

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط

ميدان العلوم الإجتماعية و الإنسانية
شعبة : العلوم الاجتماعية
تخصص: علم النفس العيادي



كلية العلوم الإجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية
و الأروطونيا

مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من النفسانيين العياديين
الممارسين في العيادات الاستشفائية والمراكز النفسية
الببداغوجية

دراسة ميدانية بالأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس العيادي
تخصص : علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ

إعداد الطالبتين:

أ.د. عايب بومدين

• بن خويلد بختة

• بوضلة خديجة

لجنة المناقشة

إسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
فارسي إبراهيم الخليل	أستاذ محاضر ب	جامعة عمار ثليجي الأغواط	رئيسا
عايب بومدين	أستاذ التعليم العالي	جامعة عمار ثليجي الأغواط	مشرفا ومقررا
فظام جمال الدين	أستاذ محاضر أ	جامعة عمار ثليجي الأغواط	مناقشا

السنة الدراسية 2023/2022

شكر وتقدير

أولا وقبل كل شيء ، الحمد لله حمدا كثيرا ، عدد خلقه ، و رضا نفسه ، و زينة عرشه ، و سعة كونه ، و مداد كلماته ، على توفيقه لنا في إتمام و إنجاز هذا العمل .

قال الله تعالى : " ولئن شكرتم لأزيدنكم "

لنا الشكر و الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع بخطى ثابتة نتقدم بجزيل الشكر و التقدير لمشرفنا الفاضل " الدكتور عجب بومدين " الذي كان الفضل في السير الحسن لهذا العمل من خلال كل التوجيهات و النصائح التي كنا نستشير دائما بها في إنجاز هذا العمل .

ولقول الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " لا يفوتنا أن نقدم كل الشكر و الإمتنان إلى سندا عائلتنا وبالأخص الوالدين الكريمين .

كما نتوجه بالشكر لجميع أساتذتنا الكرام الذين رافقونا طيلة المسار الدراسي وإلى قسم علم النفس ..

كما نتقدم بالشكر و العرفان إلى أعضاء لجنة المناقشة .

و في الختام أسأل الله عز وجل أن يجعل هذا البحث وجميع أعمالنا خالصة لوجهه الكريم ، وإن أصبنا من الله وبفضله وتوفيقه ، وإن أخطأنا فمن أنفسنا ومن الشيطان .

الإهداء

من قال أنا لها " نالها " وأنا لها وإن أبت رغما عنها أتيت بها..
إلى الذي فتح لي أبواب النجاح ورسم لي طريقي وعوضني عما فاتني ..
"الحمد والشكر لله عز وجل" والصلاة والسلام على رسولنا الحبيب
إلى من كان دعائها سر نجاحي ، إلى من وضع المولى سبحانه وتعالى الجنة تحت قدميها
ووقرها في كتابه العزيز..

أمي الحبيبة

إلى صاحب السيرة العطرة و الفكر المستنير ، إلى من علمني العطاء و من أحمل اسمه بكل
افتخار..

أبي الغالي " الطاهر " ~ نور دربي حفظهم الله ورعاهم~

إلى من أحب

إلى من كان لهم بالغ الأثر في الكثير من العقبات والصعاب إخوتي الأعزاء : نبيل . سليمة .
محمد الأمين

وأختص بالذكر من أزال أشواك الفشل عن طريقي أخي الغالي وسندي : نبيل
وإلى كبيرة المقام جدتي العزيزة أطال الله في عمرها ، وبدون أن أنسى براعم العائلة :
" أمينة . ميرال رزان . محمد الطاهر "

إلى جميع أساتذتي الكرام اللذين رافقوني طيلة مساري الدراسي ..

ومشرفي الفاضل ; الدكتور عاجب بومدين .

إلى قسم علم النفس

إلى من قاسمتني طريق الجهد والتعب في هذا العمل صديقتي "بوضلة خديجة" وإلى
جميع أصدقائي ومعارفي وإلى عائلة بن خويلد..

" بختة "

الإهداء

إلى من أنزل أحسن كتبه و أرسل لنا أحسن رسله ، إلى من ألهمني السداء الهدي
إلى الطريق الراشد ، إلى من له سجد وجهي ، إلى من أرجو منه العون دوماً " الله
عز وجل "

الحمد كله والشكر كله وإليه ترجع الأمور كلها ، وإلى نبينا محمد صلى الله عليه
وسلم

أهدي ثمرة جهدي ونجاحي و خاتمة عملي المتواضع إلى من أحمل إسمه بكل
افتخار أبي " الحاج محمد " حفظه الله وأطال عمره و إلى منبع البركات ومن
غمرتني بالدعوات

" أمي الحبيبة " حفظها الله وأطال في عمرها

إلى روح جدي الطاهرة رحمه الله و طيب ثراه " الحاج علي "

إلى من تمنوا لي التوفيق والنجاح لإخوتي و سندي في الحياة " عفاف، أمينة،
ياسمين، علي، عبد النور، و إلى أجمل بنوثة " زنيم أفنان " حفظها الله .

إلى من سرنا سويا ونحن نشق طريق النجاح زميلتي " بن خويلد بختة "

و إلى أستاذي مشرفي الفاضل " عاجب بومدين " الذي لم يبخل علينا ، كل
الشكر والتقدير له..

" خديجة "

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية المهنية التي تواجه الأخصائيين النفسيين و ربطها بمتغيرات (الحالة الاجتماعية و الأقدمية) .

اشتملت الدراسة على جانب نظري و آخر تطبيقي و اعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي .

و لاختبار صحة الفرضيات قمنا بتطبيق اختبار ادراك الضغط ليفستين سنة 1993 .

و بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة على عينة استطلاعية مقدرة بـ (20) أخصائي نفسي

تم تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية و المقدرة بـ (31) أخصائي نفسي في العيادات الاستشفائية ، لكل من

الجنسين " ذكور - إناث " كما تمت الاستعانة ببرنامج الإحصائي (Spss) .

و قد خلصت الدراسة الى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسيين مرتفع ، كما أنه ، توجد فروق

ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى الحالة الاجتماعية و الأقدمية .

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية - الحالة الاجتماعية - الأقدمية.

Abstract:

The current study aims to identify the sources of occupational psychological stress facing psychologists and link them to the variables (social status and professional experience) .

The study included a theoretical and an applied side , and the descriptive approach was adopted in this study. To test the validity of the hypotheses , we applied the levstein stress perception test in 1993 .

And after verifying the psychometric characteristics of the study tools on an exploratory sample estimated at (20) psychologists , it was applied to the basic study sample estimated at (31) psychologists in hospital clinics , for both males and females .

Statistical program was also used . " Spss"

The study concluded that the level of psychological stress among psychologists is acceptable , and there are statistically significant differences in the level of psychological stress due to social status and seniority variable.

الفهرس العام

1	 مقدمة :
الفصل الأول : مشكلة الدراسة و إعتبراتها	
4	1-الإشكالية.....
5	2- الفرضيات
5	3- أسباب اختيار الموضوع
6	4-أهداف الدراسة
7	5-أهمية الدراسة.....
7	6- مفاهيم الدراسة
8	7-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
9	8- الدراسات السابقة
10	9- التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الضغط النفسي	
13	تمهيد
14	1- مفهوم الضغط النفسي
15	2- أعراض الضغط النفسي
15	1-2 الأعراض الجسدية (الفيسيولوجية)
15	2-2 الأعراض السلوكية
16	3-2 الأعراض الانفعالية
16	4-2 الأعراض الفكرية (المعرفية).....
16	3- أنواع الضغط النفسي.....
16	1-3 الضغط النفسي الإيجابي.....
17	2-3 الضغط النفسي السلبي.....
17	3-3 الضغط المحايد.....
17	4- أسباب الضغط النفسي
19	5- مؤشرات الضغط النفسي.....
19	1-5 المؤشرات الجسمية.....
19	2-5 المؤشرات العقلية
19	3-5 المؤشرات الإجتماعية
20	6 - النظريات المفسرة للضغوط النفسية
20	1-6 نظرية التقدير المعرفي ل " ريشارد لازاروس.....
20	2-6 نظرية هاتز سيلي
21	3-6 نظرية تشارلز سبيلبرجر
21	4-6 نظرية هنري موراي
21	5-6 نظرية التوافق بين الفرد و البيئة

22	7- الآثار المترتبة على الضغط النفسي.....
22	7-1 الآثار النفسية.....
23	7-2 الآثار الإنفعالية.....
23	7-3 الآثار المعرفية.....
23	7-4 الآثار السلوكية.....
23	7-5 الآثار الفيسيولوجية.....
24	8- الإستراتيجيات الوقائية والعلاجية للضغط النفسي.....
24	8-1 العلاج النفسي.....
25	8-2 العلاج السلوكي.....
26	8-3 العلاج المعرفي.....
28	الخلاصة.....

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة

30	1 - منهج الدراسة.....
30	2 - حدود الدراسة.....
30	1-2 - مكان إجراء الدراسة.....
31	2-2 - زمن إجراء الدراسة.....
31	3 - الدراسة الاستطلاعية.....
32	3-1 - أهداف الدراسة الاستطلاعية.....
32	3-2 - نتائج الدراسة الاستطلاعية.....
32	4 - عينة الدراسة وخصائصها.....
34	5 - أداة جمع البيانات.....
35	6 - الخصائص السيكو مترية لأداة جمع البيانات.....
36	7- الأساليب الإحصائية المستعملة.....
36	خلاصة الفصل.....

الفصل الرابع : عرض و تفسير نتائج الدراسة

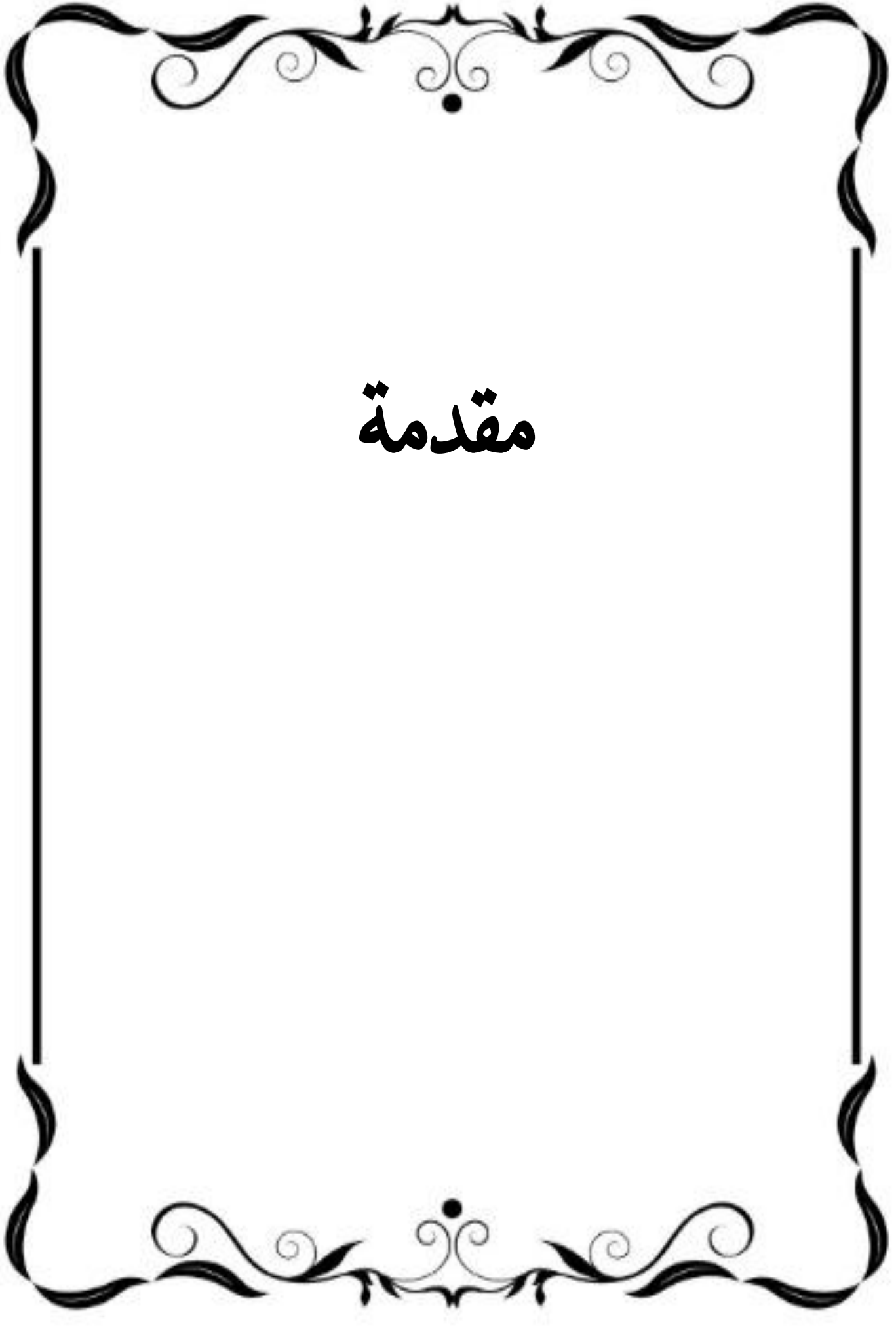
38	تمهيد.....
38	1 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج.....
39	1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة.....
41	1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....
43	1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
46	خلاصة النتائج.....
46	استنتاج عام.....
47	التوصيات و الاقتراحات.....
49	قائمة المراجع.....
53	الملاحق :.....

فهرس الأشكال :

الصفحة	عنوان الجدول
33	الجدول (1) اتجاه بنود المقياس.
34	الجدول رقم (2) الصدق التمييزي لمقياس الضغط النفسي
35	جدول رقم (3) : يبين ثبات الاداة بطريقة الفاكرونباخ.
38	جدول رقم (4) : يمثل قيمة " ت " لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى الضغوط النفسية
40	جدول رقم (5) : يمثل قيمة " ت " لاختبار الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين المتزوجين والعازبين
41	جدول رقم (6) : يمثل قيمة " f " لاختبار التباين Anova لدلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الأقدمية

فهرس الملاحق :

الرقم	عنوان
01	اختبار ادراك الضغط ليفستين
02	الخصائص السيكومترية Spss
03	نتائج الدراسة من برنامج Spss



مقدمة

مقدمة :

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوبة فيها و أحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر و عوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة.

لتترك آثار سلبية على الفرد وعلى المجتمع ،ورغم تعدد مصادر الضغوط وتنوعها ، فإن العمل يبقى أحد أهم المصادر و أخطارها ، حيث تختلف مستويات الضغط النفسي تبعا لتنوع العمل و طبيعته.

فإذا ما اتجهنا إلى الطابع الخدماتي نجد أن العاملين بالمؤسسات الاستشفائية من أكبر الشرائح المعرضة للضغوط و خصوصا فئة الأخصائيين النفسيين بحيث يواجهون يوميا هاته الضغوط نظرا لحساسية المهنة التي يعملون فيها ، فعلى الرغم من خطورة هذه الضغوط التي يتعرض لها يوميا إلا أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة، موجودة في كل مجالاته المختلفة الاقتصادية و الاجتماعية و الثقافية ، حيث أصبح الفرد يواجه العديد من الضغوط في الأسرة و المدرسة و بين الأصدقاء و على جميع المستويات.

وباعتبار المؤسسات الصحية ذات طابع خدماتي للمواطن وبالخصوص قسم وحدة المتابعة النفسية أين يمارسون مهنتهم من أجل مساعدة الآخرين بفهم ديناميات شخصيتهم والعمل على تشخيص مشكلاتهم ومن ثم الوصول إلى حلول لها.

كما تعتبر الممارسة الميدانية في الصحة النفسية في حالة ثورة وتغير سريع وهذا يعكس مسؤولية العاملين بها، وتعرضهم لضغوطات التي تخلق لهم مشاكل و متاعب، و عدم التوافق مع مهامهم مما تؤدي إلى التسرب الوظيفي و ظهور أمراض مهنية تؤثر بالدرجة الأولى على صحة العامل .

هذا كله إذا اتخذنا الضغط النفسي من جانبه السلبي ، أما إذا نظرنا إليه من الجهة الإيجابية فنجد أن لديه العديد من الوظائف التي تعود على الفرد بالإيجاب ، من بينها أنه يساعده في إنماء شخصيته ، وقد يزيد من درجة إنتاجه العلمي و العملي في الحياة وكذا من نجاحاته و تطلعاته.

ونظرا لأهمية الضغوط ، تركز الكثير من الهيئات العلمية و المؤسسات البحثية دراستها على البحث عن عوامل هذه الظاهرة من خلال توفير وسائل القياس التي تساعدنا في تشخيص الضغط النفسي في مجال العمل، أما بنائها و هذا يتطلب جهد و مال كبيرين أو أحد الأدوات معدة و مصممة في بيئة أخرى و يعتبر (WOOCQ)

هو اختبار يشخص الضغط المهني حيث أعدت هذه الأداة من طرف باحثين في مصلحة علم النفس العمل و المؤسسات لجامعة liège بلجيكا وهما فرونيك كيسار Vvèronique Keyser وإيزابيل هانز Isabelle Hensez سنة 2001.

ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا مقسمة إلى جانبين نظري و تطبيقي أما النظري فقد احتوى على فصلين ، ففي الفصل الاول تم تقديم موضوع الدراسة وتم التطرق فيه إلى تحديد مشكلة الدراسة و أسباب اختيار الموضوع و بيان الأهمية العلمية للدراسة و أهدافها مع تحديد التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة.

أما الفصل الثاني حيث تطرقنا بعد التمهيد إلى الضغط النفسي و مفهومه، و أعراضه والخطوات الأساسية التي تم من خلالها تصنيف الضغوط النفسية - حيث صنف حسب النوع ، كما تطرقنا إلى أسباب ومؤشرات الضغط النفسي، والنظريات المفسرة له والآثار المترتبة عن الضغط النفسي ثم الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية .

أما الجانب الميداني فتضمن فصلين و هما الفصل الثالث الخاص بالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ويحتوي على منهج الدراسة المكاني و الزماني ، حدود الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية ، أدوات جمع البيانات والخصائص السيكو مترية للدراسة و خصائصها لأدوات جمع البيانات ،و عينة الدراسة ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة والفصل الرابع والأخير عرض لنتائج الدراسة و تحليل البيانات من خلال عرض الجداول ثم مناقشة النتائج و تفسيرها في ظل ما جاء به الجانب النظري و الدراسات السابقة ثم الاستنتاج العام و الخروج بجملة من التوصيات و الاقتراحات.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة و إعتبراتها

- 1 _ مشكلة الدراسة
- 2 _ فرضيات الدراسة
- 3 _ أسباب اختيار الموضوع
- 4 _ أهداف الدراسة
- 5 _ أهمية الدراسة
- 6 _ مفاهيم الدراسة
- 7 _ التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

1-الإشكالية:

تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، وماهي إلا رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة النواحي حتى صار عصرنا الحالي يطلق عليه عصر الضغوط وكما أشار (selye1976) فإن الإنسان في كل الأزمان وفي كل الأوقات يعيش الضغط وإن كان بدرجات متفاوتة (بومجان، 2016، ص01).

كما أنها تعتبر جزء من طبيعة الحياة العصرية التي ارتبطت بزيادة الضغوط نتيجة التغير السريع و المتلاحق في كل المجالات ، مما يجعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في سبيل تحقيق أهدافه و تلبية احتياجاته، لذا أولى العلماء و الباحثون في تخصصات مختلفة، الضغط النفسي الكثير من اهتمامهم نظرا لآثاره السلبية على الفرد و المجتمع عموما .

وتساهم الضغوط في النجاح والتفوق والإنجاز، حيث أن الفرد الناجح هو القادر على العمل تحت أقصى الضغوط النفسية.

و قد تكون مهنة الأخصائي النفسي من بين المهن الأكثر عرضة للضغط النفسي لما لها من أهمية في المجتمع كغيره من المهنيين و العاملين ، صعوبات كثيرة قد ترجع إلى عدة أسباب سواء مهنية ، مادية أو معنوية ، و تسبب له اضطرابات نفسية و سلوكية متعددة و التي تعيقه على أداء الممارسة البسيكولوجية الناجعة .

وبما أن الأخصائيين النفسيين لهم أهمية بالغة في النهوض بالمجتمع وتحقيق أهدافه و غاياته، أصبح من الضروري توحيد كل الجهود و المساعي للاهتمام بهذه الفئة وتوفير كل الظروف الملائمة لضمان نجاح العاملين بهذه المهنة من الأخصائيين النفسيين، ومحاولة حمايتهم من المشاكل و الضغوطات التي قد تواجههم خلال ذلك، والتي قد تنعكس سلبا على أدائهم الوظيفي، وقد تكون حاجزا وعائقا كبيرا أمام الكثيرين تمنعهم حتى من مواصلة عملهم بشكل فعال .

و يتعرض العاملون في القطاعات المهنية و الأعمال المختلفة لدرجات مختلفة من الضغوط النفسية و تنعكس على آرائهم و على مدى تحقيق أهداف المؤسسة التي يعملون بها ، والذي يبقى مرهونا بالعقل البشري و الناحية النفسية للشخص الذي يعمل فيها . (محمد نصر الدين ماحي ، بدون سنة ، ص 05) .

و لأن الأخصائي النفسي هو شخص متخصص يجب أن تتوفر فيه سمات مميزة لتجعله شخصا ناجحا في عمله وذلك من خلال تلقيه إعداد و تدريب متكاملين في مجموعة من الدراسات ، ليتسنى له القيام بدوره الفعال و تجنب الصعوبات التي تعيقه على أداء مهام الممارسة السيكلوجية على أكمل وجه و تعرضه إلى ضغوطات نفسية ، إذ نجد مهنتهم من بين المهام الأكثر عرضة للضغط النفسي لما لها من أهمية في المجتمع فأصحاب هذه المهنة يختارون مهنتهم وغايتهم مساعدة الآخرين. ولكنهم سرعان ما يدركون حجم المشاكل فيعملون بأقصى جهدهم ليجدوا أن هذه المشاكل تستمر عندما يصيبهم الإنهاك ويشعرون بالضغط النفسي ولذلك مهنة الأخصائي النفسي تعتبر من المهن الضاغطة التي يتوفر فيها مصادر عديدة من الضغط، تجعل بعض الأخصائيين غير راضيين عن مهنتهم مما يترتب عليها آثار سلبية تعكس طريقة العمل. (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 38).

وبناء على هذا يمكن طرح السؤال الرئيسي :

■ ما مستوى الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسيين أفراد عينة الدراسة ؟

ومنه نطرح التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الأقدمية ؟

2- الفرضيات :

الفرضية الرئيسية :

■ مستوى الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسيين أفراد عينة الدراسة مرتفع.

الفرضيات الفرعية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الأقدمية .

3- أسباب اختيار الموضوع :

إن تحديد الباحث لأسباب و دوافع اختيار موضوع الدراسة يساهم إلى حد كبير ضمناً في ضبط الإشكالية و تحديد المسار السليم للبحث للوصول إلى النتائج الموجودة ، ومن أبرز الأسباب الذاتية و الموضوعية التي جعلتنا نختار هذا الموضوع هو معرفة ما إذا كان الأخصائيين النفسيين يعانون من ضغوطات نفسية نظراً لأن هذه صعبة و إنسانية في نفس الوقت و نظراً لأن الضغوطات النفسية في المجتمع تزداد من نسبة إلى أخرى أردنا أن نعرف ما إذا كانت هذه المهنة تسبب الضغط النفسي .

3-1 الأسباب الذاتية :

- رغبة الباحث الشخصية في تحديد مستويات الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأخصائيين النفسيين و انعكاساتها على النجاح في القيام بواجبات العمل .
- طموح ذاتي في دراسته الضغوط النفسية بحكم احتكاكنا بالأخصائيين الذين يعملون معهم مما يسهل عملية جمع المعلومات .

3-2 الأسباب الموضوعية :

- الوزن العلمي للموضوع كونه يدرس مرض العصر و هو الضغوط النفسية مع حداثة الموضوع وحاجة وزارة الصحة لمثل هذه الدراسات لتخفيف من حدة مشاكل القطاع
- تعدد و تنوع الدراسات الأجنبية و العربية في مجال الضغوط المهنية و النفسية بالمقابل ندرة الدراسات الجزائرية في مجال الصحة على وجه الخصوص.

4- أهداف الدراسة :

هدف البحث إلى :

- التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية المهنية التي تواجه الأخصائيين في العيادات الاستشفائية.
- معرفة دلالة الفروق "إن وجدت" في الضغط النفسي لدى الأخصائيين من حيث الحالة الاجتماعية.
- معرفة دلالة الفروق "إن وجدت" في مستوى الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسيين في العيادات الاستشفائية تبعا للأقدمية .

- الوصول إلى وضع مجموعة من الافتراضات الموضوعية من خلال ما تقول إليه نتائج هذه الدراسة.

5- أهمية الدراسة :

- تسليط الضوء على أحد أهم المواضيع المستجدة التي شغلت جميع أوساط المجتمع.
- إثراء البحث العلمي من خلال التعرف على خصائص الضغط النفسي و نتائجه وفهم تفسير أبعاده و آثاره .
- إلقاء الضوء على متغير هام وهو الضغوط النفسية الذي بات يشكل اهتماما كبير لدى المختصين والباحثين نظرا لأهميته ودوره في حياة الفرد، فكلما كان الإنسان قادرا على مواجهة الضغوط والتكيف معها كان أكثر توازنا.
- أهمية الأحداث التي يعيشها القطاع الصحي من مشاكل تنظيمية وافتقار المؤسسات الصحية الجزائرية للمرجعية العلمية النفسية في التسيير، ما دفع الباحث إلى اختيار المجتمع الصحي كمجتمع للبحث وتحديد فئة الأخصائيين بإعتبارهم الأكثر عرضة للضغوط النفسية.

6- مفاهيم الدراسة :

الضغوط النفسية :

لغة : لكلمة الضغط عدة معان في اللغة العربية ، فيقال ضغطه ضغطا أي غمره إلى شيء كحائط أو نحوه ، أما الدلالة اللغوية لكلمة الضغط في المجال فهي تعني الضيق و القهر كما أنها تعني الزحمة و الشدة . (الهلاي عادل عبد الرحمان عبد الله ، 2009 ، ص 27)

اصطلاحاً :

يعرف لازاروس (lazarus) : الضغط بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادرة الذاتية ليرى مصادر الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية و البيئة الخارجية (أحمد نايل العزيز ، 2009 ، ص 24) .

أما رجب : عرفت الضغوط هي كل مأساة شأنه يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغير من توفقاته السابقة وهذه الأحداث هي ما بين أحداث رئيسية كفقد عزيز الطلاق

أو الانفصال بالنسبة للأطفال إلى أحداث أقل ضغطاً من السابقة من الضغوط الاقتصادية و اضطرابات العلاقات مع الآخرين إلى مجرد منغصات يومية كمشكلات الأطفال و المراهقين و الرعاية الصحية و الجوانب المالية كتوفير الضروريات أو التعليم أو العلاقات الاجتماعية (رثيفة رجب ، 2001، ص41).

كما يعرف بأنه عملية بين الفرد والمواقف الضاغطة المواجهة للأحداث و الاضطرابات التي يمر بها والتي تسبب له نوعاً من المتغيرات السلوكية والجسمية (رمضان، 1991، ص13).

7-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة :

➤ وتعرف إجرائياً بأنها :

إستجابة طبيعية للفرد نتيجة تعب بدني أو نفسي يحدث نتيجة فقدان التوازن بين المطالب المفروضة عليه مما يشكل ضغطاً لديه أو هو مقدار ما يحصل عليه الفرد من درجات عند تطبيق أداة الدراسة.

➤ تعريف الأخصائي النفسي :

هناك عدة تعاريف للأخصائي النفسي :

حيث يعرف على انه ذلك الشخص المتخصص الذي يستخدم الأسس و التقنيات و الطرق و الاجراءات السيكولوجية و يتعاون مع غيره من الاخصائيين في الفريق الإكلينيكي مثل الأطباء و الممرضين ، والطبيب النفسي ، والأخصائي الاجتماعي ، كل في حدود اعدادة و تدريبه و امكانياته في تفاعل ايجابي بقصد فهم ديناميات شخصية العميل المريض و تشخيص مشكلاته و التنبؤ باحتمالات تطور حالته و مدى استجابته لمختلف اساليب العلاج ثم العمل على الوصول به إلى اقصى درجة تمكنه من التوافق الشخصي و الاجتماعي .

وهناك من عرفه على انه " الشخص الذي يدرس السلوك الانساني و العمليات العقلية و يعمل على تطبيق ما تعلمه في عمليات تقويم علاج الأمراض النفسية و العقلية .

(فالخ بن صنهات الدلبحي العتيبي ، 2011 ، ص 10).

إن الأخصائي النفسي كما يؤكد " جارفيد " "GARVID" (هو قبل كل شيء عالم النفس يحتفظ بولائه لعلم النفس الذي يتلقى إعداده فيه ويلزم بقيمة الأساسية و منها القيم المرتبطة بالبحث العلمي و لو أنه يتلقى التدريبات العملية في المواقف العيادية . (بركات حمزة ، 2008 ، ص 14).

8- الدراسات السابقة :

دراسة الدكتورة حنان عبد الرحيم الأحمدى 2002 : دراسة بعنوان ضغوط العمل عند الأطباء والتي هدفت الى تحديد مصادر الضغوط لضغوط العمل كان من أبرزها خصائص دور أفراد العينة المتمثلة في المسؤولية و الإستقلالية المهنية وغموض الدور ، كما بين البحث مستوى ضغوط العمل لدى المبحوثين و العلاقة بين أعراض الضغوط و مصادرها من خلال دراسة ميدانية في المستشفيات الحكومية و الخاصة بمدينة الرياض ، كما عمدت الدراسة الى بحث مدى اختلاف مستوى ضغوط العمل لدى الأطباء وفقا لخصائصهم المهنية و التنظيمية ، حيث تم اجراء الدراسة على عينة مكونة من 382 طبيبا وطبيبة من مختلف الجنسيات و التخصصات الطبية . وقد أشارت النتائج الى وجود فروقات جوهرية في مستوى ضغوط العمل وفقا لمتغير الجنس و الجنسية ، ونمط المستشفى والمرتبة الوظيفية و الحالة الاجتماعية و العمر . في حين انه لا توجد فروقات جوهرية في مستوى ضغوط العمل وفقا لمتغير مستوى الدخل ، التخصص ، المؤهلات .

دراسة النحوي زينب و فقوس خديجة (2017): والتي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي و الصحة النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريا لثانويتين من مدينة الأغواط ، كما سعت الدراسة لمعرفة الفروق بين المتغيرات كمتغير الجنس و متغير التخصص في كل من الضغط النفسي و الصحة النفسية ، ولتحقيق أهداف الدراسة ، تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي من اعداد الباحث " قويدري علي " (2016) ، ومقياس الصحة النفسية من اعداد الباحث " مروان عبدالله دياب " (2006) ، حيث تم اجراء الدراسة على عينة مكونة من (97) طالبا من السنة الثالثة ثانوي ، لكل من الجنسين (35) ذكور ، (65) اناث ، كم تمت الاستعانة بالبرنامج الاحصائي spss في نسخته (21.00) ، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والصحة النفسية ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي وفي الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص لدى عينة طلبة البكالوريا .

دراسة مهري عبد القادر وعيساوي إيمان (2019) : والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى عينة من المرضى (مستشفى أمحيدة بن عجيبة الأغواط و المؤسسة العمومية للصحة الجوارية عين ماضي) تكونت العينة من 30 فرد ، و كذا ارتباطها ببعض المتغيرات كالخبرة و المستوى بغرض البحث في الفروق بينها في متغيرات الدراسة و قد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج ، وهي عدم وجود علاقة ارتباطية و دالة احصائية بين الضغط النفسي و الصلابة النفسية لدى المرضى ، و عدم وجود فروق دالة بين المؤسسات الاستشفائية في درجة الصلابة النفسية بين الخبرة أقل و أكثر من 10 سنوات ، وفي درجة الضغط النفسي بين المرضى حسب المستوى .

دراسة غالم خيرة و شراك سعدية (2020) : والتي هدفت إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية المهنية التي تواجه القابلات في مستشفى الدكتور سعدان ، الأغواط . وربطها بمتغيرات (الخبرة المهنية . الحالة العائلية) ، اشتملت الدراسة على جانب نظري و آخر تطبيقي و اعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من 32 قابلة، و استخدم اختبار ادراك الضغط ليفستين ، وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى القابلات مرتفع ، كما أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى الى الخبرة المهنية و الحالة العائلية.

دراسة بن يحي نور الهدى و باهي هنوف (2020) : والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي في ظل جائحة كورونا " كوفيد 19 " تزامنا مع ارتفاع المصابين بهذا الفيروس ، تكونت العينة من 20 فرد ضمن الطاقم الطبي في مستشفى أمحيدة بن عجيبة بولاية الأغواط ، تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية كالصدق و الثبات للاستبيان للمساعدة على التحليل ، ومن بينها :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ألفا كرونباخ - معامل الارتباط بيرسون - اختبار ت .

وقد أسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي مرتفع ، أما فيما يتعلق بمؤشر الجنس فيمكن تفسير وجود ضغط نفسي مرتفع عند الإناث من الطاقم الطبي أكثر من الذكور بصفة عامة ، أما فيما يخص عامل الخبرة وعلاقته بالوباء وآثاره النفسية يتضح بأن مؤشر " مدة سنوات الخبرة " ليس له علاقة بالفروق في مستوى الضغوط النفسية .

9- التعقيب على الدراسات السابقة :

تبعاً للدراسات السابقة المتناولة نلاحظ أن مجموعها تناولت موضوع الضغط النفسي اتفقت في دراستها من حيث:

- **من حيث حجم العينة :** تناولت كل الدراسات السابقة عينة صغيرة الحجم ، ما عدا دراسة الدكتور "حنان عبد الرحيم الأحمدى" (2002) التي تناولت عينة كبيرة الحجم ، حيث شملت عينة الدراسة 382 فرداً من الأطباء .
- **نوع العينة :** طبقت الدراسات على كلى الجنسين الذكور والإناث و اختلفت في المراحل ، فهناك دراسات طبقت على أطباء في المستشفيات الحكومية و أخرى على أطباء في المؤسسات العمومية وأخرى على ممرضين و أخرى على القابلات في المستشفى ، وذهبت بعض الدراسات على عينات مختلفة عن القطاعات الصحية مثل الدراسة التي طبقت على طلبة البكالوريا .
- **من حيث المنهج :** اتفقت كل الدراسات المتناولة المنهج الوصفي وذلك لتحقيق أهدافها.
- **من حيث الهدف :** هدفت الدراسة للوصول إلى معرفة مستوى ومصادر الضغوط النفسية ، ومعرفة العلاقة بين متغير و آخر وتطبيق مقياس الضغوط النفسية وبعض المقاييس الأخرى.
- **من حيث النتائج :** توصلت نتائج الدراسات السابقة ، بحيث اتفقت من ناحية مستوى و مصادر الضغوط النفسية ، و اختلفت نتائج الدراسات السابقة في وجود العلاقة بين متغيرين وبعض المتغيرات الأخرى مع معرفة الفروقات.
- **أما من ناحية أداة الدراسة :** فقد تبين أن أغلب الدراسات استخدمت أداة المقياس لجمع البيانات في دراستها أو نوعاً ما استبانات معدة من طرف الباحثين .

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

- 1 - مفهوم الضغط النفسي
- 2 - أعراض الضغط النفسي
- 3 - أنواع الضغط النفسي
- 4 - أسباب الضغط النفسي
- 5 - مؤشرات الضغط النفسي
- 6 - النظريات المفسرة للضغط النفسي
- 7 - الآثار المترتبة عن الضغط النفسي
- 8 - الاستراتيجيات الوقائية و العلاجية للضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد :

كانت الضغوط النفسية ولا تزال إحدى الموضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المختصين في فروع علمية مختلفة وربما كان علماء النفس على قائمة المهتمين بهذا الموضوع وهذا لكونه قضية تهم العامة و الخاصة ، فلا يكاد يوجد إنسان لا يعاني من الضغوط بأشكال مختلفة و بصورة تكاد تكون يومية ، في قوله عز وجل (لقد خلقنا الإنسان في كبد) (سورة البلد : الآية 4.) أي في مشقة و تعب.

وتعد الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية التي تنتشر في جميع مجالات الحياة و تظهر أكثر في بيئة العمل و التي تؤدي إذا إستمرت لفترة طويلة إلى إعاقه الإنسان عن تكيفه و إحتلال سلوكه و سوء توافقه النفسي والإجتماعي و سنحاول التطرق في هذا الفصل إلى أهم المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي.

1- مفهوم الضغط النفسي :

لغة : إشتقت كلمة (stress) من الفعل اللاتيني (stringer) والذي يعني التضيق على شيء ما ، ضغط ، شد ، وثق ومنه أخذ الفعل الفرنسي (treindre) ومعناه طَوَّقَ بجسمه ، بذراعيه ، ضاغطاً بقوة معه أحاسيس متناقضة لأنه بالإمكان تطويق إنسان ماعلى قلبه وعلى صدره وخنقه أيضاً ، ويوصلنا الفعل خنق إلى فعل ضايق ، ضغط شد أي شعور بالضيق يضغط على القلب والنفس ويصل بنا الى كلمة شدّة (detress) التي إشتقت بدورها من الفعل (stringer) والتي يقابلها في العربية كلمات مثل : كرب ، ضائقة ، ارهاق ، اجهاد ، شدّة و الضغط الذي يترجم إلى كلمة (stress) (محمد حسن العلوي ، 1992 ، ص 3)

ويعرفه كل من :

"هاتر سيللي" الضغط بأنه مثير و تغير في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون من القوة أو الحدة أو الإستمرار بحيث يثقل كفاءة الفرد التكيفية مما يؤدي إلى إختلال وظيفي أو مرضي . (حسن مصطفى عبد المعطي ؛ 2003 ؛ ص 106).

"فونتانا" الضغوط النفسية بأنها حالة نتج عندما تزيد المطالب الخارجية على القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي وفي هذا السياق يعرف بأنه استجابة انفعالية لموقف معين . (أحمد العزيز عبد الحميد محمد ، 2005 ، ص 18).

بيك : الضغط النفسي على أنه إستجابة يقوم بها الكائن الحي كنتيجة لمواقف الضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تعوق إتزانه أو مواقف تثير أفكار عن العجز و اليأس و الإكتئاب (صبرينة حركات ، 2012 ، ص 19) .

"لازوراس" الضغط النفسي بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى تلبية متطلبات البيئة ، أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة .

(أحمد نايل العزيز ، أحمد عبد اللطيف أبو سعد ، 2004 ، ص 20).

كوبر : الضغط النفسي بأنه عدم تكافئ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعية على عاتقه أو الظروف التي يواجهها وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية و الإجتماعية (صبرينة حركات ، 2012 ، ص 19) .

كرافت 1985 : الضغوط تظهر لدى الفرد نتيجة عدم التوازن بين مطالبه وحاجاته ووسائله لتلبية هذه المطالب والحاجات وكلما زاد عدم الاتزان عند الفرد زاد احتمال الضغوط (أمال محمود عبد المنعم ، 2006 ، ص 57)

نستخلص من كل هذه التعاريف أن الضغط النفسي هو حالة من الشعور بالضييق تظهر عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدرته وإمكاناته التوافقية و العادية .

2- أعراض الضغط النفسي :

هناك أعراض يستدل بها لتنبؤ بوجود ضغوط نفسية هي :

1-2 الأعراض الجسدية (الفيسيولوجية) :

- تغيرات في أنماط النوم.
- التعب.
- فقدان الدافع الجنسي.
- آلام الرأس.
- تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، والإسهال.
- آلام و أوجاع في أماكن مختلفة من الجسم. (شيخاني، 2003، ص18).

وتختلف الأعراض الجسدية للضغط حسب شدة الموقف و تكراره فهي غالبا ما تظهر عندما تزداد الضغوط و يصبح من الصعب على الفرد التعامل معها.

2-2 الأعراض السلوكية :

إن حالة التوتر والقلق الناتجة عن تعرض الفرد لموقف ضاغط تجعل من الأعراض السلوكية أكثر وضوحا ، حيث أن الإنسان في سعيه للتخلص من الضغوط يلجأ لكثير من السلوكات تتراوح بين السلبية والإيجابية ، فالضغوط تؤثر على الأداء وتؤدي إلى اضطرابه ويمكن تميز الحركات الزائدة وكثرة الشكوى عند الفرد ، إضافة إلى الميل للوقوع في الحوادث وانخفاض الإنتاجية مع اضطرابات عديدة في المشي والكلام والأكل والنوم...

إلى جانب ذلك فإن الضغوط تؤدي إلى العلاقة بين الفرد والآخرين وتؤثر في الجانب العلائقي فنلاحظ فقدان الثقة في الآخرين ولومهم والسخرية منهم أو تجاهلهم وتصدي أخطائهم. (شفيق، 2010، ص، ص، 66-67).

2-3 الأعراض الانفعالية:

تتمثل في ضحك عصبي مرتفع ، استياء ضعف في التركيز، قابلية للتعرض للحوادث يفزع من أقل شيء، اللامبالاة ، الكبت، انسحاب، كثرة النسيان، القلق، توتر عاطفي وانفعالي، كوابيس

كما يعد أساسا لكثير من الاضطرابات المتمثلة في: القلق، الرهاب، الاكتئاب، سرعة الانفعال، الشعور بالاحترق النفسي ... تقلب في المزاج، الشعور بالوحدة، سرعة الغضب، الارتباك والشكوك، الانطواء، الضيق ، الحزن، وفرط التهيج..

2-4 الأعراض الفكرية (المعرفية) :

ومنها التشوش الذهني، صعوبة إسترجاع الأحداث (إضطراب الذاكرة)، إنخفاض في الدافعية والأداء، إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، تزايد في إرتكاب الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة وعدم القدرة على إتخاذ القرارات وصعوبة في التركيز، إضطراب في التفكير، تردد وتزايد في الأخطاء، صعوبة في إتخاذ القرار، إنخفاض في الإنتاجية، ذاكرة ضعيفة. (كروم، 2014، ص52).

3- أنواع الضغط النفسي :

3-1 الضغط النفسي الإيجابي :

هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا)، وهذا الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

3-2 الضغط النفسي السلبي :

أو الضيق، فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الإجتماعية ، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام

المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وإرتفاع ضغط الدم والسكري . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص25).

3-3 الضغط الحايذ :

إن الكائن الحي بحاجة إلى الضغط والإستمرار والغياب التام للضغط يعني الموت والعكس صحيح، فإذا فاق الحد وكان هناك إفراط يمكن أن يؤدي ذلك إلى وضع حد نهائي لوجوده من الناحية التركيبية أو المهنية ومن المعروف أنه إذا كان هناك إفراط أو غياب تام للضغط في الحياة المهنية فهذا يؤدي إلى إنعدام المردودية عليها بالسلب . (ثامري زينب ومسعود تارة، 2006، ص15).

4- أسباب الضغط النفسي :

تتمثل أسباب الضغوط النفسية في المثيرات التي تؤدي الى ظهور إستجابة الضغط (المواجهة أو الهرب) لدى الشخص والتي يمكن تصنيفها الى عدة أنواع هي :

أ- أسباب جغرافية : والتي تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي و الحرارة و البرودة الكوارث الطبيعية وأيضا الضغط السكني في الريف و الأحياء الشعبية كذلك إزدحام السكان وقلة الخدمات

ب- أسباب نفسية : تحدث هذه الضغوط عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته أي تفوق ما لديه من إستعدادات ولذا توجد عدة مصادر تؤدي إلى الضغوط النفسية والتي تتمثل في :

- الإحباط : من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية ولذا يمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر الإنسان بها بعدم إمكانية القيام بالنشاط المطلوب أو تحقيق الهدف الذي يسعى إليه
 - التهديد : وهو توقع حدوث ضرراً ما يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه
 - الصراع : وهو حالة تنشأ بسبب وجود هدفين متعارضين ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر
 - الحديث الذاتي السلبي : يتمثل في التفكير المتشائم و النقد الذاتي و التحليل المفرط
- (سمير شيخاني، 2003 ، ص 12)

ج-أسباب ذاتية : حسب الجمعية الأمريكية للأمراض العقلية (1999) تبين بأن تناول الفرد للأغذية و المشروبات

التي تحتوي على الكافيين ، الكحول و المنومات و المهدئات أو أي مخدر ، يعمل على الضغط خاصة عندما لا يستطيع متعاطيها التخلي عنها (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 219)

ويمكن أن تنشأ الضغوط من عوامل فردية ذاتية ، جسمية أو عقلية وعندما تكون الضغوط الجسمية تنشأ من إختلالات بنية الجسم و القصور في الوظائف البيولوجية و الإضطرابات الهرمونية ... إلخ . (هارون توفيق الرشيدي ، 1999 ، ص 76)

وعندما تكون الضغوط منشؤها جوانب معرفية عقلية تتمثل في التشوه الإدراكي وإختلال الوظائف العقلية

د- أسباب اجتماعية : يشير علماء الاجتماع إلى أن الإصطدام بالواقع الاجتماعي غير المرغوب أو تغييره قد يكون وراء شعور الفرد بالضغط ، إذ قد يجبره على قمع رغباته و التعبير عنها تماشياً وإحتراماً للعادات و النظم السائدة في الجماعة المنتمى إليها .

هذا ويدرج "حمدي ياسين" الزواج و الطلاق تغيير مكان الإقامة ، فقدان أحد الأقارب ، التقاعد و العطل ضمن العوامل الاجتماعية المسببة للضغط كما أن للضغوط علاقة بالمستوى الاجتماعي فما يمثل ضغطاً للطبقات العليا لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى الدنيا وبالتالي فإن ثقافة المجتمع بعاداته وتقاليده إلى جانب أساليب التربية ، طبيعة السكن ، التفاوت الحضري و الثقافي كل هذا ما يؤدي إلى الضغوط لدى الأفراد . (محمد كامل عويضة ، 1992 ، ص 74)

هـ- أسباب اقتصادية : ترجع الضغوط في الوضع الإقتصادي الى عدّة أسباب منها : الفقر البطالة ، إنخفاض الدخل ، إنخفاض معدل الانتاج بالمقارنة معدل إستهلاك للأفراد (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 219)

و- أسباب مهنية : تعتبر العوامل المهنية من أسباب الضغط النفسي وتتمثل ضغوط على المستوى المهني في الشعور بالوظيفة و العبء و الثقل الناشئ عن مهنة الفرد ، ومجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله مثل عبء المهنة ، ساعات العمل الطويلة . (هارون الرشيدي ، 1999 ، ص 5)

إنطلاقاً مما سبق نجد أن الضغط النفسي ظاهرة معقدة تعبر عن واقع متعدد ذات مضامين بيولوجية ونفسية وإقتصادية و إجتماعية ومهنية وما تجدر الإشارة إليه أن هناك العديد من الباحثين ممن أوردوا عوامل ومصادر أو أسباب مختلفة أخرى للضغط النفسي على غرار ذلك المذكورة سابقاً تتضافر كلها لأحداث الخلل الجسدي أو المرض وذلك أرجع المواقف المتغيرة للفرد في الحياة، وكذلك إختلاف وجهات نظر الباحثين

(علي ماضي ، 1991 ، ص 256 – 257)

كما أن مصادر الضغط بمفردها لا تشكل ضغوطا إذ أن صدور إستجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إذا كان هذا الشخص يعاني من ضغوط أم لا .

(أمال محمود عبد المنعم ، 2006 ، ص 61)

5- مؤشرات الضغط النفسي :

يرى بعض علماء علم النفس أن الضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها على النحو التالي :

1-5 المؤشرات الجسمية:

وهي عبارة عن الشعور بالتعب والإجهاد، وتشنج العضلات والشعور بالآلام الجسمية، و إرتفاع ضغط الدم مع زيادة تناول الأدوية والمهدئات.

2-5 المؤشرات العقلية: وهي عبارة عن الشعور بالغضب والإكتئاب واللامبالاة، والنظرة السلبية مع كثرة التبرير و الإنكار.

3-5 المؤشرات الاجتماعية: وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية، وإضطراب العلاقة الأسرية نتيجة الإهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة.

(سيد محمود الطواب، 2008، ص 108).

نرى بأن هذه المؤشرات تعتبر كعلامات لتعرض الفرد لعدة ضغوطات جسمية منها وعقلية وإجتماعية وكذلك نفسية، هذا ما يشعره بالتشاؤم ورفضه للحياة، فيشعره بسوء التوافق مع نفسه ومحيطه .

6 - النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي و الانفعالات المتعلقة به و أثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية فيما يلي :

6-1 نظرية التقدير المعرفي لـ " ريشارد لازاروس Richard Lazarus :

قبل لازاروس جرت التجارب على الحيوانات بهدف التعرف على إفرازات الجسم بعد تعرضه لضغوط . بظهور لازاروس الذي قام بالعديد من الأبحاث على البشر، أصبح هناك أهمية للعوامل النفسية في موضوع الضغوط وينسب إليه نظرية التقدير المعرفي في الضغوط. (tylor .1995 .220)

مايعتبر ضاغطاً بالنسبة للفرد ما لا يعتبر بالضرورة لفرد آخر ، ويتوقف هذا على سمات شخصية الفرد و خبراته الذاتية ، ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية ، كما يتركز على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل ظهور التهديد وكمه و الحاجة التي تهدد الفرد ، وأيضاً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة . (حليلة بولحية ، 20018 ، ص 19)

6-2 نظرية هاتر سيلبي Hans selye :

يتألف النسق الفكري لنظرية " سيلبي " في الضغوط بأنها متغير مستقل وهو إستجابة لعامل ضابط كما يرتبط بين التقدم و الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وحدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي :

- **مرحلة التنبيه :** وهنا يسعى الجسم جاهداً بكل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر المحدق به ، ومحاولة التكيف مع المنبه
- **مرحلة المقاومة :** ويؤدي التعرض المستمر للضغوط الى إضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للإضطرابات العضوية ، و بتالي السعي جاهداً لمحاولة التكيف مع الموقف الضاغط
- **مرحلة الإجهاد :** تعرض الفرد الضغوط المتعددة لفترة أطول ، فانه سوف يصل الى نقطة يعجز عن الإستمرار في المقاومة ويدخل مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل ، وهنا تنهار كل قواه

6-3 نظرية تشارلز سبيلبرجر tchares speiberger :

تعتبر نظرية "سبيلبرجر " في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث أنه يربط بين قلق الحالة و الضغط ويعتبر الضغط الناتج عن الضاغط معين سبباً لحالة القلق ويهتم كذلك فإنه يمي بين مفهوم الضغط « sterSS »

ومفهوم التهديد « thret » فكلاهما مفهومان مختلفين ، فلكمة ضغوط تشير إلى الإختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تنسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة فتشير إلى التقدم و التفسير لموقف خاص على أنه خطيراً ومخيف (، هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص 01)

4-6 نظرية هنري موراي Henri Murray :

فالضغط عند "موراي" يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي و الآخر بشري ترتبط كذلك بالأشخاص و الموضوعات و أما التجنب هذا الاشباع وهي محكومة بعدة عوامل إقتصادية و إجتماعية و أسرية و العطف والخداع و الإتزان و السيطرة و العدوان ، ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

■ **ضغوط آلف :** وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد

■ **ضغوط بيتا :** وهي الضغوط كما يدري الشخص

■ ويؤكد موراي أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء إنتقائه و إستجابة لنوع معين من المثيرات يصاحبه إنفعال خاص وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الإنجاز ، الإلتواء ، العدوان ، الإستقلال ، المضادة ، السيطرة ، التحقير . (حليمة بولحية ، 2018 ص 21)

5-6 نظرية التوافق بين الفرد و البيئة :

تحول هذه النظرة بين إدراك الفرد إحدى المهام و إدراكه لقدراته على إكمال هذه المهمة وما لديه من حافز على إكمالها وبالتالي تفترض بأنها مشاعر الضغط لا بد وأن تزداد عند إتساع الفجوة بين الفرد و البيئة وبالتالي مقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يفضلته الفرد . (حليمة بولحية، 2018، ص 21)

7- الآثار المترتبة على الضغط النفسي :

إن إقبال الباحثين و العلماء على دراسة موضوع الضغط النفسي في مختلف المجالات لم يمكن وليد الصدفة، و إنما نتيجة لوجود عدة تأثيرات سلبية على المستوى الجسمي والنفسي للفرد تعرقله عن مواصلة حياته بشكل طبيعي ، حيث توصل العلماء والباحثين إلى مجموعة من هذه الآثار نذكر منها أهمها فيما يلي :

7-1 الآثار النفسية :

و تتمثل في إدراك الفرد ، و عدم وضوح مفهوم الذات لديه، و يصبح الشخص المستهدف أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف و الحزن و الشعور بالإكتئاب و كذلك الشعور بالخلل والغيرة ، كما يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو و عدم الثقة في النفس وتزيد في تشتت الإنتباه ، وترتبط بشكل أدق بإضطراب الأداء و ضعفه وتشوش السمع و الحركات الزائدة المفرطة، كراهية مواجهة نحو الذات و ضعف الأنا، و تصدع الهوية و الميل للإغتراب و كذلك الشكوى من المرض.

(جمال أبو دلو ، 2009، 176، 177)

7-2 الآثار الإنفعالية :

- يزداد التوتر الفيسيولوجي و النفسي : تقل القدرة على الإنسجام أو إسترخاء العضلات ويختل الكلام ، و تزداد الامبالاة.
- زيادة في الوسواس : ينزع الفرد إلى الشكوى ، و يختفي الشعور بالصحة و السعادة.
- تتغير سمات الشخصية : يميل الإنسان إلى الإهمال و عدم الاكتراث و التسلط.
- ضعف في التحكم الخلقي : يقل التحكم في الدفاعات الجنسية و تتزايد النوبات الانفعالية.
- انخفاض الشعور بتأكيد الذات : شعور الإنسان بالعجز ينمي شعوره بعدم القيمة و من ثم ينخفض إحساسه بتأكيد ذاته . (حمدي علي، عبدالله، 2009: 367، 3).

7-3 الآثار المعرفية :

- تناقص مدى الانتباه ، فيجد العقل صعوبة في التركيز و تضعف قوة الملاحظة .
- تدهور في الذاكرة قصيرة المدى ، فيضعف الاستدعاء والتعرف على ما هو مألوف.
- صعوبة التنبأ بالاستجابات ، فتضعف صعوبة الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسارعة تعويضا لذلك.
- يزداد معدل الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات و يزداد الشك في القرارات.
- يقل معدل التقييم الصحيح و التخطيط طويل الأمد.

. غلبة الإضطرابات الفكرية و الوهم ، صعوبة في تحديد الإختيار الصحيح و صعوبة في النقد و تصبح خطوات التفكير مضطربة و غير منطقية. (حمدي، علي، عبدالله، 2009:36).

4-7 الآثار السلوكية :

تشمل ما أشار إليه (" لا زاروس " Lazarus، 1966):

- كالإرتجاف و زيادة التقلصات العضلية و اللعثة في الكلام و تغيرات في تعبيرات الوجه و الأقدام و الأحجام.
- عدم الثقة في الآخرين ، العدوانية .
- تجنب العلاقات العائلية أو الإجتماعية أو المهنية .
- تدهور تقدم الفاعلية المهنية (صعوبة في التركيز ، تسرب أو فرط النشاط ، صلابة في أسلوب التفكير..).
- . إضطرابات النوم و إضطرابات الشهية.
- . نقص الميول و الحماس . (العزيز و أبو سعد، 2009 ،ص52).

5-7 الآثار الفيسيولوجية :

تؤثر الضغوط على بناء الفرد الفيسيولوجي ما يؤدي إلى ظهور ما يلي :

- أ- إضطرابات الدورة الدموية و أمراض القلب .
- ب- زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم و زيادة إستنفاد الطاقة و إذا إستمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد و نقص بالوزن ، و أخيرا إنهيار جسمي.
- ج- زيادة إفراز الكولسترول من الكبد ، يعطي طاقة للجسم و إذا إستمر لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين و أمراض و نوبات قلبية.
- د- إمتناع الجهاز الهضمي و تحول الدم من المعدة و الأمعاء إلى الرئتين ، و إذا طالت فترة إمتناع الجهاز الهضمي يحدث إضطرابات هضمية بالمعدة.
- هـ- تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا . (عبيد، 2008، ص37).

8 - الإستراتيجيات الوقائية والعلاجية للضغط النفسي :

للتخفيف من آثار العوامل المجهدة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية أي مساعدته على السيطرة عليها والحد منها وتحملها والتكيف معها بإستخدام مجموعة من الأساليب النفسية سواء كانت سلوكية أي تحليلية من حيث التعامل مع مصدر الضغوط النفسية أو من حيث التعامل مع الضغط في حد ذاته.

8-1 العلاج النفسي :

- الإرشاد النفسي:
- في حالة وصول الفرد إلى فقدان القدرة على المقاومة والسيطرة على الذات، ما يستدعي غالباً تقديم الإرشاد النفسي بمختلف أساليبه وطرقه ونظرياته وتصبح المقاومات النفسية الفردية عاجزة عن مواجهة الصعوبات اليومية ما تهيمن فيه السلبية الفكرية والجسدية القلق والإنهيار، ما يجعل الفرد يلجأ إلى مختصون الصحة من أجل التكيف مع الضغط ومعايشته ونقله إيجابياً إلى التحفيز وتطوير القدرات الأدائية والنفسية والجسمية. (مرجع سابق، ص 102).

- التفرغ الإنفعالي:
- من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به.
- الدعم الاجتماعي:
- هو التقبل الاجتماعي للفرد ما يوفر له جو من الإهتمام والمساندة وتجاوز القلق، وتشير الدراسات الحديثة إلى أهمية نوعين أساسيين من الدعم الاجتماعي.
- الدعم الإنفعالي :
- يتمثل في الإستجابات السلوكية مثل "الإستماع وإظهار التعاطف مع صاحب المشكلة"

8-2 العلاج السلوكي :

- العلاجات الفيزيائية :
- كمختلف العلاجات المائية أو من خلال التدليك ما يساعد في تجديد الدورة الدموية وإزالة التعب الفكري من خلال التخلص من التنظيم السيء للفعالية الفكرية ، وإنتاجيته بشكل ملموس وذلك من خلال تركيز الإنتباه على الأفعال المنعكسة للجهاز العصبي الأنباتي، كما تعتبر تمارين "الأيروبيك" من التمارين التي تقلل من مخاطر إرتفاع ضغط الدم و التشنج العضلي ما يجعل القلب يسرع بشكل معتدل و ينشط التنفس

وأكسدة الأنسجة و يزيد من إفراز هرمون الأندروفين في المخ ما يخفض الشعور بالألم ، ويحسن الحالة المزاجية ما يخفف من حالات الأرق والتوتر والضغط بشكل عام.

■ الإسترخاء :

■ تقنية سلوكية للتحكم في أجسامنا عضليا وعقليا في شكل إستجابة مسترخية في مواجهة مواقف مجهدة وضاغطة.

■ وتعتمد طرائق الإسترخاء على كون التوتر النفسي يولد التوتر العضلي ، فالتوتر المتزايد للعضلات يعتبر أحد أهم مظاهر القلق ، فإذا أمكن التخلص من هذا التوتر العضلي تحصلنا على إعادة التوازن النفسي أو تحسينه .

■ اليوغا :

تقنية سلوكية طبق في المجتمعات الغربية لإستحداث شعور الإسترخاء عند الفرد من خلال ضبط حركة التنفس وتنظيم إيقاع نبضات القلب والهدوء النفسي، حيث أنها تقوم على مبدأ الترابط بين أجزاء الجسم والروح والتقاء الجانب النفسي والجسدي من أجل تحقيق التوازن الكلي.

■ الصلاة :

يؤكد الطب النفسي أن الصلاة والإيمان يقللان من الإجهاد والقلق والمخاوف، فالصلة بالله عز وجل تولد طاقة روحية و طمأنينة نفسية تحقق للفرد توازنه النفسي والجسدي وحتى تقيمه الإدراكي للأحداث. وهو ما جاءت به الآية 28 من سورة الرعد " ألا بذكر الله تطمئن القلوب".

■ السوفورولوجيا :

مشتقة من الكلمة اليونانية ، Sos – phreen – logos

ويعني الإنسجام الفكري لهدف علاجي أو تربوي أو وقائي ، وفي مجال الإجهاد تهدف السوفورولوجيا إلى تطوير قدرات الفرد على مقاومة الإجهاد بنفسه عن طريق إمداده بتقنيات متنوعة كالإسترخاء والتصور.

■ ممارسة الرياضة :

وهي من أنجع الطرق للتخفيف من أعراض الضغط و آثارها ، وتكمن أهميتها في حرق الأندرينالين .

■ التغذية الرجعية الحيوية :

تتمثل في تسجيل توتر مختلف العضلات بواسطة أجهزة متنوعة تتطور أكثر فأكثر ومنح الفرد تغذية رجعية بواسطة تنبيه بصري أو سمعي يظهر عند تجاوز التوتر قيمة تم تحديدها من قبل ، فيحاول الفرد إطفاء التنبيه

عن طريق تطبيق تقنية الإسترخاء التي تعملها وتخفيض التوتر ما يعلم الفرد كيفية التحكم في وظائف الجهاز العصبي . (نفس المرجع، ص ص 91.72)

8 - 3 العلاج المعرفي :

ومن أهمها ما يلي :

■ أسلوب إعادة البناء المعرفي :

وهي سلوكيات التي تتطلب التفكير و النشاطات المعرفية المتعددة مثل حل المشكلات وضبط الذات و التقييم الإيجابي ، حيث يتقبل الفرد من خلالها الواقع الأساسي للموقف ولكن بإعادة بنائه ليكتشف شيئا مفضلا في هذا الموقف .

ويرى Atwater (1990) أن إعادة تشكيل مفهوم المشكلة أو مفهوم الموقف الضاغط من الأساليب الهامة التي ينظر الفرد من خلالها إلى المشكلة على أنها قابلة للحل . (أمل العنزي ، 2004 ، ص 64)

■ التأمل :

يرجع الفضل إلى عالم القلب هربرت بنسون Benson في تطوير هذا الأسلوب ، ويعني التأمل أن يجلس الفرد في مكان هادئ ، ثم يغمض عينيه و يتنفس بعمق وبانتظام مع تركيز الاهتمام على كل جزء من الجسم ويرخي جميع عضلاته ويطرح مشاكله و همومه جانبا ، فالتأمل فنية تساعد الفرد على الإسترخاء و التعامل مع الضغوط ، وهو ببساطة يعني تهدئة العقل ، حيث يكون الفرد عند التأمل في حالة استرخاء.

(حسين ، حسين ، 2008 ، ص 147)

خلاصة :

ان متطلبات الحياة اليومية تسبب للإنسان ضغوطات نفسية ناتجة عن المشاكل و الصعوبات التي يواجهها و تولد لديه الشعور بالقلق و التوتر و التعب والخوف والابتهاج و الاكتئاب و تكون له ضغوطات داخلية وخارجية مثيرات لابد ان يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة تبعا لخصائصها و طبيعة تلك الظروف ، تختلف هذه الضغوط من حيث شدتها و العجز الذي تتسبب فيه ، وهذه الأحداث الضاغطة لا تطاق و لا تحتمل .

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة و التي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا و قد تعددت الآراء وتعريفات الضغط نظرا لكثرة النظريات المفسرة لها و اتجاهاتها ، كما أن للضغط انواع و أسباب آثار عدة تنجم عنه و في نهاية الفصل تم الإشارة إلى مجموعة من الطرق و الأساليب العلاجية المتبعة والتي تهدف إلى التخفيف من حدة الضغط و تسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية و مثلما تختلف طرق العلاج من حالة للحالة.

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1 - منهج الدراسة

2 - حدود الدراسة

3 - الدراسة الاستطلاعية

4 - أداة جمع البيانات

5- الخصائص السيكومترية لجمع البيانات

6- عينة الدراسة و خصائصها

7 - الأساليب الإحصائية المستعملة

خلاصة الفصل

1 - منهج الدراسة :

اعتمدنا في دراستنا هذه ، على المنهج الوصفي باعتباره الأكثر استخداما في العلوم النفسية و الاجتماعية و التربوية ، ولكونه الأنسب لهذه الدراسة ، حيث يسمح بوصف الضغوط النفسية وصفا دقيقا ، و يعبر عن هذه المتغيرات كما و كيفا ، ومن ثم يتم بواسطته استخلاص النتائج و تقييمها و اختبار فرضيات الدراسة . فهو : " أسلوب من أساليب البحث الذي يدرس الظاهرة دراسة كيفية توضح خصائصها ، ودراسة كمية توضح حجمها ، ومتغيراتها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى " (عطوي جودت ، 2000 ، ص 173).

2 - حدود الدراسة :

لكل دراسة إطار مكاني و زمني ، و يتمثل مكان و زمن إجراء دراستنا فيما يلي :

2 - 1 - مكان إجراء الدراسة :

يتطلب البحث عملا ميدانيا بهدف اختبار الفرضيات المصاغة ، وعليه فقد أجرينا دراستنا في كل من :

- مستشفى الدكتور سعدان ، الأغواط . وهي مؤسسة عمومية تحت اسم الدكتور " سعدان " نشأت المؤسسة بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 07 / 204 المؤرخة في 15 جمادى الثانية عام 1428 الموافق لـ 19 ماي 2007 الذي يحدد قواعد انشاء المؤسسات الاستشفائية المتخصصة و تنظيمها و سيرها : مساحتها الاجمالية 3800 م² تقع بمدينة الأغواط وهي أقدم عيادة على مستوى الولاية و تضم : قاعة الأشعة ، قاعة المخبر الصيدلية ، قاعة الأرشفة ، مخزن ، قاعة طبيب خاصة بالتلقيح ، مكتب خاص بالمراقبة الطبية ، عاملات النظافة .

- مستشفى العقيد لطفي 240 سرير ، الأغواط . المستشفى المختلط في مفهوم هذا المرسوم ، مؤسسة عمومية للصحة تحت وصاية الوزير المكلف بالصحة و يتولى تسييره كل من وزارة الدفاع الوطني و الوزارة المكلفة بالصحة . يمكن تعيين كل مؤسسة عمومية للصحة بصفة مستشفى مختلط .

يتم اقرار تعيين المستشفى المختلط او الغاؤه بموجب قرار مشترك بين وزير الدفاع الوطني و الوزير المكلف بالصحة . مستشفى الجديد الذي قامت الشركة إيطاليا و الصين في إنجاز هذا المشروع سنة 2010 حتى إلى غاية نهاية سبتمبر 2020 تم إستلام مفاتيح المستشفى الجديد 240 سرير الذي شمل على عدة مصالح منها : الاستعجالات

، قاعة العمليات ، إنعاش طبي ، الاستكشافات الطبية ، الإنعاش الطبي ، التخدير و الإنعاش ، طب الرجال ، طب النساء جراحة الرجال ، الأمراض المعدية .

المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا :

المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا 2 بالأغواط مؤسسة عمومية ذات طابع إداري .

نشأ بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 288/15 المرخ في 09 نوفمبر 2015 ، مساحته الإجمالية 43383 م² ، انطلق المشروع ماي 2003 وتم استكمالها أكتوبر 2005 ، أما تاريخ الإفتتاح كان جانفي 2017 ، يعمل بنظام التكفل النصف داخلي ، ويضم المركز عدة أفواج لكل فوج قسم خاص به ، " فوج متلازمة داون تحضيرية . فوج متلازمة داون 01 ، فوج متلازمة داون 02 ، فوج الاعاقة الذهنية .

كما يحتوي على أخصائية نفسانية عيادية و أرطفونية و تربوية و مساعد اجتماعي ، بالإضافة الى عيادة طبية ومركز خاص بالذكور و الاناث و مطعم و ورشة حيوانات.

2-2 زمن إجراء الدراسة :

قمنا بتوزيع أدوات بحثنا المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية على الأخصائيين النفسيين أفراد عينة الدراسة، في فيفري 2022 / 2023 .

3 - الدراسة الاستطلاعية :

عرفها مصطفى عشوي على أنها : " دراسة استكشافية ، وهي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، مما يضيفي صفة الموضوعية على البحث ، كما تسمح بالتعرف على الظروف و الإمكانيات المتوفرة في الميدان، ومدى صلاحية الأدوات المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث " (مصطفى عشوي، 1994 ، ص133).

وبناء على ذلك ، فقبل المباشرة في إجراءات الدراسة الأساسية، قمنا بدراسة استطلاعية وذلك بغرض تحقيق مجموعة من الأهداف .

3 - 1 - أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف على مختلف الظروف التي يمكن أن ترافق عملية التطبيق من جهة ، ولتفادي بعض العراقيل و المشكلات التي قد تواجهها من جهة أخرى .

- التأكد من مدى ملائمة أداة الدراسة التي تم اختيارها مع عينة الدراسة ومدى تغطيتها لأهداف البحث و موضوعه .
 - التحقق من صدق و ثبات الأداة على العينة الاستطلاعية ، وذلك قبل استخدامها و تطبيقها على عينة الدراسة الفعلية .
- وكان عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية (20) أخصائي نفسي. حيث وزعنا 20 نسخة على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الذين تم اختيارهم .

3 - 2 - نتائج الدراسة الاستطلاعية :

توصلنا إلى ما يلي :

4 - عينة الدراسة وخصائصها :

عينة الدراسة هي مجموعة من الأفراد مختارة من المجتمع البحث على أسس علمية ولها أشكالاً مختلفة بناء على نوعية و ظروف البحث، وتستخدم لتسهيل البحث العلمي

(عامر مصباح ، 2008 ، ص 211).

- خصائص عينة البحث :

تم اختيار عينة الدراسة في البحث الحالي بحيث تحقق الشروط التالية :

- الجنس : تمس الدراسة الذكور و الإناث .
- الأقدمية .
- الحالة الاجتماعية .
- كانت عينة الدراسة " عينة قصدية " وحجمها (31) أخصائي نفسي .

5 - أداة جمع البيانات :

يقصد بأدوات البحث العلمي مجموعة الوسائل والطرق والأساليب والإجراءات المختلفة التي يعتمد عليها في جمع المعلومات الخاصة بالبحث وتحليلها وهي متنوعة ويحدد استخدامها على مدى احتياجات موضوع البحث العلمي، وبراعة البحث وكفاءته في حسن استخدام الوسيلة والابداع في ذلك (صلاح الدين شروخ، 2003، ص24).

وهناك العديد من الأدوات لجمع البيانات حول الظاهرة المراد دراستها في العلوم الاجتماعية وفهم طبيعة هذه الظواهر ومتغيراتها وارتباطاتها المختلفة، وقد يستعمل الباحث لبلوغ ذلك إما أداة تقنية واحدة أو أكثر من أداة لجمع المعلومات والبيانات التي تخص بحثه وهذا الأمر مستحب لأنه يحقق نوع من الدقة العلمية ويجنب العديد من الأخطاء كالتحيز والذاتية وغيرهما (مسعودة كنونة، 1999، ص 185).

وفي دراستنا هاته اعتمدنا على تقنية واحدة لجمع المعلومات والبيانات التي تخص الدراسة وهي: مقياس الضغط النفسي .

- وصف مقياس الضغط النفسي :

يهدف المقياس الى قياس مستوى الضغوط النفسية لدى الأشخاص النفسيين ، يتكون من 30 موزعة الى عبارات ذات اتجاه إيجابي و عبارة أخرى لها اتجاه سلبي كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول (1) اتجاه بنود المقياس.

أرقام العبارات	اتجاه البنود
01 ، 07 ، 10 ، 11 ، 13 ، 17 ، 23 ، 25 ، 29 .	العبارات الايجابية
02 ، 03 ، 04 ، 05 ، 06 ، 08 ، 09 ، 12 ، 14 ، 15 ، 16 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 24 ، 26 ، 27 ، 28 ، 30 .	العبارات السلبية.

6 - الخصائص السيكومترية لأداة جمع البيانات :

1-6 الصدق التمييزي:

يقصد به مدى تفاوت الدرجات النهائية لأفراد عينة الدراسة ويتم حسابه بالمقارنة الطرفية حيث يتم ترتيب الدرجات النهائية تصاعدياً أو تنازلياً ثم نأخذ 27 % من الأطراف العلوية و 27 % من الأطراف السفلية

أي 3/1 من العينة الكلية وبما أن عدد أفرادها في دراستنا هاته هو (31) فردا فاننا نختار (10) أشخاص من كلا المجموعتين الدنيا والعليا ، ثم نقوم بحساب الفروق عن طريق الاختبار الإحصائي T.test .

الجدول رقم (2) الصدق التمييزي لمقياس الضغط النفسي

تطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	درجة الحرية	قيمة T	القيمة الاحتمالية
العينة الدنيا ن=10	64.00	2.00	-10.00	18	6.00	00,0
العينة العليا ن=10	75.00	4.00				

من خلال النتائج الموجودة في الجدول(02) نلاحظ أن الفرق بين متوسط الدرجات العلوية ومتوسط الدرجات السفلية لإجابات أفراد عينة الدراسة على درجات مقياس الضغط النفسي يساوي 11,87 درجة وهو فارق جوهري يدل على وجود فروق وهذا ما بررته قيمة T المحسوبة والتي تساوي 6.00 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي تساوي 2.09 كما أن القيمة الاحتمالية بلغت 0,00 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا ومنه نستنتج أن المقياس يتمتع بدرجة صدق عالية.

6-2 ثبات المقياس :

جدول رقم (3) : يبين ثبات الاداة بطريقة الفاكرونباخ.

عدد البنود	معامل الفاكرونباخ	مستوى الدلالة
30	66,0	معنوي

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن المقياس يتمتع بمستوى مقبول من الثبات حيث بلغت قيمته الكلية 0.667 وهي تقترب من القيمة 1 و الذي أمكن الاستدلال عليه من نتائج إعادة التطبيق، ومن خلال معاملات ألفا كرونباخ، حيث اتضح أن كلها دالة عند مستوى الدلالة (05,0) .

7- الأساليب الإحصائية المستعملة :

بعد جمع البيانات ، تم فرزها وتفرغها في جداول قصد معالجتها إحصائيا باستعمال برنامج (Spss) المتضمن للعديد من الاجراءات الاحصائية الشائعة ، والتي تتيح للباحث تحليل العلاقة بين متغيرين أو أكثر ، وقد مكنتنا البرنامج من تحليل بيانات الدراسة بالأدوات الاحصائية التالية :

- اختبار " T " للفروق لعينة واحدة .
- ألفا كرونباخ .
- اختبار " T " للفروق لعينتين مستقلتين .
- المتوسط الحسابي .
- اختبار التباين Anova لدلالة الفروق .
- الانحراف المعياري .

خلاصة الفصل :

و بعد أن تم عرض الطريقة و الاجراءات التي تضمنت وصف للعينة التي أجريت عليها الدراسة من حيث اختيارها، و الاجراءات التي تم اتباعها عند تطبيق المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة، و الأساليب المستخدمة ، توصلنا في النهاية إلى نتائج و التي سيتم عرضها في الفصل الرابع .

الفصل الرابع

عرض و تفسير و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض و تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

2. عرض و تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

3. عرض و تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

خلاصة النتائج

تمهيد :

بعدما تم التطرق في الفصل الثالث للإجراءات الميدانية للدراسة ، سيتم في هذا الفصل الأخير عرض نتائج فرضيات الدراسة و مناقشتها على ضوء ما تم طرحه في الجانب النظري ، و ما توفر من نتائج الدراسات السابقة و مقارنتها بنتائج هذه الدراسة .

1 - عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

1-1 عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

والتي تنص على أن مستوى الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسيين أفراد عينة الدراسة مرتفع .

جدول رقم (4) : يمثل قيمة " ت " لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى الضغوط النفسية

البيانات الاحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغوط النفسية	31	60.00	69.00	9.00	0.00	0.05	دال لدى

$$2 * \text{المتوسط الفرضي} = \text{عدد بنود المقياس} \times \text{متوسط البدائل}$$

وبما أن المقياس ثلاثي ليكرت فان متوسط البدائل هو 2

$$60 = 2 \times 30 = \text{المتوسط الفرضي}$$

مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لمستوى الضغوط النفسية بلغت 69.00 وهي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي 60.00 كما أن قيمة " ت " بلغت 9.00 وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تقدر ب 1.74 والقيمة الاحتمالية قدرت ب 0.00 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى الضغوط النفسية لصالح المتوسط الحسابي

($60.00 < 69.00$) ومنه نستنتج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الاخصائيين النفسيين مرتفع ومنه يمكننا القول أن فرضية بحثنا قد تحققت .

التفسير:

تتفق نتائج هاته الفرضية مع دراسة غالم و شراك (2020) : والتي هدفت إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية المهنية التي تواجه القابلات في مستشفى الدكتور سعدان ، الأغواط . وربطها بمتغيرات (الخبرة المهنية . الحالة العائلية) ، اشتملت الدراسة على جانب نظري و آخر تطبيقي و اعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من 32 قابلة، واستخدم اختبار ادراك الضغط ليفستين ، وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى القابلات مرتفع . كذلك تتفق مع دراسة بن يحي و هنوف (2020) : والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي في ظل جائحة كورونا " كوفيد 19 " تزامنا مع ارتفاع المصابين بهذا الفيروس ، تكونت العينة من 20 فرد ضمن الطاقم الطبي في مستشفى أمحمد بن عجيل بولاية الأغواط ، تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية كالصدق و الثبات للاستبيان للمساعدة على التحليل ، ومن بينها :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ألفا كرونباخ - معامل الارتباط بيرسون - اختبار ت .

وقد أسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي مرتفع .

وبما أن فرضية بحثنا العامة قد تحققت، و التي تنص على مستوى الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسيين أفراد عينة الدراسة مرتفع، نستنتج أن الراحة النفسية و الطمأنينة متغيرات مهمة جدا في حياة الأخصائيين النفسيين ، من حيث تحقيق الذات و الطموحات و تحقيق الأهداف المرجوة من عملهم المهم جدا و المؤثر على حياة أفراد المجتمع ، ومنه الابتعاد قدر الإمكان عن الضغوط بصفة عامة والنفسية بصفة خاصة ، حيث يؤثر هذا على حياتهم في شتى المجالات، و لأن الأخصائي النفسي هو شخص متخصص يجب أن تتوفر فيه سمات مميزة لتجعله شخصا ناجحا في عمله وذلك من خلال تلقيه إعداد و تدريب متكاملين في مجموعة من الدراسات ، ليتسنى له القيام بدوره الفعال و تجنب الصعوبات التي تعيقه على أداء مهام الممارسة السيكلوجية على أكمل وجه و تعرضه إلى ضغوطات نفسية ، إذ نجد مهنتهم من بين المهام الأكثر عرضة للضغط النفسي لما لها من أهمية في المجتمع فأصحاب هذه المهنة يختارون مهنتهم وغايتهم مساعدة الآخرين. ولكنهم سرعان ما يدركون حجم المشاكل

فيعملون بأقصى جهدهم ليجدوا أن هذه المشاكل تستمر عندما يصيبهم الإنهاك ويشعرون بالضغط النفسي وبما أن الأخصائيين النفسيين لهم أهمية بالغة في النهوض بالمجتمع وتحقيق أهدافه و غاياته، أصبح من الضروري توحيد كل الجهود و المساعي للاهتمام بهذه الفئة وتوفير كل الظروف الملائمة لضمان نجاح العاملين بهذه المهنة من الأخصائيين النفسيين، ومحاولة حمايتهم من المشاكل و الضغوطات التي قد تواجههم خلال ذلك، والتي قد تنعكس سلبا على أدائهم الوظيفي، وقد تكون حاجزا وعائقا كبيرا أمام الكثيرين تمنعهم حتى من مواصلة عملهم بشكل فعال .

1-2 عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى الى متغير الحالة الاجتماعية "

جدول رقم (5): يمثل قيمة " ت " لاختبار الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين المتزوجين والعازبين

المتغير	الحالة الاجتماعية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الضغوط النفسية	المتزوجين	17	70.05	5.00	9.00	29	0.000	دال
	العازبين	14	68.00	5.00				

مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية عند المتزوجين بلغ 70.05 بينما قدرت قيمته عند العازبين ب 68.00 ، كما أن قيمة " ت " المحسوبة قدرت ب 9.00 وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تقدر قيمتها ب 1.72 والقيمة الاحتمالية بلغت 0.00 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين المتزوجين والعازبين لصالح المتزوجين ($68.00 < 70.05$) .

التفسير:

- تتفق نتائج هذه الفرضية مع دراسة الدكتورة حنان عبد الرحيم الأحمدى 2002 :

والتي هدفت الى تحديد مصادر الضغوط لضغوط العمل كان من أبرزها خصائص دور أفراد العينة المتمثلة في

المسؤولية و الاستقلالية المهنية وغموض الدور ، كما بين البحث مستوى ضغوط العمل لدى المبحوثين و العلاقة بين أعراض الضغوط و مصادرها من خلال دراسة ميدانية في المستشفيات الحكومية و الخاصة بمدينة الرياض ، كما عمدت الدراسة الى بحث مدى اختلاف مستوى ضغوط العمل لدى الأطباء وفقا لخصائصهم المهنية و التنظيمية ، حيث تم اجراء الدراسة على عينة مكونة من 382 طبيبا وطبيبة من مختلف الجنسيات و التخصصات الطبية . وقد أشارت النتائج الى وجود فروقات جوهرية في مستوى ضغوط العمل وفقا لمتغير الجنس و الجنسية ، ونمط المستشفى و المرتبة الوظيفية و الحالة الاجتماعية و العمر . في حين انه لا توجد فروقات جوهرية في مستوى ضغوط العمل وفقا لمتغير مستوى الدخل ، التخصص ، المؤهلات .

وبما أن فرضية بحثنا قد تحققت، والتي تنص على أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية، نستنتج أن متغير الحالة الاجتماعية يلعب دورا مهما في مهنة الأخصائيين النفسيين ، حيث نرى أن هذه النتائج تؤكد أن الزواج يوفر الاستقرار النفسي، و الذي يساهم في زيادة قدرتهم على تحمل بعض المسببات المهنية للضغوط.

1 - 3 عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى الى متغير الأقدمية "

جدول رقم (6) : يمثل قيمة " f " لاختبار التباين Anova لدلالة الفروق في مستوى الضغوط

النفسية تعزى لمتغير الأقدمية

الاساليب الاحصائية	الأفراد	المتوسط الحسابي	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة f	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الضغوط النفسية	من 01 الى 05	68.00	بين المجموعات	11.00	5.00	2	0.00	0.000	دال احصائيا
	من 06 الى 10	69.00	داخل المجموعات	835.00	29.00	28			
	من 11 الى 15	69.00	المجموع	1062.00 0		30			

مناقشة النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن المتوسط الحسابي للأخصائيين ذوات الأقدمية في العمل من 01 سنة الى 05 سنوات بلغ 68.00 كما قدر المتوسط الحسابي للضغوط النفسية عند الأخصائيين الذين لديهم أقدمية في العمل من 06 الى 10 سنوات ب 69.00 ، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي عند الأخصائيين الذين لديهم أقدمية في العمل من 11 الى 15 سنة ب 69.00، وقيمة f قدرت ب 0.00 كما أن القيمة الاحتمالية بلغت 0.00 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لصالح الأخصائيين الذين لديهم أقدمية في العمل من 11 الى 15 سنة وكذلك الأخصائيين الذين لديهم أقدمية في العمل من 06 الى 10 سنوات لان المتوسطان الحسابيان متساويان، ثم في المرتبة الثانية نجد الأخصائيين الذين لديهم أقدمية في العمل من 01 الى 05 سنوات.

التفسير :

أما نتائج هذه الفرضية لم تتفق مع الدراسات السابقة ، لأن نتائج فرضيتنا توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الأقدمية ، أما الدراسات الأخرى فقد توصلت الى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الأقدمية .
وبما أن فرضية بحثنا قد تحققت، والتي تنص على أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الأقدمية نستنتج أن متغير الأقدمية له دور كبير و مهم في مهنة الأخصائيين النفسيين، فيتضح من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثانية أن الذين أمضوا في العمل من 10 سنوات أو أكثر كانوا أعلى في مستويات الضغط من زملائهم الآخرين و بحاجة إلى مساندة من زملائهم في العمل وهذا بسبب الإجهاد و التعب و الشعور بعبء المسؤولية طيلة سنوات العمل .

خلاصة النتائج :

انتهت الدراسة الحالية بمجموعة من النتائج ، تم عرضها و مناقشتها في ضوء الإطار النظري المتاح ، و الدراسات السابقة المتوفرة .

نستنتج من خلال هذه الدراسة أن الراحة النفسية و الطمأنينة متغيرات مهمة جدا في حياة الأخصائيين النفسيين ، من حيث تحقيق الذات و الطموحات و تحقيق الأهداف المرجوة من عملهم المهم جدا و المؤثر على حياة أفراد المجتمع ، ومنه الابتعاد قدر الإمكان عن الضغوط بصفة عامة والنفسية بصفة خاصة ، حيث يؤثر هذا على حياتهم في شتى المجالات .

بالإضافة إلى متغير الحالة الاجتماعية الذي اتضح من خلال صحة الفرضية الجزئية الأولى أنه يلعب دورا مهما في مهنة الأخصائيين النفسيين ، حيث نرى أن هذه النتائج تؤكد أن الزواج يوفر الاستقرار النفسي ، و الذي يساهم في زيادة قدرتهم على تحمل بعض المسببات المهنية للضغوط ، أما بالنسبة لمتغير الأقدمية فيتضح من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثانية أن الذين أمضوا في العمل من 10 سنوات أو أكثر كانوا أعلى في مستويات الضغط من زملائهم الآخرين و بحاجة إلى مساندة من زملائهم في العمل وهذا بسبب الإجهاد و التعب و الشعور بعبء المسؤولية طيلة سنوات العمل .

- وقد توصلنا من خلال النتائج إلى ما يلي :

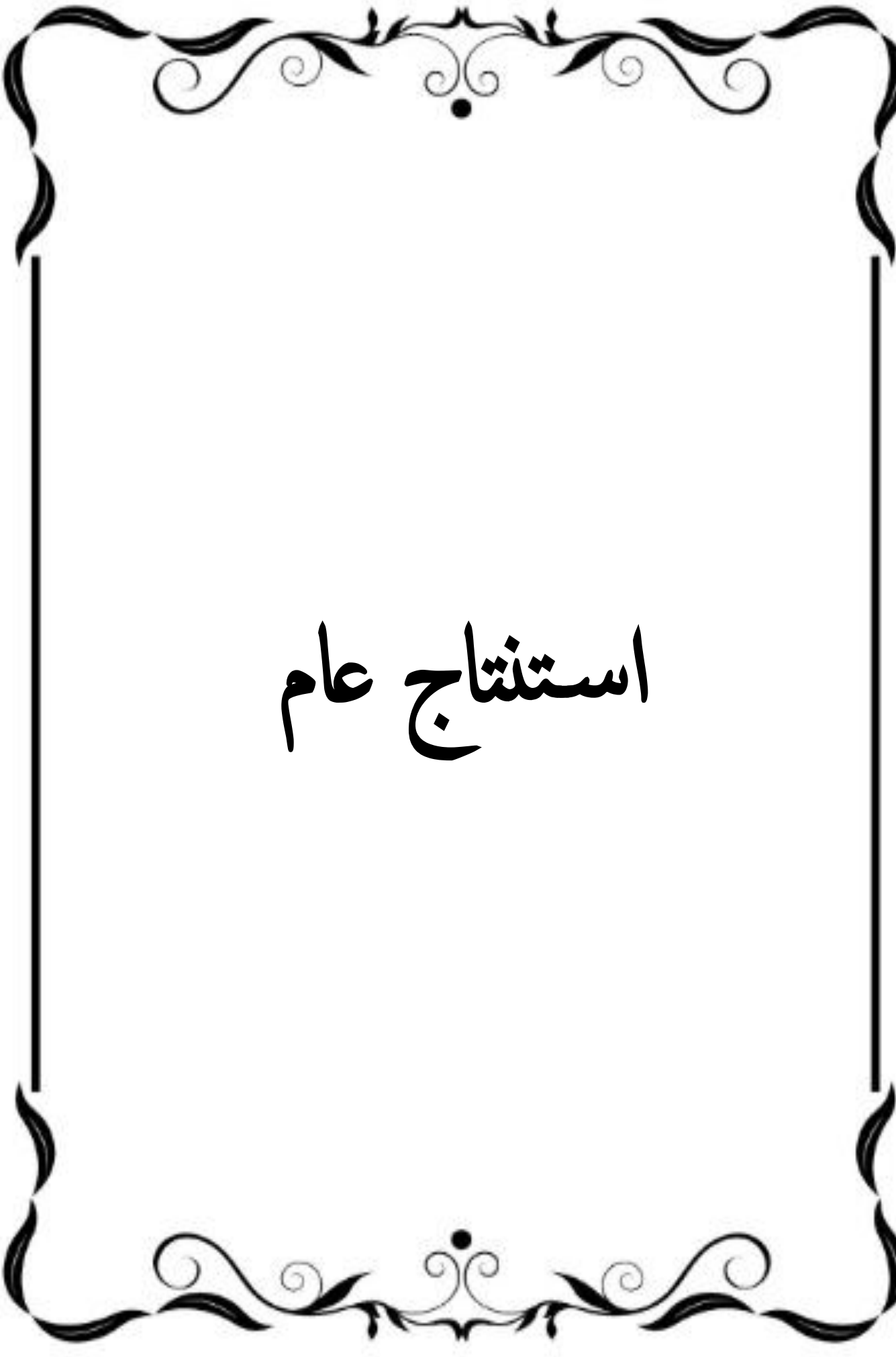
❖ تحقق الفرضية الرئيسية للدراسة ؛ مستوى الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسيين أفراد عينة الدراسة مرتفع .

❖ تحقق الفرضية الأولى للدراسة ؛ توجد فروق دالة احصائية في الضغوط النفسية بين افراد عينة الدراسة تعزى للحالة الاجتماعية (متزوجين - عازبين) .

❖ تحقق الفرضية الثانية للدراسة ؛ توجد فروق دالة احصائية في الضغوط النفسية بين افراد عينة الدراسة تعزى للأقدمية في العمل أقل من (5سنوات - أكثر من 10 سنوات)

و ما يمكن أن نستخلصه من هذه الدراسة ؛ أن متغير الراحة النفسية و الابتعاد عن الضغوط النفسية ، مهم جدا بالنسبة للأخصائيين النفسيين ، حيث يتأثر بعوامل عديدة و متنوعة ، بالإضافة الى متغير الحالة الاجتماعية و الأقدمية .

لذا يجب إجراء دراسات حول هذا الموضوع لكشف أهم المتغيرات و العوامل التي تؤثر في هذه المتغيرات وطرق التعامل معها أو تجاوزها ان استلزم الأمر ، لدى الأخصائيين النفسيين بصفة خاصة .



استنتاج عام

استنتاج عام :

يعد موضوع الضغوط النفسية من مواضيع الساعة ؛ وذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها في الوقت الراهن، حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة الانفعالية للإنسان ، و هذا ما يتجلى في مختلف الأبحاث والدراسات التي يسعى العلماء و الباحثون من خلالها إلى فهم الإنسان و نفسيته ، إلى جانب معرفة خصائصه وسماته الانفعالية ، و كذا طرق تجاوز الضغوطات و كل المؤثرات السلبية على نفسية الانسان من اجل تحقيق التوافق و الرضا و الاتزان و منه الصحة النفسية للأخصائيين النفسيين و ذلك ينعكس على أداء عملهم الصعب والحساس بأكمل وجه ودقة .

و لعل هذا ما دفعنا لدراسة هذا الموضوع ؛ حيث اخترنا عينة لدراستنا الأساسية ، الأخصائيين النفسيين بمدينة الأغواط، و انطلقت دراستنا من ثلاث فرضيات أساسية ، و اتبعنا الخطوات المنهجية اللازمة لاختبار صحة هذه الفرضيات، حيث قمنا في البداية ، بدراسة استطلاعية بغرض التأكد من مدى صلاحية و مناسبة أداة الدراسة، وبعد حساب صدق و ثبات الأداة و التأكد من مدى ملائمتها لدراستنا ، قمنا بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (31) أخصائي و أخصائية نفسيين ؛ وبعد جمع البيانات اللازمة ، قمنا بتنظيمها و تفرغها في جداول إحصائية بواسطة البرنامج الإحصائي (Spss) الذي مكنا من اختبار الفرضيات باستخدام اختبار T لعينة واحدة ، و اختبار T للفروق بين عيتين مستقلتين ، و عليه ؛ يمكن القول بأن فرضيات بحثنا تحققت كلها ، و تبقى هذه النتائج نسبية ، في حدود عينة الدراسة و ادواتها و كذا مكان و زمن اجرائها .

التوصيات و الاقتراحات :

- ❖ اكتساب الأخصائي النفسي الخبرة العملية اللازمة و الكافية لأدائه مهمته من خلال عقد دورات تدريبية و ورش عمل بشكل فعال .
- ❖ الحرص على تكوين ذاتي من خلال المطالعة المستمرة و الأنترنت و برامج التدريب و البحث العلمي للرفع من مستوى الممارسة السيكلولوجية .
- ❖ توفير الاختبارات و المقاييس التي تساعد في عملية التشخيص و كافة الوسائل المادية التي تسهل عليه عمله .
- ❖ ضرورة توفر كل أخصائي نفسي على مكتب خاص به .
- ❖ إعادة النظر في برامج تكوين الأخصائيين النفسيين بإضافة مقاييس أصبحت جد مهمة في عصرنا الحالي كعلم النفس المعرفي و علم النفس العصبي و البرمجة اللغوية .

- ❖ مساهمة وسائل الإعلام الوطنية و المحلية في التعريف بدور الأخصائي النفسي و أهميته في جميع المجالات و مدى قدرته على مساعدة الأشخاص و بالتالي تحقيق ثقافة نفسية بالنسبة للمجتمع.
- ❖ إشراك الجامعة للأخصائيين النفسانيين في الندوات و المنتقيات العلمية للتبادل العلمي والاستفادة من الخبرات .
- ❖ تنظيم لقاءات و تكثيفها بين الممارسين السيكلوجيين لتبادل الخبرات و مناقشة أهم المشاكل والصعوبات التي يتلقونها و إيجاد الحلول لها .
- ❖ تبادل الخبرات و التجارب من خلال تنظيم لقاءات وطنية و دولية بين مختلف الممارسين السيكلوجيين .
- ❖ ربط الجانب النظري بالتطبيقي وذلك من خلال تعاقد الجامعة مع أخصائيين نفسانيين ذوي الخبرة الميدانية للاستفادة أكثر أثناء الأعمال التطبيقية .
- ❖ خلق هيئة أو جهة وصية تهتم بشؤون و حقوق الأخصائي النفسي .
- ❖ تحسين الظروف المادية و المعنوية للأخصائيين النفسانيين لضمان ممارسة هادفة و فعالة و الرفع من صورة الذات للأخصائي النفسي وبالتالي تحقيق الهوية المهنية .



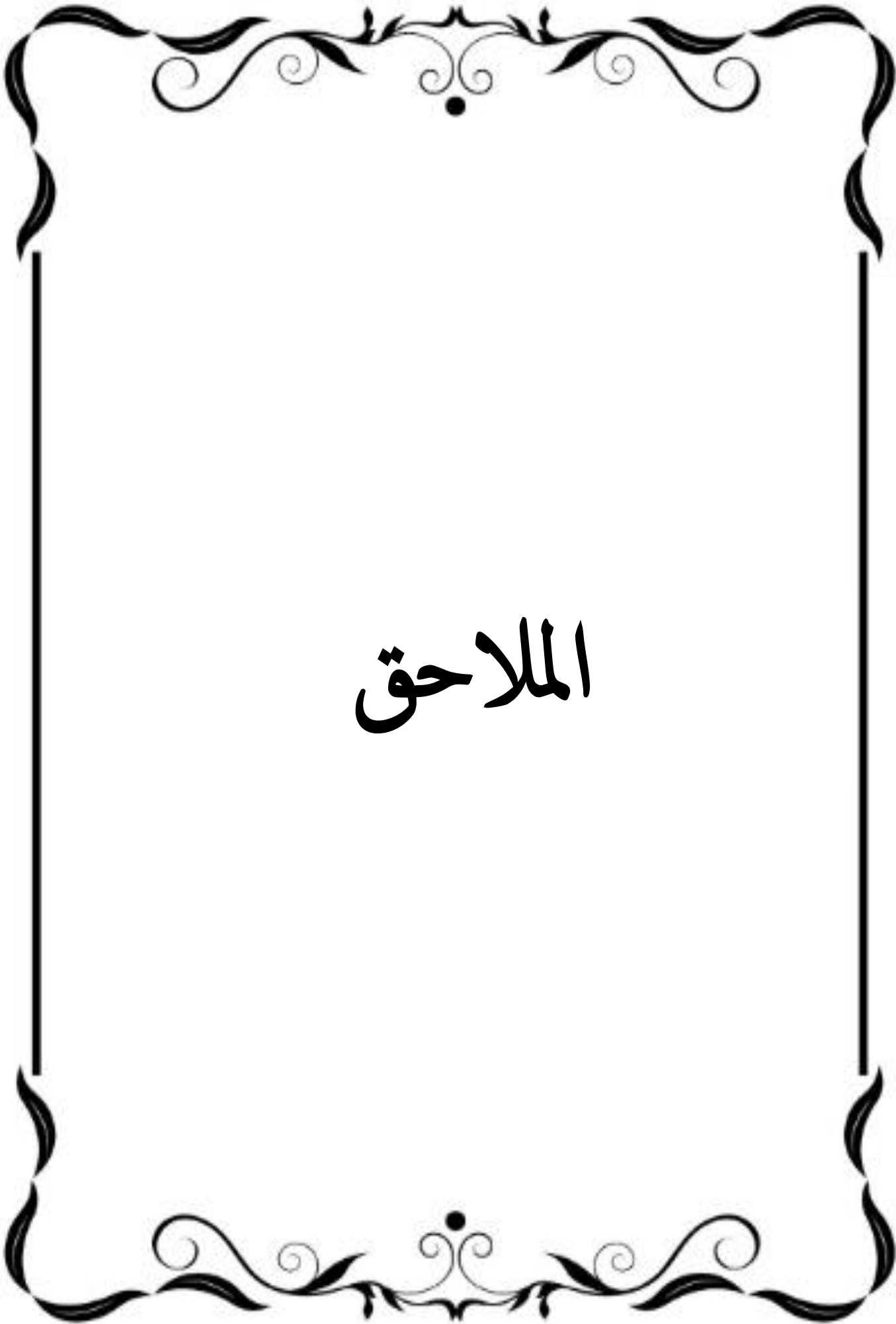
قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1. أحمد نايل العزيز و أحمد عبد اللطيف أبو سعد : التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشروق لنشر و التوزيع ، طبعة ، عمان ، 2009 .
2. أمال محمود عبد المنعم ، (2006) ، الإرشاد النفسي الأسري و مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقليا ، مكتبة الزهراء الشرق ، مصر العربية القاهرة ، الطبعة الأولى .
3. أمل العنزي، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء، 2004.
4. بوجمان نادية 2016 ، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجين ، دراسة تجريبية .
5. بركات حمزة حسن (2008) ، مناهج البحث في علم النفس ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، الكويت ، دار الكتاب الحديث .
6. ثامري زينب و مسعود تارة ، الضغط النفسي عند مستشاري التوجيه المدرسي و المهني رسالة ليسانس ، جامعة الأغواط ، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية 2005 / 2006 .
7. جمعة سيد يوسف ، (2004) ، إدارة ضغوط العمل ، نموذج للتدريب و الممارسة ، القاهرة المصرية .
8. جمال أبو دلو : الصحة النفسية ، دار أسامة للنشر و التوزيع ، عمان ، ط 1 ، 2009 .
9. حمدي علي الفرماوي : الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، د ، ط ، عمان ، 2009 .
10. حسين، حسين، (2004)، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر.
11. حليلة بولحية ، (2018) ، الضغط النفسي لدى ممرضي الإستعجالات ، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس كلية العلوم الاجتماعية ، المركز الجامعي بالحاج بوشعيب ، عين تيمشونت .
12. رثيفة رجب (2001) : ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة و العلاج ، القاهرة ، مكتبة النهضة .
13. سمير الشيخاني ، (2003) ، الضغط النفسي ، الطبعة 3 ، دار الفكر العربي ، بيروت ، لبنان ، دار الفكر العربي .

14. سيد محمود الطواب ، (2008) ، الصحة النفسية و الإرشاد النفسي ، مركز الاسكندرية للكتاب .
15. شفيق ساعد ، (2010) ، مصادر الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين ، مذكرة ماجيستر في علم النفس المرضي الاجتماعي غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية .
16. طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، (2006) ، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ، الطبعة الأولى
17. عطوي جودت (2000) ، أساليب البحث العلمي ، الطبعة الثانية ، عمان ، الأردن ، دار الثقافة للنشر .
18. علي ماضي ، (1991) علم النفس البشرية ، تكوينها ، اضطراباتها ، علاجها ، دار النهضة العربية ، بيروت ، بدون طبعة .
19. فاروق السيد عثمان ، (2001) ، القلق و إدارة الضغوط النفسية ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربي .
20. فايد حسين علي ، (1998) ، الدور الدينامي للمساندة النفسية في العلاقة بين ضغوط الحياة و الأعراض الإكتئابية ، العدد 8 ، مجلة دراسات نفسية .
21. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، الضغط النفسي ، دار الصفاء للنشر و التوزيع طبعة 1 الأردن ، 2008 .
22. مصطفى عشوي (1994) ، مدخل إلى علم النفس المعاصر ، الطبعة الأولى ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية .
23. محمد نصر الدين يحيى ، (بدون السنة) ، الضغط و القلق و الحالات العصبية ، بدون طبعة دار الهدى ، عين مليلة ، الجزائر ، ص 5 .
24. محمد كامل عويضة (1992) ، الصحة في منظور علم النفس ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، الطبعة الأولى.
25. محمد حسن العلوي ، (1992) ، سيكولوجية التدريب و المنافسات ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، كلية التربية البدنية و الرياضية ، جامعة حلوان .
26. صبرينة حركات ، (2012) ، الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي .

2. كروم خميسي ، (2014) ، الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي بولاية الأغواط ، رسالة دكتوراه العلوم في علم النفس الاجتماعي غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، جامعة الجزائر 2 ، الجزائر .
22. هارون توفيق الراشدي ، (1999) ، الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها ، الطبعة 1 ، مكتبة أنجلو المصرية.
23. الهلالي عادل عبد الرحمن عبد الله ، (2009) ، بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط و الثانوي بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .



الملاحق

الملحق رقم (01) : الإستبيان

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

كلية العلوم الإجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا

التخصص : علم النفس العيادي

إستبانة بحث

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أما بعد

:

سادتي الكرام ، يسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الإستبانة و التي صممت لجمع البيانات اللازمة لدراسة التي نقوم بها كجزء من متطلبات نيل شهادة الماستر ، في تخصص علم النفس العيادي التي جاءت تحت عنوان الضغط النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين في لذلك نرجو من سيادتكم التكرم بالإجابة على عبارات الإستبيان العيادات الإستشفائية بوضع الإشارة (x) أمام الإجابة التي ترونها مناسبة و نحيطكم علما أن إجابتم لن تستعمل إلا في إطار البحث العلمي لغرض الدراسة و الإطلاع على أعباء مهمة الأخصائيين النفسانيين

لذا نرجو تعاونكم .

كما نحيطكم علما أن نتائج هذه الدراسة خاصة بنا وليس لها علاقة بإدارة المستشفى

الحالة الإجتماعية :

الأقدمية :

لا	أحيانا	نعم	البنود
			1 - أشعر بالراحة في عملي
			2- أشعر بوجود متطلبات لديا
			3- أنا سريع الغضب وضيق الحال
			4- لديا أشياء كثيرة أقوم بها
			5- أشعر بالوحدة
			6- أجد نفسي في مواقف صراعية
			7- أشعر بأنني أقوم بأشياء أحبها فعلا
			8- أشعر بالتعب
			9- أخاف من عدم إستطاعتي إدارة الأمور
			10- أشعر بالهدوء
			11- لديا قرارات لإتخاذها
			12- أشعر بإحباط
			13- أنا مليء بالحيوية
			14- أشعر بالتوتر
			15- تبدو مشاكلني تتراكم
			16- أشعر بأنني في عجلة من أمري
			17- أشعر بالأمن و الحماية
			18- لديا عدة مخاوف
			19- أنا تحت الضغط مقارنة بالآخرين
			20- أشعر بفقدان العزيمة
			21- أمتع نفسي من التمتع بالحياة
			22- أنا خائف من المستقبل
			23- أشعر بأنني قمت بأشياء ملزم بها
			24- أشعر بأنني في موضوع إنتقاد و حكم
			25- أنا شخص خالي من الهموم
			26- أشعر بالإرهاك و التعب الفكري
			27- لديا صعوبة في الإرتقاء
			28- أشعر بعبء المسؤولية
			29- لديا الوقت الكافي لنفسني
			30- أشعر بأنني تحت ضغط مميت

الملحق رقم (02) : الخصائص السيكومترية Spss

1 - الصدق التمييزي :

```
NEW FILE.
DATASET NAME Jeu_de_données2 WINDOW=FRONT.
T-TEST GROUPS=) 2 1 (المبحوثين)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الدرجات
/CRITERIA=CI (.95) .
```

Test T

Remarques		
Sortie obtenue		14-MAY-2023 23:15:29
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	20
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1 (المبحوثين) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الدرجات /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.02
	Temps écoulé	00:00:00.02

[Jeu_de_données2]

Statistiques de groupe

المبحوثين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات الدنيا	10	64.0000	2.00000	.00000
الدرجات العليا	10	75.0000	4.00000	1.00000

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
الدرجات	Hypothèse de variances égales	3.000	.085	-6.000	18
	Hypothèse de variances inégales			-6.000	12.000

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
الدرجات	Hypothèse de variances égales	.000	-10.00000	1.00000	-14.00000
	Hypothèse de variances inégales	.000	-10.00000	1.00000	-14.00000

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Supérieur	
الدرجات	Hypothèse de variances égales	-7.00000	
	Hypothèse de variances inégales	-7.00000	

2 - الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :

```
RELIABILITY
/VARIABLES=04س 3س 02س 01س
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

Remarques	
Sortie obtenue	15-MAY-2023 19:02:30
Commentaires	
Entrée	Données
	C:\Users\HP\Downloads\الضغط-النفسي 1)).sav
	Jeu de données actif
	Jeu_de_données1
	Filtre
	<sans>
	Pondération
	<sans>
	Fichier scindé
	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail
	31
	Entrée de la matrice
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante
	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées
	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe	RELIABILITY
	/VARIABLES=04س 3س 02س 01س
	/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
	/MODEL=ALPHA.
Ressources	Temps de processeur
	00:00:00.02
	Temps écoulé
	00:00:00.03

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	31	100.0
	Exclue ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.667	4

الفرضية 1 :

T-TEST
 /TESTVAL=60
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=الضغط.النفسي
 /CRITERIA=CI (.95) .

Test T

Remarques		
Sortie obtenue		15-MAY-2023 00:24:17
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\HP\Desktop\Nouveau dossier
		(2).sav الضغط-النفسي
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	31

Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=60 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الضغط.النفسي /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.00

[Jeu_de_données1] C:\Users\HP\Desktop\Nouveau dossier (2)\الضغط-النفسي.sav

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغط.النفسي	31	69.0000	5.00000	.00000

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 60					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الضغط.النفسي	9.000	30	.000	9.00000	7.0000	11.0000

الفرضية 2 :

T-TEST
/TESTVAL=60
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الضغط.النفسي
/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue	15-MAY-2023 00:24:17	
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\HP\Desktop\Nouveau dossier (2)\الضغط-النفسي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	31
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=60 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الضغط.النفسي /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.00

[Jeu_de_données1] C:\Users\HP\Desktop\Nouveau dossier (2)\الضغط-النفسي.sav

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغط.النفسي	31	69.0000	5.00000	.00000

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 60					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الضغط.النفسي	9.000	30	.000	9.00000	7.0000	11.0000

T-TEST GROUPS=1 2) (الحالة_الاجتماعية)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=الضغط.النفسي
 /CRITERIA=CI (.95) .

Test T

Remarques		
Sortie obtenue		15-MAY-2023 00:57:09
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\HP\Desktop\Nouveau dossier
		sav.الضغط-النفسي(2)
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	31
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1) (الحالة_الاجتماعية) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الضغط.النفسي /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.00

Statistiques de groupe

الحالة_الاجتماعية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اعزب الضغط.النفسي	14	68.0000	5.00000	1.00000
متزوج	17	70.0588	5.00000	1.00000

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
الضغط النفسي	Hypothèse de variances égales	،027	،000	،000	29
	Hypothèse de variances inégales			،000	28،000

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الضغط النفسي	Hypothèse de variances égales	،000	-1،00000	1،00000
	Hypothèse de variances inégales	،000	-1،00000	1،00000

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الضغط النفسي	Hypothèse de variances égales	-5،00000	2،00000
	Hypothèse de variances inégales	-5،00000	2،00000

الفرضية 3 :

الضغط.النفسي BY الأقدمية ONEWAY
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/PLOT MEANS
/MISSING ANALYSIS.

Unidirectionnel

Remarques		
Sortie obtenue		15-MAY-2023 01:31:44
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\HP\Desktop\Nouveau dossier
		(2).sav الضغط.النفسي
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	31
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		الأقدمية BY الضغط.النفسي ONEWAY /STATISTICS DESCRIPTIVES /PLOT MEANS /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:01.16
	Temps écoulé	00:00:01.09

Descriptives

الضغط النفسي

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	
					Borne inférieure	Borne supérieure
1-5	5	68.0000	5.00000	2.00000	61.0000	74.0000
6-10	13	69.0000	6.00000	1.00000	65.0000	73.0000
11-15	13	69.0000	3.00000	1.06911	67.0000	72.0986
Total	31	69.0000	5.00000	.00000	67.0000	71.0000

Descriptives

الضغط النفسي

	Minimum	Maximum
1-5	62.00	75.00
6-10	60.00	86.00
11-15	65.00	79.00
Total	60.00	86.00

ANOVA

الضغط النفسي

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	11.000	2	5.000	.000	.000
Intragroupes	835.000	28	29.000		
Total	847.097	30			

Tracés des moyennes

