جامعة عمار ثليجي بالاغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

الموضـــــــوع

الضغط النفسي لدى الممرضين

دراسة ميدانية بقسم الاستعجالات مستشفى الشهيد العقيد لطفي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الاكاديمي علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

من اعداد الطالبتين:

_ بودودة مباركة

_ كوز خديجة

تحت اشراف الاستاذ:

د–زيتوني محمد زين العابدين

السنة الجامعية:2024/2023

شكر وعرفان.

الشكر والحمد لله لمن هدانا نور لعقولنا وإيمان لقلوبنا وصالح أعمالنا إلى الله عز وجل صلاة وسلام على رسولنا الكريم.

نتقدم بأخلص تشكراتنا إلى من بث فينا روح المبادرة، وعلمنا كيف نستثمر ونسجد أفكارنا رغم الصعوبات، إلى المشرف علينا الاستاذ الفاضل " الدكتور زيتوني محمد زين العابدين" حفظه الله ورعاه

كما أشكرا كل من وقفا معنا في السراء والضراء، وكل من أحببناهم من أعماق قلوبنا.

إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذ العمل المتواضع من قريب أو بعيد

إلى كل هؤلاء نقول شكرا لكم.

الإهداء

إلى أبي عبد القادر حفظه الله

الى أمي الحبيبة فاطمة حفظها الله وأطال في عمرها وأدامها الله نورا لدربي

إلى من أرى التفاؤل بأعينهم والسعادة اخواتي

إلى عائلتي من كبيرها إلى صغيرها

إلى كل من ساهم في هذا البحث

**** شكرا لكم ****

مباركة

الإهداء

أهدي عملي المتواضع هذا إلى:

أمي العزيزة فاطنة وأبي الحبيب مخلوف أهدي لكم هاذا التخرج تعبيرا عن امتناني وتقديري لدعمكم وحبكم لقد كنتم سندا لي في كل خطوة وكنتم مصدر سعادتي وفرحتي شكراً على وجودكم في حياتي

إلى زوجي الحبيب فتحي أهدي لك هاذا النجاح ثمرة تعاوننا ودعمك اللامحدود لقد كنت السند في رحلتي شكرا لك على إيمانك بي وعلى ثقتك الدائمة بقدراتي

الى فلذة كبدي وروح قلبي إبني الغالي زين رسيم فرحة حياتي الحمد لله انك معي في هاذا اليوم أسأل الله ان يوفقك في حياتك الدراسية وان يجعلك منارة للعلم والمعرفة

إلى اخوتي الاعزاء طه وعبير أهدي لكم هاذا الانجاز أشكركم على وقوفكم بجانبي في أصعب اللحضات انتم رفقاء دربي وسندي في كل خطوة

وإلى كل اصدقائي دون إستثناء

خديجة

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
الاهداء	
الشكر والعرفان	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول والأشكال	
فهرس الملاحق	
مقدمة	أ . ب
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1. اشكالية البحث	17
2. فرضيات البحث	19
3. أهداف البحث	19
4. أهمية البحث	19
5. التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة	20
6. الدراسات السابقة وتعقيب عليها	20
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
تمهيد	24
1. مفهوم الضغط النفسي	25
2. أعراض الضغط النفسي	27
3. أنواع الضغط النفسي	28
4. مصادر الضغط النفسي	31
5. المسببات الضغط النفسي	32

6. مراحل الضغط النفسي	34
7. النظريات المفسرة لضغوط النفسية	34
خلاصة الفصل	39
الفصل الثالث: مهنة التمريض	
تمهيد	41
1. مفهوم الممرض	42
2. شخصية الممرض/ الممرضة	42
3. مهام الممرض	43
4. مفهوم التمريض	44
5. أنواع التمريض	45
6. أهداف التمريض	46
7. أهمية التمريض	47
8. دور التمريض	47
9. الهيكل التنظيمي لسلك للتمريض	48
خلاصة الفصل	49
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	51
1. منهج البحث	52
2. عينة الدراسة	52
3. حدود الدراسة	56
4. أدوات الدراسة	56
5. الأساليب الإحصائية	58
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى	60
2. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية	61

3. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة	
الخاتمة	64
قائمة المصادر والمراجع	66

فهرس الجدوال والاشكال والملاحق

فهرس الجداول:

الجدول رقم (01) : يبين تكرارات نسب والجنس	52
الجدول رقم (02) : يبين الفئة العمرية	53
الجدول رقم (03) : خبرة المهنية	54
الجدول رقم (04) : الحالة الإجتماعية للعينة	55
الجدول رقم (05) : يبين معامل الثباث والصدق	57
الجدول رقم (06): يبين طبيعة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى الممرضون العاملون بالإستعجالات الطبية تعزى لمتغير الجنس	60
جدول رقم (07): يبين طبيعة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى الممرضون العاملون بالإستعجالات الطبية تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية	61

فهرس الاشكال:

الشكل رقم (01) : يبين التمثيل البياني فارق الجنس للعينة	53
الشكل رقم (02) : يبين التمثيل البياني الفئة للعينة	54
الشكل رقم (03) : يبين التمثيل البياني لفارق السنوات الخبرة المهنية	55
الشكل رقم (04) : التمثيل البياني للحالة الإجتماعية	56
شكل رقم (05): يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية في مستوى الضغط النفسي لدى الممرضون العاملون بالإستعجالات الطبية تعزى لمتغير الجنس	61
شكل رقم (06): يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية في مستوى الضغط النفسي لدى الممرضون العاملون بالإستعجالات الطبية تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية	62

فهرس الملاحق:

الملحق رقم (01) مقياس الضغط النفسي	70
الملحق رقم (02) الترخيص بالزيارة	72

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت دراستنا إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى ممرضي مصلحة الاستعجالات دراسة ميدانية لدى لعينة بقسم الاستعجالات مستشفى الشهيد العقيد لطفي حيث حاولنا التعرف على الفروق كذلك تعزي لمتغير الجنس والخبرة المهنية. تم الاعتماد على مقياس الضغوط النفسية المعد من طرف الباحث لفنستاين 1993وكانت عينة الدراسة مكونة من 40 ممرضا وممرضة على مستوى مصلحة الاستعجالات بمستشفى المختلط العقيد لطفي، بطريقة قصدية وبالاعتماد على نظام الحزمة الإحصائية باستخدام المنهج الوصفي التحليلي وبالاعتماد على نظام الحزمة الإحصائية توصلنا الى النتائج التالية:

1. هناك مستوى مرتفع من الضغوط النفسية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية
2. هناك فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الممرضون العاملون بالإستعجالات الطبية تعزى لمتغير الجنس.
3. لا توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الممرضون العاملون بالإستعجالات الطبية تعزى لمتغير الخبرة

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، الممرضين.

Abstract

Our study aimed to identify the level of psychological stress among emergency department nurses

A field study among a sample in the emergency department of Martyr Colonel Lotfi Hospital, where we tried to identify differences also due to the variable of gender and professional experience. The psychological stress scale prepared by the researcher Levinstein 1993 was relied upon, and the study sample consisted of 40 male and female nurses at the emergency department level at Colonel Lutfi Mixed Hospital, in an intentional manner and relying on the statistical package system using the descriptive analytical approach, and relying on the statistical package system, we reached the following results:

.1Nurses working in medical emergencies suffer from psychological pressure.

.2There are differences in the level of psychological stress among nurses working in medical emergencies due to the variable gender.

.3There are differences in the level of psychological stress among nurses working in medical emergencies due to the variable social status.

Keywords: psychological stress, nurses.

مقدمة

مقدمة

نعيش اليوم في عصـــر التطورات العلمية والتكنولوجية التي انعكســـت على المجتمعات وحياة الافراد بشـكل ايجابي من جهة، الا انها افرزت انعكاسـات سـلبية من جهة أخرى، حيث الكثير من الضـغوط النفسـية التي تمثل مشـكلة من أهم مشـاكل العصـر الحالي، حيث تتطلب كفاءة معينة للتكيف والتعامل معها بل التعايش معها والخفض من حدتها وتختلف من شـــخص لأخر ومن موقع لأخر.

يعد اصحاب مهنة التمريض من اطباء وممرضين أكثر معاناة نسبيا عن غيرهم من الضغوط النفسية لما تنطوي عليه هذه المهنة من متاعب واعباء ومسؤوليات ومطالب مستمرة من المجتمع، حيث تتطلب قدر معينا من الطاقة الجسمية والنفسية لإنجازها وإذا زاد العبء الذي يفوق القدرة علي التحمل، فيجعل الفرد يعجز على التكيف معها ويسبب له ضغطا نفسيا.

ويعد التمريض ركنا اساسيا في المستشفيات، وان نجاح او فشل هذه المستشفيات يعتمد عليه بشكل اساسي ،ولهذا فلا بد من تقديم هذا الدور الذي يلعبه الممرض في تطويرها وأي تجاهل لهذه الحقيقة لن يدفع الاصلاح في النظام الصحي الي الامام فالممرض في نموه يحتاج الى اشباع حاجاته شأنه في ذلك شأن جميع الناس وتتأثر شخصيته بصورة مباشرة بكل ما يصيب حاجاته أو بعضها من اهمال أو حرمان ولذلك فأن مهنة التمريض تستدعي توفير المكونات التي تسهل التكوين المهني الملائم والتي يستطيع الممرض او الممرضة بموجبها أداء وظيفته وبالتالي الي الاستقرار النفسي الذي يجعله قادرا على الاحساس بكيانه واشباع حاجاته بما ان التمريض مهنة مهمة جدا لتوفير الرعاية الصحية المناسبة للمرضى في شتى الميادين.

(عريس نصر الدين ،2017، ص 16)

يحتل الاطباء مكانة هامة في المجتمع نظرا لدور الفعال الذي يلعبه في انقاذ حياة المرضى وتخفيف الألم عليهم، خاصة اذا تحدثنا عن مصلحة جد حساسة مثل مصلحة الاستعجالات التي تقدم خدمات على مدار الساعة والتي تستقبل الحالات الاستعجالية المختلفة الخطورة احيانا بأعداد

قليلة واحيانا بكثافة وبصورة تفوق طاقة استيعابها والتي تشكل ضغط علي الطبيب وتؤكد معظم الدراسات ان العمال الذين يعملون في المصالح الاستعجالية يعانون من ضغوط شديدة تفوق المصالح الاخرى الاقل نشاطا،وكذلك الواقع يشير الى ان الاطباء مصلحة الاستعجالات اثناء تأديتهم لمهامهم يواجهون العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة.

وعلى هذا الأساس قمنا بدراسة تحت عنوان: الضغط النفسي لدى ممرضي مصلحة الاستعجالات، ولقد تشكلت الدراسة الحالية من:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، والذي يمثل مدخلا للدراسة، وبمثابة تقديم البحث حيث تم فيه عرض الاشكالية، الفرضية، اهمية الدراسة، اهداف الدراسة، تحديد المفاهيم الاجرائية والدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: الضغط النفسي، تم التطرق فيه الي مفهوم الضغط النفسي، أعراض الضغط النفسي انواع الضغط النفسي، ومصادر الضغط النفسي،المسببات الضغط النفسي ،مراحل الضغط النفسي ،نظريات المفسرة لضغط النفسي

الفصل الثالث: التمريض، تعريف مهنة التمريض والممرض ،مهام الممرض، اهداف التمريض، هيكل الشبه الطبي في النظام الصحي الجزائري.

أما الجانب التطبيقي فتمثل في فصلين هما كالتالي:

الفصل الرابع: تعرضنا فيه إلى منهجية الدراسة وعينة الدراسة والإطار الزماني والمكاني والأدوات المستخدمة ثم الخصائص السيكومترية لأدوات القياس، والأساليب الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة فرضيات الدراسة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. اشكالية البحث
2. فرضيات البحث
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. المفاهيم الاجرائية
6. الدراسات السابقة وتعقيب

1. اشكالية البحث

الضـــغط النفســـي شـــأنه شـــأن معظم الظواهر الحياتية موجودة في كل مجالات الحياة ويعاني منه كل الافراد لكنه يتخذ لنفسه عدة أوجه وأقنعة ولم يترك مجالا من مجالات الحياة إلا اخترقها، فأينما ذهبنا وجدناه في العمل والأســرة وبين الأصــدقاء، ففي كل جوانب الحياة وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية حتى اعتبره بعض الباحثين القاتل الصامت.

بما أن قطاع الصـــحة من أكثر القطاعات تعقيدا نظرا لطبيعة المهنة الحســـاســـة التي يمارســها عمال هذا القطاع والتي تتعلق بشــكل مباشــر بحياة المريض، فإن العاملين به ســواء أطباء أو ممرضــين أو غيرهم قد يكونوا من أكثر العمال عرضــة للضــغوط النفســية وتعد مهنة التمريض في هذا القطاع من بين أكثر المهن التي يتعرض فيها الممرضـين إلى مصـادر عديدة من الضــغوط، تلك التي تفرضــها طبيعة المهام الموكلة للممرضــين وتشــمل الضــغوط النفســية جميع المهن بدون اســتثناء لكنها تكون شــديدة في بعض منها خصــوصــا مهنة التمريض حيث تعتبر هذه الأخيرة من انبل المهن كونها مهنة تتسم بالإنسانية بالدرجة الأولى وأكثرها حساسية وتتميز بقدر عالي من المســـؤولية وذلك لأنها تتعلق بحياة الاشـــخاص كما تتطلب التفاعل المباشر مع المرضى واهاليهم، وتمارس هذه المهنة في المستشفيات سواء العامة أو الخاصة.

(سعادي، 2017، ص 19)

وما يهمنا في بحثنا هذا هو مصلحة الاستعجالات التي سوف نتناولها بدراستنا حيث تعتبر هذه الأخيرة من المصـالح الحساسـة في المستشـفيات والتي تقدم خدمات علي مدار السـاعة والعامل بهذه المصـــالح يقضـــى معظم وقته في العمل إذ يقوم بمهامه في أيام العطل ولســـاعات طويلة ومتأخرة من الليل وقد تواجهه صـــعوبات أخرى كعدم مشـــاركته في اتخاذ القرار والمنافســـة مع الزملاء وعدم تعاونهم وقد يضـطر للعمل في ظروف فيزيقية غير ملائمة كالحرارة والضـوضـاء والرطوبة ونقص التهوية .....الخ كل هذا من شـأنه أن يولد ضـغوطا نفسـية بصـفة مسـتمرة

ومتكررة وقد يتكيف الفرد مع الضغوط أو مع المصادر المسببة لها بطرق مختلفة فقد نجد من يتأثر بدرجة كبيرة في حين أن هناك من يتأثر بدرجة متوسطة في المقابل قد لا يكون لها تأثير. ونظرا لأهمية موضوع الضغوط النفسية، فقد تناولته العديد من الدراسات في مختلف القطاعات ابرزها قطاع الصحة حيث **نجد دراسة مريم(2008)، بعنوان** " مصادر الضغوط النفسية لدى العاملات في مهنة التمريض" ، وهدفت الدراسة الى قياس الضغوط النفسية المهنية التي تواجه الممرضات العاملات في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي، وقد توصلت هذه الدراسة الى ان 78.9 من الممرضات يشعرن بدرجات مرتفعة من الضغوط النفسية .

ودراسة فاطمة الزهراء(2019)، بعنوان "الضغط النفسي لدى الممرضين بمصلحة الاستعجالات بمستشفى الحكيم عقبي"، وقد توصلت هذه الدراسة الي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى ادراك الضغط النفسي حسب متغير الجنس.

وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى إدراك الضغط النفسي لدى الممرضين حسب متغير الخبرة.

وعليه تناولنا هذه الدراسة والتي من خلالها نحاول معرفة مستوى الضغط النفسي لدى مصلحة الاستعجالات ومن هذا نطرح **التساؤل التالي:**

تساؤلات الدراسة

التساؤل العام

ما مستوى الضغوط النفسية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية؟

الأسئلة الجزئية

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية تعزى لمتغير الجنس؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية تعزى لمتغير الاقدمية؟

2. فرضيات الدارسة:

الفرضية العامة:

- نتوقع مستوى مرتفع للضغوط النفسية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية.

الفرضية الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية تعزى لمتغير الأقدمية.

3. اهداف الدراسة

- التعرف على متغيرات الدراسة
- التعرف على مستوى مرتفع للضغوط النفسية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية
- التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية تعزى لمتغير الجنس
- التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية تعزى لمتغير الخبرة

4. أهمية الدراسة

يعد موضوع التعرف على الضغوط بصفة عامة (النفسية والمهنية) وكذا استراتيجيات التي يتبعها الأفراد في مواجهة هذه الضغوط من المواضيع الهامة والحيوية خاصة في عالمنا اليوم، وذلك نظرا لتزايد المواقف العديدة الضاغطة والمعقدة على حياة الإنسان ومن هنا تكمن أهمية هذه الدراسة في طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة، ونوع المشكلات التي تطرحها بالنقص من جهة ثانية وعليه يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

- تعتبر الدراسة بمثابة نموذج تحليلي لوضعية الممرضين والظروف التي يؤدون فيها مهامهم والمسؤوليات التي تتحملها أمام المرضى ومرافقيهم

أن موضوع الدراسة من الموضوعات الجديدة ، ولم يحظى بالدراسة والاهتمام الكافي على الرغم من أنه من المواضيع الهامة خاصة في مجال علم النفس.

5. التعاريف الاجرائية

الضغط النفسي: هو عبارة عن تجارب واحساسات خاصة بالفرد والتي من خلالها بشعر باختلالات نفسية أو عضوية والتي يترتب عليها بدورها التوتر والقلق وعدم الاستقرار وهذا ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه ويعبر عنه من خلال مقاييس متعددة الضغط النفسي

ونخص هنا في الدراسة النتائج المحصل عليها في مقياس الضغوط النفسية من طرف الممرضين العامين في المستشفى.

6. الدراسات السابقة

<u>الدراسات التي تطرقت لمتغير الضغط النفسي</u>

1-دراسة (مخلوف،2006) بعنوان: الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية (دراسة ميدانية بولاية المسلية).

تمثلت إشكالية الدراسة الأساسية في (ما هو مستوى الضغوط النفسية ومامدى تأثيرها على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية)، أما فرضيات الدراسة فنصت على أنه توجد علاقة بين ضغوط العمل والأعراض النفسية والسلوكية والجسمية.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الضغوط النفسية على سلوك الأطباء وتحديد الاضطرابات السلوكية الأكثر ارتباطا بعمل الطبيب والتي تسبب له ضغطا على عينة مؤلفة من(71) أطباء وطبيبات تتراوح أعمارهم ما بين(71 -21سنة)، حيث اعتمدت الباحثة المنهج العيادي، واستخدمت اختبار هولمز(Holmes) لقياس الضغط النفسي بالإضافة إلى أسلوب الملاحظة والمقابلة الاكلينيكية.

توصلت الباحثة من خلال تحليل الحالات العشر إلى أن العينة يعانون بدرجة عالية من الضغط النفسي، والأعراض النفسية والسلوكية وحتى الجسمية، ووجود علاقة بين ضغوط العمل لدى

الأطباء وتعرضهم لبعض الأعراض النفسية والسلوكية والجسمية، كما توصلت إلى عدم توافر أهم مصـــادر ضـــغوط العمل لدى أفراد عينة البحث حيث كانت على الترتيب وفقا الامكانات المساندة، النواحي المالية، صراع الدور، انخفاض عبء الدور.

التعقيب على الدراسة:

تختلف دراستنا الحالية في العينة المدروسة حيث اعتمدنا على الممرضين والدراسة هذه اعتمدت على الأطباء، أما في أدوات الدراسـة فاعتمدنا على الضـغط النفسـي، المعد من طرف الباحث لفنستاين سنة 1993، والدراسة هذه اعتمدت على مقياس هولمز.

2-دراسة (فاتح،2008) بعنوان: الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي (دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلة ولاية جيجل).

تمثلت إشكالية الدراسة الأساسية في (ما طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية بالرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة)، أما فرضيات الدراست فكانت كالتالي: الضغط النفسي يؤثر على الرضا الوظيفي المتعلق بالمتغيرات التي تم تناولها بالدراسة (الاجر، المحتوي العمل، نمط الاشراف) هدفت الدراسة الي تحديد عوامل الرضا الوظيفي وتحدد تأثير الضغط النفسي علي عينة مؤلفة من (61) فردا واستخدم الباحث استبيان قياس الرضا الوظيفي، واختبار هولمز (HOLMES) لقياس الضغط النفسي، ومن خلال تحليل النتائج توصل الباحث إلى ان الضغط النفسي لا يؤثر علي الرضا الوظيفي المتعلق بالمتغيرات التي تم تناولها بالدراسة (الاجر، المحتوي العمل، نمط الاشراف) بل قد يؤثر عليه متغيرات أخرى.

التعقيب على الدراسة:

تختلف دراستنا الحالية في العينة المدروسة حيث اعتمدنا على الممرضين والدراسة هذه اعتمدت على عمال مصـنع الخزف، أما في أدوات الدراسـة فاعتمدنا على الضـغط النفسـي، المعد من طرف الباحث لفنستاين سنة 1993، والدراسة هذه اعتمدت على مقياس هولمز.

3-**دراســـة (مريم، 2008) بعنوان: مصـــادر الضـــغوط النفســـية لدي العاملات في مهنة التمريض "دراســـة ميدانية في المســـتشـــفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق."**

هدفت الدراســـة إلى قياس الضـــغوط النفســـية المهنية التي تواجه الممرضـــات العاملات في المســـتشـــفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في ضـــوء اربعة متغيرات:(الحالة الاجتماعية العمر عدد ســـنوات الخدمة، القســـم او شـــعبة العمل) على عينة مؤلفة من (214) ممرضـــة حيث استخدمت الباحثة استبانة لقياس مصادر ضغوط العمل لدي الممرضات من اعدادها وتوصلت الباحثة في دراستها هذه إلى:

أن (6.11) من الممرضـات يشـعرن بدرجات مرتفعة من الضـغوط النفسـية المهنية علي الدرجة الكلية للمقياس المستخدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الممرضات وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية علي بعد مصـادر الضـغوط المتعلقة بطبيعة العمل، وبعد العلاقة مع الزملاء العمل وذلك لمصـلحة الممرضـات العازبات وجود فروق دالة بين متوسـطات درجات الممرضـات وفقا لمتغير العمر علي بعد مصـــادر الضـــغوط المتعلقة بالعوامل التنظيمية في العمل لمصـــلحة الممرضات الاصغر سنا.

وجود فروق دالة احصـائيا بين متوسـطات درجات الممرضـات وفقا لمتغير عدد سـنوات الخدمة في المســـتشـــفي علي بعد مصـــادر الضـــغوط المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لمصـــلحة الممرضات اللواتي لديهن سنوات خدمة اقل.

التعقيب على الدراسة:

تختلف دراســـتنا الحالية في العينة المدروســـة حيث اعتمدنا على نفس العينة من خلال الممرضـــين أما في أدوات الدراســـة فاعتمدنا على الضـــغط النفســـي، المعد من طرف الباحث لفنستاين سنة 1993، والدراسة هذه اعتمدت على مقياس هولمز.

4-دراسة (ابو الحصين،2010) والتي جاءت بعنوان: "الضغوط النفسية لدى الممرضين العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات".

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية للممرضين والممرضات الذين يعملون في أقسام العناية المركزة المختلفة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة وعلاقتها بكفاءة الذات على ضوء بعض المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من(241) ممرضا وممرضة، وقد استخدم الباحث مقياسا للضغوط النفسية الذى تم إعداده و اظهر البحث على مايلي:

عدم وجود ارتباط احصائيا بين الضغوط النفسية و كفاءة الذات، واظهر وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير الجنس في الضغوط النفسية لصالح الاناث و ذلك علي البعد النفسي من القياس.

وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير المؤهل العلمي حيث وجدت فروق بين حملة الدبلوم وحملة الاجازة الجامعية على مقياس الضغوط النفسية في بعد بيئة العمل، وبعد العمل والخدمات المقدمة لصالح حملة الاجازة الجامعية.

ايضا خلصت الدراسة الي وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير نوع القسم لصالح العناية المركزة في بعد بيئة.

التعقيب على الدراسة:

تختلف دراستنا الحالية في العينة المدروسة حيث اعتمدنا على نفس العينة من خلال الممرضين أما في أدوات الدراسة فاعتمدنا على الضغط النفسي، المعد من طرف الباحث لفنستاين سنة 1993، والدراسة هذه اعتمدت على مقياس هولمز.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. أعراض الضغط النفسي
3. أنواع الضغط النفسي
4. مصادر الضغط النفسي
5. مسببات الضغوط النفسية
6. مراحل الضغط النفسي
7. النظريات المفسرة لضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد

الضغط النفسي هو واحد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية، وغيرها.

ويُعبر الناس بهذا المصطلح كلما حلّت بهم ضائقة وركبت عقولهم أمواج المشاكل الأسرية وبحار المعاناة في الحياة اليومية وأفكار المستقبل.

ويرجع سبب تفشيه إلى احتمالية إصابته العالية لأي فرد وتعقّد الكثير من أمور الحياة وانسحاب القيم الروحية التي كانت تمد للإنسان شيئًا من الطمأنينة والسلام، وقد تم التطرق في هذا الفصل إلى (مفهوم الضغط النفسي وأعراضه، أنواعه، مصادره، مسبباته، مراحله وأهم نظرياته).

1. مفهوم الضغط النفسي

يتحدد مفهوم الضغط النفسي في هذا البحث بالدرجة التي يتحصل عليها ممرضي مصلحة الاستعجالات خلال تطبيق لمقياس الضغوط النفسية الذي صمم من طرف "**الدكتور فقيه العيد**" لقياس الضغط النفسي ،فالضغط هو عبارة عن شدة أو صعوبة جسدية أو عقلية أو انفعالية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية أو موقفية أو شخصية إذ تعد الضغوط بمثابة المحرك الأساسي للحياة، فمن خلالها تتكشف الامكانيات والقدرات الانسانية الكامنة التي تدفع الفرد الى العمل والمثابرة عليه والتحدي والمواجهة فالضغوط لا يمكن النظر اليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه بل ينبغي أن ننظر اليها ايضا من الناحية الايجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الافراد ودفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه وفي ذلك يقرر {**هانز سيلى 1956**} أن عدم وجود ضغوط لدى الفرد لا يتحقق إلا بالموت ولكنها توجد بالقدر الذي يؤثر على حياة الانسان وتوافقه واتزانه النفسي والجسدي، مازال مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضا راجع لصعوبة في تحديد تعريفه ودراسته مختلفة ، ولم يتوصل العلماء والباحثين إلى اتفاق محدد حول معنى الضغط النفسي {**هانز سيلى 1956**} عندما درس أثر

التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والاحباط والاجهاد، حيث اطلق تسمية طاقة التكيف على مقدرة الجسم على التكيف المبدئي والتوافق للضغوط، وقد اثبت أن استمرارية التعرض للضغوط يؤدي تدريجيا الى فقدان هذه الطاقة وانهيارها ومن ثم تضعف، في الحالات البشرية فأن قدرة الجسم على المقاومة تحدث الأمراض والوفيات المبكرة حيث تستجيب الأعضاء الضعيفة من الجسم فهي التي تكون مستهدفة بشكل أسرع من غيرها للمرض كالأمراض السيكويوماتية.

والتركانون أول من استخدم في بداية القرن 20 مصطلح التوازن الجسمي Homeostesis للتدليل على نزعة الكائن الحي يدرك الخطر في بيئته والاستجابة تكون أما الدفاع أو الهروب.

ويرى "**كانون**" مايلي:

- أن الضغط النفسي هو رد فعل عند الشعور بالخوف.
- أن المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها استجابات نفسية حركية وتحديدا اثار الجهاز السمبتاوي.
- عند اثار الجهاز السمبتاوي يزداد معدل التنفس وضربات القلب ويرفع ضغط الدم ومعدل السكر في الدم وتتسع حدقة العين، ان ردود الفعل تجعل الانسان على استعداد دائم أما للمواجهة أو الهرب كاستجابة الخوف، أن البيئة لها أثر في طبيعة أو ردود فعل جسدية لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد.
- **لازاروس 1966\1984**: بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة الخارجية، ويرى لازاروس أن التفاعل بين الفرد والبيئة يعتمد علي ثلاثة مراحل للتقييم:

1. **التقييم الأول:** ويرى الفرد أن مواجهته للمواقف الضاغط يتضمن بعض المخاطر الشخصية حيث يتساوى التقييم الأولى مع تساولنا "انحن في مشكلة أم لا والنتيجة " أن الحدث قد يفسر بأنه مصدر للضغط والتهديد.

2. **التقييم الثاني:** فأنه يجيب علي التساؤل "ماذا يمكن أن نفعله من اجل هذه المشكلة " وفي هذه النقطة يقارن الفرد بين مهاراته التكيفية وبين المتطلبات الخارجية، فاذا كانت المهارات المناسبة للمتطلبات الخارجية يحدث قليل من الضغط أو قد لا يحدث على الاطلاق اما اذا كانت المهارات اقل، فمن المحتمل ان ينتج الضغط وفي النهاية عملية اعادة التقييم، يستخدم الفرد التغذية الراجعة لذاكرته الجديدة او لنتائج جهود مواجهة السابقة لاختبار دقة كل من التقييم الاول والثاني.

- **جبريل:** بأنه تلك الحالة الوجدانية التي يخبرها الفرد الناتجة عن احداث وامور تتضمن تهديدا لإحساسه بالحياة الهانئة، وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها.
- **ويشير منصور عوض 2000:** إن الاثار السلبية للضغط النفسي تمثل في حالة الاحتراق النفسي الشديد والشعور بالضيق والمشاعر غير السارة واللامبالات وقلة الدافعية للعمل.

(بولحية،2018،ص17)

2. أعراض الضغط النفسي

عندما يتعرض الشخص لموقف ضاغط تكون الاستجابة على شكل مجموعة من الأعراض الجسمية والسلوكية والعاطفية والعقلية ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي نذكر "**باربار بارهام**" الأعراض المصاحبة للضغط النفسي إلى: أعراض جسمية وأخرى عقلية فقد حدد نوعين من الأعراض:

- أعراض جسمية سماها الضغط.
- أعراض نفسية سماها استجابة عدم التكيف.

1. **الأعراض الجسمية** : وتتمثل أهم هاته الأعراض فيمايلي:

تغيرات في نمط النوم، التعب، تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الاسهال، فقدان الدافع الجنسي، الأم في الرأس وأوجاع مختلفة، جفاف في الحلق، عسر الهضم، الدوار، التعرق الارتعاش، تنمل اليدين والقدمين خفقان القلب بسرعة.

2. **الأعراض السلوكية:**

تغيرات الشهية "كثرة أو قلة الأكل" واضطراب الأكل، فقدان الشهية أو الشراهة، زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير، الافراط في التدخين، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر، وسواس مرضية.

3. **الأعراض العقلية النفسية:**

فقدان التركيز، انحطاط الذاكرة، صعوبة في اتخاذ القرارات، التشويش، الارتباك، الانحراف عن الوضع السوى، نوبات الهلع، الاحباط، نقص في الدافعية، شعور بالتعاسة والدونية اضطراب في الذاكرة صعوبة في انجاز المهام.

4. **الأعراض العاطفية:**

نوبات اكتئاب، نفاذ الصبر، حدة الطبع، نوبات غضب شديد، فساد في العادات.

5. **الأعراض العلائقية:**

عدم الثقة في الاخرين وتجاهلهم، غياب الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية تأجيل المواعيد هروبا من الاخرين والتأثير في انجاز المهام خوفا من الخطأ بالإضافة للانسحاب الاجتماعي.

(عريس نصر الدين ،2017، ص 96)

3. أنواع الضغط النفسي

استطاع "**موراي**" أن يميز بين نوعين من الضغوط هما ضغط بيتا**Bite** وضغط الفا **Alpha**، ويوضح "**موراي**" أن سلوك الفرد يرتبط غالبا بضغوط بيتا، ومن المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة "الهوة " بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين الفا الموجودة بالفعل، وقدم موراي قائمة علي النحو الاتي:

أ- ضغط نقص التأييد الاسرى

ب- ضغط العدوان

ت- ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث

ث- ضغط الانقياد

ج- ضغط الانتماء والصداقة

ح- ضغط النبذ وعدم الاهتمام

خ- ضغط الجنس

د- ضغط طلب العاطفة من الاخرين {طلب الرفق }

ذ- ضغط الدونية والاحتقار

ر- ضغط العطف علي الاخرين {التسامح}

ز- ضغط الخداع والمراوغة

س- ضغط الخصوم والاقران المتنافسة

ش- ضغط السيطرة والقسر والمنع

ص- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة

وكل هذه الضغوط تؤدي بالفرد حسب "**موراي**" إلى الشعور بالإحباط والفشل والتوتر والضيق وعدم الراحة الناتجة عن عدم الاشباع .

ويقسم بعض العلماء الضغط إلى ثلاثة أنواع فهم يربطونه بالأثار السلبية كما يربطونه بالأثار الايجابية التي يستجيب بها الفرد وهي كالتالي:

1. **الضغط السلبي:** قد يكون الضغط المفرط او الممتد وغير المفرح، تأثير مؤذي للصحة العقلية والجسمية والنفسية، فاذا ما طفت مشاعر الغضب والاحباط والخوف والاكتئاب المتولد من الضغط الذي لا يوجد له حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلية من الأعراض كالصداع والاضطرابات الهضمية والجلدية ...الخ.
2. **الضغط الايجابي:** قد يكون الضغط تأثير ايجابي كذلك، بحيث أنه أساسي في الحث على التحريض والادراك، والضغط يوفر أيضا الالحاحية والتيقظ الذي تحتاج اليه الحياة عندما تواجه حالات مهددة مثل : اجتياز طريق مزدحم، قيادة سيارة ...الخ.
3. **الضغط المحايد:** إن الكائن الحي بحاجة الي ضغط للاستمرار، والغياب التام له يعنى الموت والعكس، فان فاق عن حده، وكان هناك افراط في الضغط ، يمكن ان يؤدي ذلك الي وضع حد نهائي لوحدته من الناحية التركيبية أو المهنية فانعدام الضغط يؤدي الي خلق

الارق والتعب عدم الرضـــا ...الخ، إما فرطه فيؤدي إلى الانهاك وعدم الثقة بالنفس ...الخ، غير ان ما بين الحدين أي الانعدام والافراط في الضـغط يمكن ان نتكلم عن مستوى افضـل للضـــغط اين يكون وجوده محقق للإبداع، ويدعو الفرد للتقدم والتغير مما يخلق لديه نوع من الرضا.

ورغم التباين في مفهوم الضـــــغط يميل العلماء والباحثون الي التفرقة بين ثلاثة انواع من الضـغوط وفقا لتوجهاتهم النظري والمنهجية: "الضـغط الفيزيولوجي والضـغط النفسـي والضـغط الاجتماعي"، فالضـــغط الفيزيولوجي يتصـــل خاصـــة باختلال في نظم الخلايا والانســـجة ،بينما يتعلق الضـــــغط النفســـــي بالمتغيرات المعرفية التي تقف وراء تقدير الفرد للتهديد، والضـــــغط الاجتماعي يخص تفكك وحدة اجتماعية معينة او نظام اجتماعي معين وتتخذ الضـغوط شـكلين اساسـيين اشـار اليهما {**بروهان1989**} ، ضـغوط ايجابية وضـغوط سـلبية حيث ان الضـغوط الايجابية والتي تنتج عن زيادة العبء المصـاحب للترقية في السلم الوظيفي، والضـغوط السـلبية التي اشـار اليها {**سيلى 1976**} ايضـا، وهذه عكس الاولى بحيث تنتج عن الفشـل في الوظيفة او العمل.

كما أن الضـغوط يمكن ان تتنوع وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشـها الانسان والتي يمكن وضعها ضمن الانواع التالية:

- **الضـغوط المهنية:** وهذه ناتجة عن ارهاق العمل ومتابعة في الصـناعة، وتعتبر اولى نتائجه ما يمس الجوانب النفسـية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان الي القلق النفسـي حسـب شـدة او ضـعف الضـغط الواقع علي الفرد، واثار تلك النتائج على التوافق في العمل والانتاج او نوعيته،او ساعات العمل، مما يؤدي الي تدهور صـحة العامل الجسدية والنفسية وغالبا ما يؤدي الي سوء توافق مهني، ومن أولى تلك الاعراض، زيادة الاصـابات في العمل والحوادث وربما تكون قاتلة فضـــــلا عن زيادة الغياب او التأخر عن العمل كما يمكن ان تصل الى الانقطاع عن العمل نهائيا.

- **الضـــغوط الاقتصـــادية:** لها دور هام في تشـــتيت جهد الفرد وضـــعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الازمات المالية او الخسارة او فقدان العمل بشكل نهائي خاصة اذا كان مصدرا لرزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية ، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.
- **الضغوط الاجتماعية:** معاير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجا علي العرف والتقاليد الاجتماعية، وبالتالي يحدث اشـــكاليات لتلك المخالفات التي تصـــبح قوى ضـــاغطة على الفرد وتســـبب له ازمات واختلالا يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية.
- **الضغوط الأسرية:** تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديد على رب الاسرة، وأثرا على التنشئة الاســرية، فمعظم الاســر التي يحكمها ســلوك تربوي متعلم يســتوجب الالتزام به واذا اختل سلوك رب الاسرة ،اختل تكوين الاسرة وتفتت معايير ضبطها وبالتالي تفككها.
- **الضـغوط الدراسـية:** على الطالب المدرسـة في مختلف المراحل الدراسـية ضـغطا شـديدا في حالة عدم اســتجابة للوائح المدرســة او المعهد اوالكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي، ورد الجميل لأسرته.
- **الضغوط العاطفية:** ان الضغوط العاطفية بكل نواحيها النفسية والانفعالية تمثل احدى مستلزمات وجوده كانسان، فالعاطفة مثلا" غريزة خص الله بها الانسان عن بقية المخلوقات " فعندما يفشل الفرد في طلب الزواج والاستقرار الاسري بسبب الحاجة الاقتصادية او عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتعثر جهوده في الاستقرار الزواجي يشكل ذلك ضغطا عاطفيا تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله ايضا الى ان يجد الحل في التوصل الى تسوية مشاكله. **(وردة سعادي، 2017، ص39)**

4. مصادر الضغط النفسي

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

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

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

وذكر" **الدحادحة 2010**" أربعة مصادر لضغط النفسي وهي:

1. **البيئة:** مثل الطقس الازعاجات التلوث وغيرها.
2. **العوامل الفسيولوجية:** مثل فترات النمو المختلفة، المرض، الاصابات، ضعف التغذية اضطرابات النوم، ألم المعدة والقلق الناتجة بسبب تهديدات البيئة الاجتماعية والتغيرات الطارئة.
3. **الضغوط الاجتماعية:** مثل المواعيد، المشكلات المالية العمل، القاء المحاضرات، عدم النفاق فقدان الاقرباء والاصدقاء، متطلبات الوقت والاستفادة منه.

أما المصدر الرابع: فهو طريقة التفكير، فأن العقل يفسر تغيرات البيئة والجسم يحدد متى يستجيب كحالة طارئة. **(منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية، 2014، ص29)**

5. مسببات الضغوط النفسية

أولا: مسببات الضغوط الداخلية

الأعضـاء الحيوية: فقد ترجع تلك المسـببات الى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد مثل هذه الأمراض تؤدي الى اختلال التوازن، واسـتنفاذ الطاقة والقوة وتزيد أيضـا من صـعوبة العمل على المسـتوى المرغوب به، فعندما نكون مرضـى تحاول أجسـامنا أن تسـتعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى بالجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها

ثانيا: مسببات الضغوط الخارجية

- علاقات زوجية
- التربية والأطفال
- حالات الوفاة
- حالات الطلاق
- ضغوط الدراسة
- مشكلات قانونية

ثالثا: مسببات خارجية بيئية وتقسم الى

- الضوضاء الشديدة
- درجة الحرارة
- الازدحام
- نقص الإضاءة والإفراط فيها

رابعا: مسببات خارجية وظيفية وتقسم الى

- أعباء العمل الأكبر من المعتاد
- تغيير واجبات وظيفية.
- نقص الدعم من المدير
- تغير المهنة ونقص التدريب والمعلومات
- نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى.

ويعتبر سيلي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط الى الحياة العملية ووضع أنموذجاً للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الإحداث النفسية والاجتماعية، قد أشار أن للضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم فحدوث أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة أو الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط.

ويؤكد سيلي أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان، إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي الى مجموعة من الإعراض أطلق عليها إعراض التكيف العام.

وقد تبين أن التعرض المستمر الى الضغط النفسي يؤدي الى حدوث اضطرابات في إنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور هذه الإعراض التي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال المراحل وهي:

6. مراحل الضغط النفسي

1) **مرحلة الاستجابة الانذارية:**(Alarm Stage) وفي هذه المرحلة الأولى يظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم خصوصاً إذا كان الضغط النفسي شديداً في هذه المرحلة يؤدي بالفرد الى الموت.

2) **مرحلة المقاومة:** (Resistance Stage) فتحدث نتيجة للتعرض المستمر للحدث الضاغط وتختفي الاشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبيهيه وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد الى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي فيها قد اكتسب القدره على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامه

في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسماتية مثل (الربو أمراض ضغط الدم) وتحدث هذه الأعراض عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر الى ضغوط اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة الى الاضطرابات العضوية وبالتالي فأن الفرد المتعرض للضغط ينتقل الى مرحلة الإجهاد.

3) مرحلة الإنهاك Exhaustion Stage

وتسمى بمرحلة الإجهاد أو الاستنزاف فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول فأنه سوف يصل الى نقطه يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل بمرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفعات الهرومنية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب كثير من أجهزة بالعصب حيث يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة.

7- نظريات تفسير الضغوط

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتنوعت وذلك لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط وقد يكون هذا الاختلاف في تناول ظاهرة الضغوط النفسية هو اساس وجود أكثر من نظرية تهتم بتفسير الضغوط.

التفسير الفيزيولوجي للضغط النفسي

نظرية سيلي: يعد هانز سيلي الطبيب الكندي المختص بالغدد الصماء اول من اهتم الضغوط النفسية واشار انها استجابة الجسم غير محدودة للأحداث التي يوجهها الفرد وقد وضع سيلي نظرية اسماها stres theory حيث عرف سيلي الضغط بأنه الطريقة غير الارادية التي يستجيب بها الجسد بستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع ، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل اجراء العملية الجراحية وقد حدد سيلي ثلاثة مراحل للاستجابة للحدث الضاغط اطلق عليها مراحل التكيف العامة هي :

مرحلة الانذار: تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود ضـــاغط وهذا الانتباه يولد تغيرات فيزيولوجية، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي للحدث الضاغط، ويظهر ذلك بزيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم، وسرعة التنفس وزيادة افراز العرق، واضطرابات معدية ومعوية ،يقوم الفرد باستخدام اقصى ما لديه من طاقة، ما يؤدي الي ضعف مقاومته للحدث الضاغط.

مرحلة المقاومة: تؤدي المواجهة المستمرة للمواقف الضاغط اضافة إلى العجز عن المواجهة الي اضطراب التوازن الداخلي، ما يؤدي الي مزيد من الافرازات الهرمونية التي تتسبب بظهور بعض الامراض، مثل :قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس.

مرحلة الاجهاد والانهاك: يصـــبح الفرد في هذه المرحلة عاجزا عن التكيف والاســـتمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفعات الهرمونية المواجهة الزائدة للضـــغوط تؤدي الي المزيد من المشكلات الصحية والاصابة ببعض الامراض وقد يصل الامر الي الموت.

نظرية كانون: يعد كانون من اوائل الذين استخدموا مصطلح الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ بســـبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة وقد اعتمدت هذه النظرية على المجالات البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد حيث تستند هذه النظرية الي مفهوم الاتزان وهو مفهوم يعبر عن حيوية الجسم من اجل المحافظة على استقرار خصائصه الاساسية مثل :سرعة ضربات القلب، سرعة التنفس، وقد اكد كانون على مفهوم الاتزان، الذي يشير الي قدرة الكائن الحي علي اســتخدام مصــادر من اجل الوصــول الى التوازن الذي يحقق له البقاء والي ان الضغوط النفسية تحدث نتيجة لخلل في هذا التوازن.

التفسير البيئي للضغط النفسي

اهتمت هذه النظريات بتفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد علي اساس التواصل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها اي انها تنظر الى الضـــغوط على انها ناتجة من ادراك الفرد للتهديدات الخارجية الصادرة من بيئته وهناك ثلاث نظريات انطلقت من هذه التفسير هي:

نظرية احداث الحياة الضاغطة : تناول هذه النظرية الضغط النفسي علي انه مثير خارجي لذا ركزت علي اهمية البيئة، واهميتها في صـــحة الفرد والمجتمع، وتعد محاولات هولمز وراهي

لاكتشاف العلاقة بين التغيرات البيئية، والضغوط النفسية التي يواجهها الافراد، خير تعبير عن هذه النظرية فقد ركزت على الاحداث التي تؤثر في الافراد في مجال الحياة المختلفة كالمجال العائلي، والاقتصادي والدراسي والاجتماعي والمهني، والتي من الممكن ان تكون ايجابية او سلبية.

نظرية التقدير المعرفي : قدم هذه النظرية لازاروس حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي الادراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم اساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث ان تقديركم التهديد ليس ادراكا مبسطا للعناصر المكونة للمواقف فقط ولكنه رابطة بين المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية بالضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير المواقف، كما يعتمد تقويم الفرد للمواقف على عدة عوامل، منها العوامل الشخصية، والعوامل الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها عندما يكون هناك تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذاك الي تقويم التهديد وادراكه في مرحلتين هما:

مرحلة الاولى: هي الحاجة بتحديد ان بعض الاحداث هي في ذاتها شيء يسبب الضغوط

مرحلة الثانية: هي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف

نظرية موس وشيفر: ترى هذه النظرية ان استجابة الفرد للضغوط النفسية تمر بثلاثة مراحل.

مرحلة الاولى :وتحدد فيها قوة الحدث الضاغط بالعوامل الاتية: **الخصائص الشخصية للفرد** مثل العم، الجنس، الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، النضج المعرفي والانفعالي الثقة بالنفس، المعتقدات الدينية، الفلسفة، الخبرات السابقة عوامل التعلق بالحدث الضاغط تتمثل في: **نوع الحدث الضاغط:** قد يرجع الي الطبيعة كالزلزال اوقد يرجع الي الانسان كالحروب وقد يرجع الي العوامل البيولوجية كالمرض او الموت مدة وقوع الحدث الضاغط: قصيرة وطويل مدة مواجهة الفرد للحدث الضاغط واثاره احتمال توقع الفرد للحدث الضاغط امكان مواجهة الحدث الضاغط والتحكم بأثاره.

طبيعة البيئة: من حيث العلاقات الاجتماعية بين الافراد واسرهم ودرجة تماسك المجتمع حيث تتداخل العوامل الثلاثة مع بعصها لتساعد الفرد في الوصول الي المرحلة الثانية.

مرحلة ثانية: تحدد فيها عملية إدراك الحدث الضاغط وكيفية التوافق معه، وتتوقف هذه المرحلة على ثلاثة عوامل:

إدراك الحد الضاغط: الذي يبدو بعد صدمة الحدث غامضا ثم تزداد ملاحمه عقلانية وواقعية علي نحو تدريجي فيصبح ابعاده ونتائجه محتملة، ما يساعد الفرد على التوافق بالأسلوب الملائم.

القيام بالأعمال التوافقية مع الحدث الضاغط: ويجري بالتركيز على الحدث الضاغط واكتشاف الاسلوب الملائم للتعامل معه.

مرحلة الثالثة: تتضمن نتائج الحدث الضاغط واثاره على الفرد فهي مصلحة نهائية لتواصل جميع المكونات السابقة بهدف مواجهة الاحداث الضاغطة وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح، ومن ثم يستطيع الفرد مواصلة حياته وتطوراتها، وقد تحقق في تحقيق التوافق فتظهر عليه الاعراض والاضطرابات التي تؤثر في صحة النفسية.

نظرية موراي: تعد من النظريات الاولى ايضا في تفسير الضغوط وقد ربط موراي بين مفهومين اساسين هما الضغط والحاجة وقد عرفها موراي بأنها تختل ملائم او مفهوم فرضي يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الادراك والتفهم غير المسبح في اتجاه معين اما الضغوط فهي المحددات المؤثرة او الجوهرية للسلوك في البيئية والعلاقة بينهما تحدد عندما تستثار الحاجة نتيجة لتنبهات داخلية تصحب معها مشاعر بالانفعالات قد تؤدي الي حدوث الضغط اذا لم يؤدي السلوك الظاهر الي اشباعها ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما:

ضغط الفا: يشير الي خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع اوكما يظهرها البحث الموضوعي

ضغط بيتا: يشير الي دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد ويرى ان سلوك الفرد يرتبط على الأكثر ارتباطا وتبعا بضغط بيتا

وقد استعرض موراي الضغط كالاتي: ضغط نقص التأييد الاسري وضغط الصداع والتعرض للكوارث، وضـــغط العدوان والانتقاد والانتماء والصـــدقات والنبذ والجنس وطلب العطف من الاخرين والســيطرة والمنع وضــغط الاحتجاز، بهذا اســتطاع موراي ان يقدم لنا قائمة شــاملة للضـغوط وان يجمع فيها معظم الضـغوط البيئية او من دائرة علاقات سـواء علاقته بمجتمع ام اسرته.

(فايزة غازي العبد الله ،2014، ص20)

خلاصة الفصل

إن المجتمعات بتنوعها لا تخلو من الضـــغوط وهذه الأخيرة لا تتكاثر في مجتمع معين وبالتالي من الضـــروري التكيف معها أن لم نســـتطيع تجنبها فيمكننا التقليل منها والتعايش معها للحفاظ على الســلامة الصـحية الجسـدية والنفسـية والعقلية والحفاظ على العلاقات المهنية والاجتماعية وبالتالي تحقيق التوازن في الحياة اليومية والعملية.

ويتعرض معظم الأشـخاص الضـغط النفسـي عند مواجهة بعض التحديات والأمور الصـعبة في الحياة، مثل فقدان الوظيفة أو بداية وظيفة جديدة، أو فقدان أحد الأشخاص المقربين أو التعثرات المادية، أو غيرها من الصـــعاب ومشـــكلات الحياة، وقد تطرقنا في هذا الفصـــل إلى ذكر أهم عناصر الضـغط النفسـي وهي: (مفهوم الضـغط النفسـي وأعراضـه، أنواعه، مصـادره، مسـبباته، مراحله وأهم نظرياته).

الفصل الثالث: مهنة التمريض

تمهيد

1. مفهوم الممرض/الممرضة
2. شخصية الممرض/الممرضة
3. مهام الممرض
4. مفهوم التمريض
5. أنواع التمريض
6. أهداف التمريض
7. أهمية التمريض
8. دور التمريض
9. الهيكل التنظيمي لسلك التمريض

خلاصة الفصل

تمهيد

تعتبر مهنة التمريض إحدى أهم المهن الرئيسية في مجال الرعاية الصحية أي بلد وتزداد أهمية التمريض مع زيادة التوسع في تقديم الخدمات الصحية وزيادة خطورة الأمراض التي تحتاج إلى رعاية تمريضية متميزة، وسنتطرق في هذا الفصل إلى (مفهوم الممرض/الممرضة وكذلك شخصيتهم، وأهم مهامهم ومفهوم التمريض وأنواعه وأهدافه، وأهمية التمريض ودوره، وأخيرا الهيكل التنظيمي لسلك التمريض).

1. مفهوم الممرض/الممرضة

هو الشخص المهني الذين يقوم بتقديم الخدمات التمريضية سواء كان قد أكمل دراسة التمريض في كلية أو معهد، و بناء على هذا فان الممرض لديه الحصيلة المعرفية والمهارة و الثقة بالنفس التي تمكنه من العمل في مختلف الوحدات الصحية بالتعاون مع زملائه من أفراد الطاقم الصحي، وهو عنصر نشط في إدارة المؤسسة الصحية و حداث التغييرات الإيجابية فيها.

(الشافعي، 2002، ص، 08)

فالممرض هو الإنسان الذي يقوم بإعطاء الخدمات التمريضية أثناء عمله في إحدى المستشفيات أو إحدى المراكز الصحية و الهدف من هذه الخدمات هو إدامة الصحة والعناية للمريض.

(خزاعلة،1997، ص 223)

ويعرفه العنزي: على أنه ذلك الشخص المؤهل لتقديم الخدمات الصحية في مجال العناية بالمريض ومساعدته على الشفاء قصد الحفاظ على صحته النفسية والجسمية.

(العنزي، 2009، ص32)

فهو الشخص الذي يستوعب البرامج أو المتطلبات الأساسية والأخلاقية والعلمية والعملية لعلم التمريض فأصبح قادر على القيام و ممارسة عمله بعد أن أصبح لديه المعرفة الكافية لتقديم أفضل الخدمات الصحية للأفراد وللوقاية من الأمراض والسهر على راحتهم أثناء المرض.

(الثقفي، 2006، ص 30)

2. شخصية الممرض/الممرضة

شخصية الممرض لها تأثير قوي على المريض وكذلك الأشخاص الذين يتعامل معهم، فالشخصية تنموا وتقوى بعدة أمور و وسائل أهمها:

- ضبط الانفعالات.
- الاهتمام بالآخرين.
- قوة الارادة.

3. مهام الممرض

يتمثل نشاط التمريض أساسا في العناية بالمريض، ويساهم الممرضون في هذا المجال حسب مواقعهم التعليمية بنشاطات متنوعة:

- ففي العيادات يساعدون في أمور عديدة:

- تنظيم عمليات دخول المريض إلى العيادات، و تنفيذ تعليمات الأطباء فيما يخص أوجه التنسيق بين مختلف الأقسام العناية، المخبر، الأشعة.

- لقيام ببعض الأعمال النمطية قبل إدخال المريض لقسم الفحص، كقياس حرارته، نبضه وتيره تنفسه، ضغطه الدموي، طوله ووزنه، وهي أمور تسهل من تشخيص المرض، وتساهم في توفير لجهد الأطباء الأمر الذي يمنحهم المزيد من الوقت لتشخيص المرضى بشكل دقيق ووضع خطة عالج مبكر.

- تقديم المساعدة للطبيب أثناء فحص المريض من خلال مده بالوسائل واللوازم التي يحتاج إليها.

- أما في قسم الطوارئ فيقومون بـ:

- المساعدة في إسعاف المريض وانعاشه ومتابعه تطورات الحالة المرضية.
- تحضير المرضى للعمليات الجراحية الطارئة و مناولة الجراحين المعدات.

- و في جناح العمليات يقوم الممرضون بـ:

- تنظيم مواعيد العمليات الجراحية.

-تحضير غرفة العمليات قبل الشروع في العمليات وذلك بالتأكيد من سالمة الأجهزة الموجودة.

وفي قسم التوليد وحضانة الأطفال: يقوم فريق التمريض تحت إشراف أخصائي التوليد بمهام أخرى مثل:

- تهيئة الحوامل، ومراقبة الألم والتخفيف من آلامها والعمل على الاهتمام بالمولود وضمان سالمته.
- توليد الامهات عندما تكون والدتهن طبيعية ولا يعانين من مضاعفات الحمل والعناية بهن أثناء عملية الوضع، وتدريبهن على كيفية العناية بأنفسهن وبأطفالهن حتى انتهاء فترة حضانتهم (premature)
- حضانة المواليد المبسترين.
- إضافة إلى ذلك:
- الحصول على العينات المخبرية و ارسالها الى المخبر.
- القيام بإجراء العزل لبعض الحالات التي تستدعي ذلك.
- الردعلى استفسارات المرضى ومواساتهم للتخفيف من آلامهم ومخاوفهم وتلبية احتياجاتهم في ضوء المسؤوليات المنوطة بالممرضين.
- تأهيل بعض المرضى لاستعادة نشاطهم الحركي.**(حرساني،1991، ص ص 192-199)**

4. مفهوم التمريض

- **لغة:** التغذية أو الرعاية الفائقة لتوفير النمو والتطور.
- **اصطلاحا:** يمكن أن يعرف التمريض بأنه مزيج من الفن والعلم، يستوعب المريض بكامله جسمه وعقله وروحه، ويعمل على رفع مستوى صحة المريض البدنية والروحية والعقلية وذلك على طريق تثقيف المريض بإعطائه المعلومات الدقيقة أو عن طريق اقتدائه بالعاملين في مجال الرعاية الصحية.

التمريض "فن" لأن الممرض ينمي المهارات ويستخدم العلوم في أداء مختلف الإجراءات التمريضية المطلوبة لتقديم العناية الكافية للمريض.

فن التمريض: هو فن الرعاية المتصلة بصحة الإنسان "هو الاستعمال الخالق والخيالي للعلوم في الخدمات الانسانية ".

التمريض "علم" لأن الأسس العلمية التي تعتمد عليها العناية التمريضية تعتمد على العلوم الحياتية مثل: التشريح علم وظائف الأعضاء، علم الأحياء المجهرية والكيميائية وغيرها وهذه العلوم تعتبر أساسية لفهم جسم الإنسان في حالته الجسمية الطبيعية، وفي الحالة الطبيعية الناتجة من الاصابة أو مهاجمة المرض.

التمريض له صفة "روحية" لأن غرضه الأول هو الخدمة الانسانية، ليس فقط بإعطاء عناية إلى أجسام المرضى والمصابين ولكن بخدمة حاجات العقل و الروح كذلك.

لذلك يعتبر التمريض هو أقدم الفنون ولكن أصغر العلوم، والتمريض بدأ كفن ثم أصبح علم وتطور وأصبح مهنة. **(عيسى، 2016، ص 27)**

و تعرفه "وديعة الداعستاني" بأنه " فن وعلم يهتم بالإنسان ككل، جسما وعقال وروحا ويسعى لتحسين وضعه الجسمي و النفسي والاجتماعي وذلك عن طريق تقديم الخدمات ومساعدته على تلبية حاجاته الضرورية والتأقلم مع مرضه، أو عن طريق تعليم الإنسان الأسس والممارسات الصحية في الحياة وذلك للحفاظ على صحة جيدة ومنع الاصابة بالأمراض وأخيرا فالتمريض لا يهتم بالشخص المريض فقط بل يهتم بالفرد والعائلة والمجتمع **(خزاعلة، 1997، ص 22)**

5. أنواع التمريض

يقسم التمريض في المستشفى إلى:

- **من الناحية الأكاديمية:**

التمريض القانوني: الممرضين والممرضات الذين يحملون الشهادة الجامعية الأولى على الأقل في مجال التمريض.

التمريض المشارك: الممرضين والممرضات الذين يحملون درجة الشهادة المتوسطة في مجال التمريض وتكون مدة الدراسة سنتان بعد الثانوية العامة.

التمريض المساعد: الممرضين والممرضات الذين حصلوا دورة في مجال التمريض وهذه الدورة تكون لمدة سنة أو ستة أشهر.

عمال التمريض: الممرضين والممرضات في مجال التمريض بناءً على تدريب عملي فقط للقيام بعمل معين من أعمال التمريض.

- **من الناحية الإدارية:**

مدير التمريض/ رئيسة التمريض: وهي أعلى منصب إداري في المستشفى في مهنة التمريض أو أحيانا تسمى مساعد/ مساعدة مدير المستشفى لشؤون التمريض ويكون/ تكون مسئولة عن جميع شؤون التمريض في المستشفى بجميع مستوياته الإدارية والأكاديمية.

رئيسة التمريض في قسم طبي معين: مثال رئيسة تمريض القسم الباطني، أو الجراحة وهي المسئولة عن جميع الإطارات التمريضية في ذلك القسم.

مشرف تمريضي ليلي: وهو المسئول في المناوبة الليلية عن التمريض ويكون بمثابة معاون لرئيس التمريض.

ممرض/ ممرضة: حسب التسمية الأكاديمية. **(ذياب، و الساعاتي، 2012، ص 308)**

6. أهداف التمريض

هناك مجموعة من الأهداف العامة للتمريض والتي حددت فيما يلي:

- المساعدة في تقديم الخدمة الطبية والعلاجية للمرضى.
- الاهتمام بتوفير خدمات الرعاية الصحية اللازمة للنهوض بصحة المجتمع.
- الحرص على وقاية المجتمع من الأمراض والأوبئة لضمان الحياة الصحية والسليمة لكل فرد.
- تقديم التثقيف الصحي للأفراد لزيادة مستوى الوعي لدى المجتمع.
- بذل أقصى جهد لتقديم الخدمات الإسعافية في الحالات الطارئة وعلاج المصابين.
- التعاون مع جميع الأقسام لتحقيق الأهداف الرئيسية للمستشفى.**(سويدان،1988، ص 25)**

7. أهمية التمريض

تؤثر الحالة النفسية للمريض بشكل كبير على تمام شفائه، ومن هنا كانت أهمية ودور التمريض في الرعاية الشاملة التي تتمثل أساسا في التنفيذ الدقيق لتعليمات الطبيب المعالج، ومراقبة تطورات الحالات لإزالة مخاوفهم، والمرضية، بالتعاطف معهم وتخفيف آلامهم ويضفي على المرضى جوا من التفاؤل والراحة النفسية.

ومن هذا المنطلق تستهدف الإدارة الكفء ألي مستشفى تقديم الخدمات الصحية بكفاءة وفعالية عن طريق قسم التمريض الذي يعتبر من الأقسام الخدماتية المساعدة التي تسهم بنصيب كبير في تقديم الرعاية الصحية لمرضى المستشفى من خلال:

- متابعة المريض من خلال الملاحظة الدقيقة لأعراض المرض والانفعالات النفسية والجسمية المصاحبة لها، والإشراف التام عليه، وتقديم الرعاية المطلوبة.

-تعزيز الثقة بالنفس لدى المريض، بإقناعه بالقدرة على الشفاء وهذا من شأنه أن يساهم في رفع روحية المعنوية ويزيد من سرعة استجابته للعالج الطبي.

-كونها حلقة توصل بين كل من المريض، الطبيب، الأسرة والإدارة.

-الدور الفعال الذي يلعبه الممرض في تعليم الآخرين وتثقيفهم حول كيفية التعامل مع الحياة الصحية و تقديم المساعدة اللازمة عند الضرورة.

-تدريب الطلبة والمتدربين الاخرين على مستجدات العمل التمريضي، وإثراء المهنة، قصد مواكبة التطورات العلمية والفنية في هذا المجال. **(البكري،2005، ص177)**

8. دور التمريض

- تقديم الرعاية التمريضية المستمرة للمريض من خلال تقييم احتياجاته بمهارة تامة.
- استعمال و اختيار الأجهزة بطريقة مناسبة.
- إعطاء الحرية للمريض للتعبير عن شعوره بحرية تامة.
- المواصلة مع أهل المريض وذلك من خلال تشجيعهم للمساعدة في رعاية المريض.
- المحافظة على استمرارية التعليم للفريق التمريضي من أجل تقديم رعاية تمريضية متقدمة.

- عمل دراسات تتعلق بالرعاية التمريضية لتحسين نوعية العناية التمريضية.
- التعاون مع جميع أقسام المستشفى النجاز الاهداف العامة للمستشفى.
- تنفيذ الإجراءات العلاجية أووصفة الطبيب مع المحافظة على حاجات المريض النفسية والروحية والبدنية والاجتماعية. **(قزازقة، و آخرون، 2016، ص 64)**

9. الهيكل التنظيمي للسلك التمريض

حسب المرسوم التنفيذي رقم 11-121 المؤرخ في 20 مارس 2011 المتضمن القانون الاساسي لخاص بالموظفين المنتميين لأسالك شبه الطبيين للصحة العمومية، وحسب ما جاء في المادة 01للمرسوم فان سلك التمريض يتكون من خمسة رتب وهي:

- ✓ رتبة ممرض مؤهل، وهي رتبة في طريق الزوال.
- ✓ رتبة ممرض حاصل على شهادة دولة.
- ✓ رتبة ممرض الصحة العمومية.
- ✓ رتبة ممرض متخصص للصحة العمومية.
- ✓ رتبة ممرض ممتاز للصحة العمومية المادة 19

(من الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية،6111، ص 12)

خلاصة الفصل

ومن خلال ما تم التطرق إليه في الفصل يتضح لنا أن مهنة التمريض من المهن السامية والإنسانية كونها ترتبط بالحالة الصحية للإنسان والمحافظة على احساسه بالألم.

وقد تزايدت أهمية الممرضين في النسق الطبي بمرور الوقت، لما يقومون به من أدوار عديدة ولقيامهم كذلك بالدور الوسيط بين الأطباء والإدارة، وعلاقتهم الخاصة بالمريض ومتابعتهم له بصورة دائمة، ولمهنة التمريض ميثاق أخلاقي وقانوني كأي مهنة أخرى في المجتمع، لذلك فهناك قيم وأخلاقيات ترشد الممرضين والممرضات أثناء تقديمهم للرعاية التمريضية حيث تجعلها ضمن معايير الاداء المهني وحجر الزاوية في الكفاءة المهنية، وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى ذكر العناصر التالية: (مفهوم الممرض/الممرضة وكذلك شخصيتهم، وأهم مهامهم ومفهوم التمريض وأنواعه وأهدافه، وأهمية التمريض ودوره، وأخيرا الهيكل التنظيمي لسلك التمريض).

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج البحث
2. عينة الدراسة
3. حدود الدراسة
4. أدوات الدراسة
5. الأساليب الإحصائية

تمهيد

بعدما تم التطرق الي الجانب النظري وحددت اشكالية البحث وما يتعلق بها من متغيرات وخصصنا في بحثنا هذا اجزاء من الجانب التطبيقي الذي تسعى من خلاله الى توضيح اهم الاجراءات لتحقيق اهداف البحث والاجابة عن اشكالياته والتحقيق من فرضياته، وسنحاول في هذا الفصل التعرف على (منهج البحث المستعمل في دراستنا، وكذلك حدود وأدوات دراستنا، وأخيرا الأساليب الإحصائية التي تم إستعمالها).

1- منهج الدراسة:

إن عملية اختيار المنهج المتبع يخضع لطبيعة المشكلة محل الدراسة فهي التي تفرض على الباحث ذلك، وبما أن موضوع بحثنا يهدف إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها مع استراتيجيات مواجهتها لدى الاخصائي النفسي.

ويعد منهج البحث عنصرا رئيسيا من عناصر البحث العلمي، نظرا لأنه يفيد في تحديد الطريقة التي سيسلكها الباحث في جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها، ويفيد أيضا في الحكم على جودة البحث **(مساعد النوح، 2004، ص121)**.

فإننا اتبعنا في دراستنا على المنهج الوصفي الذي " يتعلق ببحث ما هو كائن، ولا يحكم على الواقع حكما قيميا كونه جيدا أو رديئاً **(فوقية رضوان،2008 ص46)**

فالمنهج الوصفي يهتم بالتعرف على معالم الظاهرة أو المشكلة وتحديد أسباب وجودها على صورتها القائمة بالفعل، ويشمل تحليل البيانات وقياسها وتفسيرها، والتوصل إلى وصف دقيق للظاهرة أو المشكلة ونتائجها. **(أحمد اللحلح، مصطفى أبو بكر،2002، ص52)**

يعد المنهج الوصفي أكثر المناهج شيوعا وانتشارا واستخداما في الدراسات التربوية والنفسية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة، ويركز على ما هو كائن في وصفه وتفسيره للظاهرة موضوع البحث، ويعبر المنهج الوصفي عن جمع البيانات بنوعيها الكيفي والكمي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها، وتحديد

العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى تعميمات (**عبد الباسط، 1990، ص198**).

2.مجتمع وعينة الدراسة

2-1 مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو "جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يدرسها الباحث" (**العساف، 2006، ص 111**).

ويعرفه **الحمداني (2009، ص 198)** بأنه "جميع الأفراد أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة".

ومجتمع دراستنا عبارة عن مجموعة ممرضي مصلحة الاستعجالات بمستشفى 240 سرير العقيد لطفي بالأغواط.

2-2 عينة الدراسة

تم اختيار عينة البحث من مجموعة ممرضي مصلحة الاستعجالات بمستشفى 240 سرير العقيد لطفي بالأغواط، وقد اعتمدنا على توزيع40 استمارة، وتم توزيع أفراد عينة دراستنا حسب البيانات الشخصية، كالآتي:

خصائص عينة الدراسة

الجدول رقم (01) يبين تكرارات ونسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسب المئوية
ذكر	26	% 65
أنثى	14	35%
المجموع	40	100%

خلال الجدول رقم 01 نلاحظ ان أكثر نسبة للعاملين من الممرضين في مصلحة الاستعجالات بمستشفى المختلط 240 سرير العقيد لطفي بالأغواط بنسبة 65 % كانت من جنس الذكور و 35 % كانت من جنس الاناث

الجدول رقم (02) يبين الفئات العمرية

الفئة العمرية	التكـــــرارات	النسب المئوية
أقل من 25 سنة	11	27.5%
من 25 إلى 30 سنة	13	32.5%
من 30 إلى 40 سنة	10	25%
أكثر من 40 سنة	06	15%
المجمـــــــــــوع	40	100%

من خلال الجدول الذي يعرض تحليلاً إحصائياً للفئات العمرية في مجموعة معينة. جاءت النتائج من 25 إلى 30 سنة: 32.5% ثم أقل من 25 سنة27.5% ثم من 30 إلى 40 سنة25% في الأخير أكثر من 40 سنة15%

جدول رقم (03) يمثل سنوات العمل

سنوات العمل	التكـــــرارات	النسب المئوية
أقل من 5 سنوات	13	32.5%
من 5 سنوات فأكثر	27	%67.5
المجمـــــــــــوع	40	100%

من خلال الجدول الفئة الأكثر تمثيلاً هي من5 سنوات فأكثر خبرة، حيث تشكل أكثر من نصف العينة (67.5%). في حين الخبرة أقل من 5 سنوات في المرتبة الثانية بنسبة 32.5%.

الجدول رقم(04) يبين الحالة الإجتماعية للعينة

الفئة العمرية	التكـــــرارات	النسب المئوية
أعزب	10	25%
متزوج	24	60%
مطلق	06	15%
المجمـــــــــــوع	40	100%

من خلال الجدول الفئة الأكثر تمثيلاً هي المتزوجون، حيث يشـــكلون أكثر من نصـــف العينة (60%). ثم يأتي العزاب في المرتبة الثانية بنســبة 25%. والمطلقون يمثلون النســبة الأقل في العينة بـ 15%.

4. حدود الدراسة

- **الحدود البشرية:** حيث تكونت عينة الدراسة من ممرضي مصلحة الاستعجالات الاغواط.
- **الحدود المكانية:** اقتصـــر هذا البحث علي عينة من ممرضـــي مصـــلحة الاســـتعجالات بالمؤسسة العمومية المستشفى المختلط الشهيد العقيد لطفي .
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق هذا البحث خلال بداية شــهر افريل إلى غاية شــهر ماي ســنة الجامعية 2024/2023.

5. أدوات الدراسة

تم الاعتماد على مقياس الضـــغط النفســـي، المعد من طرف الباحث لفنســـتاين ســـنة 1993، ويتكون هذا المقياس من 30 عبارة، منها بنود مباشرة ، ومنها بنود غير مباشرة.

قياس معامل الثبات والصدق للمقياس

الجدول رقم (05) يبين معامل الثباث والصدق

قياس معامل الثبات والصدق					
عدد الفقرات	معامل الثبات	معامل الصدق	عدد الفقرات	معامل الثبات	معامل الصدق
س1	0.938	0.968	س16	0.937	0.967
س2	0.937	0.967	س17	0.935	0.966
س3	0.936	0.967	س18	0.935	0.966
س4	0.935	0.966	س19	0.932	0.965
س5	0.934	0.966	س20	0.934	0.966
س6	0.936	0.967	س21	0.938	0.968
س7	0.935	0.966	س22	0.938	0.968
س8	0.938	0.968	س23	0.920	0.959
س9	0.935	0.966	س24	0.910	0.953
س10	0.936	0.967	س25	0.906	0.951
س11	0.935	0.966	س26	0.909	0.953
س12	0.935	0.966	س27	0.914	0.956
س13	0.935	0.966	س28	0.908	0.952
س14	0.938	0.968	س29	0.903	0.950
س15	0.938	0.968	س30	0.915	0.956

إجمالي الثبات	إجمالي الصدق
0.929	0.963

5.الأساليب الإحصائية

في دراستنا الحالية تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- برنامج spss22.
- التكرارات.
- النسب المئوية.
- معامل الثبات الفا كرونباخ .
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الفرضي
- اختبار T text

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1-عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية نتوقع مستوى مرتفع للضغوط النفسية لدى الممرضين في مصلحة الاستعجالات

جدول رقم (06) يوضح نتائج الفرضية الأولى قيم المتوسطات الحسابية وانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة

الضغوط النفسية	متوسط الفرضي	الانجراف المعياري	متوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
	50	8.12	58.09	8.09	10.33	0.001	49	0.05

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الضغوط النفسية ومقارنته بالمتوسط الفرضي تبين ان متوسط درجات افراد مجتمع البحث في الضغوط النفسية بلغ (58.09)

درجة وانحراف معياري قدره (8.12) درجة وعند اجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي البالغ (50) درجة حيث ان الفرق بين المتوسطين بلغ (8.09) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة احصائية في المعالجة يبين ان الفرق دال احصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والفرضي وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (10.33) وهي دالة احصائيا والقيمة الاحتمالية (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني ان الضغوط النفسية كان متوسط وهو ما دلت عليه قيمة t المتوسط الفرضي 50 متقارب مع المتوسط الحسابي 58.09 وهي لصالح متوسط الحسابي.

ومنه لم تتحقق الفرضية

من خلال ما سبق الملفت للنظر هو ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى هذه العينة، حيث هذا الارتفاع في الضغوط النفسية قد يُعزى إلى تحديات الموازنة بين المسؤوليات المهنية والشخصية للممرضين داخل مصلحة الاستعجالات وخاصة مع كون غالبية العينة من الشباب المتزوجين حسب النتائج السابقة حيث أن طبيعة مهنة التمريض الضاغطة والتي تتطلب ساعات العمل الطويلة والمسؤوليات الكبيرة تجاه المريض وتجاه مرافقيه، حيث قد تساهم في هذه النتيجة كون الضغوط التي يتعرض لها الممرضين في الخدمة التي كثيرا ما تشوبها القلق والعنف في بعض

احالات والدليل الكثير من حوادث التي تحدث مع الممرضين التي قد تصل الى القتل وهذه النتائج تسلط الضوء على الحاجة الملحة لبرامج دعم نفسي وإدارة ضغوط مصممة خصيصاً لهذه الفئة من الممرضين، مع التركيز على تحسين ظروف العمل وتوفير آليات للتعامل مع الضغوط المهنية والشخصية.

2-عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضـــية: توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في مســـتوى الضـــغوط النفســـية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية تعزى لمتغير الجنس

جدول رقم (07): يبين طبيعة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى الممرضون العاملون بالإستعجالات الطبية تعزى لمتغير الجنس

متغيرات الدراسة		متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة المعتمد
الجنس	ذكور	55.97	4.28	38	4.84	0.08	0.05
	إناث	62.45	5.03				

من خلال ما ورد في نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الممرضين والممرضات، حيث أكبر قيمة متوسط حسابي بلغت 62.45 وإنحراف معياري 4.28 وكانت لصالح الإناث، في حين بلغ المتوسط الحسابي لفئة الذكور 55.97 وإنحراف معياري 5.03.

وبالتالي: هناك فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الممرضون العاملون بالإستعجالات الطبية تعزى لمتغير الجنس وحسب قيمة t فان الفرق بين مستويات الضغط النفسي لدى الذكور والإناث في هذه الدراسة هو فرق حقيقي وليس مجرد فرق ظاهري.

من خلال هذه النتائج يكشف عن تباين ملحوظ في تجربة الضغط النفسي بين الممرضين والممرضات في بيئة الاستعجالات الطبية، حيث تظهر الممرضات مستويات أعلى من الضغط. هذا التفاوت يعكس الأدوار الاجتماعية المعقدة والتوقعات المجتمعية المختلفة للجنسين. قد تواجه الممرضات تحديات إضافية في التوفيق بين مسؤوليات العمل والأسرة، إضافة إلى الضغوط الناتجة عن الصور النمطية الجندرية في مهنة التمريض. كما قد يشير هذا الاختلاف إلى تباين في توزيع المهام وأعباء العمل داخل المؤسسة الصحية، أو اختلافات في آليات التكيف والدعم الاجتماعي المتاحة لكل جنس.

هذه النتائج تسلط الضوء على الحاجة لفهم أعمق للديناميكيات الاجتماعية والثقافية التي تشكل تجارب العاملين في القطاع الصحي، وتدعو إلى إعادة النظر في السياسات المؤسسية وبرامج الدعم لضمان المساواة وتحسين الرفاهية النفسية لجميع العاملين في هذا المجال الحيوي.

3-عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عند الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية تعزى لمتغير الخبرة

جدول رقم (08): يبين طبيعة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى الممرضون العاملون بالإستعجالات الطبية تعزى لمتغير الخبرة

متغيرات الدراسة		متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة المعتمد
الاقدمية	اقل من 5 سنوات	57.65	5.08	38	1.86	0.08	0.05
	أكثر من 5 سنوات	59.86	5.03				

يتّضح من خلال الجدول اعلاه أنّ قيمة الدالة الاحصائية لاختبار T (1.86) ؛ مستوى دلالة عند 0.08 وهي اكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) وهذا يعني أنّه لا توجد فروق في الضغوط النفسية تعزي لمتغير الاقدمية وعليه فان فرضية الدراسة لم تتحقق وعليه نقبل بالفرضية الصفرية

هذه النتائج تُشير إلى أن الضغوط النفسية لا تتأثر بشكل كبير بطول الأقدمية في العمل. وقد تكون هناك عوامل أخرى تُساهم في الضغوط النفسية، مثل طبيعة العمل، أو العلاقات مع الزملاء، أو التوازن بين العمل والحياة الشخصية. ومن الضروري إجراء دراسات أخرى على عينة أكبر لفهم العوامل التي تُساهم في الضغوط النفسية بشكل أفضل.

حيث ان المهام التي تتعلق بعمل الممرض تبقى دائما معه وم ايواجهة من تعب وضغط رغم السنوت التي يقضيها في المهام .

خاتمة

خاتمة

في نهاية يمكننا القول أن عمال مصلحة الاستعجالات في مستشفى الشهيد العقيد لطفي غالبا ما يتعرضون للعديد من الضغوطات النفسية داخل الوسط الوظيفي الذي ينتمون إليه خاصة إذا طرأت عوامل خاصة كظهور أوبئة خطيرة ومستجدة، ولهذا أردنا من خلال بحثنا هذا تسليط الضوء على عينة الدراسة، أين تم تأكيد العلاقة بينهما، حيث انه يعتبر الضغط النفسي احد أزمات نفسية أثناء ممارسته المهنية جراء شعوره بالعجز ونقص فاعليته على العطاء اللازم نظرا لعمله الذي يحتاج جهد متواصل وكشفنا بدورنا على مستوي كل من الضغط النفسي لدى هذه العينة، أين توصلنا إلى أن العمال يعانون من مستوي متوسط في كل من الضغط النفسي ولا يختلف هذا بين كلا الجنسين.

كما يمكن القول أن نتائج هاته الدراسة تبقي خاصة بأفراد العينة المدروسة عليهم، لذا لا يمكن تعميمها على جميع الأفراد العاملين في القطاع الصحي، إلا أنه يمكن تعميم ما أثبتته النتائج المتواصل إليها علي انه توجد الضغوط النفسي، وإنه يمكن لهذه الدراسة أن تفتح المجال الدراسات أخرى من نفس الموضوع، فما هي إلا مساهمة للتعرف على جوانب الموضوع وإثراء هذا المجال.

الممرضين العاملين في الاستعجالات الطبية، يتضح جلياً أن هذه الفئة المهنية تواجه تحديات نفسية كبيرة في بيئة عملها. لقد كشفت نتائج الدراسة عن مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، مع وجود تباينات ملحوظة بين مختلف الفئات ضمن العينة. فالضغوط النفسية تتأثر بشكل كبير بعوامل مثل الجنس والاقدمية، حيث سجلت الأقدمية مستويات أعلى من الضغط. هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية تبني نهج شامل ومتعدد الأبعاد في التعامل مع الصحة النفسية للممرضين.

إن الآثار المترتبة على هذه النتائج تتجاوز الأفراد لتشمل جودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى. لذا، من الضروري أن تتخذ المؤسسات الصحية خطوات جادة لتطوير استراتيجيات فعالة لدعم الصحة النفسية لطاقمها التمريضي. قد يشمل ذلك برامج إدارة الضغط، توفير خدمات

الدعم النفسي، تحسين ظروف العمل، وتطوير سياسات تراعي التوازن بين الحياة المهنية والشخصية.

تؤكد هذه الدراسة على الحاجة الملحة لمزيد من البحث والاهتمام بالصحة النفسية للعاملين في القطاع الصحي، خاصة الممرضين في أقسام الاستعجالات. إن الاستثمار في رفاهية هذه الفئة المهنية الحيوية ليس فقط واجباً أخلاقياً، بل هو أيضاً ضرورة لضمان استدامة وكفاءة النظام الصحي ككل. نأمل أن تساهم نتائج هذه الدراسة في توجيه صناع القرار والمسؤولين نحو اتخاذ إجراءات فعالة لتحسين الظروف النفسية للممرضين، مما سينعكس إيجاباً على جودة الرعاية الصحية المقدمة للمجتمع.

قائمة المصادر والمراجع

أولا/ الكتب

- بكري، تامر ياسر(2012) إدارة المستشفيات. الاردن: دار اليازوري للنشر والتوزيع.
- التربوية، ط1 عمان، الاردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- حرساني، حسان محمد ندير(2012) إدارة المستشفيات المملكة العربية السعودية: معهد الإدارة العامة للنشر والتوزيع.
- ذباب، صالح محمود والساعاتي، عبد اهلل سيف الدين(2012) إدارة المستشفيات: منظور شامل (ط10) الأردن: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- شاهين، فارسي(2012) التمريض في الوطن المحتل (ط1) البيرة، فلسطين: الأرقم للطباعة والنشر.
- العنزي، سعد علي (2012) الإدارة الصحية. عمان، الأردن: دار اليازوري للنشر والتوزيع.
- الفقي، إسماعيل محمد ومحمد، علي شمس الدين السلوك الإداري: مدخل نفسي للإدارة
- قزازقة، يوسف وآخرون (2012) إدارة الخدمات الصحية والتمريضية ط.10 عمان، الاردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

ثانيا/ رسائل الماجستير والدكتوراه

- آيت حمودة حكيمة (2005)، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- حليمة بولحية(2018/2017)، الضغط النفسي لدى مصلحة الاستعجالات "، جامعة عين تموشنت.
- خزاعلة، عبد العزيز (1997)، الرضا الوظيفي للممرضين والممرضات العاملين في وزارة الصحة بالأردن، مركز دراسات المستقبل، جامعة أسيوط، مصر.

- سويدان، محمد زكي (1988) التمريض والأمراض المعدية. القاهرة، مصر: المكتبة الأنجلو مصرية.
- الشافعي، ماهر (2002)، التوافق المهني للممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية وعلاقته بسماتهم الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.
- عريس نصر الدين (2017/2016)، استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي"، جامعة تلمسان.
- منى عبدالله بنت نبهان العامرية (2014)، ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري بمحافظة الداخلية "، جامعة نزوى.
- وردة سعادي (2017/2016)، اثر استراتيجيات المواجهة على العلاقة بين الكفاءة الذاتية وتناذر الانهاك المهني لدى الاطباء الممارسين في مصلحتي الاستعجالات الطبية الجراحية ومصلحة الانعاش الطبي" جامعة باتنة.

الملاحق

ملحق رقم 01 مقياس الضغط النفسي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي – الأغواط –

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

المحور الأول:بيانات الشخصية.

1-السن : ☐

2-الجنس : ذكر ☐ انثى ☐

3-الحالة الاجتماعية: أعزب ☐ متزوج ☐ مطلق(ة) ☐ أرمل ☐

4-الخبرة المهنية : أقل من 5 سنوات ☐ أكثر من 5 سنوات ☐

العبارات	ابدا	احيانا	كثيرا	دائما
تشعر بالراحة في عملك				
تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
انت سريع الغضب				
لديك اشياء كثيرة للقيام بها				
تشعر بالوحدة او العزلة				
تجد نفسك في مواقف صراعية في عملك				
تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
تشعر بالتعب				
تخاف من عدم استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك العملية				
تشعر بالهدوء اثناء ادائك الوظيفي				

لديك عدة قرارات لاتخاذها				
تشعر بالإحباط				
انت ملئ بالحيوية في عملك				
تشعر بالتوتر في عملك				
يبدو ان مشاكلك ستتراكم				
تشعر انك في عجلة من امرك				
تشعر بالأمن والحماية				
لديك عدة مخاوف في مجال عملك				
انت تحت ضغط مقارنة بالاشخاص				
تشعر بفقدان العزيمة				
تستمتع اثناء ادائك لعملك				
انت خائف في المستقبل				
تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها				
تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم				
انت شخص خال من الهموم				
تشعر بالإنهاك او التعب الفكري				
لديك صعوبة في الاسترخاء				
تشعر بتعب المسؤولية في عملك				
لديك الوقت الكافي للاهتمام بنفسك				
تشعر انك تحت ضغط مميت				

الملحق رقم 02: مخرجات الـ spss

Frequency Table

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	26	65	65	65
	انثى	14	35	35	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 25 سنة	11	%27.5	%27.5	33.33
	من 25 إلى 30 سنة	13	%32.5	%32.5	
	من 30 إلى 40 سنة	10	%25	%25	
	أكثر من 40 سنة	06	15%	15%	
		40			

الاقدمية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	اقل من5 سنوات	13	32.5%	32.5	
	5- الى 10 سنوات	27	67.5%	67.5	
	Total	40	100.0	100.0	

صدق والثبات الضغوط النفسية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.748	54

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	30

Frequencies

Group Statistics

	المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات	الدرجات الدنيا	20	88.4	.197	.299
	درجات العليا	20	104	.172	.895

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الدرجات	Equal variances assumed	33.963	.000	-10.08-	38	.000	-21.100-	.787	-22.753-	-19.447-
	Equal variances not assumed			-26.821-	10.132	.000	-21.100-	.787	-22.865-	-19.335-