحي:

لا يقتصر الوعي على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة حيث تتسع مجالاته

ليشمل كافة العناصر التي هي ضرورية لكي يتمتع الإنسان بصحة جيدة منه سنتطرق إلى:

1-الصحة الشخصية: تشمل معرفة كيفية المحافظة على أجهزة الجسم الموازنة بين أوقات النوم والنشاط والراحة العادات الغذائية الحسنة، أمراض سوء التغذية مناسبة الغذاء للعمر صحة الفم والأسنان المظهر الشخصي، ممارسة التمرينات الرياضية (القص، 2015 ، 213)

2-التغذية: يهدف إلى الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية وهذا المجال لا يشمل الأغذية وأنواعها فقط بل يبحث عن العلاقة بين الغذاء والجسم الحي ويشمل تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما يتيح ذلك لتحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج والتخلص من الفضلات (الشاعر، 2004، ص 13)

3-الأمان والإسعافات الأولية: ويهدف إلى توعية الأفراد للعناية بأمنهم وسلامتهم الشخصية حتى يستطيعوا تجنب المخاطر والحوادث الفجائية واتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل أو المدرسة أو الشارع مثل: النزيف والحروق والتسمم واللدغات والكسور والجروح إلخ.

4-صحة البيئة: تهتم بغرس المفاهيم البيئية بشأن المحافظة على صلاحية البيئة التي يعيش فيها الأفراد وباقي الكائنات الحية حيث يبحث عن المكان الآمن من أجل العيش والاستقرار فيها من الناحية الصحية (فضة، 2004، ص 49).

5-التبغ والكحوليات والعقاقير: ويتعلق هذا بإبراز الأضرار الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية نتيجة تعاطي التبغ والكحوليات وسوء استخدام العقاقير وتكمن أهمية هذا المجال في الأخطاء التي يسببها التدخين وانتشار هذه الظاهرة على مستوى العالم وتشير الإحصائيات إلى أن هناك تزايد في أعداد المدخنين سواء في الدول المتقدمة أو العالم الثالث: كما يلاحظ أن هناك زيادة كثيرة عند المراهقين والفتيات في مقتبل العمر أو دون العشرين سواء كان هؤلاء في الدول المتقدمة والنامية (محمود، 1991، ص 20).

6- صحة المستهلك: الالتزام بحقائق حملات التوعية، التأمين الصحي، تصويب المعتقدات غير الصحية.

7- الصحة العقلية والنفسية: تهدف إلى تحقيق الكفاءة النفسية والعقلية لدى الأفراد بغية التحكم في انفعالاتهم الداخلية والتقليل من المؤثرات الخارجية على وجدانه وحمايته من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية.

8- التربية الجنسية: الوعي التكويني التشريحي والوظيفي للجهاز التناسلي في الإنسان، الزواج والأمومة، مراحل تكوين الجنين، والمشكلات الجنسية (يوسف أبو زيدة، 2016، 24-28)

9- الأمراض والوقاية منها: تهدف إلى الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها ومنع انتشارها والتعرف على الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية. كان العلماء يظنون أن الميكروبات وحدها المسؤولة عن حدوث المرض غير أنه تم التعرف على العوامل الأخرى المسببة أو المساعدة على المرض، وقد تعددت مسببات المرض منها (المحاسنة، 1991، ص 20).

4- مكونات الوعي الصحي:

من أهم مكونات الوعي الصحي هي مجموعة المعارف والمعتقدات التي يكونها الفرد عن الأمور والقضايا والمشكلات الصحية والأمراض وكما في المشكلات الصحية المزمنة كالتدخين والإدمان والإصابة بالأمراض الجنسية و السمنة فإن مكافحة ذلك تعتمد على تغيير أنماط الحياة و عادات الأفراد السلوكية في مجالات محددة و حجر الأساس في هذا التغيير هو المعرفة و التي نعنيها هنا مجموعة المعلومات والخبرات و المدركات التراكمية التي يحصل عليها الإنسان من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية و التي تشكل عاملا مهما في الوقاية من المرض ورافداً ومن روافد الصحة وترقيتها (الزكري، 2007، ص 54)

5- المؤسسات الإجتماعية المسؤولة عن نشر الوعي

اهتمت العديد من المؤسسات به، لما له من أهمية بارزة ودور هام في إنشاء جيل يتمتع بالمعرفة الصحية التي من خلالها يستطيع أن يرتقي بنفسه ومجتمعه إلى الأفضل ومن أهم المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي نجد:

الأسرة: تلعب الأسرة دورًا محوريًا في تنمية الوعي الصحي لدى الأبناء، فهي البيئة الأولى التي يكتسبون منها عاداتهم وسلوكياتهم الصحية. من خلال التربية الصحية السليمة، والحوار الصريح حول القضايا الصحية والجنسية، وغرس العادات الغذائية المناسبة، تسهم الأسرة في بناء أسس حياة صحية متوازنة. كما أن نمط الحياة المنظم داخل الأسرة، خاصة في وجود والدين ملتزمين، يعزز السلوكيات الصحية اليومية كالنوم المنتظم، تناول الوجبات، والنظافة الشخصية. إضافة إلى ذلك، فإن سلوك أحد أفراد الأسرة قد يؤثر على الجميع، كما هو الحال في التدخين السلبي، مما يبرز أهمية التوعية داخل الأسرة ككل. (ميساوي، ريان، 2022،

المدرسة: تزويد التلاميذ بالكثير من المعارف، والحقائق الصحية عن طريق المناهج، والأنشطة المدرسية المختلفة، توفير الرعاية الصحية الممكنة من خلال الكشف الدوري، وعزل الحالات المرضية، إلقاء المحاضرات، ونشر الكتيبات، والقيام بمسرحيات، زيارة المؤسسات الصحية.

المؤسسات الصحية: إقامة الندوات والمحاضرات بهدف توضيح الخدمات الطبية التي تقدمها المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية، استخدامات الأدوية المختلفة، التوعية بالأمراض المعدية، توزيع الكتيبات والنشرات الصحية على المرضى في الأقسام الداخلية، أو في الأقسام الخارجية في المستشفيات، القيام بحملات خاصة للتطعيم ضد الأمراض.

المؤسسات الدينية: الخطب، والمواعظ، والدروس التي تقام في المساجد للتعريف بالعادات، والممارسات الصحية التي حث الإسلام عليها، كالاكتفاء بالنظافة الشخصية، آداب الأكل والشرب، نشر الكتب، والمقالات التي تناولت وجهة نظر الإسلام في بعض القضايا والمشكلات الصحية كالتدخين، تناول الخمر والمسكرات والمخدرات والعلاقات الجنسية غير المشروعة.

وسائل الإعلام: نشر المقالات وتقارير مختلفة ذات علاقة بالجوانب الصحية، عرض البرامج الصحية المتخصصة والإرشادية، عرض التمثيليات والأفلام والمسرحيات ذات طبيعة توعوية، استضافة الأطباء في الصحف والإذاعة والتلفاز مباشرة للإجابة على الأسئلة (مسعودي & بن مبارك، 2021، ص 263)

6- صفات الشخص الواعي صحيا:

إن الشخص الواعي صحيا هو الشخص الذي لديه القدرة على:

- التفكير الناقد وحل المشكلة: فالفرد الواعي صحيا هو شخص يفكر تفكيرا ناقدا ويحل المشكلة التي يحددها ويوجهها بشكل ابتكاري في مستويات متعددة بدء من المستوى الشخصي انتهاء إلى المستوى العالمي

- المسؤولية والإنتاج: فالفرد الواعي صحيا هو مواطن مسؤول ومنتج ومدرك لواجباته لضمان وصولها إلى مجتمعه المحلي حتى يجعله أكثر صحة وأمنا وعلى ذلك فهو شخص يتجنب السلوكيات التي تقف أمام تهديد الصحة والأمان لنفسه والآخرين ويطبق المبادئ التنظيمية والديمقراطية في اندماجهم مع الآخرين وذلك للحفاظ على الصحة الشخصية والأسرية والمجتمعية والعمل على تحسينها

- التعليم الموجه ذاتي: فالفرد الواعي صحيا هو شخص متعلم بطريقة ذاتية ولديه القدرة على القيادة تعزيز الصحة ولديه الأساس المعرفي للوقاية من الأمراض.

- الاتصال بفعالية: فالفرد الواعي صحيا شخص له القدرة على الاتصال بفعالية، فهو ينظم وينقل معتقداته وأفكاره ويوفر مناخا مناسباً لفهم الآخرين والاعتناء بهم والاستماع إليهم وتقدير سلوكيات معززة ومشجعة لهم للتعبير عن أنفسهم . (سحر، 2012 ص 12)

7- أهمية الوعي الصحي

- إن التوعية الصحية تمكن الأفراد من التمتع بنظرة صحية تساعدهم في تفسير الظواهر

الصحية وتجعلهم قادرين على البحث عن أسباب المرض وعللها بما يمكنهم من تجنبها والوقاية منها

- كما إن التوعية الصحية بمثابة رصيد معرفي يستفيد منه أفراد المجتمع من خلال توظيفهم لها في وقت الحاجة في اتخاذ القرارات الصحيحة الصائبة إزاء ما يعترضهم من مشكلات صحية سنتطرق إليها فيما يلي:

- تمكين الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعدهم في تفسير الظواهر الصحية وتجعلهم قادرين على البحث عن أسباب الأمراض وعللها بما يمكنهم من تجنبها والوقاية منها.

أنها رصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال توظيفه لها وقت الحاجة في اتخاذ القرارات الصحية الصائبة إزاء ما يعترض له من مشكلات صحية.

- خلق روح الاعتزاز والتقدير والثقة بالعلم كوسيلة من وسائل الخير والعلماء المختصين في الصحة.

- أنها تولد روح الرغبة لدى الفرد في الاستطلاع وتغرس فيه حب اكتشاف المزيد منها كونها نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتسارع (حلاب، 2018 ص23)

8- أهداف نشر الوعي الصحي:

الوعي الصحي كما ذكرناه سابقا هو أحد السمات التي تسعى التربية الصحية إلى تحقيقها من خلال برامجها وأنشطتها المتنوعة حيث تسعى المجتمعات في نشره بين أفرادها وهناك أهداف المراد تحقيقها والوصول إليها من أجل التوعية الصحية سنتطرق إليها فيما يلي:

1- إتباع الأفراد الإرشادات والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم بدافع من شعورهم ورغبتهم ويشتركون إيجابيا في حل مشكلاتهم الصحية وبيذلون المال والجهد في هذا السبيل (سلامة، 2012، ص41).

2- إيجاد مجتمع يكون أفراده قد ألموا بالمعلومات الصحية عن بيئتهم و المشكلات الصحية والأمراض المعدية المنتشرة في مكان تواجدهم ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها.

3- إيجاد مجتمع يكون أفراده قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية.

4- إيجاد مجتمع يكون أفراده قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم وتفهموا الغرض من إنشائها وكيفية الانتفاع منها بطريقة منظمة ومجدية.

المعلومات والخبرات التراكمية التي يحصل عليها الإنسان من مصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عاملا مهما في الوقاية من المرض وهو رافد من روافد الصحية وترقيتها (الزكري، 2007، ص54)

خلاصة

إن الوعي الصحي لا يعتبر هو الغاية المنشودة بحد ذاته، ولكن هو عملية عقلية مهمة من أجل تشكيل معارف نظرية يقصد بها المحافظة على صحة الأفراد والجماعات في مرحلة أولى، والتي لا بد لها أن تترجم إلى سلوكيات وأفعال على أرض الواقع كمرحلة موائية، وبالتالي نستطيع الحكم على نجاعتها. وإلا فإنها ستكون نظرية وتبقى كذلك ولا يمكن الاستفادة منها، سواء بطريقة واعية أو غير واعية. كما أن الوعي أو الوقاية ككل تبقى من أفضل السبل للحد من انتشار الأمراض والأوبئة والأمراض، سواء البدنية أو حتى تلك المتعلقة بالجانب النفسي الذي بدوره له أثر كبير على المناعة النفسية للفرد التي سنتطرق إليها في الفصل التالي .

الفصل الثالث

المناخ النفسي

الفصل الثاني: المناعة النفسية

- تمهيد

1- مفهوم المناعة النفسية

2- المصطلحات المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية

3- مكونات المناعة النفسية

4- خصائص المناعة النفسية

5- أنواع المناعة النفسية

6- اهمية المناعة النفسية

7- ابعاد المناعة النفسية

8- النظريات المفسرة لنظام المناعة النفسية

9- اعراض فقدان المناعة النفسية

خلاصة

تمهيد:

كما نعلم أن الناس يملكون أجهزة مناعة ضد الأمراض الجسمية لكن أغلبنا لا يعلم أننا نمتلك أجهزة مناعة ضد الأمراض النفسية، فكما أن بعض منا يصاب بالأنفلونزا مع بداية الشتاء ولا يصاب بها الآخرون، كذلك الحال مع المناعة النفسية، فكلما كانت المناعة النفسية أقوى قل حدوث الأمراض النفسية، وسنتعرف ونتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم المناعة النفسية والمصطلحات المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية مكونات المناعة النفسية وخصائص المناعة النفسية وأنواع المناعة النفسية ومجالات المناعة النفسية والنظريات التي تناولت المناعة النفسية وتفسير عمل نظام المناعة النفسية وإبعاد المناعة النفسية اعراض فقدان المناعة النفسية.

1- مفهوم المناعة النفسية : (psychological immunity)

أ- لغة: قوة يكتسبها الجسم فتجعله غير قابل لمرض من الأمراض، حصانة، وقوة لمقاومة المرض (معجم المعاني الجامع)

ب- اصطلاحاً: تعددت التعاريف التي تعرف المناعة النفسية نذكر من بينها:

بأنها نظام وقائي ارتقائي له مكونات متكاملة تساعد الفرد على تقوية وتعزيز عمليات التفاعل بينه وبين الظروف البيئية الضاغطة، وهذا النظام ليس مهمته فقط مساعدة الفرد على التعايش مع الضغوط ولكنه مسؤول أيضاً عن فعالية وتكامل الشخصية والنمو الذاتي للفرد بشكل متزامن مع تطورات البيئة

والمناعة النفسية نظام متكامل يعمل على وقاية الذات، حيث أن مكوناته تجعل الأفراد قادرين على مواجهة الضغوط، وهي نوع من الدفاعات التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني وتصل بالفرد للشعور الجيد، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية. (بوعجينة، 2023، ص 23).

ويعرفها اولاه (2005، Olah): هي نظام موحد متكامل الأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية التي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية. (العمرى، 2021، ص 77).

الفصل الثالث: المناعة النفسية

كما يرى جيلبرت وآخرين (Gilbert et al 1998) إلى ميكانيزمات دفاع الأنا المنطق التحفيزي أو التبريري خفض التنافر، الأوهام الإيجابية والخيالات النزعة الذاتية، الخداع الذاتي، تعزيز الذات، إثبات الذات وتبرير الذات هي بعض مصطلحات استخدمها علماء النفس لوصف الاستراتيجيات والآليات المتنوعة لما يمكن أن يسمى نظام المناعة النفسية (بن راس، بوبلار، 2020، ص14)

عرف سيلي (Selye 1976) المناعة النفسية بأنها تمثل تعبيراً عن المقاومة والصمود النفسي التي يبديها الفرد أمام الضغوط التي يواجهها الفرد. أما إيلسون وآخرون (Apilson et al 2004) فعرفوا المناعة النفسية بأنها تلك التوجهات التكيفية غير المدركة التي تعمل على التوازن بين خداع الذات واختبار الواقع للتعامل بكفاءة مع متطلبات الحياة اليومية. (جبريني، 2020، ص16)

في حين عرفها اللومي (2010) بأنها: قابلية الإنسان على حماية نفسه من الإصابة بالأمراض، وهي تتفاوت من شخص إلى آخر.

أما عصام زيدان (2013)، فيعرفها بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والامكانيات الكامنة في الشخصية مثل: التفكير الإيجابي الإبداع، حل المشكلات، ضبط النفس والاتزان والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة والفعالية والتفاؤل والمرونة والتكيف مع البيئة. (متريني، صوالحي، 2024، ص21).

2- المصطلحات المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية:

1-2- الصلابة النفسية: psychological hardness

تعرفها كوبرزا (Kabosa 1979): بأنها كوكبة من السمات الشخصية التي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة (مريامة، 2014، ص121).

أما فانك (Funk 1997): فيعرفها بأنها سمة عامة في الشخصية تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر (B. Kristina, 2014, p60)

الفصل الثالث: المنة النفسية

كما يعرفها " مخيمر ": بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له.
(رغيس، 2021، ص20).

يكمن الفرق بين الصلابة والمنة في ان الصلابة النفسية تعتبر مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كواقى لأحداث الحياة الأليمة، وتمثل اعتقادا او اتجاهها مهما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وامكانياته النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك احداث الحياة الصعبة إدراكا غير مشوه.
(الصالحى، 2021، ص93).

الصلابة النفسية ← القدرة على المواجهة

المنة النفسية ← القدرة على الحماية والتكيف.

2-2- المرونة النفسية: Resilience

باعتبار المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحد والتكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد حيث تمكنه من الاستجابة الملائمة للمؤثرات الجديدة وجب التطرق لها بهدف التمييز والتفريق بينهما وبين مصطلح المنة النفسية.

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية لمواجهة الشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي تواجه البشر) كالمشكلات الأسرية، مشكلات العائلات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطرة، وضغوط العمل والمشكلات المادية.
(صوالحي، 2024، ص25).

وحسب الشعراوي (1999) تلعب المرونة دورا هاما في تحديد قوة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الصناعية التي تواجهه (العمرى، 2021، ص82).

وأضاف عطية (2011) بأنها القدرة على التوافق في المواقف الصعبة والظروف الطارئة التي تجلب التعاسة للفرد، وهي دالة على التوافق النفسي الدال بدوره على البنية النفسية الداخلية للفرد. (الزوكاري، 2023، ص32)

الفصل الثالث: المنة النفسية

وقد ذهب الخطيب إلى تصنيف محددات المرونة النفسية وقد تمثلت فيما يلي:

• "Clairvoyance" الاستبصار

• "Independence" الاستقلال

• "Communication" التواصل

• "Make Decisions" القرار اتخاذ

• "Patience" الصبر

• "Tolerance" التسامح

• "Creativity" الإبداع

• "Realism" الواقعية (عشاب، 2021، ص20)

ولفهم أعمق للمرونة النفسية قام البحيري (2011) بتعريفها على أنها مجموع السمات النفسية الواصفة للسلوك كالمثابرة والتحلي بالصبر والتوقعات الإيجابية (سويد، 2016، ص.21)

إذا المرونة النفسية هي الوجه الاخر من الصلابة النفسية، فإذا كانت الصلابة هي قوة التصدي والمواجهة والثبات أمام الضغوط والظروف السيئة والأزمات؛ فإن المرونة هي القابلية لتغير والتكيف والعمل وفق متطلبات الظروف البيئية والضغوط لتجنب تأثيراتها السلبية. (عبد العزيز، 2019، ص427)

2-3- الفعالية الذاتية: Self - efecacity

ان الفاعلية الذات تعد بمثابة العامل الأساسي، والمحرك والرئيس للقوة الإنسانية والتي تعني قدرة الفرد على التحكم بطريقة مقصودة في الأحداث المحيطة به وكما أن هذه القدرة تمكنه من النمو الذاتي، والتوافق الطبيعي مع عناصر البيئة المحيطة به، وتساعد أيضا على عملية التجديد الذاتي بما يتلاءم مع ظروف البيئة المتغيرة، كما أنها تؤثر في مشاعر ودافعيته وكافة أفعاله. (عبد الله محمود، 2023، ص71)

أشار باندورا "Bandura 1997" إلى أن فعالية الذات عبارة عن عملية معرفية يقوم الأفراد من خلالها ببناء معتقدات وتوقعات تؤثر على الجهد المبذول في المهمة والوقت الذي يقضونه في العمل بها ومقدار

الفصل الثالث: المناعة النفسية

مقاومتهم للفشل والضغط النفسي والاكنتاب الذي يمكن أن يتعاملوا معه في مواجهة متطلبات هذه المهام.
(عبد الرؤوف، 2018، ص17)

وهناك ثلاث أبعاد للفعالية الذاتية هي

● **العمومية: "Generalization"** وتعني انتقال التوقعات الفاعلة إلى مواقف مشابهة

● **مقدار الفعالية: "effectives of Volume"** ويتحدد وفق مستوى الإتقان وبذلك الجهد والإنتاجية والدقة والتنظيم الذاتي

● **القوة: "Strength"** وتتحدد بالمثابرة والقدرة على استغلال الخبرات السابقة

ومنه فإن المقصود بالفعالية الذاتية هو القدرة على الأداء والانجاز وتحقيق الأهداف، وبذلك نستنتج أن الفعالية الذاتية هي الأخرى أحد مقومات المناعة النفسية إذ أن الفعالية الذاتية تعني بتحقيق الأهداف وبكفاءة الأداء وجودة الانجاز الذي لن يتحقق إلا إذا كان الفرد قادرا على مواجهة الضغوط والصدمات وتجاوزها وحماية نفسه من الوقوع في الأزمات أو الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية الناتجة عن عدم تحقيق الانجاز بالفعالية المطلوبة والمتوقعة. (العمرى، 2021، ص84)

نستنتج من خلال التعريف السابقة نستنتج ان مفهوم المناعة النفسية تعددت تعاريفه فالبعض ركز على انها نظامين معرفي ووجداني يعتمد على الخبرات اليومية من خلال التكيف والمواجهة والبعض الاخر ركز على جانب مواجهة الازمات والكروب والبعض الاخر وصفها بانها مجموعة من السمات الشخصية، ونعرف المناعة النفسية بانها مدى قدرة الفرد على مواجهة الازمات والكروب من خلال آليات واستراتيجيات تساعد الفرد على التكيف والمرونة.

3- مكونات المناعة النفسية:

يشير "بونا" "Bona" النان المناعة النفسية تتكون من ثلاثة نظم فرعية تحتوي على (16) سمة من مصادر القوة الكامنة لتحقيق المناعة النفسية للفرد وهذه النظم الفرعية تتفاعل معا ديناميكيا لتسهيل التكيف المرن والنمو الذاتي للفرد وهذه النظم الفرعية الثلاثة هي:

3-1- التوجه نحو المراقبة: Monitoring – Approaching

يشير هذا النظام الفرعي إلى مدى انتباه الفرد للبيئة الفيزيائية والاجتماعية وذلك بهدف مساعدة الفرد على تفسير وفهم المتغيرات المحيطة به والتحكم فيها، حيث إنها توجه انتباه الفرد نحو توقع النتائج الإيجابية ويشمل هذا النظام الفرعي الأبعاد التالية: التفكير الإيجابي، الشعور بالتماسك أو الترابط، الشعور بالتحكم أو الضبط، الشعور بالنمو الذاتي، التوجه نحو التغيير والتحدي، المراقبة الاجتماعية والتوجه نحو الهدف

3-2- الإنجاز – الإبداع: Creating – Executing

هو نظام فرعي داخلي يساعد الفرد على تغيير الظروف المحيطة وخاصة في المواقف الضاغطة وذلك من خلال الاستفادة من الفرص البيئية المتاحة وتعديل أفضل والقدرات الداخلية والخارجية المحيطة به بهدف تحقيق أهداف ذات قيمة وهو يشمل الأبعاد التالية: مفهوم الذات الإبداعي، حل المشكلات، فعالية الذات، القدرة على التحرك الاجتماعي، القدرة على الإبداع الاجتماعي

3-3- تنظيم الذات: Self – Regulating

هو نظام فرعي يشمل عدة مكونات من شأنها توفير الضبط والتحكم في كل من الجوانب المعرفية والانفعالات والانفعالية والتي ينتج عنها خبرات الفشل والإحباط والخسارة، بحيث تجعل الحياة الانفعالية للفرد مستقرة وهو يشمل الأبعاد التالية: التزامن، ضبط الاندفاعية، وال ضبط الانفعالي، وضبط حدة الطبع. وتعمل هذه النظم الفرعية معا في تفاعل ديناميكي لتنظيم عمليات التعايش، وتوجه الفرد لاستخدام المرونة واستراتيجيات تنمية الذات وبالتالي توفر المناعة النفسية التوازن بين الفرد والبيئة لكي يكون قادرا على الوصول الى اعلى مستويات القدرة على التكيف (اماني، 2019، ص58)

4- خصائص المناعة النفسية:

لقد أشار كل من (غني ناجي وناهد احمد فتحي) ان المناعة النفسية عدة خصائص فهي نظام نهائي، وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات وامكانيات المناعة النفسية وهي تعظم وتقوي عمليات المناعة النفسية، وتحدد الخصائص المكونة للمناعة النفسية كالتالي:

- ظهور سلوكيات واستجابات ايجابية عند توقع أحداث سلبية

الفصل الثالث: المناعة النفسية

- الخطأ عن قدرات جهاز المناعة النفسية بحد من قوة استجابته .
- التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
- تعزيز التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة
- محصل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهمتها الفطرية.
- محصل على حدوث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة.
- فهم نواتج السلوكيات وتفسيرها.
- تفرغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أعراض جسدية مما يخفف من الألم النفسي.
- تعزيز استراتيجيات المواجهة التكيفية لرد الفعل على حساب ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية
- إجادة استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الإيجابية الممكنة للوصول لحياة أكثر إيجابية .
- تضمن اختيار استراتيجيات التكيف المناسبة مع خصائص المواقف وحالة الفرد .
- تراقب مصادر التكيف وسرعة ودقة السلوك المناسب (بن سالم، 2001، ص 56)
- تحويل الفشل إلى نجاح.
- تعزيز التخييلات الإيجابية والتبرير العقلاني والمقنع .
- العمل على إصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسين الجزئي المؤقت.
- ضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية، الممكنة.
- تسهم في تحقيق تغيرات ايجابية في حالة الفرد (مسحل، 2018، ص 10)

5-أنواع المناعة النفسية:

تصنف المناعة إلى ثلاثة أنواع:

5-1-مناعة نفسية طبيعية:

وهي مناعة ضد التأزم والقلق، موجودة عند الانسان في طبيعة تكوينه النفسي، الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، وعنده قدرة عالية على تحمل الاحباط، ومواجهة الصعاب، وضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة (رغيس، 2021، ص25)

5-2-مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:

تأتي من تجارب الإنسان وخبراته ومعارفه، التي تكون بمثابة مقويات نفسية منشأها تنشيط جهاز المناعة النفسي وتقويته. وكلما تعرض الإنسان للمشاكل والعوائق فإنها تكون أكثر فائدة في تنمية قدرته على التحمل ومجاهدة النفس، كإكتساب خبرات كتجارب جديدة من شأنها تنشيط المناعة النفسية لديه (سلاف، 2023، ص23)

5-3-مناعة نفسية مكتسبة:

انها تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض فيكتسبها الفرد من خلال تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للتوتر والغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وافكاره ومشاعره وتعويدته على طرد وساوس القلق والجزع والغضب وابدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف. ومع ان المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر تدخل تحت ارادتنا فإننا نستطيع تنشيطها وتنميتها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا (بوبلال، 2020، ص23)

6-أهمية المناعة النفسية:

يشير Barbanell الى أهمية الدور الذي تلعبه المناعة النفسية لدى الأفراد والذي تتمثل فيما يلي:

-تعزيز آليات الدفاع النفسي

- حماية الفرد من الضرر او الأذى الانفعالي

الفصل الثالث: المناعة النفسية

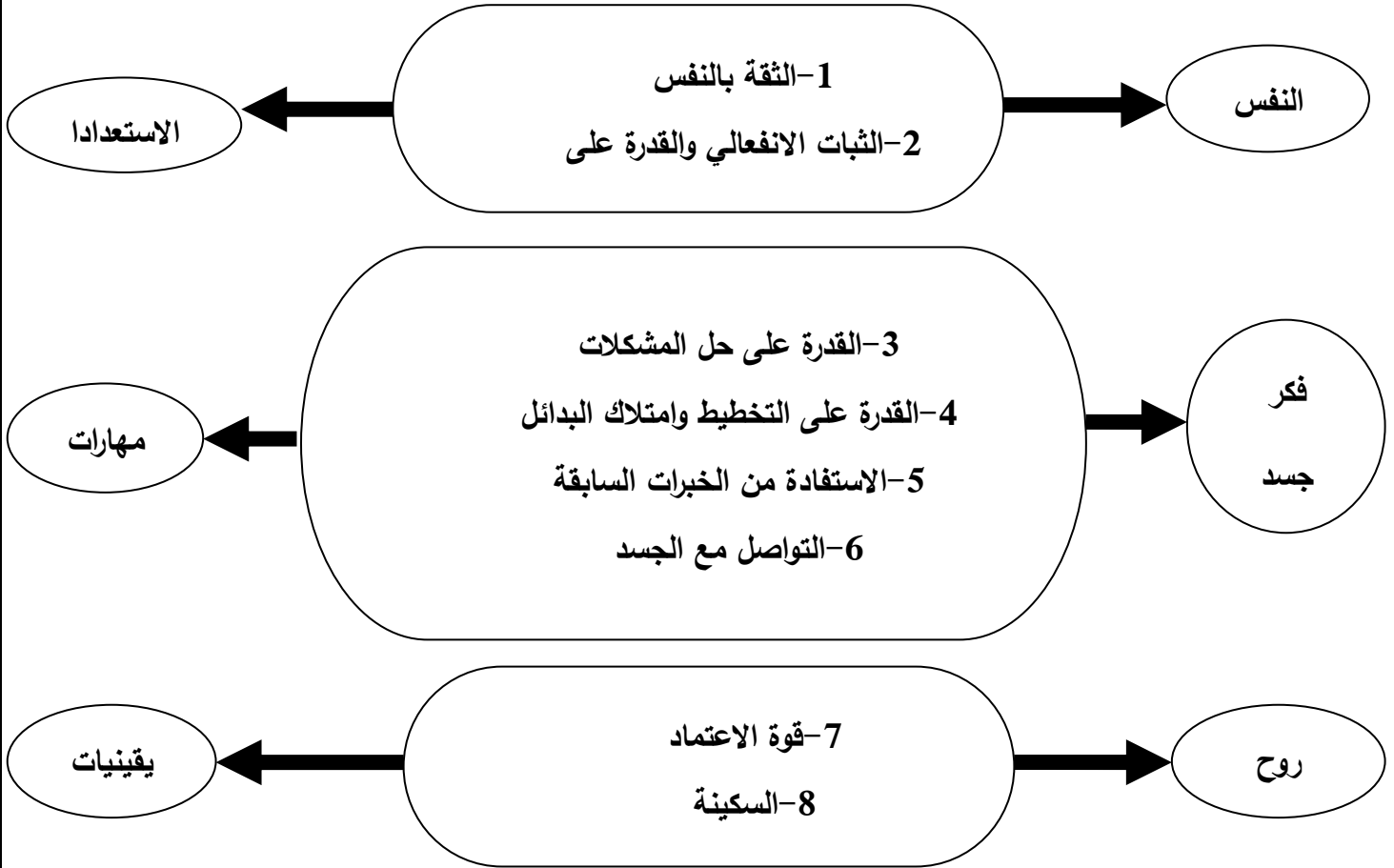
- تقوية وتعزيز الاختيار الحر
- بينما يشير Olah al الى الأدوار التالية:
- تحويل الآليات المعرفية تجاه ادراك النتائج الاجابية الممكنة.
- تقوية و تعزيز توقعات النجاح الممكنة.
- الإسهام في التغييرات الموجبة في حالة الفرد في ضوء إمكانياته النمائية المتاحة
- اختيار استراتيجيات التعايش المناسبة لكل من خصائص الموقف وحالة الفرد
- بينما يرى Albert ان المناعة النفسية تساعد الفرد على :
- الشعور بالتحسن بعد تعرضهم للضغوط النفسية
- التبرير او التفسير المنطقي للمشاعر السيئة
- استعادة التوازن الانفعالي واحداث التوازن بين التصورات السلبية والمبهجة
- في حين يرى Bhadzaj ان المناعة النفسية ادوار اخرى منها:
- التعايش مع الصراعات الانفعالية
- تحمل الضغوط بدون صراعات
- المرونة والتكيف مع التغييرات البيئية
- تقوية وتعزيز الشخصية والانا
- تحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة
- العيش بدون خوف او قلق او شعور بالذنب
- التمييز بين الصواب و الخطأ
- ان تكون الانفعالات منطقية وليست مندفعة.

- زيادة الرضا الذاتي عن الإنجازات الشخصية (كبيوص، 2021، ص 27)

7- أبعاد المناعة النفسية:

ويمكن تعريف أبعاد المناعة النفسية فيما يلي :

- **القدرة على حل المشكلات:** ويقصد بها القدرة على جمع الإمكانيات اللازمة لإنجاز الواجبات، وحل المشكلات حتى لو كانت صعبة مع القدرة على التعامل مع الإحباطات المختلفة.
 - **الضبط الانفعالي:** ويقصد به القدرة على التحكم في انفعالات الفرد .
 - **التفكير الإيجابي:** ويقصد به الاعتقاد بأن الأحداث سوف تسير على النحو الإيجابي.
 - **فاعلية الذات:** ويقصد بها القدرة على احترام وتعزيز الذات واهتمام الفرد بصحته الروحية والجسمية لتحقيق الإنجازات والأهداف المختلفة.
 - **الشعور بالضغط والتحكم:** ويقصد بها القدرة على تحويل انفعالات الفشل والسلبية إلى سلوك بناء • .
 - **ضبط الاندفاعية:** ويقصد بها القدرة على ضبط الدوافع والأفكار والسلوكيات واختيار المناسب بينهما للسياق والنتائج المتوقعة.
 - **الشعور بالنمو الذاتي:** وهو الشعور بخيرة استمرارية النمو والانجاز الشخصي.
 - **مفهوم الذات الإبداعي:** ويقصد به الابتكارية والإبداعية التي تساعد الفرد على تطوير خطط وأفكار وبدائل مختلفة في الحياة عن طريق إعادة بناء الحقائق والمعلومات
 - **التوجه نحو الهدف:** ويقصد به اعتقاد الفرد بالقوة وإنجاز الأهداف والاختيارات الأمثل للأنشطة المختلفة.
 - **الشعور بالتماسك الترابط:** وهو التلاؤم والتناسق بين أهداف الفرد في الحياة وأفكاره وانفعالاته وسلوكه.
- (حليس، 2024، ص 36)



الشكل 1: ابعاد المناعة النفسية

8-النظريات المفسرة لنظام المناعة النفسية:

1-8-حسب وجهة نظرية اولاه: "Olah"

نشأت نظرية "اولاه" للمناعة النفسية من خلال الاستناد إلى مجموعة من الأبعاد المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والدافعية والشخصية والبيئية والنفسية، حيث أن هذه الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر وتعزز النمو النفسي والجسمي وكذلك تؤدي وظيفة المقاومة والحصانة. و الغرض من دمج هذه الأبعاد من أجل جعلها منظومة نفسية إيجابية شاملة و متكاملة و متفاعلة و مترابطة حيث أن

شخصية الفرد تشكلها جوانب و أبعاد كثيرة معقدة و متشابكة و من الصعب أن تحمي أو تقي أو تصمد أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات الخارجية أو الداخلية كالتعرض للشدائد والمصائب و المحن ، و كذلك الأحداث و المواقف الصادمة و الضاغطة بكافة أنواعها و التي تستنزف الطاقة و القوة و المقاومة النفسية ، لذلك يكون من الصعب أن تعتمد على بعد أو بعدين من أبعاد الشخصية و إهمال باقي الأبعاد ، و هذا التكامل أو الترابط بين هذه الجوانب و الأبعاد يدعى بنظام أو منظومة المناعة النفسية

وقد أشارت نظرية أولاه إلى أن المناعة النفسية تتكون من 3 مجالات رئيسية و16 مكون فرعي وهي:

- **المجال الأول:** محور الاعتقاد ويتألف من:

التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، الإحساس بالنمو الذاتي.

- **المجال الثاني:** المحور التنفيذي والخالف الرقابي، ويتألف من: التوجه نحو التحدي، التغيير، الرقابة

الاجتماعية، توجه الفرد نحو الهدف، المفهوم الذاتي المبدع، قدرة الفرد على حل المشكلات، التأثير الذاتي (الفعالية الذاتية)، التحشيد الاجتماعي، وقدرة الخلط الاجتماعي .

- **المجال الثالث:** محور تنظيم الذات، التزامن أو التماشي، السيطرة على الاندفاع السيطرة العاطفية،

وسيطرة الفرد على الغضب (احمد حسين، 2024، ص 351)

2-8- حسب وجهة نظر كيجان: "Kagan" 2006

نظام المناعة كفلتر للوسائل العاطفية التي تحملها الأنشطة، العلاقات، الأحداث، والمواجهات اليومية ، من خلال رسائل ومشاعر عاطفية يدركها الفرد ويتفاعل معها، ومشاعر لا يدركها ولكنها تنتج ردود أفعال وذلك كأحد عمليات الدماغ الوجداني والتي تظهر مشاعر الخوف والقلق والهيح النفسي أثر التعرض لخطر ما ، وهنا يمكن توضيح أن نظام المناعة النفسية يؤدي وظيفته ويجعل الفرد يدرك النتائج ويسمح بتقييم ردود الأفعال وتنتج استجابات عاطفية إضافية مثل (الحرص - الانزعاج - العجز - أو قبول الذات) بمعنى هذا النظام يعطي الفرد رد الفعل ، وهنا يتم إدراك الفعل والتقييم ويصبح محدد لردود مختلفة بالمرات القادمة، وهذا ما يسمى الطبيعة التعزيزية لنظام المناعة النفسية. (محيوز، 2021، ص1227).

8-3- حسب وجهة نظر "جيلبرت": (Gilbert) 1998

اعتبر أن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات حيث أن "جيلبرت" أشارت إلى ميكانيزمات دفاع الأنا - المنطق التحفيزي أو التبريري، خفض التنافر، الاستنتاج الدفاعي، الأوهام الايجابية والخيالات، النزعة الذاتية، الخداع الذاتي، تعزيز الذات، إثبات الذات، تبرير الذات وهي بعض المصطلحات التي استخدمها الباحثون لوصف استراتيجيات وآليات نظام المناعة النفسية فعندما يتعرض فرداً لحدث سلبي حاد، فإنه تظهر لديه استجابات عالية وأحياناً متطرفة، ولكن بعد استيعاب الحدث ومواصلة الحياة، تبدأ عمليات لا واعية معاكسة لتقليل الاستجابات المتطرفة التي ظهرت كاستجابات أولية، وهذا الأمر يمكن إيعازه لعملية التجاهل المناعي للنزعة الثابتة السلبية لدى الفرد والتي تعتبر أحد ركائز عمل نظام المناعة النفسية ضمن الآليات المعرفية (تحويل - تجاهل - إعادة بناء المعلومات) لتحسين خبرتهم أثر مرورهم بعاكفة سلبية (رغيس، 2021، ص27)

8-4- حسب وجهة نظر "سيلبي": (Selye) 1956

جاء هانس سيلبي بأهم النظريات التي يركز عليها موضوع الإجهاد أو الشدة وأثرهما على الفرد، إذ أن الربط بين القلق والإرهاق ليست بنظرية بقدر ما هو مبدأ من المبادئ المسلم بها في مفهوم علم النفس في العصر الحاضر، فحياتنا النفسية وتصرفاتنا في الظروف الطبيعية ما هي إلا تعبير عن التوازن بين إمكانياتنا على تحمل التجارب التي نمر بها وقوة هذه التجارب ووطنها، فلكل واحد منا قدرة معينة أقرب ما تكون للمناعة النفسية على تحمل الإرهاق والشدة. وما زاد على هذا الحد فهو كفيل بالإخلال بهذا التوازن سواء كان بالقدر الذي يستطيع التوافق معه أم إلى الحد الذي يؤدي إلى الانهيار بسبب استنزاف جميع الطاقات الممكن للفرد الاستعانة بها في عملية التحمل وأنه من الممكن إصابة أي فرد بانهيار مناعته النفسية إذا توفر الإرهاق الكافي الذي يخضع إليه (العمرى، 2021، ص96)

8-5- حسب وجهة نظر "باربانيل": (Barbanell) 2009

يعتمد باربانيل على مبدأ فرويد في ميكانيزمات اللاوعي من خلال أن اللاوعي لديه القدرة على احتجاز العواطف والمشاعر المؤلمة الناتجة عن الأحداث السلبية الجارحة، خاصة التي يكون مصدرها مرحلة الطفولة المبكرة، فيمكن للشخص المتألم أن يشفى من هذه التأثيرات عبر ميكانيزمات اللاوعي غير المعروفة

أو المدركة. فنظام المناعة النفسية يشمل القدرة الطبيعية للجانب الإيجابي من اللاوعي لشمول العواطف نحو التكيف، واللاوعي يساعد على أن الفرد لم يختار العيش بأسلوب الحياة الحالي، لذا فإنه ليس بحاجة إلى لوم الذات والآخرين على ما هو عليه، وعليه فإن لوم الذات أو الآخرين قد يكبح البصيرة ويربك الفهم ويمنع للعمل الإيجابي ويبعد الدافعية. (بوتليس، 2023، ص60)

8-6- حسب وجهة نظر "وولب": (Wolpe 1958)

ويعتبر هذا هو الطرح ذو الخلفية السلوكية، حيث قدم Wolpe في كتابه العالج النفسي عن طريق الكف بالنقيض شرحاً لفنية التحصين التدريجي وهي فنية من فنيات تعديل السلوك. ومصطلح التحصين كما صاغه وولب يشير إلى الفنية التي يستخدمها المعالج لإنجاز هدف محدد هو إبدال الاستجابة. ويصور على أنه إضعاف لعادات استجابات القلق العصابية بأسلوب تدريجي وذلك يعني إكساب الفرد مناعة نفسية وتنشيطها تدريجياً مقابل إضعاف استجابات القلق (سويد، 2016، ص.22)

8-7- حسب وجهة نظر الإسلام: (المنظور الإسلامي)

في ضوء أن المناعة النفسية تحرر الروح من الغضب وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطها بإرادة الآخرين كما إنها تحرر من الخوف مما أكثر الأشياء التي تجعل الإنسان يخاف في هذه الحياة والايمن القوي يجعل الإنسان في مناعة كاملة تحت أي ظرف وفي أي مكان والقُدوة في ذلك رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فقد احاط المشركون بغار ثور واخذوا يبحثون حتى قال أبو بكر (رضي الله عنه) "لو نظر أحدهم تحت قدميه لرآنا فقال له وهذه الاجابة تبين قمة المناعة النفسية لرسول الله محمد(صلى الله عليه وسلم) "ما ظنك باثنين الله ثالثهما؟"

وهو القدوة الحسنة وقد طلب من كل من خاف من شيء أن يدعو ربه قائلاً "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال اللهم إني أعوذ بك من الكفر والفقر وأعوذ بك من عذاب القبر لا إله الا أنت" وبذلك يستعيد الإنسان مناعته الكاملة التي تقيه من الحيرة وإذا فقد المناعة أصبح جزوعاً إذا مسه الشر يجزع لتوقعه.

كما يبين الدين الاسلامي أن الحياة في الرضوان تجعل الانسان هادئ النفس مطمئن القلب راضيا عن نفسه وعن ربه وعن الحياة والكون بسم الله الرحمن الرحيم (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) الرعد، الآية 28. وأن المناعة النفسية في المنظور الاسلامي تجعل قدرة الانسان تتحمل ما لا يتحملة غيره (والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) ال عمران الآية 134

ان الدين الاسلامي يركز على اكتساب الصفات الطيبة بدل الخبيثة والتي يتوقع ان فقدان الفرد لنظام المناعة النفسية سوف يعرضه لاكتساب الصفات السيئة والخبيثة والتي تتمثل في فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي-الاستسلام للفشل والانعزالية وفقدان الاحساس بالسرور والمتعة في الحياة، حدوث خلل في معايير الحكم على الاشياء والمواقف، الانغلاق والجمود الفكري وكذا ارتفاع درجة النضج الانفعالي لدرجة حرجة وظهور ما يشير الى الكذب الدفاعي (بن راس، 2020، ص19)

9-اعراض فقدان المناعة النفسية:

يؤدي فقدان المناعة النفسية لعدم الاتزان النفسي لدى الفرد أبرزها التي

- 1-ضعف السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي .
 - 2-ضعف مقاومة الفشل والاستسلام له.
 - 3- عدم النضج العاطفي عدم الثبات الانفعالي .
 - 4- الانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير .
 - 5 - الانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين .
 - 6-قلة الإحساس بالمتعة والفرح، والسرور في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم. (الزوكاري، 2023ص34)
- عوامل ضعف المناعة النفسية:

كل ما نمر به في حياتنا يؤثر فينا إما سلبا أو إيجابا، ولكن هناك أشياء تكون واضحة ونحن لا ننتبه لها وننساها، لذا علينا معرفته.

الفصل الثالث: المناعة النفسية

- العوامل البيولوجية الوراثية:

هي ما يتعلق بأمراض نفسية أصلها وراثي

- **الأسرة التي ينشأ فيها الفرد:** للأسرة الدور الأساسي في بناء شخصية الفرد فيكتسب، منها الدين والسلوك الحسن والسيئ، فالأخلاق والعادات، تترك بصمتها الأساسية والحادة في الشخص، أيضا النفسية يكتسبها من الاسرة كعادة البكاء الدائم عند الام، الصراخ والغضب عند الابوين، فثورة الغضب والاعصاب يتلقاه لا اراديا من جو الاسرة، وفي أسلوب التربية الخاطئة، بسيطرة أحد الأبناء على الاسرة وإغفال الوالدين وتفضيل الذكور على الإناث في كل شيء من الصغر، كل هذا يولد في داخل الفرد الكره، والحقد، والكسر، الذي مهما كبر يبقى أثره جليا واضحا في النفس، و لكن مع التمسك بالله حق التمسك واليقين به يتجاوز كل الصعاب و يصل الى الاتزان النفسي.

- **الصددمات العاطفية:** إن للصددمات العاطفية أثر بالغ في النفسية، وقد يرجع السبب لضعف ايمان الفرد، فالإيمان هو أساس حياة الانسان به يسعد ويشعر بالراحة والاستقرار.

- **الشعور بالوحدة:** الوحدة والتفكير في الأمور السيئة وقد حدث لي ولماذا انا فقط؟ وليس لدي الحظ؟ وان لله لا يحبني، والكثير من الجمل السيئة التي تحملها لنا النفس السيئة، وتتولد تدريجيا في داخلنا، فالفرد ينطوي ويبتعد عن المحيط وعن الله، حتى يدخل في حالات لا يمكن فهمها أو الخروج منها، فالجميع يتعرض ويتألم، ولكن من ينجح هو من يترك الأمور بيد الواحد الأحد فهو المدبر والميسر يجب تحكم العقل على أساس الدين، وليس على وسوسة السوء، فيجب الخروج والاختلاط، وتغيير الأماكن والأشخاص.

- **الفشل:** قد يكون الفشل في الدراسة، أو العمل أو تجارة، ولكن ما منع فهو خير عند الله، فالكثير منا مر ومازال يمر بتجارب فشل، فشل فيها فشلا ذريعا ولكن قدرة الله تجاوز المحنة بل يعتبرها بداية النجاحات فلكل فارس كبوة ولكل جواد مطب

- **إدمان التدخين والكحول والمخدرات:** ان الاتجاه في هذا الطريق يكون في العادة، نتيجة لعدم قدرة الفرد على التكيف، وعدم استيعاب الموقف أو المشكلة التي هو فيها سبب ضعفه من الداخل، ولا يمتلك ذلك الإيمان الذي يستمد منه القوة والعزم لمواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية التي تكون في البداية أقوى منه (الزوكاري، 2023، ص35)

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل اتضح لنا انه يجب إدراك مدى أهمية المناعة النفسية لما لها من دور هام في تقوية الصحة النفسية في ضوء تراكم الضغوط النفسية وانتشارها بشكل واسع بين الأفراد والزخم الهائل من الأخبار السلبية التي يتلقاها الأفراد بشكل يومي ومستمر وازدياد المهام ومضاعفة الجهود للوصول إلى الأهداف وارتفاع سقف التحديات التي تجبرنا على خوضها وترقب النجاح والخوف من الفشل، هذا قد يكون سبب ظهور الأمراض النفسية وبالتالي فإن المناعة النفسية تساعد الأفراد على تجاوز الضغوطات وتخفيف الصدمات والوقاية من السقوط والانهيار النفسي ويخرج من الأزمة بأقل الخسائر.

الفصل الرابع

الحمل

الفصل الرابع: الحمل

● تمهيد

أولاً: الحمل

1-1 تعريف الحمل

2-1 تعريف الحمل الطبيعي

3-1 تعريف الحمل الغير الطبيعي

ثانياً: الحمل خارج الرحم

1-2 تعريف الحمل خارج الرحم

2-2 أنواع الحمل خارج الرحم

3-2 سيكولوجية المرأة الحامل بحمل خارج الرحم

4-2 أعراض الحمل خارج الرحم

5-2 أسباب الحمل خارج الرحم

6-2 عوامل خطر الحمل خارج الرحم

7-2 تشخيص الحمل خارج الرحم

8-2 علاج الحمل خارج الرحم

9-2 إمكانية الحمل بعد الحمل خارج الرحم

10-2 كيفية الوقاية من الحمل خارج الرحم

خلاصة

تمهيد

الحمل تجربة مهمة في الحياة المرأة ، إذ أن وضع الطفل في الوجود و إعطائه الحياة هو حلم كل امراه و رجل، لأنه يسمح للرجل بإثبات رجولته و للمرأة بإثبات أنوثتها وقدرتها على العطاء. قال الله تعالى "يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَعَيْرٍ مُّخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ ۗ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ آجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ۗ" (سورة الحج، الآية)

اولا: الحمل

1-1- تعريف الحمل.

- **التعريف اللغوي:** مصدر، حملت حملا ويقال للمرأة حامل وحاملة إذا كانت حبلى، قال تعالى: حملته أمه كرها ووضعته كرها وحملته وفصاله ثلاثون شهرا (الطحان، 1998).

التعريف الاصطلاحي: الحمل هو تلقيح بويضة بواسطة نطفة و استقرار هذه البويضة الملقحة في تجويف الرحم في الحالات الطبيعية أو خارجة عن الرحم في الحالات الغير طبيعية يعرف أيضا أنه مرحلة تكوينية تمتد من لحظة الإخصاب إلى الميلاد، و يبلغ الحمل تسعة أشهر قمرية، ففي هذه الفترة تتضاعف الخلية أو البويضة الملقحة ليصل عدد الخلايا إلى 30 مليون خلية تقريبا، كما تتضاعف وزنها ليصل إلى مليون ضعف و تتحول إلى نظام جسمي معد (بن عكوش، 2014، ص44).

ويعرفه كونجر وآخرون: "أن الحمل يقع عندما ينفذ حيوان منوي في جدار خلية البويضة التي تُفرزها الانثى في كل شهر، توجد هذه البويضة داخل حويصلة في أحد المبيضين، عادة في منتصف الدورة الشهرية، ثم تُطلق إلى قناة فالوب اليسرى أو اليمنى، لتبدأ رحلة بطيئة باتجاه الرحم، تحركها أهداب دقيقة تُغطيها وتنتقدما حركة دودية، حيث تُخصب في إحدى الحالات ما بين (3و7ايام) (قروف و صغير، 2023، ص48).

- **التعريف البيولوجي (الطبي):** إن الحمل يبدأ في اليوم الذي يتم فيه تلقيح البويضة وينتهي في يوم الوضع، وتتراوح مدته من 226 يوم إلى 9 أشهر مع بعض التغيرات البسيطة إما بالزيادة أو النقصان من امرأة إلى أخرى

التعريف النفسي: عند حدوث الحمل يحدث تغيرا جذريا بالنسبة للمرأة، فهو يؤثر على نفسياتها كما يوضح **جيرمير** إن 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 حالات نفسية متميزة من حمول وعدوانية وقلق (لونيس و ميساوي، 2018 ص 13)

1-2- تعريف الحمل الطبيعي: عرفه لاروس في القاموس الطبي على أنه هو الذي تنمو فيه البويضة الملقحة داخل الرحم و يعرفه أيضا و يستطيع أن يتابعه الطبيب العام أو القابلة.

1-3- تعريف الحمل غير الطبيعي: يعرفه لاروس انه الحمل الذي لا تنغرس فيه البويضة الملقحة داخل الرحم كما هو الحال في الحمل العادي، بل تنمو غالبًا خارج الرحم، وخاصة في قنوات فالوب، مما يجعله غير قابل للاستمرار وقد يشكل خطرًا كبيرًا على حياة المرأة، خصوصًا من خلال التسبب في مضاعفات خطيرة مثل النزيف الداخلي. (سليمان، 2014 ص 54)

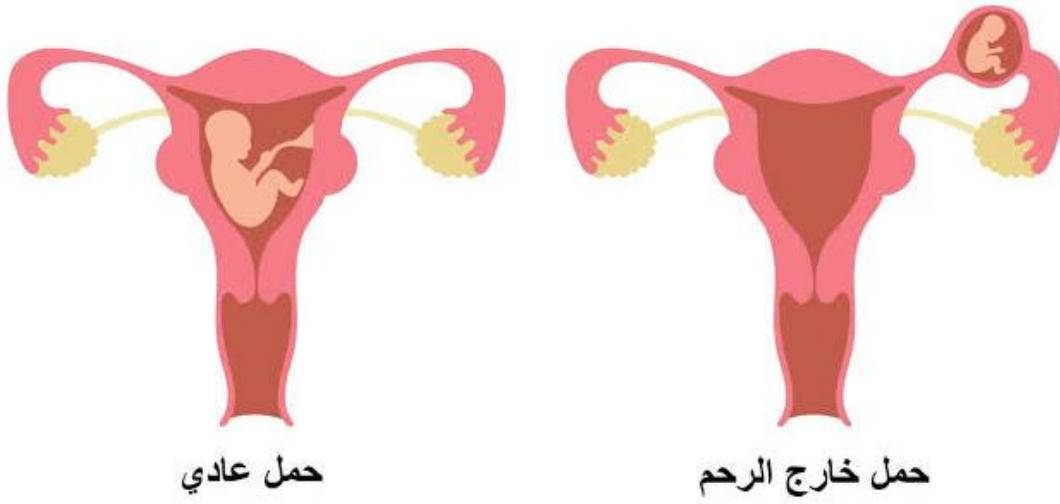
الحمل المهدد أكثر خطورة و يلزم فيه ضرورة انتقال الحامل إلى المستشفى نظرا لعسره و تهديده و هكذا تكون تحت الرقابة والعناية. (خوالد ، 2018 ، ص 24)

ثانيا : الحمل خارج الرحم

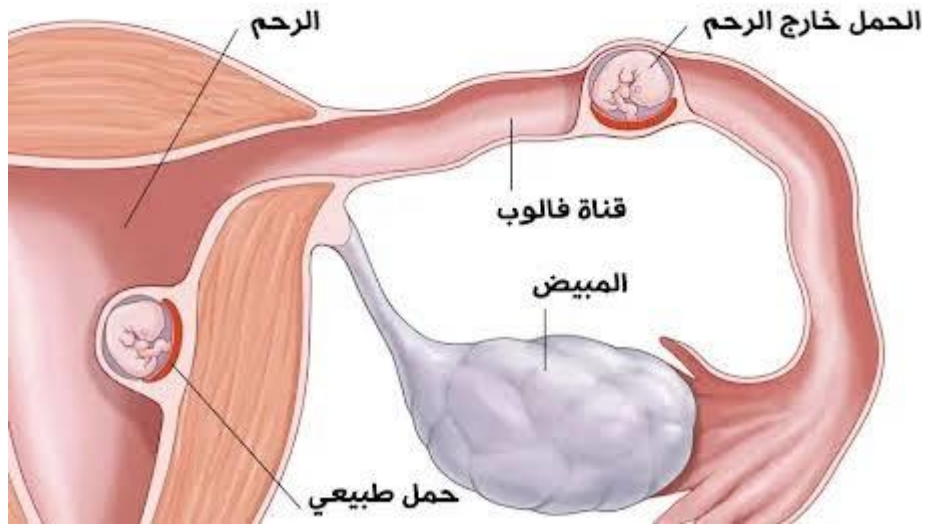
2-1- تعريف الحمل خارج الرحم

عند حدوث الحمل الطبيعي تقوم البويضة الملقحة بالهجرة من أطراف قناة فالوب حتى تصل إلى تجويف الرحم بمساعدة حركة أهداب الخلايا داخل الأنبوب، وهناك تعلق بجدار الرحم وتبدأ بالنمو، ولكن في بعض الأحيان يتأخر وصول البويضة الملقحة إلى الرحم وتظل في قناة فالوب، وتبدأ في النمو أو قد تهاجر إلى أماكن أخرى مثل المبيضين أو الأمعاء... وغيرها، فتتمو في هذه الأماكن غير الطبيعية وهذا ما يسمى بالحمل خارج الرحم. إذ يحدث الحمل خارج الرحم بنسبة 1 لكل 90 حالة حمل طبيعي وهذه النسبة في ازدياد، ويحدث هذا النوع من الحمل لدى السيدات من 20 إلى 35 سنة من العمر .

وأكثر حالات الحمل خارج الرحم تحدث في قناة فالوب، ولأن هذه القناة صغيرة القطر ضعيفة الجدار فإنها تحد من نمو الحمل، ينمو ويتمدد لأسابيع قليلة فقط وبعدها يزيد الضغط داخل مسيبا آلاما أسفل البطن وفقدان الكثير من الدم، وإذا تأخر اكتشافه وتشخيصه فقد يؤدي إلى الموت (العوضي، 2009).



الشكل 2: صورة تظهر الحمل الطبيعي و الحمل خارج الرحم



الشكل 3: صورة تظهر علامات الحمل خارج الرحم

2-2 أنواع الحمل خارج الرحم:

هنالك عدة أنواع من الحمل خارج الرحم، تتميز عن بعضها بموقع حدوث الحمل أي موقع انغراس البويضة المخصبة وهي:

-الحمل الأنبوبي: وهو الذي يحدث داخل قناة فالوب وتشكل نسبته 98% من حالات الحمل خارج الرحم، وتحدث في قناة فالوب وهي خطيرة لدرجة أنها قد تؤدي إلى نزيف داخلي وربما إلى الوفاة إذا لم يتم العلاج بأسرع وقت ممكن

-الحمل غير الأنبوبي: وهو الذي يحدث إما في عنق الرحم أو في المبيض أو في التجويف البطني وبشكل نسبة 2% من الحمل خارج الرحم فقط، قد ينجو الجنين وينمو بشكل طبيعي في قلة من الحالات التي تلتصق المشيمة بالجدار البطني فيجد الجنين غذاءه، أما في غالبية الحالات العظمى فيتوجب استئصال الجنين جراحيا لأن لا مخرج له بالإجهاض بالأدوية.

-الحمل المزدوج: وهو الذي يحدث فيه اخصاب لبويضتين ، تتغرس إحدهما بشكل طبيعي داخل تجويف الرحم والأخرى تبقى في قناة فالوب وعادة ما يتم اكتشاف الحمل الأنبوبي واستئصاله دون اكتشاف الحمل داخل الرحم إذ أن الحالة مرتبكة، لأن الوقت يكون مبكرا جدًا لاكتشاف كيس الحمل بالموجات فوق الصوتية، وهكذا قد يتم استئصال الجنين الموجود خارج الرحم ويبقى الجنين السليم ليتم اكتشافه لاحقاً (مرعي، 2000)

2-3- سيكولوجية المرأة الحامل بحمل خارج

بعد حدوث حمل خارج الرحم، قد تصاب ما يقارب واحدة من كل ثلاث نساء بأعراض مؤلمة من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، أو القلق، أو الاكتئاب. وتشير الدراسات أيضاً إلى أن واحداً من كل 12 شريكاً قد يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة بعد فقدان الحمل المبكر.

يمكن أن يتطور اضطراب ما بعد الصدمة بعد التعرض لحدث مؤلم أو مجهود للغاية. وقد تبين أن اضطراب ما بعد الصدمة هو أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بعد الحمل خارج الرحم، ويمكن أن يستمر لفترة طويلة إذا لم يُعالج. تختلف تجربة كل امرأة، لكن الأعراض النفسية الشائعة تنقسم إلى أربع مراحل وهي

- استرجاع الحدث الصادم: كوابيس، استرجاع الذكريات، ضيق عند التذكير بالحدث، أعراض جسدية مثل الألم، خفقان القلب، التعرق أو الغثيان.

- التحسس المفرط والتوتر الدائم: صعوبة النوم، العصبية، الغضب، القلق، سهولة التوتر، صعوبة التركيز.

- التجنب والخدر العاطفي: تجنّب أماكن أو أشخاص يذكرون بالحدث، كبت المشاعر، أو الشعور بعدم الإحساس.

- أفكار ومشاعر سلبية: لوم الذات، الحزن، الغضب، الشعور بالذنب أو بالخجل، وصعوبة في الإحساس بالأمان أو التفهم.

كذلك قد يظهر القلق بشكل مستمر أو غير متناسب مع المواقف، وتتجلى أعراضه في التوتر، التفكير المفرط، الأرق، خفقان القلب، الغثيان أو آلام العضلات. أما الاكتئاب، فقد يظهر من خلال الحزن المستمر، فقدان الاهتمام، الشعور بعدم القيمة، واضطرابات في النوم والشهية. (Ectopic Pregnancy Trust, n.d).

2-4- أعراض الحمل خارج الرحم

تتشابه علامات الحمل خارج الرحم في البداية مع علامات الحمل الطبيعية نتيجة التغيرات الهرمونية التي تحدث في كلتا الحالتين حيث تعاني المرأة من انقطاع الحيض، ووجع في الثدي وغثيان وقيء، وكذلك تكرار التبول والتعب العام. (KidsHealth2023)

قد يبدأ بعد ذلك ظهور أعراض الحمل خارج الرحم، مثل:

- ألم في الحوض أو البطن في جانب واحد ويعد ذلك أبرز أعراض الحمل خارج الرحم المبكرة قد يكون الألم خفيفًا أو حادًا. متقطعًا أو مستمرًا. ويمكن أن تعاني المرأة من ألم مفاجئ وشديد في أسفل البطن عند تمزق قناة فالوب

- نزيف مهبلية خفيف أو شديد وقد يكون لون الدم أفتح أو أغمق من الحيض.

- إفرازات مهبلية مائية، وربما يتسم لون إفرازات الحمل خارج الرحم باللون البني الغامق

- ألم في الكتف والرقبة نتيجة حدوث نزيف داخلي يؤدي إلى تهيج العصب الحجابي إثر تجمع الدم تحت الحجاب الحاجز

-اضطراب في المعدة وقيء

-الشعور بضغط في منطقة المستقيم والإحساس بعدم الراحة عند التبول أو التبرز. (Felman2023)

-ضعف عام ودوخة. وربما يصل الأمر إلى الإغماء. (Selner2023)

2-5- أسباب الحمل خارج الرحم المحتملة

- انسداد قناة فالوب جزئيًا أو كليًا نتيجة حدوث التهاب أو عدوى فيها.

- حدوث التصاقات في قناة فالوب إثر الخضوع لجراحة سابقة في منطقة الحوض.

- تندب في قناة فالوب جراء الإصابة بعدوى سابقة فيها أو الخضوع لجراحة.

-وجود عيب خلقي أو تشوه في شكل قناة فالوب. , (American Pregnancy Association2023)

2-6- عوامل خطر الحمل خارج الرحم:

هناك بعض العوامل التي قد تزيد من خطر حدوث حمل خارج الرحم، وفيما يلي نوضح أبرزها:

-الخضوع لجراحة في منطقة الحوض أو البطن، مثل الولادة القيصرية، أو إزالة الأورام الليفية تاريخ من تكرار الإجهاض المتعمد أو المستحث.

- حدوث حمل أثناء وجود اللولب، أو خلال تناول حبوب البروجسترون لمنع الحمل.

-حدوث حمل بعد الخضوع لجراحة ربط قناة فالوب

-تاريخ من الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة.

-العدوى المنقولة جنسيا والتي قد تزيد من خطر الإصابة بمرض التهاب الحوض.

-استعمال أدوية الخصوبة التي تحفز التبويض كما عند إجراء الإخصاب في المختبر (التلقيح الصناعي).

- التدخين.

- النساء من عمر 35 عاما فأكثر. (American Pregnancy Association 2023)

تجدر الإشارة إلى أن الحمل خارج الرحم قد يحدث لدى المرأة دون وجود أي عامل خطر من العوامل السابقة. (Felman, 2023)

2-7- تشخيص الحمل خارج الرحم

قد يصعب تشخيص الحمل خارج الرحم في البداية لتشابه أعراضه مع الحمل الطبيعي وكذلك مع مشاكل صحية أخرى، ويعتمد تشخيصه على إجراء فحص للحوض وتقييم الأعراض، وكذلك إجراء فحص التصوير بالموجات فوق الصوتية (السونار). (Felman 2023)

يتضمن التصوير بالموجات فوق الصوتية سواء الخارجي على البطن والحوض أو الداخلي عبر المهبل فحص الرحم وقناتي فالوب وموقع كيس الحمل، ونبض الجنين. يمكن أن يطلب الطبيب إجراء فحوصات أخرى أيضاً مثل تحاليل الدم. (Better Health Channel 2023)

كذلك يُعتمد في تشخيص الحمل خارج الرحم المبكر على عدة وسائل. أولها قياس مستويات هرمون hCG في الدم كل 48 ساعة، حيث يُفترض أن يتضاعف في الحمل الطبيعي، وإذا لم يحدث ذلك، فقد يكون مؤشراً على حمل خارج الرحم أو إجهاض. كما تُستخدم مستويات هرمون البروجسترون، إذ تُعد المستويات المنخفضة علامة على حمل غير طبيعي، إلا أن الاعتماد عليها وحدها لا يكفي للتشخيص.

كما قد يُجرى توسيع وكحت الرحم (D&C) للتأكد من وجود أنسجة الحمل داخل الرحم. في حال عدم العثور عليها، أو إذا لم تنخفض مستويات hCG بشكل طبيعي بعد الكحت، يُشتبه في وجود حمل خارج الرحم.

وفي حال تعذر تأكيد التشخيص بهذه الطرق، قد يُلجأ إلى تنظير البطن، وهو إجراء جراحي بسيط يُستخدم لتأكيد وجود الحمل خارج الرحم وأحياناً لعلاجه. (Reproductive facts.org)

2-8- علاج الحمل خارج الرحم

تستدعي حالات الحمل خارج الرحم ازالة كيس الحمل (الجنين) في أقرب وقت ممكن لتجنب حدوث مضاعفات صحية خطيرة. وقد يختلف العلاج المناسب من حالة لأخرى.

الفصل الرابع: الحمل

يمكن أن يوصي الطبيب بالانتظار ومراقبة الحالة عن كثب في حالة وجود ألم خفيف مع صغر حجم كيس الحمل وانخفاض هرمون الحمل تدريجياً، حيث قد يشير ذلك إلى احتمالية حدوث إجهاض تلقائي دون الحاجة إلى تدخل طبي.

- العلاج الدوائي

قد تفيد الأدوية كأحد الخيارات لعلاج الحمل خارج الرحم بدون جراحة في الحالات المبكرة التي يكون فيها حجم كيس الحمل صغيراً ولا تعاني المرأة من أي علامة تشير إلى وجود نزيف داخلي

يستخدم دواء الميثوتريكسيت (بالإنجليزية: Methotrexate) لعلاج الحمل خارج الرحم، حيث يعمل على منع انفجار الحمل عبر إيقاف نمو خلايا الجنين يؤخذ دواء الميثوتريكسيت عبر الحقن وتظهر فاعليته في صورة حدوث تقلصات ونزيف، وخروج الأنسجة. (Pregnancy, Birth and Baby2023)

-العلاج الجراحي

تعد الجراحة الحل الأمثل في بعض الحالات وتتطوي جراحة الحمل خارج الرحم على إجراء تنظيف للبطن بعمل شق صغير في السرة أو بالقرب منها وإدخال منظار وأداة رفيعة لإزالة البويضة المخصبة أو الجنين من قناة فالوب ومن ثم إصلاح أي ضرر حدث مبيها. (Felman2023)

قد يتم في بعض الحالات إزالة الحمل خارج الرحم أو استئصال قناة فالوب عندما يتعذر علاجها بسبب شدة التلف الحادث فيها. (Selner2023)

2-9- إمكانية الحمل بعد حدوث حمل خارج الرحم

يمكن الحمل طبيعياً في المستقبل في معظم النساء بعد حدوث حمل خارج الرحم. ومع ذلك قد تزيد فرصة تكرار الحمل خارج الرحم مرة أخرى. كما يمكن أن يؤثر تلف قناة فالوب أو الجراحة سلبيًا على سهولة حدوث حمل. (National Health Service [NHS]2023),

تجدر الإشارة إلى أنه لو تم إزالة قناتي فالوب تظل فرصة الحمل ممكنة عبر الإخصاب في المختبر

بعد الحمل خارج الرحم من الحالات الطبية التي تستدعي التدخل الطبي العاجل لتفادي الخطر الذي قد يشكله على حياة الأم وقدرتها على الإنجاب فيما بعد يوصى في حال المعاناة من ألم في بداية الحمل أو نزيف بمراجعة الطبيب لمعرفة السبب والاطمئنان على صحة الحمل. (Felman2023)

2-10- كيفية الوقاية من الحمل خارج الرحم

لا توجد طريقة محددة يمكنها أن تمنع حدوث الحمل خارج الرحم، ولكن يمكن التقليل من خطر حدوثه، وذلك من خلال: استخدام الواقي الذكري للوقاية من العدوى المنقولة جنسياً مثل الكلاميديا والسيلان وغيرها حيث تؤدي هذه الأمراض إلى مرض التهاب الحوض والذي يعد من أسباب حدوث حمل خارج الرحم.

-علاج أي عدوى جنسية أو العدوى في منطقة الحوض على الفور.

- الإقلاع عن التدخين

-القيام بالفحوصات الطبية بصفة دورية منتظمة. (Better Health Channel2023)

الخلاصة

يمكن استخلاص أن الحمل، رغم كونه مصدر سعادة ورجاء لدى المرأة، قد يتحول في بعض الحالات إلى مصدر قلق وخوف، خاصة إذا افتقرت المرأة إلى الوعي الصحي الكافي ولم تتلق الرعاية المناسبة، سواء من الناحية الطبية أو النفسية أو الاجتماعية، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على صحتها وسلامتها الجسدية والنفسية.

بعد هذا الفصل سنتطرق إلى الفصل الموالي الذي سيتناول الوعي الصحي باعتباره احد متغيرات الدراسة و عاملاً أساسياً في فهم المرأة لحالتها الصحية وتفاعلها النفسي معها، خاصة في سياق الحمل خارج الرحم.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات

المنهجية

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

- تمهيد.

1-الدراسة الاستطلاعية:

1-1-تعريف الدراسة الاستطلاعية.

1-2 أهداف الدراسة الاستطلاعية.

1-3-البعد الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية.

1-4-عينة الدراسة الاستطلاعية

1-5-نتائج الدراسة الاستطلاعية.

2-الدراسة الأساسية

2-1 منهج الدراسة

2-2-مكان وزمان إجراء الدراسة

2-3-مجموعة الدراسة

2-4-أدوات الدراسة

2-5-الصعوبات الميدانية

خلاصة

تمهيد

إن القيام بأي دراسة علمية يستدعي بالضرورة استحضار الجانب الميداني، الذي يكتسي أهمية خاصة في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، من خلال جمع المعطيات والمعلومات بصورة منهجية ومنظمة. إذ يُعد هذا الجانب حجر الأساس في بناء المعرفة العلمية حول الظاهرة المدروسة، كما يسمح بالإجابة على تساؤلات البحث والتحقق من فرضياته، سواء بإثباتها أو نفيها. ولتحقيق ذلك، لا بد من اتباع جملة من الإجراءات المنهجية التي تُمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية دقيقة وذات معنى.

قمنا بتقسيم العمل الميداني في هذا البحث إلى مرحلتين، الدراسة الاستطلاعية، التي شكّلت مرحلة أولية لاختبار أرضية البحث وتحديد جوانبه التطبيقية.

الدراسة الأساسية، التي مثلت المرحلة الجوهرية في البحث، وتم فيها تطبيق منهج علمي محدد، على عينة مدروسة، باستخدام أدوات ملائمة لطبيعة الظاهرة. وسنتناول في هذا الفصل كل مرحلة على حدى، مع عرض خطواتها وإجراءاتها بدءاً من تعريفها وأهدافها، مروراً بالبعدين الزمني والمكاني، وصولاً إلى النتائج والصعوبات العمل الميداني

1- الدراسة الاستطلاعية

1-1- تعريف الدراسة الاستطلاعية

من الدراسات التي يتم استخدامها في المراحل الأولى من أي بحث علمي يقوم به الباحث، فهي بمثابة البنية الأولى التي تتركب عليها الدراسات الميدانية، من أجل إثراء الموضوع من خلال ضبط المتغيرات والعلاقة بينهما وبين سلامة المؤشرات، كما يعمل البحث الاستطلاعي على مساعدة الباحث على اختيار الأدوات المناسبة لجمع البيانات، وكذلك لاختيار العينة المناسبة بخصائصها المميزة، بحيث تساعد هذه الدراسة على التأكد من قابلية إنجاز البحث وكذا الاقتراب أكثر من الموضوع، وتحديد أكثر لشروط العينة ومعرفة كيفية التعامل مع أدوات البحث (عمار عوابدي 1985 - ص 28).

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

1-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمّن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة الظروف التي سيتم فيها إجراءات البحث.
- التعرف على بعض الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث في البحث.
- التحقق من وضوح تعليمات المقياس و دليل المقابلة، بالإضافة إلى وضوح العبارات و عدم وجود غموض فيها.
- التأكد من ملائمة أداة الدراسة التي تم اختيارها.

1-3. البعد الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية في المؤسسة الاستشفائية "صباحي تسعديت" مختصة في أمراض النساء والتوليد المتواجد بولاية تيزي وزو، من خلال الاتصال المباشر مع المختص النفسي بن ريوح ياسين أولا في تاريخ 9 أبريل (2025) وتم قبولنا بعدها وبدأنا في الدراسة الاستطلاعية في 12 أبريل إلى 18 أبريل 2025

1-4- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من حالتين وهي:

نوال 35 سنة ذات مستوى تعليمي ثانوي تعمل في الروضة كمربية أطفال حامل منذ 3 أسابيع تم تشخيصها بحمل خارج الرحم وهي في المستشفى منذ أسبوع تقريبا تعاني من مرض السكري ،أما الحالة الثانية صوفية تبلغ من العمر 38 سنة ذات مستوى تعليمي جامعي مأكثة في البيت حامل منذ 4 أسابيع، تعاني من حمل خارج الرحم.

1-5. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

الجدول رقم 1: يمثل نتائج مقياس المناعة النفسية والوعي الصحي

درجة ومستوى المناعة النفسية		درجة ومستوى الوعي الصحي		الحالة
المدلول	الدرجة	المدلول	الدرجة	
متوسط	94	مرتفع	132	نوال
مرتفع	96	مرتفع	128	صوفية

نتائج مشترك بين الحالتين وهي:

- الشعور بالخوف والقلق النفسي في الآونة الأولى من تشخيصهن بالحمل خارج الرحم والمكوث بالمستشفى.

- لاحظنا نقص المعلومات لديهن حول الحمل خارج الرحم وأسبابه وكيفية حدوثه وعلاجه

- الخوف من الاضطرار لإجراء عملية جراحية أو فقدان الرحم

- ظهور أعراض الاكتئاب لديهن حزن، بكاء، اضطرابات النوم والشهية، أفكار، سلبية متكررة

مكنتنا هذه الدراسة من:

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

- التأكد من وضوح وسهولة أسئلة دليل المقابلة وكذلك بنود المقاييس

-تعديل دليل المقابلة وذلك بتغيير وترتيب الأسئلة لسهولة ربط الأحداث وعدم التشويش على الحالات

- التأكد من وضوح وسهولة أسئلة دليل المقابلة وكذلك بنود المقاييس

2-الدراسة الأساسية

2-1-منهج الدراسة: تعتمد البحوث العلمية على منهجية معينة يراد من خلالها الوصول إلى نتائج علمية

دقيقة، يحدد منهج الدراسة في إطار أبعاد المشكلة وأهدافها، ولقد لخص عزيز حنا وآخرون " (1999) ذلك

بقولهم " تختار المشكلة منهج بحثها، وقد تختار المشكلة المراد دراستها أكثر من منهج، وفق طبيعتها وتحليل

أبعادها، (بن جبارة،2022، ص61)

وبما أن موضوع دراستنا المرأة الحامل بحمل خارج الرحم فقد كان المنهج المستخدم هو **المنهج العيادي**

(الكلينيكي) لأنه يتناسب مع طبيعة الموضوع الذي يدرس متغيرات الدراسة وذلك من خلال التعمق في

شخصية الحالات وجمع معلومات حول الموضوع والإجابة عن التساؤلات المطروحة

فالمنهج العيادي هو أحد المناهج الأساسية في مجال الدراسات النفسية، لأنه يزودنا بالمعلومات التي تخدم

الموضوع، كما يقوم هذا المنهج على دراسة حالة لاعتبارها الطريقة الأساسية للفهم الشامل للحالة الفردية

والحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المفحوص وذلك عن طريق الملاحظة الاختبارات النفسية

والفحوص الطبية، فهو أكثر عمقا للحالة ويسمح في الأخير برسم صورة اكلينيكية (موساوي،2018،

ص65)

يعرفه دانيال لاغاش "على أنه تناول السيرة من منظورها الخاص وكذا التعرف على مواقف وتصرفات الفرد

تجاه وضعيات معينة محاولا بذلك إعطاء معنى للتعرف على بنيتها وتكوينها كما يكشف عن الصراعات التي

تحركها محاولات الفرد لحلها، بصورة عامة المنهج العيادي هو دراسة إكلينيكية تستند إلى المقابلات وتستعين

بالاختبارات للوصول إلى غايات يحددها هذا المنهج. (شرفي، عمورة،2024، ص59)

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

اما "بوتنيه" يرى ان دراسة الحالة على أنها الفحص العميق لحالة الفرد وذلك انطلاقا من ملاحظة سلوك المفحوص في كل معاشه. من جهة أخرى هي الوعاء الذي ينظم ويقيم فيه المختص العيادي كل المعلومات والنتائج التي يتحصل عليها الفرد عن طريق المقابلة، الملاحظة وعن طريق الفحوص الطبية للاختبارات السيكولوجية. (جابري، كتفي، 2022، ص86)

2-2-مكان وزمان إجراء الدراسة :

تم اجراء العمل الميداني من منتصف شهر أفريل الى اوائل شهر جوان في المؤسسة الاستشفائية "صبيحي تسعديت" بتييزي وزو مختصة في أمراض النساء والتوليد تقع عيادة "صبيحي تسعديت" في وسط مدينة تيزي وزو، يسهل الوصول إليها، تستفيد من أمن الوكلاء الموجودين على رأس بوابة العيادة ووجود موقف السيارات. تم افتتاح مركز الاستقبال في مارس 1981، ثم افتتاح المؤسسة كمستشفى حضري للولادة ثم في عام 1987 تم الحاقها بالمستشفى الجامعي عام 1998 بموجب قرار وزاري ثم إلحاق عيادة "صبيحي تسعديت" بقطاع تيزي وزو الصحي كخدمة متخصصة في أمراض النساء والتوليد تم إنشاء الهيكل بموجب المرسوم التنفيذي رقم 030 المؤرخ في 27 جانفي 2009 والقرار الصادر في 26 فيفري 2013 بشأن إنشاء الخدمات ودستورها ضمن إنشاء المستشفى للخدمات التالية:

- في الطابق الأرضي نجد الإدارة 'administration' => الإستقبال عند مدخل العيادة.

- مكتب المدير -Bureau de la direction
- المديرة نائب مكتب. - Bureau de la sous directrice
- مكتب الإحصاء القانوني. -Bureau des statistiques
- الاجتماعات قاعة. -Salle de réunions
- مكتب إدارة الموارد البشرية. -Bureau sous direction ressource humaine
- المطعم. Restaurant

- في الطابق الأول نجد:

قاعة الفحوصات والاستشارات في حالة الطوارئ. Consultation exploration

Urgences

A droite

Pavillon des urgences

Deux salles d'examens

Salle d'attente

Postpartum

Salle de soins et un laboratoire

A gauche

Bloc opératoire

Salle d'accouchement

Salle prés travail

- في الطابق الثاني نجد:

.Service maternité et gynécologie

- قسم أمراض النساء والتوليد.

.Bureau des infirmières

A gauche :

Salle des poste accouchée

-Les salles 1,2,3 cas gynécologiques

gynécologiques-

La salle 4 postes accouchées –

A droit

Salle 5 ,6 cas gynécologique

Salle 7 d'examen

Salle 8 bébés Césariennes

Chambre de garde gynécologues

Néonatalogie

- في الطابق الثالث: G.H.R و الإنعاش Réanimation.

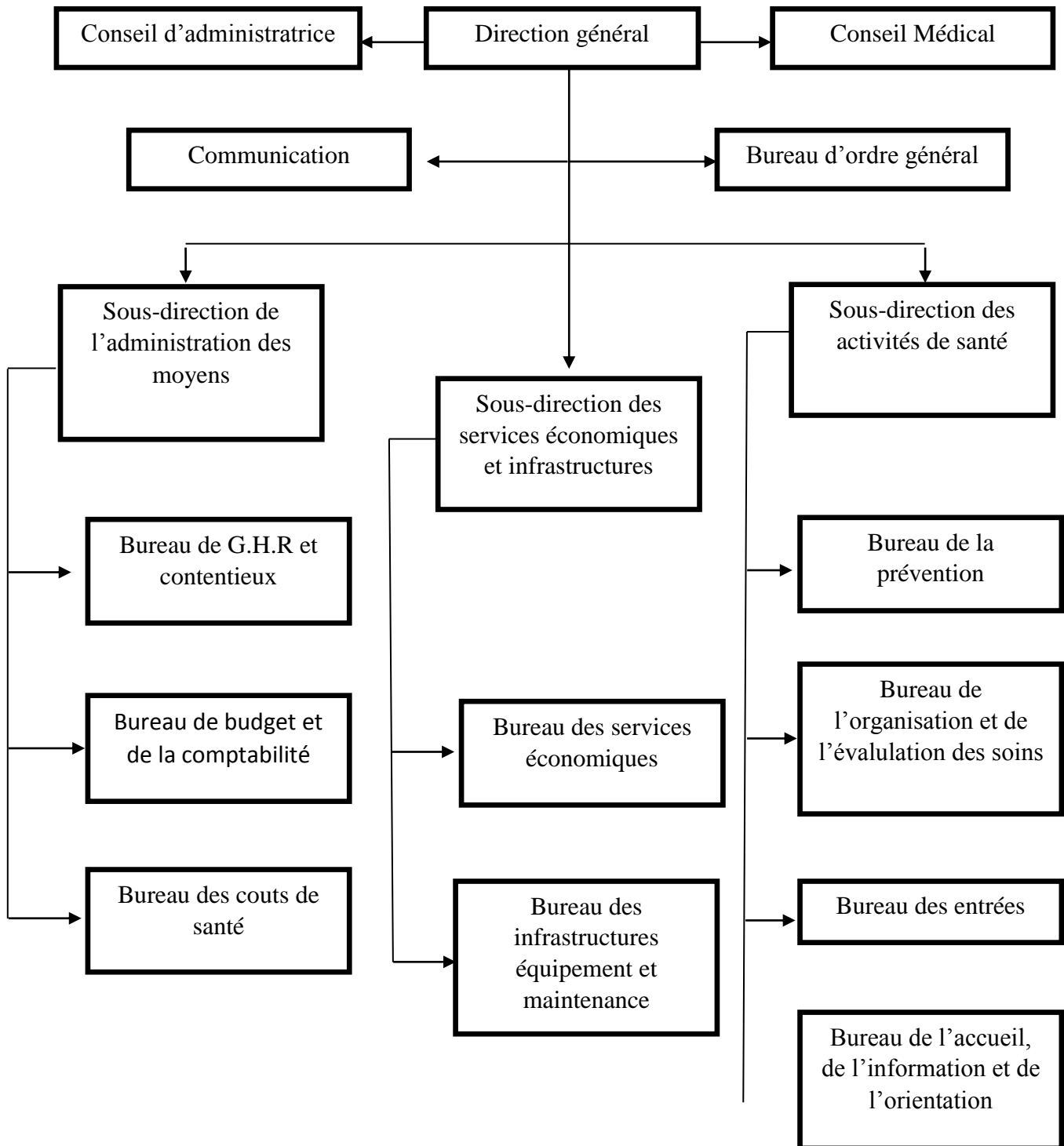
A gauche:. Salle 7,8,9,10

Grossesse à haut risque –

A droite :salle de Réanimation

Salle 5,6 : Poste opérées

المخطط



2-3- أدوات الدراسة: →

2-3-مجموعة الدراسة:

يعتبر عملية اختيار العينة الممثلة لمجتمع الدراسة من بين اهم مراحل انجاز البحث العلمي، والتي من خلالها يمكن الوصول الى نتيجة، حيث يعد حسن اختيار العينة التي يقوم عليها البحث هي الأساس للحصول على نتائج دقيقة

وتعرف العينة بأنها: " شريحة أو جزء من مجتمع الدراسة تحمل خصائص وصفات هذا المجتمع وتمثله فيما يخص موضوع البحث"

العينة هي "جزء من مجتمع البحث الأصلي، يختارها الباحث لأساليب مختلفة ومتنوعة وتضم عددا من أفراد المجتمع الأصلي". (قروف، 2023، ص90)

2-3-1-شروط انتقاء عينة الدراسة:

اذ تم اختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية، وفقا للشروط والخصائص التي تلائم بحثنا وهي متكونة من 8 حالات من النساء الحوامل بحمل خارج الرحم

2-3-2-خصائص مجموعة الدراسة:

- جدول 2 يمثل خصائص عينة البحث:

الاسم	السن	المستوى التعليمي	المهنة	مدة الزواج	مدة الحمل
نعيمة	33 سنة	جامعي	ماكثة بالبيت	6سنوات	4اسابيع
سلوى	31 سنة	ثانوي	ماكثة بالبيت	3 سنوات	3 اسابيع
سميرة	41 سنة	جامعي	معلمة ابتدائية	6 سنوات	5 اسابيع
وسام	29 سنة	ثانوي	ماكثة بالبيت	3 سنوات	4 اسابيع

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

كاثية	37 سنة	جامعي	عاملة إدارية في الثانوية	12 سنة	4 اسابيع
ليدية	35 سنة	ثانوي	ماكثة بالبيت	9 سنوات	اسبوعين
ليلية	32 سنة	جامعي	أستاذة في متوسطة	4 سنوات	5 اسابيع
حورية	39 سنة	جامعي	ماكثة بالبيت	15 سنة	4 اسابيع

2-4- أدوات الدراسة:

في كل دراسة يحتاج الباحث لمجموعة من الأدوات والوسائل التي تساعده في جمع المعلومات عن موضوع دراسته، وفي دراستنا هذه تم الاستعانة بكل من المقابلة العيادية (نصف المواجهة) ومقياس الوعي الصحي، ومقياس المناعة النفسية:

2-4-1- المقابلة العيادية (نصف المواجهة):

تعتبر المقابلة العيادية احدى تقنيات المنهج العيادي الشائعة الاستعمال كقول فيصل عباس: "تعتبر من التقنيات التي لا يمكن الاستغناء عنها عند القيام ببحث علمي في المجال العيادي لأنها تسمح بالتقرب أكثر من المريض وجمع المعلومات والبيانات وتهيئة الفرضية أمام الاخصائي العيادي للقيام بدراسة شاملة للحالات المطروحة وذلك عن طريق المحادثة الهادفة والفهم الشامل لما يعانيه المريض (موساوي، 2018، ص68)

وقد تم في هذا البحث الاعتماد على المقابلة العيادية نصف الموجهة التي تعتبر علاقة ديناميكية وتبادل لفظي بين شخصين وأكثر وجها لوجه قصد جمع المعلومات، إضافة الى أننا نستطيع التحكم في سير المقابلة وتجنب الخروج على الموضوع، حيث أن المقابلة النصف موجهة يستعين بها الفاحص ببعض الأسئلة المفتوحة، الأمر الذي يسمح للمفحوص بإعطاء معلومات عن حالته بكل عفوية في حدود محاور معينة ومحددة ، ويعرف "حسن غانم" المقابلة نصف الموجهة : بأنها سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على إجابة من المفحوص ومن المفهوم طبعاً أن هذا الأسلوب لا يتخذ شكل تحقيق وإنما

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

تدخل فيه الموضوعات الضرورية للدراسة خلال المحادثة، ويحرص الباحث أن لا يقترح أي إجابات مباشرة أو غير مباشرة (غمري، 2021، ص60)

ولنحصل على المعلومات الكافية عن الحالات، قمنا بدليل المقابلة الذي يتضمن مجموعة من أسئلة تساعدنا على جمع أكبر قدر من المعلومات حول الحالات ويتضمن 6 محاور:

المحور الأول: يتضمن البيانات الشخصية للحالة، ويهدف الى التعرف على المفحوص

المحور الثاني: تضمن معلومات حول الحمل والحامل، وهي عبارة عن أسئلة تساعد على معرفة مدة الحمل، وهل لها معلومات سابقة عن الحمل خارج الرحم، والأعراض التي تشعر بها الحامل وهل هناك أعراض مختلفة عن الأعراض الطبيعية للحمل، هل اجهضت من قبل وردة فعلها وعائلتها عند تلق خبر حملها الغير طبيعي

المحور الثالث: للتعرف على المحيط الذي تعيش فيه الحالة وعلى العلاقة مع زوجها وأفراد أسرتها والعلاقة مع الأصدقاء كونها بهذا النوع من حامل

المحور الرابع: يتضمن الوعي الصحي للمرأة الحامل بحمل خارج الرحم وهي أسئلة لمعرفة هل فقدت شهيتها وتتناول اطعمة صحية، وهل تمارس الرياضة وهل تتابع مواقع حول الحمل والامومة

المحور الخامس: يضم أسئلة حول المناعة النفسية بهدف معرفة ما إذا لها ثقة بنفسها بانها قادرة على تجاوز هذه التجربة، وهل تشعر بالخوف والقلق، والدوار، التعب والاعياء وهل تفضل الوحدة

المحور السادس: وهو النظرة للمستقبل يهدف الى معرفة مدى التأثير بحالتها وهل لديها ما تطمح اليه في المستقبل

2-4-2-مقياس الوعي الصحي:

- وصف المقياس:

يعتبر المقياس أداة استخدام في البحوث العلمية للحصول على البيانات المرتبطة بالموضوع كما أنه يتبع نوع الدراسة التي تتعلق بتطبيقه. وهذا المقياس من اعداد كل من بوداود عبد اليمن، عطاء الله احمد 2009 (تاظمنت، رغدي، 2022، ص95)

- هذا المقياس يتكون من 61 بند أنظر الملحق رقم (1)، وجاء في خمسة محاور :

1-محور التغذية ويتكون من 15 بند:

(1،2،3،4،5،6،7،8،9،10،11،12،13،14،15)

2-محور ممارسة النشاط الرياضي يتكون من 12 بند وتمثله البنود:

(16،17،18،19،20،21،22،23،24،25،26،27)

3-محور الصحة الشخصية يتكون من 14 بند:

(28،29،30،31،32،33،34،35،36،37،38،39،40،41)

4-محور الصحة النفسية يتكون من 11 بند،

(42،43،44،45،46،47،48،49،50،51،52)

5-محور القوام يتكون من 9 بنود:

(53،54،55،56،57،58،58،60،61)

-تطبيق المقياس:

- كيفية تطبيق المقياس:

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

تضمن عدة نقاط منها توضيح طريقة الإجابة للمفحوص، وطمأنه المفحوص حول سرية المعلومات التي سيقدمها وأن الهدف منها لغرض البحث العلمي بطريقة جماعية أو فردية ويصح عبارات المقياس كما يلي :

- تنتمي بثلاث نقاط.

- لا تنتمي بنقطتين

- تعدل بنقطة واحدة

-تعلية المقياس:

- يرجى منكم بالإجابة على العبارات التالية بموضوعية، وهذا بوضع علامة (X) بما يتفق مع استجابتك مع كل عبارة بصراحة وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة، علما أنه ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة. وستعامل كافة المعلومات بسرية تامة ولغاية البحث العلمي (تاطمنت، رغدي، 2022، ص96)

-كيفية تصحيح المقياس:

تكون طريقة التصحيح بجمع النقاط المتحصل عليها في كل عبارة من (3) إلى (1) ثم نقوم بجمعها في الجدول التالي يمثل ذلك:

- جدول 3 : تنقيط مقياس الوعي الصحي

العبارات	المجموع	تنقيطها
التغذية	15	1-2-3
ممارسة النشاط الرياضي	12	1-2-3
الصحة الشخصية	14	1-2-3
الصحة النفسية	12	1-2-3
القوام	9	1-2-3

-مستويات مقياس الوعي الصحي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

بعد تنقيط المقياس يتم تصنيف الدرجة عليها وفق الجدول التالي:

جدول 4: مستويات مقياس الوعي الصحي

المحاور	الدرجة	المستوى	مدلوله
التغذية	- أكبر من 30	- مرتفع	- جيد
	- يساوي 30	- متوسط	- متوسط
	- اقل من 30	- منخفض	- سيئ
ممارسة النشاط البدني	- أكبر من 24	- مرتفع	- جيد
	- يساوي 24	- متوسط	- متوسط
	- اقل من 24	- منخفض	- سيئ
الصحة الشخصية	- أكبر من 28	- مرتفع	- جيد
	- يساوي 28	- متوسط	- متوسط
	- اقل من 28	- منخفض	- سيئ
الصحة النفسية	- أكبر من 22	- مرتفع	- جيد
	- يساوي 22	- متوسط	- متوسط
	- اقل من 22	- منخفض	- سيئ
القوام	- أكبر من 13	- مرتفع	- جيد
	- يساوي 13	- متوسط	- متوسط
	- اقل من 13	- منخفض	- سيئ

- الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الصحي:

للتأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الصحي ثم تطبيقه على عينة استطلاعية، ثم عينة

متكونة من 8 حالات

- أولاً: الثبات

ان كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني اننا قمنا بتطبيق الاختبار لمرات متعددة على الفرد، لإظهار النتائج، وذلك بان يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الافراد

وهو ما يسمى عادة بمعامل ألفا الذي اقترحه كرونباخ 1951:

وهو الثبات الذي يشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في الاستبانة، وهو الذي يستخدمه أغلب الباحثين من خلال الحاسب الآلي، حيث يذكر أن معامل ألفا الذي اقترحه كرونباخ يمثل مدى ارتباط العبارات مع بعضها البعض داخل الاستبانة، وكذلك ارتباط كل عبارة مع الاستبانة ككل

بلغت قيمة معاملات الارتباط المحسوبة بمعادلة ألفا كرونباخ (0,940) بين عبارات الاستبيان والتي تمثلت في (57) عبارة، وهي قيمة مرتفعة ومعبرة عن قوة الارتباط والعلاقة بين عبارات الاستبيان. (تاظمنت، رغدي، 2022، ص97)

- ثانياً: الصدق

- حساب صدق مقياس الوعي الصحي:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً بدلاً منه أو بالإضافة إليه وتعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحاكات جودة الاختبارات والمقاييس الافراد (تاظمنت، رغدي، ص98)

- صدق استبيان الوعي الصحي:

- صدق المحتوى:

يهدف صدق المحتوى الى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة أو القدرة المطلوب قياسها، وعماً إذا كان الاختبار أو المقياس يقيس جانباً محدداً من هذه الظاهرة أم يقيسها كلها (تاظمنت، رغدي، 2021، ص98)

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

اعتمد الطالب على مجموعة من الدراسات التي تناولت موضوع الوعي الصحي والتي تم ذكرها في مراحل بناء الاستبيان، بالإضافة إلى الاستناد إلى الجانب النظري للتأكد من صدق مضمون الاستبيان

- **صدق البناء الفرضي** عندما تكون السمة أو القدرة أو الصفة المطلوب اختبارها أو قياسها تشتمل على اختبارات فرعية متعددة، فإنه يمكن تطبيق هذه الاختبارات الفرعية بصورة منفصلة، وحاصل جمع درجات هذه الاختبارات الفرعية تعطي صورة عن درجة الاختبار ككل. وكلما كان معامل ارتباط درجات الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية للاختبار عالياً دل ذلك على توافر التناسق الداخلي للاختبار ككل، وبالتالي على صدق التكوين الفرضي للاختبار على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية مؤشر جيد للدرجة الكلية، وأن الدرجة الكلية في الاختبار نفسه هي محك الصدق. (تاظمنت، رغدي 2021، ص99)

وعليه قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون بين كل عبارة ودرجة المحور التي تنتمي إليه، وبين الدرجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان، وتم التوصل إلى وجود ارتباط عالي بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان، وتم حذف العبارات التي لم تحصل دلالة احصائية في قيمة الارتباط. (تاظمنت، رغدي، 2022، ص99)

-مقياس المناعة النفسية:

وكذلك تم الاستعانة في دراستنا بمقياس المناعة النفسية المعد من قبل رحمة تسيير العمري 2021، وهذا المقياس يتكون من 94 بند و (الملحق 3)، وجاء في 8 أبعاد وكانت كالآتي:

1-الثقة بالنفس من:

(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12)

2-الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس

(13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27)

3-القدرة على حل المشكلات من

(28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39)

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

4- القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل: من

(40،41،42،43،44،45،46،47،48،49،50،51،52،53)

5- الاستفادة من الخبرات السابقة

(54،55،56،57،58،59،60،61،62،63،64،65)

6- التواصل مع الجسد

(76،77،66،67،68،69،70،71،72،73،74،75)

7- قوة الاعتقاد

(78،79،80،81،82،83،84،85،86)

8- السكينة:

(العمرى ، 2021، ص124) (87،88،89،90،91،92،93،94)

-تعليمة المقياس:

أجب على المقياس التالي باختيار ما ينطبق عليك من إجابة، مع ملاحظة عدم ترك أي عبارة بدون إجابة، نرجو منك اختيار الإجابة التي توافقك، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، أفضل إجابة هي التي تعبر عنك بصدق .

5-3-2- تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (94) فقرة إيجابية وسلبية موزعة على 8 أبعاد ولكل فقرة ثلاثة بدائل

- نعم (درجتين)، أحيانا (1 درجة)، لا (0 درجة)، للعبارات الإيجابية

- نعم (0 درجة)، أحيانا (1 درجة)، لا (2درجتين)، للعبارات السلبية هي :

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

(9،11،27،40،42،44،52،53،56،63،67،76،84،86،88،90،91،94)

(العشري، 2021، ص125)

5-3-3- مستويات المناعة النفسية:

وبعد تنقيط الابعاد نقوم بتصنيف الدرجة المتحصل عليها وفق الجدول التالي:

جدور رقم 5: مستويات ابعاد مقياس المناعة النفسية

الابعاد	الدرجة	المستوى
الثقة بالنفس	- أقل من 18	- منخفض
	- يساوي 18	- متوسط
	- أكبر من 18	- مرتفع
الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	- أقل من 22	- منخفض
	- يساوي 22	- متوسط
	- أكبر من 22	- مرتفع
القدرة على حل المشكلات	- أقل من 18	- منخفض
	- يساوي 18	- متوسط
	- أكبر من 18	- مرتفع
القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	- أقل من 35	- منخفض
	- يساوي 35	- متوسط
	- أكبر من 35	- مرتفع
الاستفادة من الخبرات السابقة	- أقل من 18	- منخفض
	- يساوي 18	- متوسط
	- أكبر من 18	- مرتفع
التواصل مع الجسد	- أقل من 18	- منخفض

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

- متوسط	- يساوي 18	
- مرتفع	- أكبر من 18	
- منخفض	- أقل من 13	قوة الاعتقاد
- متوسط	- يساوي 13	
- مرتفع	- أكبر من 13	
- منخفض	- أقل من 13	السكينة
- متوسط	- يساوي 13	
- مرتفع	- أكبر من 13	

(وردي، نايت بكو، 2021، ص74)

5-3-4- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

1- حساب صدق المقياس (صدق المحكمين):

بعد عرض المقياس بصورته الأولية عبر مجموعة من المحكمين من مختلف الجامعات الجزائرية جامعة أم البواقي، جامعة الجزائر 2، جامعة سطيف 2، جامعة باتنة 1، جامعة جيجل، جامعة بسكرة، جامعة الجلفة، جامعة سكيكدة، المدرسة العليا للأساتذة اقلو الأغواط، والذين عددهم 16 محكما

-العبارات المعدلة:

- الجدول رقم 6: يبين العبارات المعدلة الخاصة بمقياس المناعة النفسية

رقم العدد	رقم العبرة	العبرة	تعديلها
1	1	اشعر بالرضا عن نفسي وما حققته من إنجازات	اشعر بالرضا عن ما حققته من إنجازات
	2	لا اثق برأيي فيما يعترضني من صعوبات	اشك بقدرتي على مواجهة ا لصعوبات

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

اثق بقدراتي	اعرف قدراتي على جيدا	4	
ادافع عن رأيي في اغلب الأوقات	ادافع عن رأيي	5	
اتقبل الانتقاد البناء	اقبل الانتقاد البناء واستفيد منه	7	
عادة ما اعتمد على الاخرين في مواجهة الصعاب	اميل الى الاعتماد على الاخرين أكثر من مساعدة نفسي	12	
احافظ على هدوئي في مختلف المواقف	احافظ على هدوئي	1	2
اتجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب	ابتعد عن الافعال التهور اثناء وبعد حدوث مشكلة	7	
أصبح سريع الغضب عندما ارتكب خطأ ما	عادة ما أصبح سريع الغضب عندما يكون هناك خطأ	8	
يسيطر على الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة	اشعر بالعجز عند حدوث مشكلة	11	
انا سريع التوتر	أصغر المشكلات تثير توتري	13	
اتمالك اعصابي اثناء المشكلة	لدي القدرة على تمالك اعصابي اثناء المشكلة	14	3
يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني	أصغر المشكلات تثير توتري	2	
عند حدوث مشكلة ما اختار الانعزال والانسحاب بدل المواجهة	اتقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما	8	
أستطيع التعامل مع المصائب بسهولة	أستطيع تحديد المشكلة التي اعاني منها بسهولة	10	
تعلمت من تجاربي السابقة كيف اتقبل	اتقبل الفشل	1	5

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

الفشل			
استفيد من المواقف والاحداث المؤلمة	اتقبل المواقف والاحداث المؤلمة واستفيد منها	9	
تجاري السابقة تعطي ثقة أكبر لاستمر أعيشه من مواقف	تجاري السابقة تعطي ثقة أكبر فيما	10	
انا حريص على تزويد جسمي بالغذاء	انا حريص على تزويد جسمي بالفيتامينات	1	6
اسعى الى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة في جسمي	اسعى الى معرفة الأغذية التي ترفع الهرمونات المفيدة لي	5	
ألجأ الى قراءة القرآن لأستعيد توازني	أحاول قراءة القرآن لأستعيد توازني	2	7
أؤمن أنى موجودة لهدف	أرى ان لحياتي معنى وأنى موجودة لهدف	6	
اثق بالله	احمد الله واثق به	7	
أثبت على المبدأ الذي أوّمن به مهما كانت الصعوبات	أثبت على المبدأ الذي أوّمن به حتى وأن واجهتني الصعوبات	1	8
تشغلني فكرة الانتقام	انا مهتم بالانتقام	2	
لا اتسرع في الحكم على الحياة	انا على يقين أن الحياة عادلة بما يكفي	4	
أشعر أن الله لن يتركني	أثق أن الله لن يتركني	5	
يغلب علي الشعور بالاطمئنان	أستعيد توازني عند كل مشكلة وأحاول الحفاظ على اطمئنائي	9	

(العمرى ، 2021، ص127)

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

- الصدق التمييزي: (المقارنة الطرفية):

قام الباحث بأخذ (27%) من أعلى درجات مقياس المناعة النفسية و(27%) من أدنى درجات المقياس للعينة التي تتكون من (233) فردا، وهذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعديا فتصبح مجموعتان تتكون كل منهما من (62) فردا لان $(62=27.3 \times 233)$ ومنه نأخذ (62) أفراد المجموعة الدنيا، ثم نستعمل أسلوبا إحصائيا ملائما وهو اختبار "ت" لدلالة الفرق بينهما وهذا بالاستخدام نظام (Spss22) وكانت النتائج كما هي في الجدول التالي:

الجدول رقم 6 يوضح قيمة "ت" دلالة الفروق بين المجموعات الدنيا والمجموعات العليا على مقياس المناعة النفسية

المناعة النفسية	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"	مستوى الدلالة
	المجموعة الدنيا	62	7,882	2,823	3,911	0,01
	المجموعة العليا	62	13,213	4,763		

يتبين من الجدول أن قيمة "ت" (111.3) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (31.3) مما يعني أن مقياس المناعة النفسية يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا ومنه فالمقياس يعتبر صادقا فيما يقبسه. (سلاف، صوالحي، 2024، ص 69)

-3-5- حساب ثبات المقياس:

أ. الثبات وفق طريقة حساب معامل ألفا كرونباخ:

لمعرفة ذلك قمنا بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وهذا باستخدام نظام (SPSS22) تم التوصل إلى معامل ثبات قدره (0.776) ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبياً من الثبات.

ب. حساب الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية:

يعد تقييم عبارات مقياس المناعة النفسية إلى قسمين فردي وزوجي (وحساب معامل الارتباط بينهما فكانت قيمته (6.99) ويعد تصحيحه بمعامل سبيرمان- براون بلغت قيمة (0.778) ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبياً من الثبات. (العصري، 2021، ص130)

2-4. صعوبات العمل الميداني:

تم اجراء العمل الميداني في عيادة صبيحي تسعديت للنساء وللتوليد، ورفضنا في الأول وبعد الإصرار والمحاولات الكثير تم قبولنا وواجهتنا عدة صعوبات منها:

- عدم توفر الحالات بكثرة في العيادة
- صعوبة التنقل الى العيادة بسبب بعدها
- صعوبة تحديد مواعيد المقابلات بسبب الحالة الصحية غير المستقرة للمفحوصة.
- تعرض المفحوصة لإرهاق جسدي ونفسي نتيجة المتابعة الطبية والآلام المصاحبة للحمل خارج الرحم.
- تردد المفحوصة في الحديث عن التجربة بسبب حساسيتها وارتباطها بالمشاعر المؤلمة.
- ظهور انفعالات قوية أثناء المقابلات مثل البكاء أو الصمت المفاجئ.
- محدودية الوقت المتاح لجمع البيانات بسبب انشغال المفحوصة بالمواعيد الطبية والعائلية.
- لم تتوفر دائماً بيئة مريحة أو خاصة لعقد الجلسات، مما أثر على التفاعل. في بعض الأحيان،

- تدخل أفراد من العائلة أو الطاقم الطبي أثناء الجلسة، مما أضعف الخصوصية.
- كان من الصعب طرح بعض الأسئلة بسبب طبيعة الموضوع المؤلمة.
- اضطررنا إلى تعديل طريقة الحوار لتتناسب الحالة النفسية للمفحوصة.
- لم يكن من السهل الحفاظ على الجو المريح والمناسب أثناء تطبيق الأدوات.

الفصل السادس

معرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالات

1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الأولى.

2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الثانية

3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الثالثة.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الرابعة.

5-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الخامسة

6-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة السادسة

7-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة السابعة

8-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الثامنة

2-الاستنتاج العام

3-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

خاتمة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالات

1 عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى

1-1 تقديم الحالة

تبلغ نعيمة من العمر 33 سنة هي البنت الوسطى في العائلة ربة بيت وأم لطفلين بنت 8 سنوات وطفل 3 سنوات متزوجة منذ 6 سنوات من أستاذ جامعي لديهم سكن مستقل وظروفه المادية مستقرة لا تعاني من أي مشاكل صحية سابقة هي حامل بحمل خارج الرحم في الأسبوع الرابع

1-2 عرض وتحليل مضمون المقابلة العيادية النصف موجهة.

تم اللقاء الأول مع المفحوصة في مصلحة أمراض النساء والتوليد، حيث كانت مستلقية على سرير الاستشفاء. لفت انتباهنا منذ البداية شحوب وجهها الواضح، إضافة إلى مظاهر شرود ذهني، حيث لم تلاحظ دخولنا مباشرة. أثناء التفاعل الأول، لوحظ أنها كانت تشدّ يديها بقوة عند الحديث، ما يدل إلى شعورها بالتوتر

وافقت المفحوصة على إجراء مقابلة عادية و لم تبدي أي رفض بل رحبت كثيرا بالفكرة، معبرة عن رغبتها في الحديث والتعبير عن مخاوفها، و الاستفسار عن بعض النقاط الغير مفهومة بالنسبة لها

بنبرة يطغى عليها القلق بدأت المفحوصة الحديث عن حملها قائلة إن حملها ليس في مكانه (في إشارة إلى وضعية غير طبيعية للجنين)، وقد قضت ستة أيام متتالية في المستشفى إلى غاية يوم المقابلة لم تظهر أي تطورات بخصوص حالتها ما يعني أنه لم يتم اتخاذ أي إجراءات بخصوص وضعها بعد ، و فيما يخص الأعراض اشارت الى ان هذا الحمل مختلف مقارنة بالحمل الاول ، فراودتها بعض الشكوك في وجود خطب ما وذلك لإحساسها بألم كالوخز أسفل البطن مشابه لألم الدورة الشهرية مع نزول بعض قطرات دم ، الأمر الذي جعلها تقوم باستشارة طبيبها الخاص المختص في أمراض النساء والتوليد الذي قام بتشخيصها بالحمل

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

خارج الرحم، كان الأمر صادما بالنسبة لها حيث قالت "قلبي قريب حبس مفهمت والو مكنتش نعرف انو كاين حمل قادر يجي خارج الرحم"، "كاد قلبي يتوقف"، "لم افهم اي شيء، لم أكن أعلم بوجود نوع من الحمل يكون خارج الرحم" هذا ما يفسر أن الحالة عند تلقي الخبر سيطرت عليها مشاعر الصدمة والخوف، خصوصاً وأنها لم تكن مهياًة نفسياً ولا فكرياً للخوض في تجربة مشابهة بالإضافة لعدم امتلاكها معلومات حول وضعها، ما يعزز مشاعر الخوف و الجهل بمخاطر الوضع، و صفت المفحوصة المعلومات الطبية المقدمة لها بالناقصة في البداية حيث لم تجد أجوبة عن كل أسئلتها لكن مع دعم المختص النفسي المتواجد بالمصلحة فقد تلقت استشارة ممتازة و أجوبة على معظم أسئلتها

وفيما يتعلق بعلاقتها الاسرية، أوضحت المفحوصة أن زوجها لم يُظهر دعماً كافياً، بل بدا متحفظاً وبارداً عاطفياً، وهو ما أثر سلباً على توازنها النفسي. أشارت إلى أن معاملته لم تتغيرت بعد التشخيص أي لم يبدي اهتماماً زائداً خصوصاً انه يكن يرغب في هذا الحمل، ما ولد لديها شعوراً بالوحدة والخذلان. أما من جهة العائلة، فقد تلقت دعماً جزئياً من والدتها وشقيقتها، إلا أن هذا الدعم على ما يبدو لم يكن كافياً بالنسبة لها أما أصدقائها، لم يكن لهم حضور فعال، واقتصر تفاعلهم على عبارات المواساة السطحية عبر الهاتف

وعن وعيها الصحي اتضح أنها لا تتبع نظاماً غذائياً خاصاً، غير أنها حاولت في بداية الحمل الالتزام بأطعمة صحية وبعد دخولها المستشفى، فقدت شهيتها تماماً وأصبحت تتناول وجباتها بشكل غير منظم. لا تمارس أي نشاط بدني حالياً نتيجة الألم والإرهاق لكنها كانت تمارس المشي السريع تقريبا مرتين كل اسبوع، وتحافظ فقط على حد أدنى من النظافة الشخصية. ما يخص زيادة التنقيف والوعي الصحي لديها وأكدت أنها تتابع أحياناً بعض الصفحات المتعلقة بالحمل والأمومة على مواقع التواصل، لكنها لاحظت أن هذه الصفحات سببت لها المزيد من القلق بدل طمأننتها، خاصة عند قراءة تجارب سلبية. حول العقم وإمكانية فقدان الرحم أو جزء منه أو انفجار الرحم فجأة لكنها رغم ذلك حصلت على المواساة والقليل من الطمأنينة من النساء المتواجدات معها في نفس القسم اللاتي يعانين من نفس حالتها

عن المناعة النفسية وصفت المفحوصة نفسها بأنها أصبحت أكثر هشاشة عاطفياً، وتشعر بأنها غير قادرة

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

على تجاوز التجربة دون مساعدة خارجية قائلة " حاسة روحي وحدي حتى واحد ما رآه فاهمني ولا حاس بواش نجوز "، " أحس نفسي وحيدة، لا أحد يفهمني لا احد يحس بي و بما أمر حاليا "تعاني من تخوفات وأفكار سلبية مستمرة، و تراودها مشاعر عميقة من عدم الرضا عن الذات. تعاني أيضاً من نوبات بكاء مفاجئة، تقلبات مزاجية، سرعة الغضب، وإحساس دائم بالقلق غير المبرر، ما يشير إلى تدهور حاد في حالتها النفسية مقارنة مع حالتها قبل التشخيص حسب أقوالها

أما عن نظرتها المستقبلية فرغم التجربة المؤلمة، لم تُغلق المفحوصة الباب أمام فكرة الحمل مستقبلاً، لكن مقابل وجود متابعة طبية دقيقة ودعم نفسي حقيقي. عبّرت عن تخوفها من أن تترك هذه التجربة أثراً دائماً على علاقتها بزوجها، لا سيما في ظل تراجع التواصل بينهما. ورغم كل ذلك، أبدت رغبة في استعادة عافيتها الجسدية والنفسية للعودة الى اولادها و منزلها الذي تعتبره بر أمانها الوحيد، كما تمنّت لو ساهمت بعض الجمعيات و المؤسسات في نشر الوعي بين النساء حول الحمل خارج الرحم، لتفادي وقوع أي امرأة في الوضع نفسه الذي وقعت فيه.

3-1 عرض وتحليل نتائج الحالة الاولى على مقياس الوعي الصحي

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية تم تطبيق مقياس الوعي الصحي و الذي تحصلت فيه المفحوصة نعيمة على النتائج التالية:

جدول رقم (07): نتائج الحالة الأولى على مقياس الوعي الصحي

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها	المتوسط	المستوى
التغذية	26	اقل من 30	منخفض
ممارسة النشاط البدني	18	اقل من 24	منخفض
الصحة الشخصية	35	أكبر من 28	مرتفع

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

منخفض	اقل من 22	19	الصحة النفسية
منخفض	اقل من 13	21	القوام
منخفض	122	119	المجموع الكلي

يتضح من خلال الجدول عرض نتائج مقياس الوعي الصحي المطبقة على الحالة نعيمة، يمكن القول إن المفحوصة تُظهر مستوى وعي صحي عام منخفض، مع تفاوت ملحوظ بين الأبعاد المختلفة لهذا الوعي. فقد بلغت نتيجتها الإجمالية 119، ما يشير إلى وعي صحي مقبول، خاصة في ظل الظروف النفسية والصحية الخاصة التي تمر بها وفيما يخص محور القوام (21) ومحور الصحة الشخصية (35)، فقد سجلت المفحوصة نتائج مرتفعة تعكس وجود سلوكيات صحية راسخة في هذين المجالين. هذا يدل على مستوى جيد من العناية بالمظهر والنظافة الشخصية، ما يُعتبر مؤشراً إيجابياً على وجود أساس بنائي صحي يمكن تطويره لتعزيز باقي الأبعاد.

بالمقابل، جاءت نتائجها منخفضة في كل من محور التغذية (26)، النشاط البدني (18)، والصحة النفسية (19)، مما يشير إلى وجود ثغرات في ممارساتها الصحية اليومية، وعدم انتظام نظامها الغذائي، وغياب النشاط البدني، بالإضافة إلى تدني القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها بطرق فعالة، هذا التفاوت بين الأبعاد يدل على أن المفحوصة تمتلك الاستعداد النفسي والسلوكي لتطوير وعيها الصحي، خصوصاً وأنها تُبدي اهتماماً واضحاً بالجوانب الشكلية والشخصية، لكنها تحتاج إلى مرافقة نفسية لتعزيز وعيها الغذائي، وتنمية السلوكيات الوقائية.

4-1 عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى على مقياس المناعة النفسية

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية تم تطبيق مقياس المناعة النفسية و الذي تحصلت فيه المفحوصة نعيمة على النتائج التالية :

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم (08): نتائج الحالة الأولى على مقياس المناعة النفسية

الأبعاد	الدرجة عليها	المتحصل	المستوى
الثقة بالنفس	9	اقل من 18	منخفض
الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس	10	اقل من 22	منخفض
القدرة على حل المشكلات	12	اقل من 18	منخفض
القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل	17	اقل من 35	منخفض
الاستفادة من الخبرات السابقة	14	اقل من 18	منخفض
التواصل مع الجسد	19	أكبر من 18	مرتفع
قوة الاعتقاد	7	اقل من 13	منخفض
السكينة	6	اقل من 13	منخفض
المجموع الكلي	94	94	متوسط

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول عرض نتائج مقياس المناعة النفسية المطبقة على الحالة نعيمة، المفحوصة تُظهر مناعة متوسطة حيث تحصلت على مجموع متوسط يُقدّر بـ (94) من أصل (94). يظهر من خلال تحليل الأبعاد الفرعية للمقياس أن نعيمة تعاني من تدنٍ في الثقة بالنفس بـ (9)، والقدرة على حل المشكلات (12)، والتخطيط وامتلاك البدائل (17)، بالإضافة إلى ضعف في قوة الاعتقاد (7) والسكينة النفسية (6)، والثبات الانفعالي (10)، ما يعكس حالة من الهشاشة الداخلية والقلق المستمر وعدم القدرة على مواجهة الأزمة الحالية. أظهرت نتائج المقياس وجود مستوى مرتفع في بعد التواصل مع الجسد (19)، مما يعكس قدرة على إدراك التغيرات الجسدية واحتواء الانفعال في بعض المواقف، رغم ما تمر به من ضغوط.

خلاصة

خلال المقابلة العيادية، أبدت المفحوصة مشاعر الحزن، الخوف، فقدان السيطرة، ونوبات بكاء أحيانًا، ما يدل على حالة من التدهور في التوازن النفسي كما أن غياب الدعم الكافي من الزوج، وتراجع التواصل العاطفي داخل المحيط الأسري، ساهم بشكل كبير في إضعاف مناعتها النفسية وزيادة شعورها بالوحدة والخذلان لذا تبقى بحاجة ماسة إلى مرافقة نفسية

بالتالي تشير نتائج تحليل مقياس الوعي الصحي والمناعة النفسية للمفحوصة "نعيمة" إلى وجود تفاوت واضح في قدراتها الصحية والنفسية. من جهة، يظهر لديها وعي صحي مقبول، خاصة في ما يتعلق بالقوام والصحة الشخصية، ما يعكس اهتمامًا بالذات وسلوكيات وقائية جيدة. إلا أن هناك ضعفًا في التغذية، النشاط البدني، والصحة النفسية، مما يكشف عن حاجتها إلى دعم وتنقيف في هذه الجوانب. من جهة أخرى، تبرز نتائج مقياس المناعة النفسية ضعفًا عامًا، خاصة في الثقة بالنفس، القدرة على المواجهة، والتوازن الداخلي، ما يعكس هشاشة نفسية واضحة خاصة مع غياب الدعم الكافي من الزوج، رغم ذلك، تُظهر المفحوصة بعض نقاط القوة، كالثبات الانفعالي والتواصل مع الجسد، والاستفادة الجزئية من التجارب السابقة إذ ساعدها حملها السابق على الانتباه المبكر لعلامات غير طبيعية في هذا الحمل.

2- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية

2-1. تقديم الحالة

سلوى، امرأة تبلغ من العمر 31 سنة، البنت البكر في العائلة فقدت والديها في سن مبكرة. متزوجة منذ ثلاث سنوات دون أولاد، وزوجها يعمل ميكانيكيًا بدخل متوسط. عاشت سلوى طفولة قاسية، وقد سبق لها أن عانت من مشكلات صحية على مستوى الكلى (حصى الكلى)، لكنها تعافت. حاليًا، لا تعاني من أمراض مزمنة، سوى فقر دم خفيف، حاليًا تعاني الحمل خارج الرحم في الأسبوع الثالث

2-2 عرض وتحليل مضمون المقابلة العيادية النصف موجهة .

تمت المقابلة العيادية مع المفحوصة في مصلحة أمراض النساء والتوليد أثر تشخيصها بالحمل خارج الرحم للمرة الثانية على التوالي ، بعد طلب الاذن منها وطمأنتها على سرية المعلومات وافقت على إجراء المقابلة بكل روح مرحة ، برزت علامات الخيبة و الانكسار الواضحين من الوهلة الأولى رغم ذلك أبدت اهتماما واضحا في الحوار حيث كانت تركز بانتباه للأسئلة المطروحة ، بدأت سلوى الحديث عن حملها و بنبرة تملؤها الحسرة قالت إن حملها خارج الرحم في الأسبوع الثالث وهذا للمرة الثانية على التوالي حيث تم تشخيصها قبل عام تقريبا بالحمل خارج الرحم للمرة الأولى و كان العلاج المتخذ هي العملية الجراحية لعدم جدوى العلاج بالحقن و فيما يخص الأعراض فقد أشارت أنها شعرت بنفس أعراض الحمل الأول و هي الدوار و الغثيان تعب . إضافة إلى ألم طفيف في البطن ما جعلها تستشير طبيب أمراض النساء و التوليد ، بعد التحاليل و الأشعة تبين نوع حملها و تم توجيهها مباشرة إلى عيادة صبيحي تسعديت للتكفل بها كما عانت منذ تلك اللحظة من مشاعر لوم الذات حيث قالت " **d la faute ino lukan sthahzaghara** " **gimaniw uydroyara wanchtha** " . " هذا خطئي لو انتبهت لنفسي لما حصل هذا " مع العلم أن الطبيب نصحها أثناء حملها الأول بالمدامومة على الفحص المستمر للرحم بما أن نسبة تكرار مرتفعة لكنها أهملت نصائح الطبيب ما جعلها تشعر بالندم ولوم الذات

الحمل كان مرغوبًا بشدة من قبل الزوج، ما زاد من الضغط الداخلي الذي تشعر به المفحوصة تجاه شريكها. رغم عدم التصريح المباشر حول موقف الزوج بعد اكتشاف فشل الحمل، إلا أن حديثها عن لوم الذات يوحي

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

بوجود إحساس الخذلان أو الخوف من خيبة أمل الشريك، بالمقابل تلقت سلوى مساندة نفسية من خالتها التي تعتبرها كأم لها، مما يجعل من هذه العلاقة مصدرًا أساسيًا للقوة والدعم في ظل غياب الأب والأم

وعن نمط حياتها الصحي، ذكرت سلوى أنها لا تتبع حمية غذائية خاصة، لكنها تحاول تناول أطعمة مفيدة. لا تستهلك مشروبات غازية بكثرة بل تحاول تناول كل ما هو طبيعي، وذكرت أنها فقدت شهيتها مؤخرًا. نومها غير منتظم، ولم تلاحظ زيادة أو نقصان في الوزن عدى شحوب الوجه والدوار أحيانا لا تمارس أنشطة رياضية محددة لكنها تمشي بكثرة، تحرص على النظافة الشخصية، رغم أنها لا تولي ذلك نفس العناية السابقة بسبب التعب الجسدي والنفسي الحالي.

أبدت سلوى رغبة في تجاوز هذه المرحلة، لكنها في الوقت نفسه عبّرت عن ضعف في الثقة بالنفس الراجع لعدم إيمانها بقدرتها على الإنجاب يوما ما، وشكّ في قدرتها على اتخاذ قرارات سليمة. أشارت أنها تشعر بالحزن بشكل متكرر، تعاني من أفكار سلبية ولوم ذاتي مستمر، إضافة إلى تعب عام وانزعاج، خصوصًا في لحظات الوحدة. تصف نفسها بالعدوانية أحيانا قائلة **"Ughala" us3ighara Ikhatar ttaz3afa ano hmilghara adhedra atas**. "أصبحت أغضب بسرعة و عندما اغضب لا احب التكلم مع احد حتى اهدأ"، صرّحت بأنها تخاف من العملية الجراحية و تضرر رحمها أثر خطأ ما، ما يعني أنها تمتلك أفكارا سلبية و تخيلات تخاف من امكانية حدوثها .

فيما يخص رغبتها في الحمل مجددا فهي خائفة من خوض نفس التجربة المؤلمة، لكنها لا تزال تأمل في الإنجاب يوما ما. عبّرت عن خوفها من تغير العلاقة الزوجية إذا استمرت المشكلة خاصة و أن عائلة زوجها بدأت بالتذمر من عدم انجابها بعد، ورأت أن هذه التجربة أثرت بعمق على حياتها النفسية والاجتماعية. أمنيتها الكبرى أن تنجب، وأن تعيش حياة زوجية مستقرة وهادئة.

2-3 عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية على مقياس الوعي الصحي:

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية تم تطبيق مقياس الوعي الصحي و الذي تحصلت فيه المفحوصة سلوى على النتائج التالية :

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم (09): نتائج الحالة الثانية على مقياس الوعي الصحي

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها	المتوسط	المستوى
التغذية	33	اكبر من 30	مرتفع
ممارسة النشاط البدني	30	أكبر من 24	مرتفع
الصحة الشخصية	27	أقل من 28	منخفض
الصحة النفسية	21	أقل من 22	منخفض
القوام	15	اكبر من 13	مرتفع
المجموع الكلي	126	اكبر من 122	مرتفع

أظهرت نتائج تطبيق مقياس الوعي الصحي على المفحوصة سلوكاً أنها تتمتع بمستوى مرتفع من الوعي الصحي، حيث بلغ مجموع درجاتها (126)، وقد سجلت نتائج مرتفعة في كل من بعد التغذية (33) والنشاط البدني (30) والقوام (15)، مما يدل على وجود وعي صحي جيد، تهتم بالتغذية الجيدة والرياضة والعناية بالمظهر العام، رغم أنها لا تلتزم فعلياً بحمية غذائية محددة أو نشاط رياضي منتظم كما ذكرت في المقابلة، سجلت سلوكاً درجات منخفضة في بعدي الصحة الشخصية (27) والصحة النفسية (21)، وهو ما يعكس تأثر ممارساتها اليومية بالحالة النفسية التي تمر بها، خاصة بعد تجربة الحمل خارج الرحم للمرة الثانية. كما أظهرت المقابلة شعورها بالتعب وفقدان الشهية، يُظهر هذا التفاوت أن الوعي الصحي لسلوكها لا ينعكس دائماً في سلوكها

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

4-2 عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية على مقياس المناعة النفسية

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية تم تطبيق مقياس المناعة النفسية و الذي تحصلت فيه المفحوصة سلوى على النتائج التالية :

جدول رقم (10): نتائج الحالة الثانية على مقياس المناعة النفسية

الابعاد	الدرجة المتحصل عليها	المتوسط	المستوى
الثقة بالنفس	10	أقل من 18	منخفض
الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس	12	اقل من 22	منخفض
القدرة على حل المشكلات	13	اقل من 18	منخفض
القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	12	أقل من 35	منخفض
الاستفادة من الخبرات السابقة	19	أكبر من 18	مرتفعة
التواصل مع الجسد	10	أقل من 18	منخفض

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

قوة الاعتقاد	9	أقل من 13	منخفض
السكينة	7	أقل من 13	منخفض
المجموع الكلي	92	أقل من 94	منخفض

تعاني سلوى من ضعف عام في المناعة النفسية، حيث بلغ مجموع درجاتها (92) ، مما يشير إلى صعوبات في التكيف النفسي رغم بعض مظاهر القوة. فقد سجّلت المعنية درجات منخفضة في معظم أبعاد المقياس، منها: الثقة بالنفس (10)، الثبات الانفعالي وضبط النفس (12)، القدرة على حل المشكلات (13)، القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل (12)، التواصل مع الجسد (9)، قوة الاعتقاد (7)، والسكينة (7). وتشير هذه النتائج إلى افتقارها للهدوء الداخلي، وغياب الشعور بالكفاءة الذاتية، وصعوبات في التحكم بالنفس واتخاذ القرارات في المواقف الصعبة ، إلى جانب نظرة تشاؤمية لمستقبلها . وفي المقابل، يظهر بُعد "الاستفادة من الخبرات السابقة" (19) كمصدر قوة نسبي، ما يدل على قدرتها على التعلم من التجارب، غير أنّ هذا لم يكن كافياً لتعزيز كفاءتها النفسية العامة، مما يجعلها في حاجة إلى دعم نفسي يساعدها لتجاوز الأزمة.

الخلاصة

حسب المقابلة العيادية تعاني المفحوصة سلوى من أزمة نفسية ناتجة عن تكرار تجربة الحمل خارج الرحم ورغبتها الشديد في ان تكون ام، ما أدى إلى مشاعر حزن، لوم الذات، وخوف من خيبة أمل الزوج. رغم وعيها الصحي، إلا أن سلوكياتها اليومية متأثرة بالإرهاق النفسي، واضطراب النوم وفقدان الشهية. تحظى بدعم عاطفي من خالتها، لكن تفتقر إلى الثقة بالنفس وتعاني من تردد وقلق تجاه المستقبل. تحتاج إلى دعم نفسي لتعزيز مناعتها النفسية وتفعيل وعيها الصحي في حياتها، كما تشير نتائج سلوى إلى امتلاكها وعي صحي جيد وقدرات نفسية تُمكنها من التكيف، لكنها تعاني من ضعف في الثقة بالنفس وصعوبة في اتخاذ القرار والتخطيط. ما يفسر وجود تباين بين وعيها وسلوكياتها اليومية، خاصة فيما يتعلق بالصحة النفسية والعناية الذاتية، مما يستدعي مرافقة نفسية لدعمها وتحويل هذا الوعي إلى سلوكيات تساعدها على تجاوز أزمته.

3- عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة

3-1 تقديم الحالة

سميرة 41 سنة البنت الصغرى و الوحيدة في عائلتها تعمل كمعلمة في الابتدائية متزوجة منذ 6 سنوات من رجل عامل في البنك أم لولد ذو 5 سنوات لديهم سكن مستقل تعاني من فقر الدم، تم تشخيصها بحمل خارج الرحم في الأسبوع الخامس.

3-2 عرض وتحليل مضمون المقابلة العيادية مع الحالة الثالثة

تم اللقاء الأول مع المفحوصة سميرة في مصلحة أمراض النساء والتوليد حيث وجدناها واقفة في شرفة الغرفة تنتظر للخارج بهدوء ،بدا عليها علامات الإعياء ،كما ظهر على ملامحها شحوب و سواد تحت العين ،عند بدأ الحديث عن حالتها الصحية لاحظنا أن المفحوصة بذلت جهدا في محاولة أن تبدو بخير ما يدل على رغبتها في التغلب على مشاعر مزعجة ترفضها و ذلك بكبتها و إظهار العكس

وافقت سميرة على إجراء المقابلة العيادية دون تردد و رحبت بنا بكل سرور صرحت في البداية أنها لم تتوقع أن تمر بتجربة مماثلة وأن الحمل الذي كانت تنتظره بفارغ الصبر أصبحت خائفة منه كما استبعدت الوقوع في هذا النوع من الحمل لكونها حملت من قبل و لم تعاني من أي أمراض او مشاكل في الرحم ،أوضحت أن الطبيب أبلغها منذ أسبوع فقط من حملها أنها تعاني من الحمل خارج الرحم في الأسبوع الخامس وذلك بعد ايام من تأخر الدورة الشهرية و إحساسها بالألم في الجهة اليسرى من البطن ، جعلها تحس بأمر غير طبيعي ما أعاد إلى ذاكرتها تجربة زميلتها في العمل ،التي كانت قد تعرضت قبل سنتين لحمل خارج الرحم أدى إلى استئصال جزء من رحمها هذا التصور المسبق جعلها تستشير طبيب مختص في أمراض النساء والتوليد مباشرة الذي قام بإرسالها إلى مستشفى صبيحي تسعديت ،وصفت سميرة لحظة التشخيص بالمرعبة قالت " مستيتهاش ،فشلت واحد الفشة " لم أكن في انتظار تشخيص كهذا، احبطني ذلك " أي أن التشخيص احبطها كثيرا من جهة لرغبتها في الإنجاب مجددا و من جهة أخرى لخوفها من العملية الجراحية ،كما صرحت أنها لم تحظى بإجابات كافية من الطاقم الطبي حول تساؤلاتها لذا لجأت إلى الانترنت حيث قرأت مقالات و تجارب لنساء عانين من نفس الحمل ،على الرغم من أنها كانت تملك معلومات لابأس بها الا ان قلقها الشديد جعلها تتعطش اكثر لمعرفة المزيد

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

أما عن الدعم النفسي والاجتماعي فرغم أن زوجها صدم من التشخيص لكنه حاول تصنع القوة لدعمها ومواساتها بطريقة ظريفة حسب قولها أما من جهة عائلتها فقد تلقت كامل الدعم النفسي والمادي من أمها وأختها التي كانت تشجعها على التحلي بالقوة والشجاعة، بينما لم تتلقى أي دعم من اصدقائها وعن الوعي الصحي فقد كانت مطلعة وتتابع أي محتوى تثقيفي خاص بالحمل و التغذية خاص لتقادي مرض السكري لكونه موروثا في عائلتها وكذلك معاناتها من فقر الدم منذ 4 سنوات الأمر الذي جعلها تكون حذرة و تتبع نظام غذائي صحي لكن ليس بصارم، أما عن الرياضة فهي تمارس الرياضة المنزلية في أوقات الفراغ كما تنوي التسجيل في صالات الرياضة مستقبلا خاصة و أنها تولي اهتماما لرشاقتها وفيما يخص مناعتها النفسية فقد وصفت نفسها بالصابرة على كل بلاء رغم خوفها إلا أنها تحاول أن تكون إيجابية قدر المستطاع رغم ثقل التجربة على نفسياتها، عبرت عن صعوبة تقبل فكرة الخضوع للجراحة رغم عدم ترشيحها ضمن الخيارات بعد وذلك لخوفها من فقدان خصوبتها مستقبلا ما يسبب لها تقلبات مزاجية فأحيانا تتغلب على مخاوفها وأحيانا أخرى تستسلم للأفكار السلبية، ما يعكس وجود مقاومة نفسية والقدرة على التكيف لكنها متذبذب

في نظرتها المستقبلية عبرت عن رغبتها الشديدة في أن تكون أما للمرة الثانية وأن يكون لها ابنة صغيرة وأكدت أنها سوف تكون أكثر حذرا في المستقبل و لن تهمل الفحوصات الدورية والمتابعة الطبية

3-3 عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة على مقياس الوعي الصحي

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية تم تطبيق مقياس الوعي الصحي و الذي تحصلت فيه المفحوصة سميرة على النتائج التالية :

جدول رقم (11): نتائج الحالة الثالثة على مقياس الوعي الصحي

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها	المتوسط	المستوى
التغذية	37	أكبر من 30	مرتفع
ممارسة النشاط البدني	19	أقل من 24	منخفض

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

الصحة الشخصية	33	أكبر من 28	مرتفع
الصحة النفسية	18	أقل من 22	منخفض
القوام	16	أكبر من 13	مرتفع
المجموع الكلي	123	أكبر من 122	مرتفع

يتضح من خلال الجدول أن المفحوصة سميرة تُظهر مستوى وعي صحي مرتفع، حيث بلغ مجموع درجاتها 123. ويتجلى هذا الوعي بشكل خاص في بُعدي التغذية (37) والصحة الشخصية (33)، مما يعكس حرصها على اتباع نظام غذائي متوازن يراعي وضعها الصحي، خاصة مع معاناتها من فقر الدم وتاريخ عائلي مع مرض السكري، إلى جانب اهتمامها بنظافتها الشخصية وسلامتها الجسدية. كما سجلت درجة مرتفعة في بعد القوام (16)، مما يعكس وعيها بجسدها وحرصها على الحفاظ على رشاقته. كما سجلت انخفاضاً في بعدي ممارسة النشاط البدني (19) والصحة النفسية (18)، وهو ما يتوافق مع ما ورد في المقابلة العيادية، حيث أشارت المفحوصة إلى محدودية ممارستها للرياضة واقتصارها على النشاط المنزلي، إلى جانب معاناتها من تقلبات مزاجية ومخاوف مرتبطة بفكرة الخضوع للجراحة أو فقدان الخصوبة، ما يشير إلى وجود ضعف في التوازن النفسي رغم محاولاتها للتماسك والتفاؤل بصفة عامة المفحوصة تمتلك رصيماً جيداً من المعارف والسلوكيات الصحية.

3-4- عرض وتحليل نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثالثة

بعد تطبيق مقياس الوعي الصحي تم تطبيق مقياس المناعة النفسية والذي تحصلت فيه المفحوصة سميرة على النتائج التالية:

جدول رقم (12): نتائج الحالة الثالثة على مقياس المناعة النفسية

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها	المتوسط	المستوى
الثقة بالنفس	20	أكبر من 18	مرتفع
الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	14	اقل من 22	منخفض
القدرة على حل المشكلات	18	يساوي 18	متوسط
القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	19	اقل من 35	منخفض
الاستفادة من الخبرات السابقة	23	أكبر من 18	مرتفع
التواصل مع الجسد	19	اكثر من 18	مرتفع
قوة الاعتقاد	15	أكبر من 13	مرتفع
السكينة	11	أكبر من 13	منخفض
المجموع الكلي	120	94	مرتفع

أظهرت نتائج مقياس المناعة النفسية أن المفحوصة سميرة تتمتع بمستوى مرتفع من المناعة النفسية، حيث بلغت الدرجة الكلية 120، وهو ما يعكس قدرة جيدة على التكيف مع الأزمات النفسية والضغوط المرتبطة بوضعها الصحي. فقد سجلت درجات مرتفعة في عدة أبعاد، منها الثقة بالنفس (20)، ما يدل على إدراك إيجابي للذات وقدرة على مواجهة الصعوبات، والاستفادة من الخبرات السابقة (23) التي تعكس قدرتها على

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

التعلم من التجارب الماضية وتوظيفها في الحاضر، بالإضافة إلى التواصل مع الجسد (19) وقوة الاعتقاد (15)، ما يشير إلى وعي جسدي جيد، في المقابل، سُجّلت درجات منخفضة في بعض الأبعاد التي تُعدّ ضرورية لتحقيق التوازن النفسي، من بينها الثبات الانفعالي وضبط النفس (14)، والسكينة (11)، ما يكشف عن صعوبة في التحكم في الانفعالات والقلق، وغياب الهدوء الداخلي. كما سُجّلت درجة منخفضة في القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل (19)، ما يعكس محدودية في اتخاذ قرارات بديلة. أما القدرة على حل المشكلات (18) فكانت في المستوى المتوسط، ما يدل على تردد نسبي في مواجهة المواقف المعقدة ورغم بعض مواطن الضعف، فإن المفحوصة تُظهر بنية نفسية مرنة نوعاً ما.

الخلاصة

حسب المقابلة العيادية ونتائج مقياسي الوعي الصحي والمناعة النفسية، تبين أن الحالة الثالثة، سميرة، تواجه تجربة الحمل خارج الرحم بقدر معتبر من التوتر والقلق، رغم محاولاتها المستمرة للحفاظ على التماسك. أظهرت خلال المقابلة وعياً بحالتها الصحية وسعيًا لفهمها، مع وجود دعم عائلي، في مقابل تعاني من تقلبات المزاج والخوف من فقدان الخصوبة. نتائج مقياس الوعي الصحي كشفت عن مستوى مرتفع يعكس سلوكاً وقائياً جيداً، خصوصاً في التغذية والصحة الشخصية، مقابل ضعف في ممارسة النشاط البدني والتوازن النفسي. أما نتائج مقياس المناعة النفسية، فقد أظهرت مرونة في بعض الأبعاد كالثقة بالنفس والاستفادة من الخبرات السابقة، في حين سُجّلت نقاط ضعف في الثبات الانفعالي والسكينة والتخطيط. وعليه، يمكن القول إن سميرة تمتلك قدرات نفسية ومعرفية تؤهلها للتكيف، لكنها بحاجة إلى دعم نفسي لتنمية آليات المواجهة لديها.

4- عرض وتحليل نتائج الحالة الرابعة

4-1- تقديم الحالة

تبلغ "وسام" من العمر 29 سنة، ذات مستوى تعليمي ثالث متوسط، متزوجة منذ ثلاثة سنوات، ربة بيت بدون عمل، أم للطفل سيلان ذو السنتين، وتقيم مع زوجها في منزل مشترك مع أهله، زوجها عامل يومي دخله غير ثابت، وتعيش في ظروف مادية صعبة، "وسام" حامل في الأسبوع الرابع وقد تم تشخيص حالتها مؤخرًا بحمل خارج الرحم في الأسبوع الثالث. لا تعاني من أي أمراض أخرى

4-2- عرض وتحليل مضمون المقابلة العيادية النصف موجهة

تم اللقاء الأول مع المفحوصة في مصلحة أمراض النساء والتوليد، وقد كانت في وضعية استلقاء، هي ذات ملامح جد هادئة خجولة بعض الشيء، صامتة أغلب الوقت، تتجنب النظر المباشر وتكتفي بإجابات في حدود السؤال المطروح. عند التفاعل الأول، لاحظنا ارتباكها والتفكير قبل الإجابة على السؤال، ما يوحي بحالة من القلق الداخلي والكبت العاطفي.

في بداية الحديث، بدت متحفظة، لكنها سرعان ما بدأت في سرد معاناتها بنبرة يغلب عليها الحزن والتعب، شرحت أن الحمل لم يكن مخططاً له، وأن زوجها كان دائماً يتهرب من المسؤولية ما يعني أن الحمل لم يكن مرغوباً به من الطرفين في ظل الظروف الراهنة، لاحظت تأخر الدورة الشهرية و فقدان الشهية، مما دفعها إلى زيارة الطبيب، لتصدم بتشخيص حمل خارج الرحم الذي لم تكن تملك عليه أي معلومات رغم محاولات الطبيب حيث قالت **"jala mi vara lwalda" adyughaladikchem wahdes**. "ظننت انه خارج الرحم لكنه سيدخل فيما بعد " لم تستوعب إلا القليل من كلام الطبيب خاصة وأنها كانت وحدها في العيادة لأن زوجها رفض مرافقتها بحجة الانشغال بالعمل. عبّرت عن صدمتها قائلة: **"ligh vghigh ad yili urgaziw yidi ,achu yugi ,yenayid ani utsindara avrid "**

"كنت أريد أن يذهب معي زوجي لكنه رفض وقال لي أنت تعرفين الطريق " ما يدل على بروده وتجرده من المسؤولية أضافت أنها لا تملك أي خلفية عن الحمل خارج الرحم، ولم تجد من يشرح لها تفاصيل الوضع بشكل مبسط في البداية إلا بعد البحث والسؤال في المستشفى، ضمن الناحية العائلية، أشارت إلى أن علاقتها بحماتها متوترة جداً، حيث تتدخل في كل صغيرة وكبيرة، وتلقي اللوم عليها بسبب تأخر الحمل. منذ دخولها المستشفى، لم تتصل بها حماتها ولا أحد من أفراد عائلة زوجها و هذا جعلها تشعر بالاستياء، أما زوجها فيزورها ليجلب بعض مستلزماتها و يغادر فوراً ما زاد شعورها بالوحدة، أما عائلتها الأصلية، فهي بعيدة جغرافياً ولا تستطيع زيارتها بسهولة، لكن والدتها و أخواتها و خالاتها يحاولن دعمها معنوياً عبر الهاتف. من حيث الوعي الصحي، أظهرت المفحوصة فقراً كبيراً في المعلومات حول الحمل والصحة الإنجابية، وتعتمد غالباً على ما تسمعه عشوائياً من النساء أو من مجموعات فيسبوك، لم تكن تتبع نظاماً غذائياً صحياً، وتتناول وجبات بسيطة غير متوازنة بسبب الوضع المادي الصعب حيث تأكل كل ما هو متوفر. لا تمارس أي نشاط بدني، وتبدو عليها علامات التعب الجسدي وسوء الاعتناء الذاتي.

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

أما فيما يتعلق بمناعتها النفسية، فقد عبّرت عن شعورها بالعجز حيال العديد من الأمور التي لا تستطيع تغييرها في حياتها و هذا يشعرها بعدم الأمان و الحزن ، كما صرحت عن وجود أفكار سوداوية تراودها احيانا كالموت . قالت: **"ulach win ayvden yidi ,lukan kra ayittaghen amek asthdru immi"** " لا املك سندا لي ،لو أصاب بسوء في يوم ما من سيعتني بابني " ما يعني أن خوفها الأكبر يشمل إبنها ،أشارت انها تصاب بنوبات من الغضب المفاجئ إثر تراكم المشاكل عليها و عدم قدرتها على الكلام والتعبير عن ما يزعجها خاصة و أنها إكتشفت مؤخرا خيانة زوجها لها و لم تصارحه و قامت بكبت كل غضبها و حزنها ، كما تحدثت عن أفكارها السلبية تجاه ذاتها، معتبرة نفسها منعدم الحظ .

وعن نظرتها للمستقبل، بدت متشائمة جداً، و بابتسامة ساخرة قالت **"dunitiw dayen tura adxmema kan af mi"** "لم يعد لي مستقبل، الان سأفكر بمستقبل ابني فقط " لكن رغم هذا تمت أن تغير حياتها، سواء من ناحية العلاقة الزوجية أو ظروف المعيشة أخيرا عبّرت عن حاجتها للدعم النفسي ورغبتها في العلاج لدى مختص نفسي لو أتاحت لها الفرصة لعله يساعدها على تجاوز معاناتها النفسية.

3-4 عرض وتحليل نتائج الحالة الرابعة على مقياس الوعي الصحي

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية تم تطبيق مقياس الوعي الصحي والذي تحصلت فيه المفحوصة وسام على النتائج التالية:

جدول رقم (13): نتائج الحالة الرابعة على مقياس الوعي الصحي

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها	المتوسط	المستوى
التغذية	29	أقل من 30	منخفض
ممارسة النشاط البدني	22	أقل من 24	منخفض
الصحة الشخصية	27	أقل من 28	منخفض
الصحة النفسية	17	أقل من 22	منخفض

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

القوام	18	أكبر من 13	مرتفع
المجموع الكلي	113	أقل من 122	منخفض

تحصلت المفحوصة "وسام" على درجات منخفضة في أغلب أبعاد مقياس الوعي الصحي، حيث سجلت 29 في التغذية، 22 في النشاط البدني، 27 في الصحة الشخصية، و17 في الصحة النفسية، مما يعكس ضعفاً واضحاً في إدراكها لأهمية السلوكيات الصحية الوقائية، سواء، هذا التراجع في الوعي قد يكون مرتبطاً بظروفها الاجتماعية والمادية، ما يجعلها أكثر عرضة للقلق وسوء التقدير الصحي، كما يُضعف من قدرتها على التعامل مع حالتها. في المقابل، تحصلت على درجة مرتفعة في بُعد القوام (18)، ما يشير إلى اهتمامها بالمظهر الخارجي رغم الإهمال العام في الجوانب الصحية الأخرى. وبالنظر إلى الدرجة الكلية (113)، فإن مستوى الوعي الصحي العام يُعد ضعيفاً، ويستدعي تدخلاً لتعزيزه.

4-4 عرض وتحليل نتائج الحالة الرابعة على مقياس المناعة النفسية

بعد تطبيق مقياس الوعي الصحي تم تطبيق مقياس المناعة النفسية و الذي تحصلت فيه المفحوصة وسام على النتائج التالية:

جدول رقم (14): نتائج الحالة الرابعة على مقياس المناعة النفسية

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها	المتوسط	المستوى
الثقة بالنفس	16	أقل من 18	منخفض
الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس	13	أقل من 22	منخفض
القدرة على حل المشكلات	14	أقل من 18	منخفض

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل	14	أقل من 35	منخفض
الاستفادة من الخبرات السابقة	12	أقل من 18	منخفض
التواصل مع الجسد	12	أقل من 18	منخفض
قوة الاعتقاد	13	يساوي 13	متوسط
السكينة	15	أكبر من 13	مرتفع
المجموع الكلي	109	أكبر من 94	مرتفعة

أظهرت المفحوصة وسام في المناعة النفسية نتائج منخفضة في معظم أبعادها، حيث سجلت 16 في الثقة بالنفس، 13 في الثبات الانفعالي، 14 في حل المشكلات، 14 في القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل، 12 في الاستفادة من الخبرات السابقة، و12 في التواصل مع الجسد، وهي مؤشرات على هشاشة نفسية، تتجلى في ضعف التكيف، غياب الأمان الداخلي، وقلة الموارد النفسية التي تمكّنها من الصمود أمام الضغوط. ورغم هذا، فقد حصلت على درجات متوسطة في بعد قوة الاعتقاد (13)، ودرجة مرتفعة في بعد السكينة 15 ما يدل على وجود بعض المرتكزات النفسية التي يمكن تميمتها. تعكس الدرجة الكلية (109) والتي تشير إلى ارتفاع بعض الشيء في المناعة النفسية

الخلاصة

تُبين نتائج المقابلة العيادية أن المفحوصة تعاني من اضطرابات نفسية واضحة، تتجلى في الكبت العاطفي، الحزن، الشعور الخذلان والوحدة، وغياب الدعم الأسري. كما تواجه صراعات داخلية مرتبطة بعلاقتها الزوجية، مع صعوبة في التعبير عن احتياجاتها، مما يؤدي إلى حالة مستمرة من القلق والتفكير السلبي، على مستوى الوعي الصحي، تُظهر المفحوصة نقصاً في المعلومات الأساسية المتعلقة بصحتها الجسدية والنفسية، مع غياب السلوكيات الوقائية، كما أن مستواها التعليمي يؤثر على فهمها لحالتها وقدرتها على

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

إدارتها. أما من حيث المناعة النفسية، فتبدو لديها صعوبات في التكيف، وضبط الانفعالات، واتخاذ القرارات، إلى جانب تدني الثقة بالنفس والشعور بالعجز، مع وجود مؤشرات إيجابية كفهم حالتها ومحاولة تغييرها إلى الأحسن، هذه النقاط الإيجابية يمكن تعزيزها وتنميتها من خلال الدعم النفسي والتدخل العلاجي الملائم.

5- عرض وتحليل نتائج الحالة الخامسة:

5-1_ تقديم الحالة الخامسة

الحالة كاتبة تبلغ من العمر 37 سنة، مستوى الجامعي ماستر 2، متزوجة، منذ 12 سنوات، عاملة إدارية في الثانوية وزوجها مهندس معماري، مستوى المعيشي جيد، تعيش في مسكن خاص مع زوجها في أجواء يسودها التفاهم والاحترام فهي جد راضية عن أوضاعها الاجتماعية، حامل للمرة الثانية بحمل خارج الرحم في الأسبوع الرابع، لا تعاني من أي مرض.

5-2- عرض وتحليل مضمون المقابلة:

قبلت الحالة بإجراء المقابلة ولم تبدي بأي رفض واعتبرت ذلك أمر يستدعي الاهتمام مما سهل علينا الأمور من خلال المقابلة بدت المفحوصة مرتبكة قليلا وخائفة وبعد بداية الحديث ارتاحت رغم التعب الظاهر عليها، عرفنا بأنفسنا والهدف من اجراء المقابلة، وصرحت ان الحمل لم تكن تعلم به في البداية فقد كانت تشعر بالدوران والغثيان خاصة في الصباح و هذا ما دفعها لإجراء اختبار الحمل المنزلي و كانت النتيجة إيجابية و هذا الخبر جعلها تعيش فرحة لا توصف لان هذا حملها الثاني بعد 5 سنوات من اجهاضها في الحمل الأول لقولها " **achehal aya ligh trajugh ad yas wasagi** " بمعنى هذه مدة و انا نستنى هذا اليوم، وذهبت الى طبيبة أمراض النساء و التوليد وبعد اجراء الفحوصات و التحاليل و الاشعة ، تم ارسالها الى عيادة صبيحي تسعديت للنساء و التوليد منذ أسبوعين، شرحت لها الطبية حالتها و ان حملها غير طبيعي فهو انغرس خارج الرحم ، و يجب ان تتخلص منه في اقرب وقت ، الامر الذي شكل لها صدمة قوية و نوبة بكاء حتى اغمي عليها " **mi ruha ar tvive thsa3dayi uk thnayid bli l bébé** " اي **machi g umkan is ig la yetfiyid l choque trugh aghligh uzrigh andi digh**

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

حين ذهبت الى الطبيب اخبرتها ان حملها غير طبيعي أصيبت بصدمة و بكاء و اغمي عليها ، و لم تكن لها معلومات كافية و هي خائفة جدا ان ينفجر هذا الحمل و تموت لان حسب معرفتها ان هذا النوع من الحمل خطير لأنه مهدد لحياتها، مما يشير ان الحالة لديها معتقدات خاطئة حول وضعها الصحي فذلك الوضع لا يؤدي بالضرورة للموت كما عبرت عن مخاوفها من عدم تمكنها من الانجاب مجددا ، لا حضنا انها تتنفس بصعوبة و قالت ان هذا بسبب الآلام التي تشعر بها في منطقة البطن و حسب ما قالت لها الطبيبة فرغم الادوية الكثيرة لم يتحرك الجنين من مكانه و هذا ما دفعهم لكي تجري عملية جراحية لأنها في مرحلة خطيرة، و رغم ذلك زوجها لم يتخلى عنها و كان معها في كل وقت و لقد تلقت الدعم الكافي من قبل الأطباء و المختصين و العائلة لقولها " **les medicine thlan dgi w argaz- iw ur ijara uk** " بمعنى الأطباء اقاموا بي و زوجي لم يتخل عني و يسألوا عن احوالي و كان معي في كل وقت.

اما الوعي الصحي فالحالة تشاهد مواقع حول الحمل والولادة كثيرا على يوتيوب خاصة المواقع التي تتكلم على هذا النوع من الحمل لتعرف المزيد من المعلومات، قالت ان في الآونة الأخيرة زاد وزنها رغم انها لا تتناول الكثير من الطعام ولا تهتم بنوع الاكل فهي تحب كثيرا شرب القهوة والمشروبات الغازية، و اكدت لنا أيضا انها لا تمارس الرياضة لقلة الوقت، وصرحت منذ ان دخلت المستشفى لا تنام كثيرا بسبب الآلام و تسهر لمدة طويلة تنام اقل من 6 ساعات.

وفيما يخص المناعة النفسية فهي جد راضية عن نفسها لكن منذ تلقيها الخبر وحالتها النفسية متدهورة و تبكي كثيرا لأنه ليس بالشيء السهل، و قالت لكن هذا قضاء الله و ستتجاوز هذه المحنة مادام زوجها معها، وتشعر بالتعب الشديد و الاعياء بسبب الوجع الكثير، و قالت اشعر بالخوف و القلق من الموت حين ستجري العملية الجراحية لقولها " **ughada yarna tqelqa mlih ma d khedma l'opération** " بمعني انا خائفة و قلقة كثيرا وان اموت اثناء العملية، لكن رغم كل شيء فهي سعيدة مع زوجها و تثق فيه و يحبها و لن يتخل عنها و هذا ما جعلها تعتمد عليه.

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

وبالنسبة لنظرة للمستقبل فكانت متفائلة في ان تحمل مجددا حين تتعافى وان شاء الله هذه المرة سيكتمل معها لقولها "tkhmima mi hligh kn nchalah ad refda w tkeltagi amar ad ytef" أي افكر

حين اتعافى ان شاء الله ان احمل وهذه المرة اتمنى ان يكتمل، وهذه التجربة من عند الله ولن تأثر على حياتها مادام زوجها معها وهو متفهم لحالتها وهي تتمنى ان يرزقوا بأطفال في اجل قريب.

5-3- عرض وتحليل نتائج الحالة الخامسة مقياس الوعي الصحي:

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية ثم طبقنا مقياس الوعي الصحي وتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 15 : يمثل نتائج الحالة الخامسة على مقياس الوعي الصحي

المحاور	الدرجة المتحصل عليها	المتوسط	المستوى
محور التغذية	27	اقل من 30	منخفض
محور النشاط البدني	24	يساوي 24	متوسط
محور الصحة الشخصية	30	أكبر من 28	مرتفع
محور الصحة النفسية	26	أكبر من 22	مرتفع
محور القوام	22	أكبر من 13	مرتفع
المجموع	129	122	مرتفع

الحالة كاتية تحصلت على درجة كلية مرتفعة 129، وهذا يدل على وجود إدراك جيد بالعوامل المؤثرة في الصحة وسلوكيات حياتية تدعم التوازن الجسدي والنفسي، فيما يخص محور التغذية درجة منخفضة 27 ما يشير الى ضعف في الممارسات الغذائية، ومحور الصحة الشخصية مرتفع 30 والصحة النفسية درجة مرتفعة 26 ما يدل على محاولات واعية لفهم حالتها النفسية والسعي للتوازن النفسي رغم وضعها، اما النشاط البدني درجة متوسطة 24 والقوام 22 وهي درجة مرتفعة ما يعني انها تهتم بنفسها خاصة شكل الجسم، وما يدل أنها تتمتع بوعي صحي جيد.

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

5-4- عرض وتحليل نتائج الحالة الخامسة على مقياس المناعة النفسية:

وطبقن أيضا مقياس المناعة النفسية على المفحوصة وتحصلت فيه على النتائج المبينة في الجدول التالي

جدول رقم 16: نتائج الحالة الخامسة على مقياس المناعة النفسية

الابعاد	مجموع الدرجات	المتوسط	المستوى
الثقة بالنفس	18	يساوي 18	متوسط
الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	20	اقل من 22	منخفض
القدرة على حل المشكلات	19	أكبر من 18	مرتفع
القدر على التخطيط وامتلاك البدائل	19	اقل من 35	منخفض
الاستفادة من الخبرات السابقة	18	يساوي 18	متوسط
التواصل مع الجسد	15	اقل من 18	منخفض
قوة الاعتقاد	13	يساوي 13	متوسط
السكينة	8	اقل من 13	منخفض
المجموع	130	94	مرتفع

الحالة تحصلت على درجة كلية مرتفعة ب 130، وتظهر قدرة على التكيف النفسي مع الضغوط والصعوبات، وهذا ما تؤكدته نتائج أبعاد المقياس حيث أظهرت الأبعاد الفرعية تفاوتاً ففي بُعد الثقة بالنفس، سجّلت الحالة 18 درجة مستوى متوسط، مما يدل على امتلاكها قدرًا من الإحساس بالكفاءة الذاتية، لكنها قد تعاني أحيانًا من التردد أو ضعف الإيمان بقدراتها. أما في بُعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس، فقد حصلت على درجة منخفضة 20، وهو ما يشير إلى صعوبة في التحكم في الانفعالات خاصة في المواقف الضاغطة، ما قد يؤثر على استقرارها النفسي. من جهة أخرى، نجد أن بُعد القدرة على حل المشكلات جاء مرتفعًا بدرجة 20، ما يعني أن الحالة قادرة على مواجهة الصعوبات بطريقة فعالة وتتبنّى

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

غالبًا أساليب عقلانية في التفكير. بينما في بُعد القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل، سجلت الحالة 19 درجة منخفضة 19، وهو ما يبرز بعض الارتباك أو الحيرة عند محاولة اتخاذ قرارات أو تنظيم حياتها اليومية. أما بُعد الاستفادة من الخبرات السابقة، فقد جاء في المستوى المتوسط 18 ، ما يدل إلى قدرة مقبولة على التعامل مع الضغوط، لكنها ليست دائمًا ثابتة .بالنسبة للتواصل مع الجسد، حصلت الحالة على 15 درجة منخفضة، ما يبين على صعوبة في التكيف مع المتغيرات أو الأزمات المفاجئة، كما أن قوة الاعتقاد جاءت في المستوى المتوسط 13 نقطة، مما يشير إلى وجود رغبة في الإنجاز لكنها قد لا تكون ثابتة في جميع الأوقات. وأخيرًا، في بُعد السكينة، كانت الدرجة منخفضة 8 نقاط، ما يظهر على قلة في التفكير العميق أو استخلاص العبر من التجارب السابقة.

خلاصة الحالة:

انطلاقًا من تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة فكاتية متقبلة لوضعها الصحي بإجابيه رغم الامر الصعب، كما بينت نتائج مقياس الوعي الصحي انها تتمتع بمستوى مرتفع من الوعي الصحي مع الاهتمام والوعي الجيد بالصحة النفسية والجسمية، غير أن محور التغذية جاء بدرجة منخفضة، ما يشير إلى الحاجة لتحسين من العادات الغذائية. اما مقياس المناعة النفسية مستوى مرتفعًا مما يدل على قدرة جيدة في مواجهة الصعوبات والضغوط، خاصة في حل المشكلات والتماسك العام، رغم وجود بعض الضعف في التواصل مع الجسد والثبات الانفعالي، عمومًا، تعكس الحالة توازنًا نفسيًا وسلوكيًا جيدًا، مع بعض النقاط القابلة للتعزيز.

6- عرض وتحليل نتائج الحالة السادسة:

6-1-تقديم الحالة:

الحالة ليديا تبلغ من العمر 35 سنة، ام لثلاث اطفال، مستوى ثانوي، متزوجة منذ 9سنوات، مأكثة بالبيت، والزوج عنصر أمن، مستوى المعيشي صعب، تعيش مع عائلة الزوج في بيئة غير مستقرة ومليئة بالمشاكل، حامل للمرة الرابعة بحمل خارج الرحم في الأسبوع الثاني ، تعاني من مرض السكري منذ حملها الثاني.

6-2- عرض وتحليل مضمون المقابلة:

لم تمنع الحالة من اجراء المقابلة وكانت قلقة جدا، اذ كان باديا على ملامح وجهها الأسى والحزن، اما الحمل غير مرغوب من كلا الطرفين بسبب الوضع المعيشي الصعب ، صرحت الحالة انها متعودة على انقطاع الدور الشهرية وكانت تشرب دواء مانع الحمل، و منذ 15يوم أحست بوخز غير عادي اسفل البطن مما دفعها لمراجعة طبيب امراض النساء و التوليد الذي شخص حالتها بالحمل الغير العادي مهدد لحياتها و هو الحمل خارج الرحم ، والحالة أصيبت بصدمة و لم تفهم وضعها ،و استفسرت الطبيب و شرح لها لكن المعلومات لم تكن كافية بالنسبة لها ،و نقلت الى عيادة صبيحي تسعديت ،و زوجها كانت ردة فعله عنيفة و قام بالصراخ عليها و قال لها "yar lhala am tagi tharnidaghd wayed" مع الحالة الصعبة التي نحن فيها و تريدين طفلا اخر ما يعني ان الزوج لم يتقبل الحمل و منذ ذلك لم يأتي الى العيادة و ان أمها و اخوها هم الذين اهتموا بها لحد الساعة ، منذ البداية رغم تلقيها لتوضيحات من المختص و الأطباء ففهمها لطبيعة الحمل مازال محدود و بالنسبة لها العلاج سيكون بيتر جزء من الرحم او بانفجار الحمل داخلها ،عبرت عن ذلك بمرارة و بكاء شديد خلال المقابلة ما دفعنا نمدد الوقت المخصص للإصغاء اليها مع تجنب الانتقال من الاسئلة، تخضع للعلاج في الوقت الحالي بالإبر ولم يظهر أي تطور إيجابي ، و يمكن ان تجري عملية جراحية لتخلص من الجنين و هذا راجع الى تذبذب السكري عندها لكثرة التوتر و الانفعالات نتيجة الأفكار السلبية ، فهي خائفة من الموت و ان تترك أولادها لقولها " **UGADA AD MTHA AD** " **JAGH ARAWIW** انا خائفة ان اموت و اترك اولادي .

والحالة لم تتلق لي دعم من زوجها وعائلته، فقط أمها التي اهتمت بها وتأتي لزيارتها كل يوم.

والوعي الصحي فاليدوية تشاهد مواقع حول نوع حملها لتعرف أكثر عن حالتها، اما صحتها الجسدية متدهورة فهي تلتزم بحمية غذائية صارمة تنفادى السكريات، وتتناول اطعمة غنية بالفيتامينات تحب شرب القهوة، وتعاني من فقدان الوزن وتعب جسدي متزايد، ولا تمارس الرياضة، وتنام في أوقات متأخرة في الليل للوجع الكثير الذي تعاني منه

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

اما المناعة النفسية تعاني من اضطراب نفسي تبكي بكثرة وتشعر بالقلق، وبالوحدة وليس لها القدرة على تجاوز مثل هذا الوضع، وتشعر بالانزعاج وتلوم نفسها على وضعها وتراودها أفكار سلبية وتشعر بالتعب والعياء الشديد وتبدو بحالة مزرية وهذا ما دفعنا الى انهاء المقابلة لأنها ليست قادرة على المواصلة ونسألها المزيد من الأسئلة.

بالنسبة للنظرة المستقبلية فمن خلال ما قالته في الأول نرى ان الحالة قلقة ولا تريد الحمل مجددا وصرحت "s3igh sin barkayi ay thnihrez rbbi" بمعنى لدي طفلين وهذا يكفي لي وربي اخليهم لي هي فقط تريد ان تتعافى وتخرج من المستشفى وترجع الى اطفالها.

6-3- عرض وتحليل نتائج الحالة السادسة على مقياس الوعي الصحي:

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية تم تطبيق مقياس الوعي الصحي في المقابلة والذي تحصلت فيه الحالة على النتائج المبينة في الجدول التالي:

عرض وتحليل نتائج مقياس الوعي الصحي:

طبقتنا مقياس الوعي الصحي وتحصلنا على النتائج التالية

جدول رقم 17: نتائج الحالة السادسة على مقياس الوعي الصحي

المحاور	الدرجة المتحصل عليها	المتوسط	المستوى
محور التغذية	32	أكبر من 30	مرتفع
محور النشاط البدني	20	اقل من 24	منخفض
محور الصحة الشخصية	22	اقل من 28	منخفض
محور الصحة النفسية	19	اقل من 22	منخفض
محور القوام	17	أكبر من 13	مرتفع
المجموع	110	122	منخفض

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تُظهر نتائج الحالة انخفاضًا عامًا في مستوى الوعي الصحي، حيث تحصلت على درجة كلية منخفضة قدرها 110 ، مما يدل على قصور في المعرفة والممارسات المتعلقة بالصحة العامة. وعلى الرغم من تحقيق الحالة لدرجة مرتفعة في محور التغذية 32، مما يشير إلى امتلاكها لوعي جيد بالعادات الغذائية الصحية، فإن بقية المحاور جاءت بدرجات منخفضة. فقد حصلت على درجة منخفضة 20 في محور النشاط البدني، ما يدل على قلة الانخراط في الأنشطة الرياضية أو ضعف الوعي بأهميتها. كما كانت درجة الحالة في محور الصحة الشخصية درجة منخفضة 22، ما بين إلى ممارسات غير كافية في العناية بالنظافة والوقاية. أما محور الصحة النفسية فقد سجلت فيه الحالة درجة 19، وهو مؤشر على تدنٍ في الوعي بالمفاهيم النفسية أو العناية بالجوانب الانفعالية، وأخيرًا، جاءت درجة مرتفعة في محور القوام 17 تمتع بمستوى جيد من الراحة الجسدية، هذا الارتفاع يُعدّ مؤشرًا إيجابيًا ضمن أبعاد الوعي الصحي، رغم وجود ضعف في باقي المحاور الأخرى

6-4- عرض وتحليل نتائج الحالة السادسة على مقياس المناعة النفسية:

وطبقنا أيضا مقياس المناعة النفسية على الحالة حيث الجدول التالي يمثل النتائج المتحصل عليها

جدول رقم 18: نتائج الحالة السادسة على مقياس المناعة النفسية

الابعاد	مجموع الدرجات	المتوسط	المستوى
الثقة بالنفس	12	اقل من 18	منخفض
الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	13	اقل من 22	منخفض
القدرة على حل المشكلات	11	اقل من 18	منخفض
القدر على التخطيط وامتلاك البدائل	11	اقل من 35	منخفض
الاستفادة من الخبرات السابقة	12	اقل من 18	منخفض
التواصل مع الجسد	12	اقل من 18	منخفض
قوة الاعتقاد	12	اقل من 13	منخفض

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

السكينة	10	اقل من 13	منخفض
المجموع	93	94	منخفض

يتضح ان الحالة تحصلت على درجة كلية منخفضة بدرجة 93. ما يشير الى وجود معانات نفسية واضحة لدى المفحوصة وعدم قدرتها على التكيف، وقد انعكس ذلك في نتائج ابعاد المقياس، حيث أظهرت جميع الأبعاد مستوى منخفضاً. فقد حصلت الحالة على درجة منخفضة 12 في بعد الثقة بالنفس، و13 في بعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس، مما يدل على ضعف في استقرارها النفسي وقدرتها على التحكم في انفعالاتها. كما جاءت درجاتها في القدرة على حل المشكلات 11 منخفضة، مما يعكس صعوبة في التعامل مع التحديات اليومية. وسجلت أدنى درجة 10 في بعد السكينة، ما يشير إلى وجود توتر داخلي واضح. أما بعد القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل، فقد بلغ مستوى منخفض 11، وهو ما يدل على ضعف في التفكير واتخاذ القرارات. وكذلك الحال في بعد الاستفادة من الخبرات السابقة 12، والتواصل مع الجسد 12 وقوة الاعتقاد 12، فجميعها جاءت بدرجات منخفضة، مما يؤكد محدودية في المهارات الاجتماعية والدافعية الذاتية

خلاصة الحالة

انطلاقاً من تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة وعرض وتحليل نتائج مقياس الوعي الصحي، يمكن القول إن الوعي الصحي العام لدى الحالة يعاني من خلل واضح في عدة محاور أساسية، ما يستوجب تدخلاً توعوياً وتوجيهياً يهدف إلى تعزيز العادات الصحية على المستوى الجسدي والنفسي والسلوكي، والمناعة النفسية تعاني من معدلات تكيف نفسي متدنية على مختلف المستويات، ما يشير إلى وجود صعوبات نفسية تؤثر على قدرتها على التفاعل الإيجابي مع الذات والآخرين، وتحدّ من فاعليتها في مواجهة الضغوط والتغيرات

7- عرض وتحليل نتائج الحالة السابعة:

7-1- تقديم الحالة:

الحالة ليلية تبلغ من العمر 32 سنة، مستوى الدراسي جامعي، متزوجة منذ 4 سنوات، أستاذة في متوسطة، زوجها تاجر، المستوى المعيشي جيد، تسكن في بيت مستأجر في محيط هادئة، حامل للمرة الأولى بحمل خارج الرحم في الأسبوع الخامس، لا تعاني من أي مرض.

7-2- عرض وتحليل مضمون المقابلة:

قبلت الحالة بإجراء المقابلة وكانت متجاوبة ومرتاحة، موافقة بحماس ان تتحدث و قالت اكتشفت حملها عندما توجهت الى الطبيب النساء و التوليد قصد الفحص الطبي و اخبرها الطبيب انها حامل وغمرتها فرحة كبيرة لقولها "fraht bzaf ana w rajli" أي فرحت كثيرا انا وزوجي و كان حمل مرغوب به بشدة ولكن بعد أسبوع احست بنزيف وألم وذهبت الى المستشفى وبعد التحاليل والاشعة تبين ان الحمل خارج الرحم وشرح لها الطبيب مضاعفات هذا الحمل على حياتها وهذا ما كان صادم لها و ذلك في قولها "khefet bzaf w makonch mtweq3a had chi" بمعنى خفت بزاف و لم أتوقع هذا ، و نقلت الى المستشفى، اما زوجها كانت ردة فعله عادية و قال ان هذا قضاء الله ، و الحالة تلقت الدعم الكافي من طرف الأطباء و الزوج خاصة، هي متفهمة لحالتها لكن خائفة ان لا تحمل مجددا فهي تريد كثيرا ان تصبح اما ، في الوقت الحالي تأخذ الدواء بالإبر و هنالك تحسن فالجنين سيسقط في وقت قريب، و ذلك ما جعلها تبكي بشدة فهي لا تريد ان تخلص الطفل

اما الوعي الصحي فهي تشاهد على الانترنت مواقع حول الحمل كثيرا خصوصا نوع حملها لتتقف نفسها اكثر وتتفهم وضعها، وتمارس الأنشطة الرياضية وتتبع نظام غذائي خاص وتهتم بنوع وكمية اكلها وتتناول اطعمة صحية غنية بالفيتامينات والبروتينات وتهتم بشكل جسمها كثيرا وتشرب عصائر طبيعية، ولا تنام كثيرا بسبب طبيعة عملها، وعدم ارتياحها في المستشفى

اما المناعة النفسية فالحالة رغم وضعها الصحي الصعب لكن هذا لم يؤثر كثيرا عليها وان لها القدرة على تجاوز هذه التجربة وهذا بفضل الدعم الذي تلقتة من طرف الزوج والعائلة، وتشعر بالرضى عن نفسها وتعتمد

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

على نفسها في حل مشكلاتها، اما في الآونة الأخيرة تشعر بالضغط والتعب والقلق والحزن على فقدان الجنين وتشعر بالإعياء بسبب الادوية الكثيرة والابر التي تتلقاها تقريبا كل يوم لخطورة حالتها والنظرة المستقبلية فالحالة تأمل ان ترزق بأطفال في المستقبل وان لا يؤثر هذا الوضع في المستقبل لقولها "ana nheb bzaf lwlad w mtmenya tkon 3endi tefla" أي انا أحب الأطفال كثيرا وأتمنى ان يكون عندي طفلة.

7-3- عرض وتحليل نتائج الحالة السابعة على مقياس الوعي الصحي

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية ثم طبقنا مقياس الوعي الصحي وتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 19: نتائج الحالة السابعة على مقياس الوعي الصحي

المحاور	الدرجة المتحصل عليها	المتوسط	المستوى
محور التغذية	29	اقل من 30	منخفض
محور النشاط البدني	30	أكبر من 24	مرتفع
محور الصحة الشخصية	28	يساوي 28	متوسط
محور الصحة النفسية	26	أكبر من 22	مرتفع
حور القوام	24	أكبر من 13	مرتفع
المجموع	125	122	مرتفع

الحالة ليلية تحصلت في مقياس الوعي الصحي على درجة كلية مرتفعة 125، ما يشير إلى مستوى مرتفع جداً في الوعي الصحي .وفي محور التغذية، حصلت الحالة على درجة منخفضة 29 ، ، وقد يعود ذلك إلى وجود بعض العادات الغذائية غير المتوازنة أو نقص في المعرفة بالتغذية السليمة رغم الوعي العام المرتفع .

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

اما محور النشاط البدني، أحرزت الحالة 30 مستوى مرتفع، وما بين ذلك إلى اهتمام واضح بالحركة والرياضة أو ممارسة نشاط بدني منتظم، في محور الصحة الشخصية، حصلت على 28 ، مما يبرز وعياً جيداً وممارسة منتظمة للعناية الشخصية والنظافة .أما في محور الصحة النفسية، فقد بلغت النتيجة 26، مما يعكس مستوى مرتفعاً من الإدراك بالصحة النفسية والقدرة على التعامل مع الضغوط، وفي محور القوام، بلغت مستوى 24 مرتفع، راجع الى الالتزام بالتوصيات الصحية أو التعليمات الطبية.

7-4- عرض وتحليل نتائج مقياس المناعة النفسية:

وبعد تطبيق مقياس الوعي الصحي طبقنا مقياس المناعة النفسية وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم 20: نتائج الحالة السابعة على مقياس المناعة النفسية

الإبعاد	مجموع الدرجات	المتوسط	المستوى
الثقة بالنفس	18	يساوي 18	متوسط
الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	15	اقل من 22	منخفض
القدرة على حل المشكلات	17	اقل من 18	منخفض
القدر على التخطيط وامتلاك البدائل	16	اقل من 35	منخفض
الاستفادة من الخبرات السابقة	17	اقل من 18	منخفض
التواصل مع الجسد	15	اقل من 18	منخفض
قوة الاعتقاد	16	اقل من 13	منخفض
السكينة	13	يساوي 13	متوسط
المجموع	127	94	مرتفع

من خلال نتائج مقياس المناعة النفسية، يتضح أن الحالة قد حصلت على درجة كلية 127، مما يشير إلى

مستوى مرتفع من المناعة النفسية بشكل عام. إلا أن التعمق في الأبعاد الفرعية يكشف عن وجود تفاوت

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

ملحوظ بين الجوانب المختلفة، فقد سجّلت الحالة مستوى متوسطاً 18 في بعد الثقة بالنفس، وهو مؤشر على امتلاكها حدّاً مقبولاً من الثقة، لكنه غير كافٍ في مواقف الضغط. كما أظهرت نتائج منخفضة في أبعاد حيوية مثل: الثبات الانفعالي 15، القدرة على حل المشكلات 17، القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل درجة 16، والاستفادة من الخبرات السابقة 17، مما يدل على صعوبات في التكيف الانفعالي واتخاذ القرار تحت التوتر. كما أن مستوى التواصل مع الجسد جاء منخفضاً أيضاً، ما قد يشير إلى ميل للعزلة أو صعوبة في بناء علاقات داعمة. ورغم أن الحالة أحرزت نتيجة متوسطة 13 في بعد السكينة، مما يعكس بعض التوازن الداخلي، إلا أن ذلك لا يعوّض جوانب القصور الأخرى. وعليه، فإن هذه النتائج تُظهر أن المناعة النفسية للحالة قائمة على جوانب سطحية، وتفتقر إلى العمق والاستقرار النفسي

خلاصة الحالة:

انطلاقاً من تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة الحالة متقبلة وضعها الصحي وبعد عرض وتحليل نتائج مقياس الوعي الصحي والمناعة النفسية، يمكن القول إن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من الوعي الصحي، حيث أظهرت إدراكاً جيداً للعادات الصحية، خاصة في ما يتعلق بالنشاط البدني والصحة الشخصية، مع بعض التحفّظ في جانب التغذية. أما فيما يخص المناعة النفسية، فرغم أن الدرجة الكلية كانت مرتفعة، إلا أن التحليل التفصيلي كشف عن نقاط ضعف في الثبات الانفعالي، حل المشكلات، والتخطيط الداخلي، مما يشير إلى هشاشة في بعض الجوانب النفسية العميقة. وعليه، فإن الحالة تُظهر توازناً جيداً من الناحية الصحية، لكنها تحتاج إلى دعم نفسي وتدريب على المهارات الذاتية لتعزيز قدرتها على مواجهة الضغوط والانفعالات بشكل أكثر ثباتاً ومرونة.

8- عرض وتحليل الحالة الثامنة:

8-1- تقديم الحالة:

الحالة حورية تبلغ من العمر 39، ام لطفلين، مستوى الدراسي جامعي، متزوجة منذ 15 سنة، مأكثة بالبيت، زوجها صاحب مقهى، المستوى المعيشي لا بأس بها، تسكن في بيت خاص في ظروف متوترة مع الزوج، اجهضت منذ عامين، حامل بحمل خارج الرحم في الأسبوع الرابع.

8-2- عرض وتحليل مضمون المقابلة:

قبلت الحالة بإجراء المقابلة لكن لاحظنا انها شاحبة وتبدو متعبة ومتوترة، وعلامات الذعر ظاهرة عليها صرحت ان الحمل لو يكون مرغوب فيه، وقد أصيبت بألم حاد في المنطقة تحت السرة ونقلت الى المستشفى واكتشف الطبيب كيس خارج الرحم وقال لها أنك حامل وحملك غير طبيعي ، نقلت الى العيادة المختصة صبيحي تسعديت بعد ذلك شرح لها الطبيب حالتها وان حملها لن يكتمل ستجري عملية في اقرب وقت لان الجنين كبير وهذا قد يؤدي الى انفجار احد القنوت واحتمال ان يؤدي بحياتها و وكانت ردة فعلها صادمة لقولها "nighas ma3lich ad khesra I bebe mi vghigh ara d metha mumi ad jagh arawiw"، أي قلت له لا يهم فقدت الجنين لكن لا اريد الموت لا يوجد لمن سأترك اولادي، لم تشعر باي اعراض من الحمل لتناولها دواء مانع الحمل، و تشعر بضيق التنفس للآلام الكثيرة و ان الدواء الذي تأخذه لم يجدي أي مفعول، وهي قلقة من المخاطر المرتبطة بالحمل، لمعرفة المسببة بخطورة هذا النوع من الحمل على صحتها، فرغم ذلك كان زوجها السند الدائم لها يأتي لزيارتها كل يوم ويهتم بها والحالة مشتاقة لأطفالها و تريد ان تعود الى منزلها وان تتعافى بسرعة اما الدعم فالأطباء الاخصائيين اهتموا بها

اما الوعي الصحي فلقد فقدت الوزن لعدم اكلها جيدا ولاتتناول أغذية صحية وقلة النوم لكثرة الافكار السلبية التي تراودها حول الموت، وتشرب القهوة والعصائر ولا تهتم كثيرا بصحتها الجسمية، ولا تمارس الرياضة وتشاهد مواقع التواصل الاجتماعي للتوعية حول وضعها الصحي وتعرف أكثر عن الحمل خارج الرحم

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

اما المناعة النفسية فذكرت ان هذا الوضع تجربة صعبة لكن لها اولاد فلم تتأثر كثيرا " us3igh SIN n " لدي طفلين وهذا ما أقدر عليه، رغم ذلك فهي متفهمة وضعتها الصحي، وأحيانا تشعر بالإرهاق من العلاجات المستمرة، وحرورية تشعر بالرضا عن نفسها وهي انسانة هادئة وتعتمد على زوجها في حل مشكلاتها وتثق به، وتتضايق كثيرا من المستشفى ما جعلها تشعر بعدم الراحة والطمأنينة، وأشارت الى الأفكار السوداوية التي تراودها باستمرار، وان لا ترى أولادها مجددا وقلقها عليهم. اما النظرة المستقبلية فالحالة تريد فقط ان تتعافى وترى أولادها وتطمأن عليهم، وايضا لا تريد الحمل وان هذا الحمل لم يؤثر عليها بدرجة كبيرة حيث اكدت " ugmingh ara f thadisth agi tusayid normal " أي لم أتوقع الحمل و لكن عادي حزنت لفقدانه لأنه روح لكن هذا قضاء الله و قدره

8-3- عرض وتحليل نتائج الحالة الثامنة على مقياس الوعي الصحي

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية ثم طبقنا مقياس الوعي الصحي وتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي

جدول رقم 21: نتائج الحالة الثامنة على مقياس الوعي الصحي

المحاور	الدرجة المتحصل عليها	المتوسط	المستوى
محور التغذية	26	اقل من 30	منخفض
محور النشاط البدني	24	يساوي 24	متوسط
محور الصحة الشخصية	25	اقل من 28	منخفض
محور الصحة النفسية	24	اقل من 22	منخفض
محور القوام	23	أكبر من 13	مرتفع
المجموع	124	122	مرتفع

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تُبرز المعطيات أن الحالة قد سجّلت درجة كلية في للوعي الصحي مرتفعة 124، وهو ما يُعدّ مؤشرًا إيجابيًا على إدراكها الجيد للممارسات الصحية، اما الأبعاد تُظهر تباينًا في مستوى هذا الوعي، فقد جاء بُعد التغذية منخفضًا 26، ما يُوحى بوجود اختلالات في العادات الغذائية، كما أن مؤشر الصحة النفسية درجة منخفضة 24 ، مما قد يُعبّر عن نقص في الاهتمام بالجانب النفسي. أما النشاط البدني، فقد كان مستواه متوسط 24، مما يعكس توازنًا نسبيًا في هذا المجال. وفيما يخص محور الصحة الشخصية 25، فقد سجّلت نتيجة تُشير إلى قصور طفيف في ممارسات النظافة أو الوقاية. بالمقابل، تسجّل الحالة مؤشر مرتفع في الالتزام 23، ما يعكس قدرة جيدة على التقيد بالإرشادات الصحية. وعليه، فإن الحالة تُظهر وعيًا صحيًا إيجابيًا عمومًا، مع الحاجة إلى تعزيز بعض الجوانب الخاصة بالتغذية والعناية الشخصية.

8-4- عرض وتحليل نتائج الحالة الثامنة على مقياس المناعة النفسية

بعد تطبيق مقياس الوعي الصحي طبقنا ايضا مقياس المناعة النفسية على الحالة والنتائج المتحصل عليها

جدول رقم 22: نتائج الحالة الثامنة على مقياس المناعة النفسية

الإبعاد	مجموع الدرجات	المتوسط	المستوى
الثقة بالنفس	15	اقل من 18	منخفض
الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	16	اقل من 22	منخفض
القدرة على حل المشكلات	16	اقل من 18	منخفض
القدر على التخطيط وامتلاك البدائل	23	اقل من 35	منخفض
الاستفادة من الخبرات السابقة	21	اكثر من 18	مرتفع
التواصل مع الجسد	15	اكثر من 18	مرتفع
قوة الاعتقاد	15	اكثر من 13	مرتفع

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

السكينة	7	اقل من 13	منخفض
المجموع	128	94	مرتفع

يتضح ان الحالة تحصلت على درجة كلية مرتفعة بدرجة 128، ما يعكس مناعة نفسية جيدة بشكل عام. إلا أن الأبعاد الفرعية؛ جاءت معظم المؤشرات منخفضة، خاصة في الثقة بالنفس درجة منخفضة 15، ضبط الانفعالات 16، حل المشكلات درجة 16، السكينة مستوى منخفض 7، والتخطيط وامتلاك البدائل 23، مما يدل على هشاشة في التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة. بالمقابل، حققت الحالة نتائج مرتفعة في أبعاد مثل الاستفادة من الخبرات السابقة درجة مرتفعة 21، التواصل مع الجسد 15، وقوة الاعتقاد درجة 15، مما يعكس توفر موارد داخلية إيجابية يمكن البناء عليها. وعليه، فرغم القوة الكلية، فإن المناعة النفسية لدى الحالة غير متوازنة وتحتاج إلى تعزيز في الجوانب المرتبطة بالثبات الانفعالي والهدوء الداخلي واتخاذ القرار.

خلاصة الحالة

من خلال تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة وعرض وتحليل نتائج المقياسين الوعي الصحي والمناعة النفسية، يمكن استخلاص أن الحالة تتمتع بدرجة عالية من الوعي الصحي، مما يدل على إدراك جيد للسلوكيات الصحية والقدرة على الالتزام بها، خاصة فيما يتعلق بالنشاط البدني ومحور الالتزام. ومع ذلك، ظهرت بعض نقاط الضعف في التغذية والصحة الشخصية والنفسية، ما يستدعي دعماً توعوياً في هذه الجوانب. أما من ناحية المناعة النفسية، فقد حققت الحالة درجة كلية مرتفعة، لكن هذا المؤشر العام يخفي اختلالاً واضحاً في العديد من الأبعاد الأساسية، مثل الثقة بالنفس، السكينة، ضبط الانفعالات، والتخطيط، ما يعكس هشاشة داخلية في مواجهة الضغوط رغم توفر بعض الموارد الإيجابية مثل قوة الاعتقاد والتواصل مع الجسد. بشكل عام، فإن الحالة تُظهر توازناً نسبياً بين الصحة الجسدية والنفسية، لكنها تحتاج إلى تدعيم جوانبها النفسية العميقة لضمان انسجام أكبر بين وعيها الصحي وقدرتها النفسية على الصمود والتكيف.

2- الاستنتاج العام

بعد إجراء المقابلة العيادية نصف الموجهة وتطبيقنا لمقياس الوعي الصحي والمناعة

النفسية تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدولة التالي:

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم (23): نتائج الحالات على مقياس الوعي الصحي ومقياس المناعة النفسية

مقياس المناعة النفسية		مقياس الوعي الصحي		الحالات
المستوى	الدرجة	المستوى	الدرجة	
متوسطة	94	منخفضة	119	الحالة الأولى نعيمة
منخفضة	92	مرتفعة	126	الحالة الثانية سلوى
مرتفعة	120	مرتفعة	123	الحالة الثالثة سميرة
مرتفعة	109	منخفضة	113	الحالة الرابعة وسام
مرتفعة	130	مرتفعة	129	الحالة الخامسة كاتية
منخفضة	93	منخفضة	110	الحالة السادسة ليدية
مرتفعة	127	مرتفعة	125	الحالة السابعة

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

ليالية				
الحالة الثامنة	124	مرتفعة	128	مرتفعة
حورية				

يتضح من خلال الجدول أن أربع حالات أظهرت ارتفاعاً في مستوى الوعي الصحي، حيث تراوحت الدرجات بين (123 - 129)، ورافق ذلك ارتفاع في مستوى المناعة النفسية، التي تراوحت درجاتها بين (109 - 130)، في المقابل، سجلت ثلاث حالات انخفاضاً في مستوى الوعي الصحي، وهي:

الحالة الأولى "نعيمه" (119)، الحالة الرابعة "وسام" (113)، الحالة السادسة "ليديه" (110)، وكانت مستويات المناعة النفسية متفاوتة حيث كانت متوسطة لدى الحالة الأولى (94)، مرتفعة لدى الحالة الرابعة (109)، ومنخفضة لدى الحالة السادسة (93).

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

مناقشة الفرضية العامة التي تنص على :

"يؤدي ارتفاع مستوى الوعي الصحي إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم"

من خلال نتائج المقابلة العيادية ومقياسي الوعي الصحي والمناعة النفسية، يُلاحظ أن الحالات التي تمتلك وعياً صحياً مرتفعاً غالباً ما تظهر لديها أيضاً مناعة نفسية مرتفعة، كما هو الحال لدى الحالات: "سميرة"، "كاتية"، "ليالية"، و"حورية". هذا الترابط يبرز أن الوعي الصحي يمتد ليشمل المهارات السلوكية والنفسية التي تعزز قدرة المرأة على التكيف مع الأحداث الضاغطة والصدمات، مما يشير إلى تحقق الفرضية جزئياً.

حسبما أوضحت المقابلات العيادية أن النساء اللواتي أظهرن وعياً صحياً مرتفعاً كنّ أكثر قدرة على التكيف النفسي، أظهرن تفكيراً عقلانياً تجاه الأزمة، وتوظيفاً مناسباً للخبرات السابقة، إلى جانب وعيهم بالسلوكيات الوقائية، والتزامهم بالعلاج والتغذية السليمة، ما انعكس إيجاباً على مستوى مناعتهم النفسية، رغم وجود

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

بعض نقاط الضعف في بعض الأبعاد لكن يمكن تعزيزها وتميئتها ، يمكن تفسير هذا الارتباط من خلال أن المعرفة الجيدة بالصحة الجسدية، وخاصة في ظرف صحي حرج كالحمل خارج الرحم، تساهم في بناء شعور بالتحكم لدى المرأة، ما يُقلل من الإحساس بالعجز ويعزز آليات الدفاع النفسي و المواجهة . كما أن الوعي الصحي المرتفع يساعد المرأة على إدراك طبيعة الوضع الصحي وتقبله، مما يُعزز من صلابتها النفسية وقدرتها على التكيف.

وهو ما أكدته دراسة جبريني (2020)، التي أوضحت أن المناعة النفسية تتأثر بمدى قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات واستيعاب الضغوط، خاصة لدى النساء في مهن حساسة أو ظروف حرجة، كما دعمت دراسة تجريبية أُجريت في إيران سنة 2018 هذا التوجه، حيث بيّنت أن النساء الحوامل اللواتي تلقين تدريباً صحياً اكتسبن وعياً أفضل ساعدهن على تحسين حالتهم النفسية وتقليل المخاوف المرتبطة بالحمل، مما يبرز أهمية التثقيف الصحي في دعم التكيف النفسي.

كما اتفقت النتائج مع ما اكده بدح وآخرون (2009) أن الوعي الصحي له دور هام في تحسين مستوى الصحة العامة لدى الفرد عن طريق اكتسابهم المعلومات التي تتناسب ومستوى تفكيرهم، وبذلك يصبحون قادرين على إدراك طبيعة الظروف الصحية المفيدة لهم ومتعاونين مع ما يجري حولهم من أمور صحية تماثلت النتائج مع الراي الذي يعتبره الفقي حامد إدريس 2007 الوعي الصحي يلعب دورا كبيرا في تحسين صحة الفرد و المجتمع ، كلما زادت معلومات الفرد وثقافته الصحية كلما قلت معه معدلات الأمراض و المجتمع المثقف صحيا تنخفض فيه معدلات الإصابة بمختلف الأمراض النفسية و الجسدية

وعلى العكس من ذلك، نلاحظ أن هناك حالات استثنائية سجلت انخفاضا في الوعي الصحي، كما هو الحال بالنسبة للحالة الأولى "تعيمة" والحالة السادسة "ليدية"، أظهرت أيضا درجات منخفضة ومتوسطة في المناعة النفسية، ما يعكس نقصا في آليات التكيف ووجود اضطرابات انفعالية واضحة عند مواجهة الأزمة. فالحالة السادسة، على سبيل المثال، كانت أقل قدرة على ضبط مشاعرها والتعبير عن ذاتها، وهو ما يعكس هشاشة في مناعتها النفسية، نتيجة نقص معرفتها الصحية فيما يخص الحالة الرابعة "وسام"، فرغم تدني وعيها الصحي، إلا أن مناعتها النفسية كانت مرتفعة (109)، ما يشير إلى وجود استثناءات يمكن تفسيرها بوجود

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

مصادر دعم بديلة كالدعم الأسري أو السمات الشخصية الإيجابية كالشخصية المقاومة، أو حتى الإنكار الدفاعي الذي يظهر أحياناً كآلية نفسية لحماية الذات، دون أن يظهر ذلك على وعيها الصحي

، مما يدل ان العلاقة بين المتغيرين تتأثر بعوامل أخرى، الحالة الاجتماعية، الدعم النفسي، التجارب السابقة، والمستوى التعليمي. الرغبة في التكيف

وكاستثناء اخر الحالة الثانية "سلوى" مثلاً، رغم وعيها الصحي المرتفع (126)، إلا أنها أظهرت مناعة نفسية منخفضة نسبياً (92). يمكن تفسير ذلك بكون التجربة الصحية المتكررة (إذ أنها خاضت حملاً خارج الرحم سابقاً) سببت لديها إرهاقاً نفسياً ونوعاً من الخيبة وأو ما يُعرف بـ"الإجهاد التراكمي"، مما قلل من قدرتها على التكيف مع وضعها للمرة الثانية رغم امتلاكها لمعارف صحية جيدة نوعاً ما إلا أن ذلك أثر على حالتها النفسية

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على:

" يرتفع مستوى الوعي الصحي لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم "

لاختبار صحة الفرضية الجزئية الأولى قمنا بتحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة، ومقياس الوعي الصحي على الحالات الثمانية جاءت نتائج مقياس الوعي الصحي لتبين أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، حيث أن أغلب الحالات التي أقيمت الدراسة عليها، لديها وعي صحي مرتفع بنسبة 5 حالات من 8 حالات، وجاءت نتائج المقابلة العيادية لتأكيد ذلك

حيث ابدت الحالات الخمسة (5) ارتفاعاً في مستوى الوعي الصحي بعد اظهارهن ارتفاع في مستوى بعد التغذية والنشاط البدني و القوام كما أظهرن في المقابلة حرصهن على تناول الأطعمة الطبيعية و حرصهن على التكيف الذاتي والقدرة على التكيف الإيجابي و توظيفهن السليم للخبرات السابقة

وقد اتفقت النتائج مع ما أشار إليه كل من بياض وسایل (2019) في دراستهما حول الوعي الصحي في تنظيم الإنجاب، حيث أكدنا أن المرأة التي تمر بتجربة صحية حساسة، تميل إلى تطوير وعيها الصحي كآلية وقائية كالحالة الثانية سلوى التي عانت مسبقاً من هذا النوع من الحمل و منه اكتسبت سلوكيات صحية

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

جديدة و الحالة الثالثة "سميرة" التي حرصت على اتباع سلوكيات وقائية لتفادي مرض السكري الموروث في العائلة ما اكسبها وعيا صحيا مرتفع

وتدعمت النتائج بما ذكره "قنديل عبد الرحمان (1990)" هذه النتائج ، حيث يرى أن الوعي الصحي هو "سلوك إيجابي يؤثر بشكل فعال على الصحة، من خلال تطبيق المعرفة الصحية في الحياة اليومية".

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية أنه: "يرتفع مستوى المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم "

جاءت النتائج لتبين ان أغلبية الحالات لها مناعة نفسية مرتفعة (5 حالات من 8 حالات) ويعود ذلك للقدرات النفسية والمعرفية على التكيف مع الوضع الصحي وتجاوز الصدمة والتغلب على المشاعر السلبية كالخوف والحزن، القلق ما يدل على تحقق الفرضية، وتجدر الإشارة ان هناك حالة سجلت درجة متوسطة "94 وهي قريبة من المرتفعة"95" وهذا راجع الى انخفاض في بعض الإبعاد، كبعد الثقة بالنفس والقدرة على ضبط النفس تحصلت على درجة منخفضة بسبب الاضطرابات النفسية التي تتجلى في القلق المستمر وضعف القدرة على مواجهة الأزمات، اما بعد الاستفادة من الخبرات السابقة درجة متوسطة نتيجة انها مرت بهذه التجربة من قبل، كما كشفت بعد التواصل مع الجسد عن درجة مرتفعة وذلك لإدراكها للتحويلات الفيزيولوجية وضبط الانفعالات في بعض المواقف، رغم محاولاتها المستمرة للتأقلم مع ما تمرّ به، ما يشير الى تحقق الفرضية.

- وقد توافقت النتائج مع

كل من (Khudaier&Hussein,2016,3) أن المناعة النفسية يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى لخر، بل ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى. فقد يكون تقدير الذات مصدرا للمناعة النفسية لفرد ما، في حين أن الشعور بالاستقرار والأمن مصدرا للمناعة النفسية بعينها لدي الاخر، وقد يكون النجاح في الحياة الدراسية والعمل قمة السعادة لدى البعض الاخر (شيرى مسعد حليم،2021،ص268)

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

و أشار ايضا (Rachman,2016,3) (Olah, Nagy, & Toth,2010,102) ان المناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابتا في شخصية الفرد، بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل الدعم الاجتماعي والتقدير ومهارات حل المشكلات فهي مرتبطة بمواجهة الضغوط والقدرة على التكيف مع الظروف المحيطة بالفرد في بيئته. (شيري مسعد حليم، 2021،ص269)

اما دراسة جبريني (2020)، التي أوضحت أن المناعة النفسية تتأثر بمدى قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات واستيعاب الضغوط، خاصة لدى النساء في مهن حساسة أو ظروف حرجة (ابراهيم مصطفى جبريني، 2020)

خاتمة

خاتمة:

لقد حاولنا في هذا البحث التطرق إلى موضوع الوعي الصحي ودوره في تحقيق مستوى المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم والكشف عن معاناتها، إذ تواجه في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات فيزيولوجية، نفسية، جسدية وهي تختلف من امرأة إلى أخرى

هدفت دراستنا إلى معرفة تأثير الوعي الصحي على مستوى المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم

ولاختبار صحة الفرضية، بعد تناول الجانب النظري وجمع المعطيات في الجانب التطبيقي،

وقد اعتمدنا في ذلك على الأدوات المتمثلة في المقابلة العيادية النصف المواجهة، ومقياس الوعي الصحي ومقياس المناعة النفسية باعتبار أن هذه الأدوات هي الوسائل الأنجح لتقييم المرأة الحامل بحمل خارج الرحم، واتخذنا لذلك مجموعة مكونة من ثمانية حالات ثم عرضها، تحليلها

يمكن تلخيص النتائج المتوصل إليها فيما يلي:

انطلاقاً مما توصلنا إليه في بحثنا هو أن الفرضية العامة التي مفادها، يؤدي ارتفاع الوعي الصحي الى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى المرأة الحامل بحمل خارج الرحم تحققت في "4 حالات ولم تتحقق في 4 اربع حالات و تحصلنا على النتائج بعد تحليل المقابلة و تحليل نتائج المقياسين، وقمنا بصياغة خلاصة عامة لكل الحالات و قد اتضح أن النساء الحوامل بحمل خارج الرحم لهن وعي صحي و مناعة نفسية مرتفع ما عدى 4 حالات و ذلك يبين ان هناك علاقة إيجابية بين مستوى الوعي الصحي والمناعة النفسية، حيث أن النساء اللواتي يمتلكن وعياً صحياً مرتفعاً يتمتعن بقدرة أكبر على التكيف النفسي، ومواجهة التحديات المرتبطة بحملهن خارج الرحم. ويعكس هذا أهمية التنقيف الصحي والدعم النفسي في تعزيز الصحة النفسية لدى هذه الفئة، واذ تختلف تغيرات الحمل خارج الرحم من امرأة إلى أخرى، وكيف تعيش صراعاتها الداخلية إذ يؤثر الحمل خارج الرحم عليها منذ البداية، إما بالإيجاب أو السلب

وما استنتجنا ان الحالات الأربعة رغم الوضع الصحي الا انهن تكيفن مع الوضع وهذا راجع إلى الحماية والأمان وعدم وجود مشاكل كثير لا مع العائلة ولا مع الزوج وقد ترجم هذا من خلال تفاؤلهن من المستقبل، رغم بعض المتاعب التي واجهتهن اما الحالات الأربعة التي لهن وعي صحي ومناعة نفسية منخفض بسبب عدم التأقلم مع الوضع وغياب الدعم الاسري وعدم اهتمامهن بالصحة النفسية والجسدية، بالتالي النتائج كانت نسبية.

التوصيات والاقتراحات

على ضوء هذه الدراسة ونتائج الدراسات السابقة نضع بعض التوصيات والاقتراحات التي نتمنى أن تجد صدق في الواقع وهي كالتالي

- إدراج برامج توعوية موجهة للنساء الحوامل، خاصة في حالات الحمل المعقدة وغير الطبيعية، بهدف تحسين جودة حياتهن خلال فترات الأزمات الصحية.

- دور المساندة العائلية للرفع من مستوى الوعي الصحي والمناعة النفسية للمرأة الحامل بحمل خارج الرحم
- ضرورة تقديم الرعاية والأمان للمرأة الحامل .

- لا بد من المتابعة النفسية والصحية للمرأة الحامل

- مساعدة المريضة في المستشفى على التغلب على مخاوفها كون حملها خطير

- توفير كل الوسائل اللازمة في المستشفى.

- وضع حماية خاصة للمرأة الحامل كونها حساسة جدا وتعيش مجموعة التغيرات

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

مراجع باللغة العربية:

- إبراهيم مصطفى جبريني (2020)، المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية، رسالة لاستكمال متطلبات درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- ادم حميد، عشاب مالك، (2021)، مركز الضبط الداخلي والخارجي وتأثيره على المناعة النفسية لدى المصابين بسرطان الدم، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس الصحة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو
- بوخضرة، ن.، و سويد، ر. (2023). مستوى الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي المصاب بمرض السكري المزمن: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة (مذكرة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد خيضر بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- بداع سعاد، كيوص اسمهان، 2021، المناعة النفسية وعلاقتها بسلوك المواكبة التنظيمية لدى عمال المدرسة العليا للأساتذة، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماجستير أكاديمي، تخصص علم النفس عمل وتنظيم، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة
- بالأكل ايمان، حليس نوال، 2024، الفروق في المناعة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من اساتذة التعليم الابتدائي والمتوسط، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، قسم علم النفس والفلسفة جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- بن راس مسعودة، بوبلال حليلة، (2020) المناعة النفسية وعلاقتها بالدعم الاسري لدى النساء العاملات، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير الأكاديمي، تخصص علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة

- 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، الجزائر، جامعة المسيلة
- بن جبارة زينب، (2022)، المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة غرداية.
- تاطمنت زاهرة، رغدي كاتيا، (2022)، درجة كل من السلوك الصحي والوعي الصحي لدى المرضى المصابين بالأمراض المزمنة غير الخاضعين للقاح ضد كوفيد-19، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الصحة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو
- تكوت سليمان، التكفل النفسي بالمرأة الحامل المهتدة بالإجهاض العفوي، دراسة ميدانية لثمان حالات عيادية، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة وهران 2013-2014، ص 54
- جابري صفاء، كتفي منال، (2022)، دراسة التفاؤل-التشاؤم والتكفل النفس ي لدى مرضى سرطان الرحم، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة 8 ماي 1945، قالمة
- حلاب، رباب . (2018). مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف - بالمسيلة [مذكرة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد بوضياف، المسيلة
- خوالد، سمية. (2018) المخاوف التي تؤدي إلى القلق عند المرأة الحامل المقبلة على الوضع، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي جامعة عبد الحميد بن باديس،
- د،الزكي محمد (2007) جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية .رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية .11المحاسنة إحسان علي(1991) التربية وأثرها في رفع المستوى الصحي ، الكويت، دار الفرج
- دنيا رغيص، (2021)، مؤشرات المناعة النفسية لدى العامل الصيدلي في ظل جائحة فيروس كورونا - 19-، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر: بسكرة.

- رحمة تسير العمري (2021)، بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهيدي، ام البواقي.
- رانية شرفي، عمورة امال، (2024)، الصدمة النفسية لدى النساء المصابات بسرطان الثدي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة الدكتور يحي فارس، المدينة
- سلاف متريني، خليدة صوالحي (2024)، المناعة والمرونة النفسية لدى مرضى السكري، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس العيادي، جامعة يحي فارس، المدينة.
- فضة، سحر جبر. (2012). دور الإدارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية بمحافظات غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة الأزهر (فلسطين: غزة)
- قروف، خ.، وصغير، أ. (2023). الرعاية الصحية للمرأة الحامل وعلاقتها بصحة الأم والطفل في الجزائر [مذكرة ماجستير غير منشورة]. جامعة 8 ماي 1945، قالمة، الجزائر
- قروف خلود، صغير اميره، (2023)، الرعاية الصحية للمرأة الحامل وعلاقتها بصحة الأم والطفل في الجزائر، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم اجتماع الصحة، جامعة 8 ماي 1945، قالمة
- قنيدي بشرى، غمري جيهان، (2021)، الضغط النفسي لدى المرأة الحامل في ظل جائحة كوفيد 19، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة
- القص، صليحة. (2017). فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة عين التوتة باتنة (أطروحة دكتوراه منشورة). جامعة محمد خيضر - بسكرة، الجزائر.
- ميساوي، ريان & ومان، رفيدة. (2022). الوعي الصحي النفسي لدى المرأة الحامل المقبلية على الولادة لأول مرة. مذكرة ماجستير، جامعة محمد خيضر بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس العيادي
- مريامة حنصالي، (2014)، إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيضر: بسكرة

- ميرفت ياسر سويعد (2016)، الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- منيرة كروشي (2019) جودة الحياة لدى النساء المصابات بسرطان الثدي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة غرداية.

- وردي سومية، نابت بكو غنيمة، (2021)، الوعي الصحي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى المرضى المصابين بفيروس كورونا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس الصحة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو

- يوسف أبو زائدة، حاتم (2006). فعالية برنامج بالوسائل المتعددة لتنمية المفاهيم والوعي الصحي في العلوم لدى طلبة الصف السادس الأساسي، رسالة ماجستير في المناهج وطرق التدريس . تكنولوجيا التعليم منشورة، قسم المناهج وتكنولوجيا التعليم كلية التربية عمادة الدراسات العليا الجامعة الإسلامية غزة

- أ.م. د/شيرى مسعد حليم، (2021)، المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد 19"، المجلد 45، العدد 2، جامعة عين الشمس،

- بن سالم، خديجة (2021)، آليات تعزيز المناعة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات (أزمة كورونا)، مجلة المعيار، المجلد 25، العدد 62، الجزائر.

- د العزيز، محمود عبد العزيز (2019)، كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الارشاد النفسي، مجلد 1 عدد 20

- صمادي احمد، صمادي محمد (2011) مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الأردنية، المجلة العربية للطب النفسي، 22، 1

- طه، ف. ع. م. (2022). المناعة النفسية وعلاقتها بالتحديد الذاتي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، المجلد (28)، يوليو، ص. 29-86.

- فضة، و.م. (2004). التثقيف الصحي في مجالات التمريض (الطبعة الثانية). عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

- كريمة محيوز، (2021)، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، فلسفة المناعة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية، المجلد9، العدد 2، جامعة الجزائر
- مسحل، رابعة عبد الناصر محمد، (2018) المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري للدولة، مجلة جامعة الأزهر، المجلد 22، العدد22، مصر
- مسعودي، إيمان &بن لمبارك، سمية. (2021). الوعي الصحي لدى المراهقين: دراسة مقارنة بين المدخنين وغير المدخنين. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، المجلد 06، العدد 01، الصفحة 264
- نجات علي المقطوف الزوكاري، عزيزة محمد ضو إبراهيم (2023)، المناعة النفسية ودورها في استمرار الاتزان النفسي لدى الفرد، مجلة القرطاس للعلوم الانسانية والتطبيقية: مجلد 1 عدد 22 : العدد الثاني والعشرون الجزء الأول
- هبة الله فاروق احمد حسين، (2024)، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الدور الوسيط لكل من الطموح والتشوهات المعرفية في العلاقة بين المناعة النفسية والتفكري المستقبلي لطالب كلية الدراسات العليا للتربية، المجلد34، العدد125، القاهرة

مراجع الكتب:

- أحمر، رياض. (2007). المراقب الصحي: مهامه وواجباته. إريد، الأردن: دار الكتاب الثقافي. ص 19.
- الحسيني، ف. (2025، 23 مارس). تعرفي على مخاطر الحمل خارج الرحم وأعراضه. سيدتي، منشور على موقع دار الهلال. استرجع في 3 أبريل 2025 من دار الهلال.
- سلامة بهاء الدين (2012) ، الجوانب الصحية في التربية الرياضية (ط1) ،مكة المكرمة ،مكتبة الفصلية لدار النشر
- سميرة العوضي، (2009). سميرة العوضي 2009 الحمل خارج الرحم، جمعية صندوق إعانة المرضى استشاري أمراض النساء و التوليد للمساهمة في طباعة إصدارات التوعية الصحية ،الصفحة الكويت

- الشاعر، عبد المجيد مصطفى، &قطّاش، رشدي. (2004). **التغذية والصحة: التغذية البديلة (ط1)**. عمّان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- عبد الله بوجلّال (1991) **الإعلام وقضايا الوعي الاجتماعي في الوطن العربي المستقبل العربي**، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، العدد 147.
- عبد الرحيم الطحان، (1998). **عبد الرحيم الطحان 1998 : شروط إرث الحمل فقه المواريث بدون طبعة** : نسخة نصية للطباعة
- عمار عوابدي (1985) **مناهج البحث العلمي في ميدان العلوم القانونية و الإدارة**، قاموس المورد، انجليزي عربي ، دار العلم للملايين ، بيروت
- محمد الجوهرى وآخرون (1992) **علم الاجتماع ودراسة الإعلام و الاتصال .الإسكندرية دار المعرفة الجامعية**
- المحاسنة إحسان علي(1991) **التربية وأثرها في رفع المستوى الصحي** ، الكويت، دار الفرج
- مرعي، فؤاد. (2000). **موسوعة الحمل والولادة**. بيروت: شركة رشاد برس للطباعة والنشر والتوزيع
- مراجع الكترونية:**

- Kristina Bona, (2014). **An exploration of the psychological immune system in hungarian gymnasts, masters thesis in sport and exercise psychology, univerisity of jyvaskyla, Hungaria.**
- Dr. Izaddin Ahmad Aziz, Mrs. Delan Abdullah Mahmoud, **Journal of Educationnel and Psychological Sciences (JEPS) • The mediating role of positivity in the relationship between psychological immunity and emotional control among health sector workers in Erbil city, Vol 7, Issue 28 (2023). P, 88 – 65**

–Shishira Sreenivas. Ectopic Pregnancy: What to Know. Retrieved on the 19th of December, 2023 etterhealth.vic.gov.au. Ectopic pregnancy Retrieved on the.19th of December, 2023 3. 3–Kidshealth.org. Ectopic Pregnancy.Retrieved on the 239th of December, 201

–Adam Felman. What to know about an ectopic pregnancy. Retrieved on 3 19th of December, 2023

–Luong, T. C., Pham, T. T. M., Nguyen, M. H., Do, A. Q., Pham, L. V., Nguyen, H. C., & Duong, T. V. (2021). Fear, anxiety and depression among pregnant women during COVID- 19 pandemic: Impacts of healthy eating behaviour and health literacy. *Annals of Medicine*, 53(1), 2120–2131.

مراجع الكترونية:

– معجم المعاني الجامع اونلاين [/https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar](https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar)

– Ectopic Pregnancy Trust. (n.d.). Mental health following an ectopic pregnancy. Retrieved May 23, 2025, from <https://ectopic.org.uk/emotional-recovery/mental-heal>

الملاحق

دليل المقابلة العيادية:

- البيانات الشخصية:

- الاسم:

- السن:

- المهنة:

- المستوى الدراسي:

- مدة الزواج:

- الحالة الاقتصادية:

- السوابق المرضية:

- عدد الأولاد:

- المسكن:

- المحور الثاني: معلومات عن الحمل خارج الرحم

1- هل هذا حملك الأول؟

2- هل الحمل مرغوب فيه؟

3- في اي أسبوع من الحمل انت؟

4- هل اجهضت من قبل؟

5- منذ متى وانت في المستشفى؟

- 6-كيف ومتى عرفت ان حملك غير طبيعي؟
- 7-كيف استقبلت خبر حملك؟
- 8-هل سمعت من قبل عن الحمل خارج الرحم؟
- 9-ما هي الاعراض التي شعرت بها؟
- 10-هل عانيت من مشكلات او مرض ما في جهازك التناسلي؟
- 11-هل تشعرين بالآلام في منطقة البطن؟
- 12-هل تشعرين بالضيق في التنفس؟
- 13-هل تعانين من الدوار (الدوخة) والغثيان؟
- 14-هل أثر هذا الحمل على رغبتك الجنسية؟
- 15-هل كنت على دراية بالمخاطر المرتبطة به قبل تشخيصك؟
- 16-ما هو العلاج المقترح؟
- 17-هل انت خائفة من العملية جراحية؟
- 18-هل حصلت أو تلقيت المعلومات الكافية من الطاقم الطبي حول حالتك؟
- 19-هل تلقيت استشارة نفسية أو دعم من مختصين؟

- المحور الثالث: الحياة العلائقية

- 1- كيف استقبل زوجك هذا النبأ وهل تغيرت معاملته لك؟
- 2- هل حصلت على دعم من العائلة خلال هذه التجربة؟
- 3- هل ترين ان اصدقائك يقدمون لك الاهتمام الكافي؟

- المحور الرابع: الوعي الصحي

- 1- هل تتابعين حمية غذائية معينة؟
- 2- هل تتناولين اطعمة غنية بالفيتامينات؟
- 3- هل تتناولين مشروبات طبيعية صحية؟
- 4- هل فقدت الشهية في الآونة الأخيرة؟
- 5- هل لديك أوقات نوم محددة؟
- 6- هل زاد وزنك في الآونة الأخيرة؟
- 7- هل تمارسين أنشطة رياضية او اي نشاطات أخرى؟
- 8- هل تغسلين يديك كلما اقتض الأمر ذلك؟
- 9- هل تتابعين مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالحمل والأمومة؟

-المحور الخامس: المناعة النفسية

- 1- هل تعتقدين أنك قادرة على تجاوز هذه التجربة؟
- 2- هل تعتمدين على نفسك في حل مشكلاتك؟
- 3- هل لديك ثقة في نفسك واتخاذ قراراتك؟
- 4- هل تشعرين بالرضى عن نفسك؟
- 5- هل تراود وساوس او أفكار سلبية؟
- 6- هل تشعرين بالانزعاج دون سبب واضح؟
- 7- هل تشعرين بالتعب أو الاعياء دون سبب؟

8- هل انت سريعة الغضب؟

9- هل تفضلين الوحدة (الانعزال)؟

10- هل شعرت بالخوف والقلق؟ ومما؟

11- هل تبكين وتشعرين بالحزن دون سبب؟

المحور السادس: النظرة المستقبلية

1- هل تفكرين في الحمل مجددا؟

2- هل تتوقعين حدوث تغيرات مع زوجك مستقبلا؟

3- حسب رأيك هل أثرت او ستؤثر هذه التجربة على حياتك؟

4- ما هي امنيتك ومشاريعك المستقبلية؟

مقياس الوعي الصحي في صورته النهائية

تم التأكد من القياس الذي قام به كل من (بوداود عبد اليمن. عطاء الله احمد 2009 ص 76)

التعليمية

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تقيم السلوكيات اليومية المرتبطة بمرضك، المطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة ووضع علامة (x) أمام الاختيار الذي يناسبك و العبارة التي تنطبق عليك

الرقم	العبارات	تنتمي	لا تنتمي	تعديل
1	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة			
2	أتجنب الخلود إلى النوم بعد تناول وجبة العشاء مباشرة			
3	أحرص على تناول وجبة الإفطار			
4	أتناول وجبات غذائية متوازنة و متنوعة			
5	أتناول الطعام المطهو أكثر من الطعام المقلي			
6	أتناول الخضروات والفواكه الطازجة أكثر من المعلبة			
7	أتناول الدهون المشبعة بكميات محدودة			
8	لا أتناول السكر بكثرة			
9	لا أتناول الملح بكثرة			
10	أتجنب تناول المخللات والتوابل			
11	أتجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز			

			أُتجنب شرب الشاي والقهوة بكميات كبيرة	12
			أُتجنب تناول المشروبات الغازية	13
			أقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسرعات الحرارية عند شرائي للمواد الغذائية	14
			أحرص على تناول الأغذية التي تحتوي على الألياف	15
			2- محور ممارسة النشاط الرياضي	
			أشترك في الأنشطة البدنية و الرياضة المستمرة لمدة (150) دقيقة في الأسبوع	1
			أقوم بعملية الإحصاء و التهدئة خلال ممارسة النشاط الرياضي	2
			أرتدي الزي الرياضي المناسب للحالة الجوية أثناء ممارسة النشاط الرياضي	3
			استعمل أحذية رياضية مناسبة للعبة التي أمارسها	4
			أُتجنب ممارسة النشاط الرياضي بعد تناول الطعام مباشرة	5
			أُتدرج عن أداء التمرينات البدنية من السهل إلى الصعب	6
			أُتبع برنامج تمارين تتناسب مع مستوى اللياقة لد	7
			أحرص على شرب الماء عند ممارسة نشاط رياضي	8
			أُتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي قد تؤدي إلى إصابته	9

			أراجع الطبيب عند تعرضي للإصابة	10
			أهتم بإجراء تمارين التأهيل بعد الإصابة	11
			أتجنب تعاطي المنشطات الرياضية	12
			3- محور الصحة الشخصية	
			اهتم بنظافة الجسم و أستحم يوميا	1
			أحصل على مدة نوم كافية لا تقل على (08) ساعات يوميا	2
			استخدم النظارات الشمسية عند إمضاء وقت كبير تحت الشمس	3
			التزم بفحص الأسنان بانتظام	4
			أقوم بتقليم أظفري باستمرار	5
			أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة	6
			ابتعد عن أماكن الضوضاء والإزعاج	7
			أناقش ذوي الاختصاص بالجوانب المتعلقة بالصحة العامة	8
			أقوم بفحص طبي شامل كل سنة على الأقل	9
			أراجع الطبيب في حالة ظهور أي أعراض مرضية لدى	10
			أقوم بمتابعة النشرات الصحية	11
			أحرص على توفير التهوية و الإثارة الملائمة	12

			أحرص على شرب المياه المعدنية فقط	13
			أتجنب تعاطي المواد التي تضرني	14
			4- محور الصحة النفسية	
			اتحمل مسؤولية أفعالي	1
			لا أواجه صعوبة في تكوين الصداقات و الروابط الاجتماعية	2
			أشعر بالارتياح عندما أقدم المساعدة للآخرين	3
			أتمكن من تحديد المواقف والسلوك الصحيح تجاه ما يحاول ممارسته زملائي من ضغوط أو دعوات لإتباع غير سوي	4
			لا أخاف عندما أكون وحدي في الظلام أو الأماكن المغلقة	5
			أفضل لمصلحة العامة لزملائي على مصالحتي الشخصية	6
			أراجع أسلوب حياتي وأسعى لتبني نمط حياة صحي	7
			لا أجد صعوبة في البدء في النوم	8
			أطلب مساعدة المتخصصة حين يصعب على إدارة القلق	9
			أحترم قوانين وتعليمات الجامعة	10
			لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني	11
			5- محور القوام	
			أحرص على الجلوس الصحي عند القراءة	1

			لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء	2
			التقط الأشياء و أحملها من الأرض بطريقة صحيحة	3
			اراقب وزني بانتظام	4
			أهتم بمعرفة نسبة الشحوم في جسمي	5
			أحافظ على الوزن الطبيعي للجسم	6
			أحرص على المشي بطريقة صحيحة	7
			أحرص على النوم بوضعية صحية	8
			أتجنب وسائل التعب البدني و الإجهاد	9

مقياس المناعة النفسية

التعليمة

أجب على المقياس التالي بإختيار ما ينطبق عليك من إجابة، مع ملاحظة عدم ترك أي عبارة بدون إجابة. نرجو منك إختيار الإجابة التي توافقتك، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، أفضل إجابة هي التي تعبر عنك بصدق.

رقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	أشعر بالرضا عن ما حققته من انجازات			
02	أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف			
03	أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق			
04	أحدد الاشياء التي لا بد لي من انجازها			
05	تعلمت من تجاربي السابقة كيف اتقبل فشلي			
06	أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي			
07	ألجأ الى الدعاء عندما تشند مشكلاتي			
08	اثبت على المبدأ الذي أومن به مهما كانت الصعوبات			
09	أشك بقدرتي على مواجهة الصعوبات			
10	أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة			
11	يصعب على التعامل مع المشكلات التي تواجهني			
12	أهيب نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات			
13	ألجأ الى قراءة القرآن لأستعيد توازني			
14	أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي			
15	أعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة			
16	تشغلني فكرة الانتقام			
17	أتحمل مسؤولية أقوالي و أفعالي			
18	عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي الصلاة			
19	أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني			
20	أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل			

			أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل	21
			أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلي جسدي	22
			أحاول أن لا أكون مندفعاً	23
			أنا ارض بالقضاء و القدر	24
			أثق بقدراتي	25
			أقبل مشاعري السلبية و أحتويها	26
			قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة	27
			انا مستعد لحماية نفسي	28
			أعتقد أنه يمكنني أن أستفيد من فشلي في كل مرة	29
			أنا حريص على أن أثبت برسائل ايجابية لعقلي	30
			فكرة أن الله موجود تجعلني مطمئناً مهما كانت المشكلة التي تواجهني	31
			لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة	32
			أدافع عن رأيي في أغلب المواقف	33
			أحاول فهم مشاعري المؤلمة وأتعايش معها	34
			ألجأ إلى الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي	35
			أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة	36
			يسهل على تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة	37
			أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي	38
			أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله	39
			أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي	40
			لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني	41
			أصاب بالاحباط بسرعة	42
			أشعر أن الله لن يتركني	43
			لا أتبع الخطط التي أصممها	44
			أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي	45
			أؤمن أنني موجود لهدف	46
			أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء	47

			أقبل الانتقاد البناء	48
			أتجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب	49
			أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما	50
			أنا سريع التأقلم والتكيف مع التغيرات المفاجئة	51
			أشعر بالخيبة والإحباط عند الإخفاق	52
			أكرر نفس الأخطاء في كل مرة	53
			أثق بالله	54
			أؤمن بأن حقي سيعود لي يوماً ما	55
			أمارس الرياضة بشكل منتظم	56
			أستطيع الاعتماد على نفسي	57
			أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما	58
			أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة	59
			عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج	60
			أستفيد من المواقف والأحداث المؤلمة	61
			أشعر بحماية	62
			عند حدوث مشكلة أختار الانعزال و الانسحاب بدل المواجهة	63
			أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي	64
			أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب	65
			أثق بقراراتي	66
			أحبط و أتوقف عند كل فشل و أفقد الرغبة في المواصلة	67
			أسيطر على غضبي في الموقف الصعبة	68
			أنا منضبط	69
			تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر	70
			أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني	71
			ألتزم بقدراتي و امكانياتي في خوض التجارب	72
			أبتعد عن المبالغة في عيش المؤلمة أثناء المشكلة	73
			يمكنني التمييز بين ما يضرني وما يفيدني في كل موقف	74

			75	أستطيع التعامل مع المصاعب
			76	لا أخطط أبدا لأي شيء في حياتي
			77	أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة و ذكاء
			78	أستشعر نبض قلبي عندما أعيش انفعالا قويا
			79	يغلب على الشعور بالاطمئنان
			80	أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي
			81	أثق بقدراتي على مواجهة المواقف المؤلمة
			82	الحلول التي اختارها غير موفقة في حل مشاكلي
			83	ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها
			84	يسيطر على الشعور بالعجز عند الموقف الصعبة
			85	أكتشف نقاط قوتي وضعفي عند كل مشكلة
			86	أنا سريع التوتر
			87	أشعر أنني متناغم مع جسمي
			88	أتوقف عن المحاولة عندما تقشل خطتي في النجاح
			89	أمارس تمارين التأمل و الاسترخاء
			90	عادة ما أعتمد على الآخرين في مواجهة الصعاب
			91	أهدافي ليست واضحة في الحياة
			92	تضيف إلى تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر و التجلد
			93	أتمالك أعصابي أثناء المشكلة
			94	لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه