

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي الأغواط  
كلية العلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



الموضوع:

## الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي في ظل جائحة كورونا (covid-19) - دراسة ميدانية بمستشفى أحميذة بن عجيبة بالأغواط -

مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا  
تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

د - جخدم فتيحة

إعداد الطالبتين:

- نور الهدى بن يحي
- باهي هنوف

السنة الجامعية: 2019 – 2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

## أشكر الله

على عظيم عطائه واوفر نعمه  
الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات  
الحمد لله الذي وفقني بعونه وقدرته على انجاز هذا العمل  
والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم  
إنه لا يسعني الا أن أتقدم بجزيل الشكر العظيم والامتنان الى استاذتي الفاضلة

" ادركتورة محرم فتحة "

على متابعتها لحيثيات هاته الدراسة من بدايتها الى غاية اكتمال العمل في صورته النهائية  
كما أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام الى جميع أساتذة قسم علم النفس  
بجامعة عمار ثليجي بالاغواط

كما أوجه الشكر والتقدير والاحترام الى  
لجنة المناقشة التي قبلت مناقشة هذا العمل

وفي الأخير أتقدم بامتناني لكل من ساهم من بعيد او من قريب في اخراج هذا العمل.

نور الهدى

هنوف

## الإهداء

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه سبحانه لا نحصي ثناء عليك انت كما اثنيت على  
نفسك خلقت فأبدعت، وأعطيت فأفضت، فلا حصر لنعمك ولا حدود لفضلك،  
وصلى الله وسلم على أشرف عبادك وأكمل خلقك خاتم المرسلين ومعلم المعلمين نبينا  
محمد خير من علم وأفضل من نصح.

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب إلى من حصد الاشواك عن دربي ليهده  
لي طريق العلم "أبي وأمي".

إلى من تمنو لي التوفيق والنجاح لأخوتي وسندي في الحياة، إلى كل عائلتي كبيرا  
وصغيرا.

إلى شمعة وبركة بيتنا جدتي "حفظها الله وأطال في عمرها.  
إلى رفيقة دربي التي إعتمدت عليها في كل كبيرة وصغيرة" صديقتاي حتى الفناء "رحاب  
وفاطمة" شكرا على كل شيء.

إلى استاذتي الفاضلة "جخدم فتيحة" التي لم تبخل علينا بشيء كل الشكر والتقدير لها.  
إلى من سارا معي جنبا بجنب ولم يخلو علي بتوجيهاتهم وارشاداتهم وصبرهم معي طيلة  
هذه المدة لاتمام هذا العمل "أخي حسين صدام، وخطيبي علي غريبي".

## الإهداء

الى من له مكانة في قلبي  
وله مكانة بإذن الله عند ربي  
الى من كلفه الله بالهبة والوقار  
الى من علمني العطاء دون انتظار  
الى من أحمل اسمه بكل افتخار  
الى روح ابي الطاهرة رحمه الله وطيب ثراه  
الى التي رأني قلبها قبل عينيها  
وحفظتني أحشائها قبل يديها  
والتي أهدي سلامي ومحبتي إليها  
الى أمي الحبيبة حياة الى جدي اطال الله في عمرها وامدها بالصحة والعافية الى شقيقي  
الوحيد وليد الى اخواتي سارة . مارية . نصيرة الى خالتي وابنها الصادق  
الى رفيقات دربي...هاجر . ..وغنية  
الى أستاذتي الفاضلة جنهم فتيحة التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ..كل الشكر والتقدير لها  
الى خطيبي جقيدل علي الى كل من هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي ولم يخطهم قلبي الى  
كل زملاء دفعتي

هنوف

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طاقم الطبي في ظل جائحة كورونا "كوفيد 19" ولتحقيق هذا الهدف قمنا بدراسة ميدانية للكشف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي تزامنا مع إرتفاع المصابين بهذا الفيروس تكونت العينة 20 مفرد ضمن الطاقم الطبي في مستشفى أحميدة بن عجيلة بولاية الاغواط. كما إعتدنا على مجموعة من الأساليب الإحصائية كالصدق والثبات للاستبيان لمساعدتنا في التحليل، ومن بينها:

المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - ألفا كرونباخ - معامل الإرتباط بيرسون - إختبار ت.

وقد أسفرت نتائج الدراسة أن:

مستوى الضغوط النفسية لدى طاقم الطبي مرتفع، ويمكن تفسيره للعديد من العوامل كنقص المعلومات عن الجائحة بالاضافة إلى عجز المستشفى على إستعاب الأعداد الكبيرة من الحالات الكثيرة بسبب سرعة إنتشار المتوقع من الوباء، اضافة الى قلة أفراد الطاقم الطبي كل هذا في ظل تزايد حالات المرض والوفيات وضعية جعلت الطاقم يعيش تحت ضغط نفسي.

أما فيما يتعلق بمؤشر الجنس فيمكن تفسير وجود ضغط نفسي مرتفع عند الإناث من الطاقم الطبي أكثر من الذكور بصفة عامة وهذا قد يعود للفروق في التكوين النفسي بين الجنسين وكذلك لطبيعة الإناث الحريصة أكثر وكذلك لعل خوفهم من تأثر محيطهم الاجتماعي القريب كأطفالهم وأسرههم بالعدوى جراء إحتكاكهم بهم يكون أكبر من الذكور. وهذا ما قد يولد ضغط نفسي إضافي عليهم في ظل هذه الجائحة .

أما فيما يخص عامل الخبرة وعلاقته بالوباء وأثاره النفسية يتضح بأن مؤشر "مدة سنوات الخبرة" ليس له علاقة بالفروق في مستوى الضغوط النفسية، وأن أصحاب الخبرة الأقل من 5 سنوات والأكثر من 5 سنوات يشتركون في نفس ظروف العمل و نفس الإمكانيات المتاحة في العمل وهذا يعود لأن كلا الطرفين لم يسبق لهم التعامل مع أوبئة من هذا نوع أو بهذا الحجم

الكلمات المفتاحية: ضغوط النفسية، طاقم الطبي، جائحة، كورونا، covid-19.

## **Study summary:**

The current study aimed to reveal the level of psychological pressure of the medical staff in light of the Corona pandemic "Covid 19". To achieve this goal, we conducted a field study to examine the level of psychological stress of the medical staff, coinciding with the high number of people infected with this virus. The sample consisted of 20 individuals within the medical staff at Hamida Hospital. Bin Ajila in the state of Laghouat. We also relied on a set of statistical methods such as the validity and reliability of the questionnaire to help us in the analysis, including:

Arithmetic mean - standard deviation - Cronbach's alpha - Pearson correlation coefficient - T-test.

The results of the study resulted in:

The level of psychological pressure among the medical staff is high, and it can be explained by many factors such as the lack of information about the pandemic in addition to the hospital's inability to absorb the large numbers of the many cases due to the rapid spread of the expected epidemic, in addition to the lack of medical staff members, all this in light of the increasing cases of disease and deaths and the situation I made the crew live under psychological pressure

As for the gender index, it can be explained by the presence of high psychological pressure among the female medical staff more than the males in general, and this may be due to the differences in the psychological formation between the two sexes as well as to the nature of the females who are more careful, as well as their fear that their immediate social surroundings such as their children and families may be affected by infection as a result of their contact with them. Are larger than males, and this may generate additional psychological pressure on them in light of this pandemic.

With regard to the experience factor and its relationship to the epidemic and its psychological effects, it is clear that the indicator of "years of experience" has nothing to do with differences in the level of psychological stress, and that those with experience less than 5 years and more than 5 years share the same working conditions and the same capabilities available at work and this comes back Because neither side had previously dealt with epidemics of this kind or of this size

**Key words:** psychological stress, medical staff, pandemic, corona, covid-19

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	كلمة شكر وعرقان
	كلمة إهداء
	ملخص الدراسة
01	مقدمة
<b>الباب الأول</b>	
<b>الفصل الأول: اشكالية الدراسة واعتباراتها</b>	
06	أولا/ اشكالية الدراسة
09	ثانيا / فرضيات الدراسة
10	ثالثا / أهمية الدراسة
10	رابعا / اهداف الدراسة
11	خامسا / أسباب إختيار الموضوع
11	سادسا/ صعوبات الدراسة
12	سابعا / المفاهيم الاجرائية للدراسة
14	ثامنا / الدراسات السابقة
17	تاسعا / التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: الضغوط النفسية</b>	
19	تمهيد
20	1. مفهوم الضغط النفسي
22	2. أنواع الضغط النفسي
24	3. مصادر الضغط النفسي
26	4. اسباب الضغط النفسي
26	5. اعراض الضغط النفسي

27	6. النظريات المفسرة للضغط النفسي
32	7. آثار الضغط النفسي
33	8. وسائل قياس الضغوط النفسية
34	9. اساليب مواجهة الضغوط النفسية
35	10. فنيات ادارة الضغوط النفسية
37	خلاصة
<b>الفصل الثالث: الطب والتمريض</b>	
<b>أولا/ الطب</b>	
39	تمهيد
40	1. مفهوم الطب
40	2. مفهوم الطبيب
41	3. كيفية تكوين الطبيب في الجزائر
42	4. تعريف نشاط العمل الطبي
43	5. حقوق الطبيب وواجباته
44	6. أخلاقيات مهنة الطب
<b>ثانيا/ التمريض</b>	
45	1. مفهوم التمريض والممرض
46	2. مهام ومسؤوليات الممرض
47	3. أهداف التمريض
48	4. طبيعة عمل الممرض
49	5. أعباء مهنة التمريض
50	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: جائحة كورونا covid-19</b>	
52	تمهيد
53	1. مفهوم الجائحة والوباء

53	2. تعريف فيروسات كورونا
54	3. ظهور سلالة كورونا
54	4. الأعراض المصاحبة للفيروس
55	5. الاسباب المؤدية لانتشاره
56	6. الوقاية من المرض والعلاج
57	خلاصة الفصل
<b>الباب الثاني</b>	
<b>الفصل الخامس: اجراءات الدراسة الميدانية</b>	
60	تمهيد
60	أولاً: المنهج
60	ثانياً: مجالات الدراسة
61	ثالثاً: عينة الدراسة
61	رابعاً: أدوات الدراسة
62	خامساً: الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
63	سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
<b>الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة</b>	
66	تمهيد
66	أولاً/ عرض نتائج الفرضية الأولى
67	ثانياً/ عرض نتائج الفرضية الثانية
69	ثالثاً/ عرض نتائج الفرضية الثالثة
72	خاتمة
74	قائمة المراجع
الملاحق	

## فهرس الجداول

الصفحة	إسم الجدول	الرقم
61	يوضح خصائص العينة	الجدول رقم (01)
62	يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسية	الجدول رقم (02)
63	يوضح النتائج المتحصل عليها من خلال صدق المقارنة الطرفية	الجدول رقم (03)
66	يوضح مستوى الضغوط النفسية	الجدول رقم (04)
67	يوضح الضغوط النفسية حسب مؤشر الجنس	الجدول رقم (05)
69	يوضح الضغوط النفسية حسب مؤشر الخبرة	الجدول رقم (06)

## قائمة الملاحق

إستبيان الدراسة	الملحق رقم 01
جدول يوضح الطاقم الطبي والإداري بمستشفى احميدة بن عجيبة.	الملحق رقم 02

## مقدمة

تعد الضغوط النفسية من المواضيع الهامة نظرا للظروف المستجدة في حياتنا اليومية اذ اصبحت السمة المميزة لهذا العصر، ويعود ذلك الى التطورات المختلفة والمتسارعة التي أدت الى تغيرات اقتصادية واخلاقية واجتماعية كالمرض والبطالة والازمات الطارئة وما ارتبط بها من تغيرات في القيم، جعلت العالم يعج بالاحداث المثيرة للقلق والاضطرابات النفسية التي تهدد الصحة النفسية والجسمية للفرد حيث اصبح التعرض للضغوط امر لا مفر منه واقع لا بد من دراسته لهذا اهتم العديد من الباحثين والدارسين بموضوع الضغوط نظرا للاثار السلبية التي تتجم عنها، وتعتبر دراسات Hans selye(1956) من الدراسات الاولى التي اشارت الى هذا المصطلح اذ عرفها " بأنها رد فعل الجسم لأي متطلب خارجي يوضع عليه " ويقول في هذا الصدد ان حياة الفرد بدون ضغط تعني الموت، ولكن شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية كثيرا ما ترتبط بإعتلال الصحة النفسية.

ومن جهة اخرى أكد "لازروس lasrouce" على أن الضغوط النفسية لها أهمية خاصة في عمليات التوافق لدى الفرد لأنها تساعد على ترسيخ قدرته على التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي تواجهه بداية من حل مواقف المشكلات البسيطة الى المواقف المتعددة وبما أن الضغوط مرتبطة بأحداث الحياة اليومية فكنا معرضون وبدون استثناء لمصادر متنوعة من الضغوط، إلا أن مستوى الضغوط بين الافراد يكون مختلفا ومتفاوتا، وذلك نظر لظروفهم المعاشة ومجالات عملهم فقد تفرض البيئة ضغوطا تفوق قدرة الفرد على الاحتمال، ضغوط متنوعة وخطرة ينتج عنها الكثير من الاضطرابات والانفعالات النفسية.

ويعتبر القطاع الصحي من أكثر القطاعات التي تعاني من الضغوط النفسية وذلك لما تنطوي عليه هذه المهنة من متاعب وأعباء ومسؤوليات ومطالب مستمرة تتطلب قدرا معيناً من الطاقة الجسمية والنفسية لانجازها وازدياد العبء الذي يفوق القدرة على التحمل يجعلهم عاجزون عن التكيف معها وبالتالي يتسبب لهم في ضغط نفسي كون مهنة الطب والتمريض من المهن الحساسة والشاقة والانسانية في نفس الوقت ذلك لتعاملها المباشر مع المرضى ومعاناتهم وآلامهم جراء ما ألم بهم من امراض وحوادث بالاضافة الى الدور الفعال الذي تلعبه في إنقاذ ارواح المرضى لذا فالعاملون بالطاقم الطبي ملزمون بتقديم الرعاية الصحية للمرضى والتكفل بهم في مهما كانت الظروف وقد يمرون بأوضاع وأحداث مستجدة ومستعجلة خطيرة قد تهدد حياتهم وتضعها على المحك كتفشي الامراض والابوئة على غرار ما نعيشه اليوم من رعب إزاء انتشار وباء مستجد وخطير خلف العديد من الاصابات والضحايا وباء كورونا المستجد " كوفيد 19 " الذي ظهر نهاية العام الفارط في ديسمبر سنة 2019 بمدينة ووهان الصينية.

يتميز هذا الفيروس بسرعة الانتشار كونه ينتقل عبر الهواء ليصيب الجهاز التنفسي فيهاجم الخلايا ويدمرها مؤدياً الى الوفاة لاسيما اذا كان المصاب به يعاني من الامراض المزمنة، ونظراً لطبيعة هذا الوباء يتم عزل كل المصابين به ليتم علاجهم تحت رقابة صارمة من طرف الطاقم الطبي، ما يجعلهم يواجهون قسوة هذا الفيروس خوفاً من انتقال العدوى اليهم مما يزيد من الضغوطات النفسية، كما ان ابتعادهم عن ذويهم بسبب الحجر الصحي وخوفهم من تعريض حياتهم للخطر كلها اسباب تجعلهم يعيشون تحت ضغط نفسي.

بناءً على ما سبق قمنا باختيار موضوع دراستنا والمعنون ب «الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي في ظل جائحة كورونا covid-19»

ولدراسة هذا الموضوع قمنا بتقسيم الدراسة إلى بابين كالآتي:

الباب الأول خاص بالجانب النظري حيث انقسم إلى:

الفصل الأول: الجانب المنهجي للدراسة وفيه تناولنا أسباب اختيار الموضوع وأهميته وأهدافه ومعالجة اشكالية الدراسة وفرضياتها، ثم حددنا المفاهيم الدراسة واختتمنا هذا الفصل بعرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

اما الفصل الثاني: فتم فيه كل ما يتعلق بالضغوط النفسية من مفهوم ونظريات وانواع ومصادر.... الخ

اما الفصل الثالث: عرضنا فيه كل ما يخص الطاقم الطبي فعرفنا كل من مفهوم الطب، تكوين الطبيب، ماهية نشاط العمل الطبي.. الخ وكذا مفهوم التمريض مهام ومسؤوليات الممرض، اهداف التمريض... الخ

اما الفصل الرابع: تطرقنا فيه الى التعريف بجائحة كورونا، اسبابها واعراضها واساليب الوقاية والعلاج

أما فيما يخص الباب الثاني والمتعلق بالجانب الميداني للدراسة فقسم بدوره إلى :

الفصل الخامس: خصص لإجراءات الدراسة الميدانية وفيها تطرقنا الى منهج الدراسة حدودها، عينتها وكذا اهم الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة.

اما الفصل السادس: قمنا فيه بعرض نتائج الدراسة ومناقشتها وختمنا دراستنا بخاتمة ضمت جميع جوانب البحث

# الباب الأول

# الفصل الأول

## إشكالية الدراسة واعتباراتها

أولا/ اشكالية الدراسة

ثانيا / فرضيات الدراسة

ثالثا / أهمية الدراسة

رابعا / اهداف الدراسة

خامسا / أسباب إختيار الموضوع

سادسا/ صعوبات الدراسة

سابعا / المفاهيم الاجرائية للدراسة

ثامنا / الدراسات السابقة

تاسعا / التعقيب على الدراسات السابقة

## أولا / الإشكالية:

شهدت البشرية العديد من الأوبئة الفتاكة عبر التاريخ والتي ساهمت في القضاء على نسب كبيرة من سكان العالم ومن أبرز الأوبئة التي عانت منها البشرية وباء الطاعون الأسود ( 541م ) حيث راح ضحية هذا الوباء بين 30 إلى 50 مليون شخص، ما يعادل نصف سكان العالم في ذلك الوقت، هذا وحدث خلال القرون الثلاثة السابقة، 10 جائحات إنفلونزا عالمية على الأقل، 03 منها في القرن الأخير، بينها ما عرف باسم "الإنفلونزا الإسبانية" سنة ( 1918-1919م) وهي ما يذهب بعض العلماء والمؤرخين لوصفها بأشدّ جائحة مرضية حدثت في تاريخ البشرية، حيث تسببت في وفاة ما بين 20 إلى 50 مليون وإصابة ما يقارب 500 مليون شخص في جميع أنحاء العالم.(منظمة الصحة العالمية)

"وبعد عقود من الزمن ظهر مرض "المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة" والتي تعدّ مرضا سببه أحد فيروسات كورونا السبعة التي يمكن أن تصيب البشر، ويشبه تركيبها الوراثي تركيب فيروس كورونا الجديد بنسبة 90% تقريبا.

وفي العام 2003 أصبح المرض المتفشي في مقاطعة غوانغدونغ الصينية وباء عالميا انتشر سريعا إلى 26 دولة، وأصاب أكثر من 8000 شخص وقتل 774 منهم.

ومع ذلك، كانت نتائج تفشي المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة لعام 2003 محدودة إلى حد كبير بسبب الاستجابة المكثفة للصحة العامة من جانب السلطات العالمية، بما في ذلك عزل المناطق المصابة والأفراد المصابين". (الصحافة الأميركية 2020/3/10)

وبعد سنوات استجد فيروس كورونا في سوق المأكولات البحرية بالمدينة الصينية "ووهان" واطلق عليه اسم " covid 19 - كوفيد 19 المستجد " المنتمي للعائلة الفيروسية التاجية والذي تم رصده أول مرة في أوائل شهر ديسمبر عام 2019، وبعد شهر من ظهوره

أعلنت منظمة الصحة العالمية رسمياً في 30 جانفي أن تفشي الفيروس يُشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي وذلك لسرعة انتشاره وتعدد حالة الفيروس وتطوره وكذا عدم التوصل إلى العلاج النهائي له ساهم في انتشاره عالمياً، مما أدى بمنظمة الصحة العالمية إلى اعتباره جائحة تهدد العالم، لأن تأثيراته مست كل جوانب الحياة في العالم وسبب العديد من الأضرار السياسية والإقتصادية والإجتماعية والصحية، حيث وضع العالم تحت ضغط وسباق مع الوقت من أجل محاربه والقضاء عليه. ولا تتم ذلك إلا بتجنيد الجيش الابيض في كل دول العالم .

هذا الصراع والتصدي للفيروس من طرف طاقم الأطباء والممرضين جعلهم أكثر الناس احتكاكا مع المرض والمصابين تواصل مباشر يجعلهم أكثر عرضة للعدوى وحمل الفيروس ونقله مما يجعلهم في خوف وقلق دائم على أنفسهم وعلى أسرهم الامر الذي قد يولد عدة ضغوطات نفسية وهذا ما أكده خبراء الصحة بالأمم المتحدة بأن هناك "أزمة صحية نفسية" تلوح في الأفق إذ يحاصر الموت والمرضى الملايين في جميع أنحاء العالم مما وضعهم في حالة عزلة، وفقر وقلق بفعل جائحة كوفيد-19، هذا وأوضحت ديفورا كيستل مديرة إدارة الصحة العقلية بمنظمة الصحة العالمية أن الانعزال والخوف والضبابية وعدم الاستقرار النفسي ومنه تتسبب جميعها أو قد تكون سبباً في أزمة نفسية.

وخلال عرض تقرير وتقديم خط استرشادي للأمم المتحدة، بشأن كوفيد-19 والصحة العقلية رجحت كيستل زيادة عدد الأمراض النفسية وشدتها وطالبت الحكومات بوضع هذا الأمر "في صدارة ومحور" خططها لمكافحة الجائحة حيث يلقي التقرير الضوء على عدة فئات وقطاعات في المجتمع مهددة بمشاكل نفسية، على رأسهم العاملين في قطاع الرعاية الصحية الذين يشهدون إصابة وموت الآلاف بفيروس كورونا حيث يتحدث العاملون عن تزايد الحاجة

لدعم نفسي لانهم يشعرون بالقلق والتوتر بشأن التداعيات الصحية الفورية، وتبعات العزلة فيما يخشى آخرون العدوى والموت وفقد أفراد الأسرة. (الشارقة 24 - رويترز 14.05.2020)

وهذا ما نوه له المستشار العلاج النفسي الدكتور عبدالله الرعود "أنه من المهم جدا عدم اغفال واسقاط العامل النفسي ودور الاخصائي النفسي أثناء الجائحة، كما أن هناك دورا مهما بعد الانتهاء من هذه الجائحة والتعامل مع حالات متعددة من عصاب ما بعد الصدمة الذي سيظهر بشكل واسع خاصة الاشخاص المحجور عليهم والمصابين والاشخاص المقربين من المصابين والمحجورين بسبب الوباء". (جريدة الرأي - غدیر سالم، 15.04.2020)

كل ماسبق يثير الاهتمام الكبير بالضغط ان لم نقل الانشغال البالغ به، وهذا ما جعل الدولة الجزائرية تنتبه له ولخطورة الوضع، وخاصة عند عمال المؤسسات الاستشفائية بصفة عامة والاطباء بصفة خاصة كون مجهوداتهم في ظل هذا الوباء مع نقص الامكانيات والمعدات الطبية ومخابر التحليل وتعاملهم المباشر مع المصابين والقيام بالالتزام بالحجر الصحي مع المرضى قد يسبب اضطرابات للصحة النفسية، مما يؤدي الى اصابتهم بأمراض عصابية عديدة مثل الوسواس القهري بسبب المبالغة بالتعقيم والتطهير، واضطراب التوهم المرضي، القلق النفسي و القلق من الموت وانواع متعددة من المخاوف وما ينتج عن ذلك من ازدياد حالات الاكتئاب النفسي لديهم، وهذا ما خلق عندنا الرغبة في الكشف عن التوابع النفسية لهذه الجائحة على الطواقم الطبية على المستوى المحلي في بلدية الأغواط إلى التركيز وإبراز دور مختصي العلاج النفسي نظرا لإحتياج الأطباء لمتابعة نفسية خاصة في وضع الأزمة الجديدة على قطاع الصحة في الجزائر، ولكونه موضوع الساعة إرتأينا دراسة الضغوط النفسية لدى الفريق الطبي في ظل جائحة كورونا فقمنا بطرح التساؤلات الآتية:

- 1) مامستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي بمستشفى أحميدة بن عجيلة؟
  - 2) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي تعزى إلى متغير الجنس؟
  - 3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي تعزى إلى متغير سنوات الخبرة؟
- ثانيا / فرضيات الدراسة:

- 1)- مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي بمستشفى أحميدة بن عجيلة مرتفع.
- 2)- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي تعزى لمتغير الجنس.
- 3)- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطاقم الطبي تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

### ثالثا / أهمية الدراسة:

- أهمية موضوع الصحة النفسية لدى الأطباء في ظل الضغوطات بأنواعها وخاصة في ظل وباء عالمي فتاك.
- تسليط الضوء على أحد أهم المواضيع المستجدة التي شغلت جميع أوساط المجتمع.
- إلقاء الضوء على متغير هام وهو الضغوط النفسية الذي بات يشكل إهتماما كبيرا لدى المختصين والباحثين نظرا لأهميته ودوره في حياة الفرد فكلما كان الإنسان قادرا على مواجهة الضغوط والتكيف معها كان أكثر توازنا.
- التركيز على القطاع الصحي واحتياجاته من خلال معرفة مايتعرضون له من ضغوط نفسية مستمرة في ظل نقشي وباء عالمي شغل رأي العام وأصبح حديث الساعة.

### رابعا / أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى تحقيق مايلي:

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية في ظل "وباء كورونا" على موظفي القطاع الصحي "أطباء وممرضين" بمستشفى أحميده بن عجيله.
- معرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي "أطباء وممرضين" بمستشفى أحمد بن عجيله تبعا لمتغير الحالة العائلية.
- تسليط الضوء على معاناة الطاقم الطبي في ظل خطر وباء كورونا.
- معرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي بمستشفى أحميده بن عجيله تبعا لسنوات الخبرة.

## خامسا / أسباب إختيار الموضوع:

- فيما يتعلق بالأسباب التي وجهتني نحو اختيار موضوع " الضغوطات النفسية لدى طاقم الطبي في ظل جائحة كورونا".
- الرغبة الشخصية في دراسة هذا الموضوع لمعرفة الضغوطات النفسية التي تؤثر على الطاقم الطبي في ظل جائحة كورونا.
  - دور وحساسية قطاع الصحة والطاقم الطبي في ظل الازمات والأوبئة.
  - الرغبة في البحث في الأسباب والعوامل الفعلية وراء معاناة الطاقم الطبي في ظل جائحة كورونا.
  - الرغبة في معرفة وضع الصحة النفسية للطاقم الطبي في ظل جائحة كورونا.

## سادسا / صعوبات الدراسة:

موضوع الدراسة بعنوانه الكامل يعد من المواضيع الجديدة والتي لم يتم التطرق اليها من قبل بصورة كافية خاصة الدراسات السابقة التي طبقت على الضغوط النفسية للطاقم الطبي في ظل جائحة كورونا مما تسبب في صعوبة الحصول على المعلومات سواءا كانت من المراجع او من باب طرح هذه الدراسة.

وكعادة البحث العلمي الجاد يتطلب الكثير من الاجتهاد والبحث والمثابرة ويلقى فيه الطالب العديد من الصعوبات في الظروف الاستثنائية للحجر الصحي المطبق في البلاد بسبب الكوفيد 19 التي منعنا من الذهاب للمستشفى ورفضهم استقبال طلب وذلك حرصا منهم على سلامتنا وهذا ما اضطرنا لتغيير العديد من الاجراءات .

## سابعاً / المفاهيم الاجرائية للدراسة:

يعتبر تحديد المفاهيم خطوة منهجية هامة في البحث، فكلما كانت المفاهيم واضحة ودقيقة ساعدت في فهم الموضوع وأدت إلى عدم الوقوع في التناقض والخلط بين المفاهيم، وتحدد مفاهيم الدراسة في:

1- **الضغوط النفسية:** " هي مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئته والتي تسببت في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة مثل التوتر وعدم الشعور بالأمان. (راوية حسن، 2003:ص 399 )

وتعرف إجرائياً بأنها: إستجابة طبيعية للفرد نتيجة تحد بدني أو نفسي يحدث نتيجة فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيف فيكون فيها الفرد إما متأهبا للتكيف أو غير قادر على تلبية المطالب المفروضة عليه مما يشكل ضغطا لديه أو هو مقدار ما يحصل عليه الفرد من درجات عند تطبيق أداة الدراسة.

2- **الطبيب:**

"هو كل شخص يمارس مهنة الطب متحصل على شهادة دكتور في الطب". (المنجد في

الاعلام، المطبعة الكاثوليكية، 1987)

3- **الجائحة:**

وصف للأمراض المعدية عندما نرى تفشيا واضحا لها وانتقالا من شخص إلى آخر في عدد من البلدان في العالم في الوقت نفسه، وقال رئيس منظمة الصحة العالمية، الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، إن المنظمة ستستخدم هذا المصطلح لسببين رئيسيين هما: سرعة تفشي العدوى واتساع نطاقها والقلق الشديد إزاء "قصور النهج الذي تتبعه بعض الدول على مستوى الارادة السياسية اللازمة للسيطرة على التفشي" للفيروس. (منظمة الصحة العالمية)

وتعرف إجرائيا بأنها: مرض تميز بسرعة إنتشار العدوى بين الناس و إتساع نطاقها في كل بلدان العالم وصعوبة السيطرة عليها.

#### 4- فيروس كورونا :

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

ويعرف إجرائيا بأنها: فيروس سريع الإنتشار يهدد حياة الأفراد نتيجة الجهل بأسباب إنتشاره وصعوبة إيجاد اللقاح له.

#### 5- كوفيد- 19 “ COVID 19 ”

مرض كوفيد-19 COVID 19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد و مرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول /ديسمبر 2019. وقد تحول كوفيد-19 الآن الى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم. (منظمة الصحة العالمية)

ويعرف إجرائيا بأنه: مرض سريع الإنتشار يهدد حياة الأفراد ويشكل الخطر عليهم.

## ثامنا/ الدراسات السابقة:

فيما يلي سنذكر بعض الدراسات السابقة والمشابهة إلى بعض جوانب موضوع الدراسة وهذا عن طريق ذكر تساؤلات وفرضيات الدراسة ثم نتائجها، لما في ذلك من إثراء لموضوع الدراسة ذي العلاقة الوطيدة بينه وبين هذه الدراسات، ومن بين هذه الدراسات ما يلي:

**دراسة سعادة وآخرين (2003): الضغوط النفسية العملية التي يتعرض لها الممرضون والممرضات خلال إنتفاضة الأقصى في مستشفيات محافظة نابلس الفلسطينية،** وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الضغوط النفسية والعملية التي واجهت الممرضين والممرضات خلال إنتفاضة الاقصى، وتحديد بعض المتغيرات الشخصية في ذلك، تكونت العينة من (144) ممرض وممرضة من مستشفيات مدينة نابلس، ولقياس مستوى الضغوط إستخدم الباحث إستبانة الضغط النفسي التي يعاني منها العاملون في التمريض خلال فترة الانتفاضة، وأظهرت النتائج أن الممرضين والممرضات يعانون مستوى مرتفع من الضغوط النفسية المرتبطة بمصادر ضغوط العمل المتعلقة بالمرافقين للجرحى وخطورة الإصابات، والتعامل مع الإدارة والضغوط العائلية، كما أشارت الدراسة إلى أن مهنة التمريض من أكثر المهن تعرضا لضغوط العمل والضغوط النفسية.

**دراسة سعاد مخلوف (2005)،** الضغط النفسي ومدى تأثيره على السلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية "أما نوع الدراسة فهي دراسة ميدانية، بولاية مسيلة حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الضغط النفسي على السلوك الأطباء المستخدمة في المنهج العيادي المناسب للدراسة، كما اعتمدت الدراسة إلى البحث عن الأبعاد والاستراتيجيات المتواخاة جراء هذه الضغوط ، وهي: السكوت الهدوء ، والصبر ،التجاهل والنسيان تقادي الموقف الضاغط، عدم الانفعال التهيئة إلى ترك العمل والإبتعاد عن الموقف الضاغط التفاهم مع المحيط العملي .

هكذا يتضح أن الإنسان بصفة عامة والطبيب بصفة خاصة أصبح مجبرا على التعايش مع الضغوطات رغم كراهيته لها وما تلحقه من آثار سلبية ، سواء الاضطرابات العضوية أم النفسية أو السلوكية، ناهيك عما تخلقه من مضاعفات على العملية الإنتاجية.

دراسة لعجالية يوسف (2014)، مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة وسبل مواجهتها في مصالح الإستعجالية بولاية عنابة.

ومن أهداف دراسة مايلي : التعرف على مؤشرات مصادر ضغوط العمل المتعلقة بالمنظمة لدى عمال الصحة الشبه الطبيين العاملين في المصالح الاستعجالية وكذا التعرف على مؤشرات مصادر ضغوط العمل المتعلقة بالبيئة المادية وبشخصية الفرد العامل والوظيفة والسبل التي يلجأ إليها العاملون في المصالح الإستعجالية لمواجهة الضغوط.

وتوصلت الدراسة إلى تحقيق النتائج التالية، وجود مؤشرات قوية لمصادر ضغوط العمل المتعلقة بالوظيفة وهي عبء العمل، طبيعة الوظيفة، صراع الدور، ووجود مؤشر قوي لمصادر ضغوط العمل المتعلقة بالمنظمة وهو عدم لجوء الإدارة لتغطية النقص الكبير للعمال الشبه الطبيين في مصلحة الاستعجالات، وجود مؤشرات متوسطة لمصادر ضغوط العمل المتعلقة بالمنظمة، ووجود مؤشرات قوية لمصادر ضغوط العمل المتعلقة بالبيئة المادية للعمل ، ووجود مؤشرات متوسطة لمصادر ضغوط العمل المتعلقة بالبيئة المادية.

دراسة عثمانة إلهام و دراحي الخامسة و شلالي وردة(2014) بعنوان دراسة وصفية

تصنيفية تحسيسية لكل من فيروسي إيبولا و كورونا، وأظهرت نتائج الدراسة مايلي:

-مازالت هناك فجوة كبيرة حول معرفتنا الدقيقة لكل من مرض إيبولا و كورونا على حد سواء ، وعلى الرغم من استمرار بذل الجهود المكثفة حيال ذلك ، فإنه لا بد من المزيد من الوقت للوصول إلى نتائج جيدة لتلك الجهود العلمية.

-هناك اهتمام كبير من طرف الخبراء بشأن هذه العدوى، لأنه من المحتمل أن ينتقل هذان الفيروسان إلى مختلف أنحاء العالم بسبب انتقال الفيروس من خلال المسافرين المنتقلين من بلد إلى آخر سياحة أو طلبا للرزق .

-الصعوبة الكبيرة في تطبيق العلاجات المقترحة على الإنسان فهي مازالت مقتصرة على حيوانات التجارب فقط .

دراسة جلاب خولة قامت بها "جلاب خولة،(2015)الخدمة الصحية وضغوط العمل في المؤسسة الإستشفائية"، بولاية "تبسة دراسة ميدانية، كما ترى الباحثة أيضا أن الدراسات وضغوط العمل لدى عمال الصحة في المؤسسات الاستشفائية لاتزال ضرورية نظرا للتغيرات والتطورات التي يشهدها قطاع الصحة والبيئة المحيطة به من خلال ماتوصلت إليه من نتائج كان أهمها - عدم تفعيل طب العمل في المؤسسة العمومية الأستشفائية من جهة وعدم الاهتمام بالترفيه من جهة أخرى أدى إلى عدم رضا العمال في عملهم مما ولد لديهم الكثير من الضغوط التي من شأنها التأثير سلبا على الخدمات المقدمة.

-كما كشفت الدراسة أيضا أن أغلبية العمال في المؤسسة الإستشفائية عاليا صالح تبسة لا يستفيدون بشكل كبير وفعال من فرص التكوين والتدريب والتطوير ، الأمر الذي انعكس سلبا على أدائهم الوظيفي وبالتالي على نوعية المقدمة .

## تاسعا/ التعقيب على نتائج الدراسات السابقة:

بما أن موضوعنا حديث الساعة كون جائحة كورونا قضية قديمة جديدة حيث استجد الفيروس واستجدت معه أبحاث ومقالات في كل التخصصات بما فيه تخصص علم النفس الذي إرتأينا بأن نقوم بدراسة محلية حول تأثير الضغوط النفسية الناجمة عن الوباء على الاطباء والممرضين وقبل البدء كان لزاما الرجوع إلى الدراسات السابقة التي تناولت الأوبئة التي اجتاحت العالم عامة و جائحة كورونا- covid-19 على وجه التحديد. بحيث أن الدراسات التي تناولناها تنوعت بين الدراسات مطابقة لمتغير قريب من الضغوط النفسية. ومشابهة لموضوعنا حيث تناولت أيضا متغير وباء كورونا. وعليه يمكن تحديد أوجه الاستقادة في الدراسات السابقة فيما يلي:

1/ إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لدراستنا.

2/ ساعدتنا في صياغة عبارة أداة الدراسة

3/ تحديد المنهج المتبع.

4/صياغة الفرضيات.

5/ ساعدتنا في تحليل ومناقشة فرضيات الدراسة

# الفصل الثاني

## الضغط النفسي

تمهيد

- 1) مفهوم الضغط النفسي
- 2) أنواع الضغط النفسي
- 3) مصادر الضغط النفسي
- 4) اسباب الضغط النفسي
- 5) اعراض الضغط النفسي
- 6) النظريات المفسرة للضغط النفسي
- 7) آثار الضغط النفسي
- 8) وسائل قياس الضغوط النفسية
- 9) اساليب مواجهة الضغوط النفسية
- 10) فنيات ادارة الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد :

حظي موضوع الضغوط النفسية باهتمام متزايد من الباحثين في فروع مختلفة قصد التعرف على مسبباتها ومصادرها والاثارة المترتبة عنها وكذا أساليب مواجهتها ذلك ان الانسان يحاول دائما العيش في ظروف حسنة رغم ما قد يعترضه من اشكال مختلفة من المشاكل والاهتمامات والضغوط التي تتطلب التكيف لأجل احداث التوازن وخفض التوتر والابتعاد عن مسببات الغضب والاحباط لذلك نجد الكثير من الأبحاث اهتمت بموضوع الضغوط فتناولته بالبحث والتفسير واساليب المواجهة الخ... هذا ما سنتطرق إليه خلال هذا الفصل.

## 1- مفهوم الضغط النفسي:

تناول الباحثون تعريفات متعددة للضغط النفسي منها:

هي الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية stringer وهي تعني شد ، ضيق عقد أو ربط أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف وهذا الاحتضان لا يجلب أن يكون الشعور فيه متبادلاً، بل العكس يكون مما يؤدي إلى الاختناق الذي يعتبر مصدر للقلق ( stora (J.B.,1993,p03

ويشير المعجم الوجيز إلى الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو: ضغطه ضغطاً، عصره وزحمه والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضيق. ( حسين، حسين، 2006: 16)

وهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها .

\_ كما أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغييرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية

\_ وقد عرف Spielberg (1971) الضغوط بأنها القوة الخارجية التي تحدث تأثيراً على الفرد ، كخواص موضوعات البيئة أو ظروف مثيرة، تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي.

\_ ويذهب Beck(1976) في تعريفه للضغط النفسي على أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط وتعوق اتزانها أو موقف يثير أفكاراً عن العجز واليأس والاكتئاب .

\_ ويعرف Folkman و Lazarus الضغط النفسي بأنه العلاقة بين الفرد والبيئة، والتي يعتقد أنها ترهق أو تفوق طاقاته وتعرض سعادته للخطر(خليفة عيسى ، 2008 : 127،128 )

ويشير Meichenbeum (1988) أن الضغوط عبارة عن قوة خارجية تؤثر على الفرد ، وينتج عنها توتر أو انزعاج وترتبط باستجابات للفرد عندما يتعرض لتهديدات بيئية مستمرة ، الأمر الذي يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي والفسيولوجي وينتج عنه الإحساس بالغضب والاستشارة والقلق .

ويعر Selye الضغط النفسي باعتباره استجابة غير محددة للجسم لأي مطلب ويحدد " Mak Lin " متغيرين أساسيين لفهم طبيعة الضغوط هما : العب الكمي Quantative overload وهو زيادة حجم الأعمال والمستويات المطلوبة من الأفراد والجماعات لمواجهة الإحساس بالضغط ، والعبء التكيفي Qualitative overload وهو أن الأعمال والمسؤوليات تتطوي على نوع من الصعوبة والتحدي مما لا تؤهلهم وإمكاناتهم وخبراتهم السابقة لإنجازها لمواجهة الضغوط ( خليفة ، عيسى ، 2008 : 150 )

فيحدث الضغط اذا من خلال منظومة صيغة تفاعل المتغيرات البيئية مع المتغيرات الذاتية ويقع الفرد في نهايته تحت طائلة ضغط ما وهي تحدث على النحو التالي :

1\_ حوادث خطرة مهددة stressor

2\_ فرد يدرك هذه الحوادث بأنها خطرة ومهددة فهي ليست كذلك في حد ذاتها وإنما للفرد الذي يصعب عليها هذه الصفة.

3\_ يبذل الفرد نشاطا توافقيا تكيفيا لمواجهة هذه الحوادث والضواغط .

4\_ يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضواغط .

5\_ الشعور بالانضغاط Strain فيشعر الفرد بالإعياء والإنهاك والاضطراب والانعصاب والمشقة ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في تقرير ذاتي في صفات نفسية مثل :

مكتئب حزين قلق خائف متوجس مظلوم عصبي وفي صفات سوماتية مشدود متوتر مسترخي لحد النوم (هارون توفيق الرشيدى : 2004, 15)

## 2/ أنواع الضغط النفسي :

للضغط النفسي عدة أنواع نذكر منها ما يلي:

### 2-1 تقسيم الخطيب: يرى أن للضغط نفسي أنواع عدة هي:

أ- ضغوط غير حادة: ينتج عنها استجابات طفيفة.

ب - ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر.

ج - ضغوط متأخرة: لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنها تظهر بعد فترة

د - ضغوط ما بعد الصدمة : ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وتترك أثرها على الكائن الحي بشكل طويل المدى ( أحمد نايل العزيز ، 2008 : 28 )

هـ - الضغط المزمن: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوطات المتراكمة

### 2-2 تقسيم سيلبي:

\_ أشار إلى وجود أنواع من الضغط وهي:

أ- الضغط النفسي السيئ: يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسبب كذلك الألم مثل : فقدان عمل أو عزيز.

ب- الضغط النفسي الجيد: قد يكون له تأثير إيجابي كذلك إنه أساسي في الحث على العمل والإدراك ( سمير الشبخاني ، 2003 : 14 )

ج- الضغط النفسي الزائد: وينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف

د- الضغط النفسي المنخفض: يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والإثارة.

## 3-2 تقسيم "ميز موراي" ( Murray )

بين أنواع من الضغط هي :

أ- ضغط بيتا: يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد

ب- ضغط ألفا: يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في المواقع .

ج- ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز وكذلك الشعور بعد الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص يجعلون الشخص يشعر بالضغط كقلة الإمكانيات المادية والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفة والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة والتعرض للمرض .

د- ضغط النبذ وعدم الاهتمام: هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية ، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم اهتمام الآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التأنيب والعقاب.

و- ضغط السيطرة والمنع: وجود ظروف بيئية وأشخاص يفرضون على الفرد القيام بأعمال وهو غير راغب فيها ، وسيطرة الآخرين على أدائه واتخاذهم للقرارات التي تخصه . ( عز الدين غطاس ، 2011 : 23، 24 )

كما يمكن تصنيفها كالاتي :

**1- ضغوط العمل:** ناتجة عن إرهاق العامل والمتاعب التي يواجهها ، أولى نتائجها على الجوانب النفسية تتمثل في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق فضلا عن زيادة الغياب والتأخير عن العمل وربما تصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائيا .

**2- ضغوط اقتصادية:** لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عنه عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة

**3- ضغوط اجتماعية:** معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد الاجتماعية .

**4- ضغوط أسرية:** تشكل بمسئوليتها وبعواملها التربوية ضغطا ، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط وينتج عن هذا تفكك أسري .

**5- ضغوط سياسية:** تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا كبيرا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا على أنظمة الحكم الاستبدادي مثلا والصراعات السياسية في المجتمع (بهاء الدين، 2008: 31)

### 3/ مصادر الضغط النفسي :

**1- الإحباط:** ويعتبر من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية ، ويمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر الإنسان معها بعدم إمكانية قيامه بالنشاط المطلوب القيام به أو الحيلولة بينه وبين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه .

2- **التهديد:** وهو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه وكلما ازداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد . ويفرق العلماء بين كل من التهديد والإحباط على النحو التالي :

- أن التهديد يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد ، أما الإحباط فهو نتيجة لأحداث قد وقعت بالفعل وأصبحت حقيقة . ( رمضان محمد القذافي ، 1998 : 116،117 )

3- **الصراع:** وهو الرغبة في أن تذهب في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت بواسطة دوافع متناقضة أو متعارضة وفي أي وقت أو موقف يواجه الإنسان يجد نفسه في دائرة صراع ( مع النفس ) ، وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها إلا أن البعض الآخر من الصعب التعامل معها مما تثير . الضغط لدى الفرد، حيث أن التردد هو الذي يطيل أمد الصراع، وبالتالي كلما كان الصراع مهم وطويل المدى ولا تستطيع حله فيصبح أكثر إثارة للضغط النفسي (امل العنزي ، 2004 : 39 )

4- **العلاقات المضطربة غير مستقرة:** إن العلاقة الاجتماعية أو الأسرية المضطربة تخلق ضغطا نفسيا كبيرا على الشخص وقد يستحوذ على كامل الشخصية ويصبح القضية الأولى في حياة الفرد .

5- **الثورات الانفعالية والغضب:** إن كبت الحالات الانفعالية وكظمها المستمر وعدم التعبير عنها معناه تحويل آثارها إلى داخل العضوية ، وتبقى في الداخل بشكل ديناميكي هذه التراكمات للانفعالات المكبوتة سوف تحدث اضطرابا في أي عضو ضعيف عند الشخص أو ذوي الاستعداد للإصابة بالمرض.

6- **الميل نحو التنافس المفرط:** إن الميل التنافسي الصحي الذي لا إفراط فيه هو ظاهرة سوية عند الانسان ، ولكن التنافس المستمر واتخاذ أسلوبا في الحياة وهدفا لكل أنشطة الفرد يعتبر باعثا على الضغط النفسي .

7- فقدان الصبر أو التحمل: إن الالتزام بالجدية المطلقة أو النسبية في العلاقة مع الناس ينمي الضغط وسلوك الإثارة، وإذا كان الشخص عجولاً وغير صبور يتوقع من الآخرين إنجاز الأعمال بسرعة فإنه بداية وضع الرأس في الملزمة (محمد قاسم ، 2004 : 120،121 )

#### 4/ أسباب الضغط النفسي:

##### اولا / الضغوطات الخارجية:

- البيئة المادية : الضجيج ، الأضواء الساطعة ، الحرارة ، الأماكن الضيقة .
- التفاعل الاجتماعي : الخشونة العدوانية من طرف الآخرين .
- الظروف التنظيمية: القواعد والأنظمة والقوانين والروتين الحكومي والمواعيد الأخيرة ( آخر المواعيد لا نجاز عمل ما )
- أحداث الحياة الرئيسية: موت ، فقد عمل ، الترقية ، الطفل جديد .
- المشاحنات اليومية: الاستبدال، وضع المفاتيح في غير موضعها، والتعطل الميكانيكي ( تعطل آلة عن العمل ) .

##### ثانيا / الضغوطات الداخلية:

- خيارات نمط الحياة : الكافيين ، نوم غير كاف ، جدول أعمال مثقل .
- الحديث الذاتي السلبي : التفكير المتشائم والنقد الذاتي ، التحليل المفرط . (سمير شيخاني ، 2003 : 12)

#### 5/ أعراض الضغط النفسي :

هناك اعراض يستدل بها لتنبؤ بوجود ضغوط نفسية هي:

1-5 العلامات العضوية : وهي متنوعة ، أهمها :

\_ توتر العضلات في الرقبة والظهر خاصة ، الارتجاف ، الصداع التوتري ، برودة الأطراف .

\_ جهاز الهضم : حموضة المعدة ، غثيان ، غازات ، ألم بطني تشنجي .

\_ الطعام : إمساك ، فقدان الشهية ، إسهال .

\_ النوم : أرق ، استيقاظ مبكر ، أحلام وكوابيس مزعجة .

\_ الألم : ألم في الظهر وفي الكتفين ، كزكزة الأسنان .

\_ اضطرابات قلبية دورانية : تسرع القلب ، ضربات غير منتظمة .

\_ التنفس: عسر التنفس ، الألم الصدري.

- اضطرابات جنسية متنوعة .

## 2-5 العلامات النفسية: وهي كثيرة:

الضيق، الكآبة، الحزن، فقدان الاهتمام، فرط التهيج ، فرط النشاط ، عدم الاستقرار ،فقدان الصبر، الغضب، صعوبات الكلام ، الملل، الخمول، التعب ، الإنهاك ، ضعف التركيز، تشوش ذهني، سلبية، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، الجمود، مراقبة الذات، التنبه المستمر لاستجابات الآخرين، الأداء السيء . ( محمد قاسم ، 2004 : 118 )

## 6 / النظريات المفسرة للضغط النفسي :

### 1-6 نظرية والتر كانون " walter Canon ":

يعتبر العالم الفيسيولوجي Canon من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة . ففي بحوثه على الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل النفسي

الفيسيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها ، وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالآلم والخوف والغضب تسبب تغييراً في الوظائف الفيسيولوجية للكائن الحي يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين Adrenaline الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة.

وقد كشفت أبحاث Canon وجود ميكانيزم أو آلية في الجسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي Homeostasis ، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات ، ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه ، وهذا ما اعتبره Canon ضغطاً واجهه الفرد والذي ربما يؤدي إلى مشكلات عضوية إذا أخلّ بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم ، وقد أولى اهتماماً لدور الجهاز السمبثاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة ( علي عسكر 2003 ، ص 26\_27 )

## 6-2 نظرية هانس سيلبي "Hans selye":

كان سيلبي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً ، كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفيسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد سيلبي 3 مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليها أعراض التكيف العامة General Adaptation syndrome وهي : ( خليفة ، عيسى ، 2008 : 151 )

أ- الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط stressor ، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تتهار مقاومة الجسم. ويكون الضاغط شديداً .

- ب- **المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهرت تغيرات أخرى تدل على التكيف .
- ج- **الإجهاد:** ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت ، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة ، فقد ينتج عنها أمراض التكيف ( فاروق السيد عثمان ، 2001 : 98 )

### 3-6: نظرية سبيلبرجر Spielberg:

تعتبر نظرية Spielberg في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده ، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait anxiety والقلق كحالة State anxiety ، ويقول أن للقلق شقين سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن ، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة ، وعلى هذا الأساس يربط Spielberg بين الضغط وقلق الحالة ، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق ، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً (خليفة ، عيسى، 2008 : 152)

كما إهتم Spielberg بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سبباً لحدوث القلق ، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف ( فاروق السيد عثمان ، 2001 :

**4-6 نظرية موراي Murray:**

اعتبر Murray أن مفهوم الحاجة need ومفهوم الضغط مفهومان مركزيان في تفسير السلوك الإنساني ، ولا يجدر الفصل بينهما لأنهما يشكلان وحدة سلوكية كلية تفاعلية ، وقد يحدث وأن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو الأشخاص ، وهذا ما عبر عنه Murray بتكامل الحاجة need integrate الذي يعبر عن الحاجة إلى نوع من التفاعل مع شخص أو موضوع معين ، وطبقا لنظرية Murray فإنه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات والتي من بينها الانتماء بمعنى الاقتراب والاستماع بالتعاون مع حليف آخر والحصول على الإعجاب والولاء . (توفيق الرشيد ، 1999 : 57)

ويعرف الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو لشخص ، تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، ويميز Murray بين نوعين من الضغوط :

(أ) - ضغوط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد .

(ب) - ضغوط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية لما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي (خليفة ، عيسى ، 2008 : 153)

**5-6 نظرية التقدير المعرفي للزاروس Lazarus :**

قدم لازاروس هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك الحس حركي ، حيث يعتمد التقدير المعرفي على طبيعة الفرد ، بينما يكون إدراك كم التهديد ليس لإدراك مصدر الضغوط فقط بل للعلاقة بين ضغوط البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية ، حيث يعتمد تقدير الموقف على العديد من العوامل الشخصية وعلى عوامل أخرى خارجية بيئية اجتماعية وتحدد هذه النظرية أن الضغط ينشأ بوجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين :

1\_ معرفة الأحداث التي تسبب الضغوط

2\_ تحديد الطرق التي تلائم التغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف

( عبد العزيز عبد المجيد ، 2005 : 36 ، 37 )

كما حرص Lazarus على التأكيد في كتاباته وتقييمه للدراسات ذات العلاقة على أن الضغوط الناتجة من الجوانب النفسية لا يمكن قياسها بصورة مباشرة وإنما يستدل عليه من ردود الفعل أو من معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد ، وقد اتفق معه العديد من الباحثين فيما يتعلق بالتأثيرات النفسية أو عوامل مرتبطة بشخصية الفرد في نوعية رد الفعل للمواقف الحياتية ، نذكر منهم على سبيل المثال : Robert Kahn الذي ركز على الأدوار الاجتماعية والتوقعات الشخصية كمسببات للضغوط ، و Harry Levinson الذي تناول الضغوط النفسية من منظور التحليلي النفسي ( علي عسكر ، 2003 : 30 )

## 6-6 نظرية ماريان فرانكنهوزر Marianne frankenhaeuser:

أبرزت بحوث ماريان وفريقها البحثي في السويد أهمية ودور المكون النفسي في رد فعل الفرد تجاه مصادر الضغط المختلفة ، و بالنسبة لهرمونات حالات الطوارئ الأدرينالين والنورادرينالين ، فقد بينت هذه الدراسات تأثيرهما العالي على الوظائف الذهنية والانفعالية ، ويعتمد نشاط الغدة الكظرية بشكل شبه كلي على المواقف النفسية مثل الشعور بفقد التحكم أو زيادة الاستثارة أو قتلها .

وكما أن الزيادة في إفراز هرمونات الضغط الأدرينالين والنورادرينالين لا تقتصر على المواقف المزعجة والغير مرغوبة ، بل تشمل المواقف السارة التي تواجه الفرد (علي عسكر ، 2003 : 29 )

## 7/ آثار الضغط النفسي:

للضغط النفسي اثار منها:

## 7-1 الآثار المعرفية:

- تناقص مدى الانتباه فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة .
- تدهور في الذاكرة قصيرة المدى ، فيضعف الاستدعاء والتعرف على ما هو مألوف .
- صعوبة التنبؤ بالاستجابات ، فتضعف سرعة الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرفة تعويضا لذلك .
- يزداد معدل الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات ويزداد الشك في القرارات .
- يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد .
- غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم ، صعوبة في تحديد الاختيار الصحيح وصعوبة في النقد وتصبح خطوات التفكير مضطربة وغير منطقية (حمدي علي ، عبد الله ،

(2009 : 36)

## 7-2 الآثار النفسية:

- وتتمثل في اضطراب إدراك الفرد ، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه ، ويصبح الشخص المستهدف أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكنتاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة ، كما يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو وعدم الثقة في النفس وتزيد في تشتت الانتباه ، وترتبط بشكل أدق باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة المفرطة ، كراهية موجهة نحو الذات وضعف الأنا وتصعد الهوية والميل للاغتراب وكذلك الشكوى من المرض (جمال أبو دلو، 2009،

(177،176)

### 7-3 الآثار الإنفعالية:

- يزداد التوتر الفيسيولوجي والنفسي : تقل القدرة على الانسجام أو استرخاء العضلات و يختل الكلام ، و تزداد اللامبالاة .
- زيادة في الوسوس : ينزع الفرد إلى الشكوى ، ويختفي الشعور بالصحة والسعادة
- تتغير سمات الشخصية : يميل الإنسان إلى الإهمال وعدم الاكتراث والتسلط .
- زيادة المشكلات الشخصية : يزداد القلق ويصبح الفرد أكثر استثارة وعدوانية .
- ضعف في التحكم الخلفي : يقل التحكم في الدفاعات الجنسية و تتزايد النوبات الانفعالية .
- انخفاض الشعور بتأكيد الذات : شعور الإنسان بالعجز ينمي شعوره بعدم القيمة ومن ثم ينخفض إحساسه بتأكيد ذاته ( حمدي علي ، عبد الله ، 2009 : 36 ، 37 )

### 7-4 الآثار السلوكية:

- عدم الثقة في الآخرين ، العدوانية
- تجنب العلاقات العائلية أو الاجتماعية أو المهنية
- تدهور تقدم الفاعلية المهنية ( صعوبة في التركيز ، تسرب أو فرط النشاط ، صلابة في أسلوب التفكير .... )
- اضطرابات النوم وإضرابات الشهية .
- اللجوء إلى تناول المواد المنشطة (Evelyne J ., opcit , 2007, P 07)

### 8 / وسائل قياس الضغوط النفسية :

يعد قياس الضغوط وفحصها والتعرف على مستوياتها لدى الفرد المصاب بها أحد اهتمامات الرئيسية لدى علماء النفس ، إذ تمثل معرفة قابلية الفرد واستعداده للتعرض للضغوط الخطوة الرئيسية نحو مواجهتها ، ومن وسائل قياس مستوى الضغوط نذكر :

- 1) المقاييس الفيسيولوجية .
- 2) المؤشرات الكيميائية الحيوية .
- 3) المقاييس والاختبارات النفسية التي تضم :
- 4) أساليب التقرير الذاتي منها : الاستبيانات أو الاختبارات والمقابلات
- 5) المقاييس السلوكية : كالملاحظة في مواقف طبيعية و الاختبارات الأدائية . ( جمعة سيد يوسف ، 2007 : 25 )

## 9 / أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

ميز Lazarus بين نوعين من أساليب مواجهة الضغوط :

### 9-1 ( المواجهة النشطة المتمركزة حول المشكلة):

وفيهما يتم السعي لتغيير المواقف مباشرة لاستيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع آثار المشكلة ، ومن أساليب هذا النوع :

1- البحث عن معلومات \_ الحصول على نصيحة من شخص ما \_ للوصول إلى حلول الموقف .

2- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة من خلال إعداد خطبة بديلة وتعلم مهارات جديدة للتعامل مع الموقف والتغلب على المشكلة .

### 9-2 ( المواجهة السلبية: المتمركزة على الانفعال المصاحب للمشكلة):

حينما تتجاوز الضغوط حدود الاحتفاظ بالاتزان الوجداني يكون استخدام هذا النوع لمواجهة الضغوط مفيداً ، ومن أساليب هذا النوع :

1- **التنظيم الوجداني Emotional organization**: من خلال معايشة الانفعالات وعدم

الانشغال بالانفعالات المتصارعة والتحكم الانفعالي .

- 2- **التقبل المذعن Submissive Acceptance**: ويتمثل هذا الأسلوب في الانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة مع توقع الأسوأ والإقرار بعدم إمكانية عمل شيء
- 3- **التفريغ الانفعالي Emotional Discharge**: ويدخل في هذا الأسلوب التعبيرات الكلامية ، البكاء ، الصراخ . ( عبد العزيز عبد المجيد : 2005 ؛ 46 )

## 10 / فنيات إدارة الضغوط النفسية :

- من أهم الاستراتيجيات في خفض الضغط ما يلي:

1 - **أسلوب إعادة البناء المعرفي**: وهي سلوكيات التي تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة مثل حل المشكلات وضبط الذات والتقييم الإيجابي ، حيث يتقبل الفرد من خلالها الواقع الأساسي للموقف ولكن بإعادة بنائه ليكتشف شيئاً مفضلاً 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 : 64 )

2- **التأمل**: يرجع الفضل إلى عالم القلب هربرت بنسون Benson في تطوير هذا الأسلوب ، ويعني التأمل أن يجلس الفرد في مكان هادئ ، ثم يغمض عينيه ويتنفس بعمق وبانتظام مع تركيز الاهتمام على كل جزء من الجسم ، ويرخي جميع عضلاته وي طرح مشاكله وهمومه جانبا ، فالتأمل فنية تساعد الفرد على الاسترخاء والتعامل مع الضغوط وهو ببساطة يعني تهدئة العقل ، حيث يكون الفرد عند التأمل في حالة استرخاء . ( حسين ، حسين ، 2008 : 147 )

3 - **ممارسة الرياضة**: وهي من أنجع الطرق للتخفيف من أعراض الضغط وآثارها ، وتمكن أهميتها في حرق الأدرينالين .

4- النوم: وذلك بأن ننام الوقت الكافي والمناسب بدون إفراط أو تفريط ، وهذا بالاختلاف من شخص إلى آخر ( حسب العمر ، الجنس ، الجهد المبذول) والنوم كمخفف للضغوط لأنه كما يقال " يصلح أضرار اليوم " لتجديد الطاقة. ( طالح نصيرة ، 2011 : 106 )

5- الاسترخاء: حالة هدوء تنشأ من الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق ، وقد يكون الاسترخاء غير إرادي ( عند النوم ) او إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مريحا ويتصور حالات باعثة على الهدوء أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط .

6- التدريب على السلوك التوكيدي: التوكيدية تعني قدرة على قول " لا " والقدرة على رفض الطلبات غير المعقولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة. ومنه فالتدريب على اكتساب وتعلم المهارات التوكيدية يساعد الفرد على حل مشكلاته بطريقة إجابيه وملائمة ويزيد من الثقة بالنفس ويحسن من مفهوم الذات لديه ويساعد على تجنب كثير من جوانب الإحباط ومواجهة الضواغط البين شخصية ويعمل على خفض القلق والخوف الذي يستثار في المواقف الاجتماعية . ( حسين ، حسين ، 2008 : 156 )

7- إدارة الضغوط وجوديا: وتتضمن البحث عن المعنى والهدف في الحياة وكذلك التفاوض والرجوع إلى الدين ، وذلك لما ينطوي عليه العامل الديني من أهمية في تحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية للأفراد ، إذ يعد اللجوء إلى الدين والعودة إلى الله وطلب العون من الطرق الفعالة في مواجهة الأزمات والضغوط في الحياة.

8- المساندة الاجتماعية: إن علاقتنا مع الآخرين يمكن أن توفر وسائل مهمة لمواجهة الضغط ، وقد عرف Cobb (1976) المساندة الاجتماعية على أنها معلومات تقود الشخص إلى الاعتقاد بأنه:

- يحظى بعناية الآخرين ومحبتهم

- يحظى بتقدير الآخرين واحترامهم

- جزء من شبكة التواصل والالتزامات المتبادلة . ( أمل العنزي ، 2004 : 66 )

## خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول ان حياة الانسان لا تخلوا من وجود مواقف ضاغطة تعرقل سير الكثير من اداء الفرد وتوافقه ولعل قدرة الفرد على تقبل المواقف والتوافق معها يرجع الى قدرته على ادارة هذه الضغوط لأنها تسهم بدور فعال في خفضها لديه وتحسين الانتاجية والاداء في العمل وتحسين جودة الحياة لديه وكذلك تحقيق التوافق الجسمي والنفسي

# الفصل الثالث

## الطب والتمريض

تمهيد

اولا : الطب

- (1) مفهوم الطب
- (2) مفهوم الطبيب
- (3) كيفية تكوين الطبيب في الجزائر
- (4) ماهية نشاط العمل الطبي
- (5) حقوق الطبيب وواجباته
- (6) أخلاقيات مهنة الطب

ثانيا : التمريض

- (1) مفهوم التمريض والممرض
  - (2) مهام ومسؤوليات الممرض
  - (3) أهداف التمريض
  - (4) طبيعة عمل الممرض
  - (5) أعباء مهنة التمريض
- خلاصة الفصل

تمهيد :

تعتبر مهنتي الطب والتمريض من المهن السامية والنبيلة والتي تمد المجتمع بخدمات الرعاية الصحية، فقط تطور الطب في العصر الحديث ليصل الى مرحلة اكثر تقدما كذلك هو الامر بالنسبة للتمريض الذي هو في الحقيقة رسالة انسانية قبل ان يكون مهنة تزاول للكسب كما انهما في جوهرهما وجهان لعملة واحدة فكلاهما يتعاملان مع الانسان في اوقات ضعفه لذلك اصبح العمل في المستشفيات من المهام الضرورية لأي بلد.

مما ادى الى ضرورة ازدياد وتطوير وظائف الطبيب والفريق الطبي المساعد في المؤسسات الاستشفائية حتى يتمكنوا من اداء مهمتهم النبيلة في كل الظروف وتحت اي مواقف طارئة لذلك سنتطرق في هذا الفصل الى مفهوم كل من الطب والتمريض.

## اولا : الطب

## 1/ مفهوم الطب:

- الطب باللاتينية (ars médecine) أي فن العلاج وهو العلم الذي يجمع خبرات الإنسانية في الاهتمام بالإنسان وما يعتريه من اعتلال وأمراض أو إصابات تنال من بدنه أو نفسيته أو المحيط الذي يعيش فيه ويحاول إيجاد العلاج الدوائي والجراحي وإجراؤه على المريض . والطب هو علم تطبيق يستفيد من التجارب البشرية على مدى التاريخ وفي العصر الحديث يقوم الطب بالدراسات العلمية الموثقة بالتجارب المخبرية والسريية (حروزي : 2008 , 25)

## 2/ مفهوم الطبيب:

- يعرفه قاموس " le robert méthodique " « هو كل شخص يمارس مهنة الطب متحصل على شهادة دكتوراه في الطب » ( josetterey Devove,1990, p1002 )

- ويعرفه قاموس " Hachette " « هو كل شخص يمارس مهنة الطب وهو مؤهل لرعاية ومعالجة المرضى » (Hachette1993, p969)

- وهو الشخص المؤهل والمتخصص لعلاج المرضى ويستعمل الاصطلاح الانجليزي في حالات معينة ، اذ يطلق في نظرنا على كل من يقوم بعمليات التطبيب بمعناها الواسع ولو لم يكن خريج كلية الطب مثل :الصيدلي \_ وطبيب الاسنان ومن الخطء المعرفي الشائع في اللغة العربية اطلاق كلمة دكتور على طبيب ، لان هذا اللقب في معناه العلمي الدقيق لا يجوز اطلاقه الا على الحاصلين على درجة الدكتوراه من خريجي كلية الطب او طب الاسنان \_ او الصيدلية او طب البيطري ( عبد الفتاح مراد ، 495 )

## 3/ كيفية تكوين الطبيب في الجزائر:

الطب هو التخصص الوحيد الذي يعتبر من التخصصات بعيدة المدى حيث تتم الدراسة في سبع سنوات ويتوج في الأخير طالب الطب بشهادة دكتوراه فلا ليسانس ولا ماجستير في الطب ، ومن خلال الدراسة طيلة السبع (7) سنوات يتم التخرج على أساس طبيب عام يعني يتم الحصول على شهادة الدكتوراه في الطب العام بعدها لكل طالب الخيار : إما مزاولة العمل كطبيب عام في عيادة خاصة أو حكومية له الحق في ذلك أو إكمال الدراسة واختيار التخصص ليصبح طبيب مختص في جانب معين يختاره على أساس رغبته وعدد المقاعد وذلك بعد اجتياز امتحان اختيار التخصص ،

وفي الطب عام تكون دراسة على نحو الموالي ( السنة الاولى \_ الثانية \_ الثالثة دراسة نظرية ) محاضرات فقط مع بعض الحصص للأعمال الموجهة والتطبيقية في بعض الأحيان ، أما التطبيقي فابتداء من ( السنة الرابعة \_ الخامسة \_ السادسة ) التطبيقي صباحا والنظري مساء

أما السنة السابعة والأخيرة فتكون للتطبيقي فقط و يتم ذلك عن طريق إجراء تربص بالمستشفى لمدة سنة في أربع تخصصات ويكون الاختيار كالتالي : تخصصين إجبارين على كل طالب وهما طب النساء والتوليد وطب الأطفال أما التخصصين الآخرين فحسب رغبة الطالب وله حرية في ذلك ومدة التربص في كل تخصص هي ثلاثة اشهر وبعدها يتم التخرج بعد أداء القسم ويتوج بعد ذلك الطبيب بشهادة دكتوراه في الطب العام . ( www. etudiant . dz )

**4/ تعريف نشاط العمل الطبي:**

أن العمل الطبي يشمل جميع مراحل الطب من فحص وتشخيص وعلاج ومن هنا يعرفه الدكتور محمود نجيب الحسني على أنه " ذلك النشاط الذي يتفق في كفاءته وظروف مباشرة مع القواعد المقررة في علم الطب ويتجه في ذاته أي وفق المجرى العادي للأمور الى شفاء المريض . والاصل في العمل الطبي ان يكون علاجاً اي يستهدف التخلص من المرض وتخفيف حدته او مجرد تخفيف آلامه ولكن يعد كذلك من الأعمال الطبية ما يستهدف الكشف عن اسباب سوء الصحة او مجرد الوقاية من المرض

وهناك تعريف شاملاً قدمه الدكتور أسامة عبد الله قايد وعرفه " على أنه كل نشاط يرد على جسم الانسان او نفسه ويتفق في طبيعته وكفاءته مع الأصول العلمية والقواعد المتعارف عليها نظرياً وعملياً في علم الطب ويقوم به طبيب مصرح له قانونياً به بقصد الكشف عن المرض وتشخيصه وعلاجه لتحقيق الشفاء أو تخفيف الام المرضي او الحد منها او منع المرض او يهدف الى المحافظة على صحة الأفراد او تحقيق مصلحة اجتماعية. (قايد، 1987: 55)

**5/ حقوق الطبيب وواجباته:**

اولاً / الحقوق:

من أهم حقوق الطبيب أن يتقاضى أجراً مادياً مجزياً يغنيه عن اكتساب قوته و احتياجاته بأي وسائل أخرى أو القيام بأعمال إضافية لا تتلاءم مع مهنتهم حتى يتفرغ لأداء مهمته بتفان وإخلاص (حسن الامين، 2018: 249)

- حق الطبيب في الحماية الاجتماعية والتقاعد في اطار التشريع المعمول به .
- حق الطبيب في التكوين وتحسين المستوى والترقية في الرتبة خلال حياته المهنية .
- حرية رأي الطبيب في حدود احترام واجب التحفظ المفروض عليه

- حق الطبيب في العطلة الشهرية مدتها 30 يوم في السنة الواحدة للعمل .
- حق طبيب في ممارسة نشاط مريح بشرط ان يوافق التخصص.
- حماية الطبيب من قبل الدولة جراء ما يتعرض له من تهديد أو إهانة أو اعتداء أثناء ممارسة عمله مع المرضى داخل المستشفى
- الاستفادة من الخدمات الاجتماعية في اطار التشريع المعمول به .
- النقل عندما يكونون ملزمون بعمل ليلي او مناوبة
- التغطية الصحية الطبية الوقائية في اطار طب العمل .
- استفادة الاطباء المتخصصين من عطل علمية للمشاركة في المؤتمرات والملتقيات ولتجديد معارفهم . (www.tubib44.com)

### ثانيا/ الواجبات:

- تطوير الممارسة المهنية وتحويل المعرفة والخبرة إلى ممارسة ممتازة .
- الحرص على جودة الخدمة .
- التزام أنظمة حماية المرضى
- التعامل مع المخاطر المتعلقة بأمان المرضى وسلامتهم .
- حماية المرضى والزلاء من مخاطر متعلقة بصحة الطبيب .
- التواصل الفعال مع المرضى .
- التعاون مع الزلاء لتحسين نوعية الرعاية .
- المشاركة في تدريس الكوادر الصحية وتدريبهم وتقييمهم
- الحرص على استمرار الرعاية الصحية للمرضى
- اقامة الشركات مع المرضى والمحافظة على ثقتهم .
- معاملة المرضى والزلاء بعدالة ودون تمييز .
- الشفافية في الامور القانونية والنظامية والامانة في الامور المالية
- احترام حق المريض في التحويل الى طبيب آخر لأخذ رأي ثان . (حسن الامين ،

(2018 : 227)

## 6/ أخلاقيات مهنة الطب:

- على الطبيب أن يحسن الاستماع الى شكوى المريض وتفهم معاناته وحسن معاملته والرفق به أثناء الفحص
- عدم التعالي على المريض أو النظر إليه بنظرة دونية أو الاستهزاء به أو السخرية من مظهره او شكله مهما كان مستواه العلمي الاجتماعي وأيا كان انتماءه الديني والعرقي .
- الحرص على المساواة في المعاملة بين المرضى جميعهم وأن لا يفرق بينهم في الرعاية الطبية بسبب تباين مراكزهم الأدبية والاجتماعية .
- على الطبيب أن يتقي الله في مرضاه ، وان يحترم عقيدة المريض والحرص على عدم ارتكاب اي مخالفات شرعية مثل الخلو بشخص من الجنس الاخر ، او الكشف عن عورة المريض الا بالقدر الذي تقتديه عملية الفحص والتشخيص .
- على الطبيب الحرص على إجراء الفحوصات الطبية اللازمة دون إضافة فحوصات لا تتطلبها الحالة المرضية .
- التحلي بالأمانة وعدم التزوير او تغيير فحوصات او الادلاء بشهادة مزورة وتلقي مقابل او رشوة جراء ذلك
- تحري الصدق في اخبار المريض أو من ينوب عنه بالحالة المرضية واسبابها ومضاعفاتها وفائدة الاجراءات التشخيصية والعلاجية .
- عدم الامتناع عن علاج المرضى في الحالات الطارئة (حسن الامين، 2018: 227 )

## ثانيا/ مفهوم التمريض والممرض:

هناك عدة تعاريف للتمريض منها ما يلي :

- التمريض هو ذلك العلم الذي يهتم بالإنسان ككل ، جسما وعقلا وروحا ، ويسعى جاهدا الى تحسين وضعه الجسمي والنفسي والاجتماعي وهذا عن طريق تقديم خدمات ومساعدات لتلبية حاجاته الضرورية ، او بتعلم الانسان الاسس والممارسات الصحية في الحياة وهذا للحفاظ على صحة جيدة ومنع الإصابة بالأمراض .(خزاعلة ، 1997: 222)
- وتعرفه جمعية التمريض الامريكية A.N.A التمريض على أنه " التشخيص وعلاج للمشاكل الصحية الحالية أو المتوقع حدوثها لاستجابات الانسان ( CROZET (MARTORY , 2005, 03
- ويعرف الشافعي (2002) الممرض: على أنه ذلك الشخص الذي يسعى جاهدا لتقديم الخدمات التمريضية سواء قد أكمل دراسة التمريض في مدرسة التمريض أو الجامعة ، وعليه يعتبر الممرض الشخص المهني لديه الرزنامة المعرفية والمهارة والثقة بالنفس التي تمكنه من العمل في الوحدات الصحية المختلفة .
- والممرض هو الشخص الذي يقدم الخدمات التمريضية سواء اكمل دراسة التمريض في مدرسة التمريض، أو تدرب على تقديم الخدمات التمريضية أثناء عمله في احد الوحدات الصحية او المستشفيات ، وعليه يعرف الممرض هو الشخص الذي يسمح له بتقديم خدمات تمريضية تسعى إلى العناية بالمريض وسلامته الصحية الدائمة .(خزاعلة ، 1997: 223) .

## 2/ مهام ومسؤوليات الممرض:

الممرض مطالب للمشاركة في اتخاذ التدابير العلاجية والتشخيصية الطبية مما يستلزم عليه التحكم في وصف الأدوية اللازمة واتخاذ الاجراءات العلاجية الملائمة ومتابعة حالة المريض ومراقبة تطورها ، وذلك من خلال تقديم المعلومات الضرورية واللازمة للأشخاص المعنيين ، هذا مع الحالات العادية . أما الحالات الاستعجالية فعليه تطبيق الاجراءات الاستعجالية التي تتطلبها الحالة الاكلينيكية وضمان نوعية العلاج واستمراريته مع تفادي الهفوات التي من شأنها أن تعرض حياة المريض للخطر ، ثم بعد ذلك ، الحرص على المساهمة في إجراء عملية تقييم لذلك العلاج من حيث نوعيته وكميته ، وهذا من فائده أن يجعله يساهم في الحفاظ على الصحة وترقيتها في صالح الأفراد والجماعات عن طريق التدابير والاجراءات الوقائية والتربية الصحية للأفراد .

كما تسند إلى الممرض مسؤوليات أخرى ، مرتبطة بالتسيير والتنظيم والادارة . وتتعلق بإنشاء مخطط زمني تنظم وفقه نشاطات مجموعات صغيرة من الممرضين آخذا في الحسبان الضغوطات والطاقات الداخلية ، بالإضافة الى تنسيق العمل الجماعي لكل الممرضين وذلك بتقسيم النشاطات وفقا لحجمها ، تبعا لدرجة تفقد العلاج ، علاوة على مؤهلات العمال وهذا كله بهدف تحقيق العناية المثلى للمريض .

زيادة على ذلك ، تضاف للممرض مسؤولية إنشاء ملفات العلاج والإحصاءات المتعلقة بالمرضى ، وكذا العمل جماعيا على بلورة الخيارات العلاجية التي تتلاءم وفلسفة المؤسسة او التنظيم ، والحرص على تحقيقها وتقييم نتائجها . فعليه التحكم في المعارف الحديثة والاطلاع على وسائل العلاج والإعلام والتسيير والتنظيم والتقنيات الجديدة والتأكد من الاستعمال المناسب للوسائل حفاظا على البيئة من جهة ومن جهة أخرى لصيانة الوسائل من التلف . فعليه الحرص الشديد على تحاشي النقائص ، باللجوء دوريا الى الطلبيات وعمليات الجرد اللازمة

- ومن مهام الممرض أيضا ، المشاركة الفعالة في تكوين فريق للمرضين، بمحاولة إيجاد جو مناسب للعمل الجماعي عن طريق وضع حلول مناسبة للصراعات التي ما تلبث أن تنشئ وسط هذا الفريق ، وذلك لمختلف الاسباب ككثرة العمل والإرهاق.
- كما يتعهد الممرض بمسؤولية استقبال عمال المصلحة الجدد من مرضين وطلبة بتولي تأطيرهم ومراقبتهم ، إضافة الى المشاركة في تقييم انجازاتهم وفقا لمستواهم بناء على الأهداف المتوخاة في تكوينهم ، ولا يتوقف عمله على هذا فحسب بل يشارك في تحديد المتطلبات الضرورية لتكوين فريق الممرضين الجدد، وتسيير نشاطاته وتنسيقه ومعاينته ، علاوة على بلورة مخطط للإجازات والعطل. (طايبي نعيمة ، 2013: 188)

### 3/ أهداف التمريض:

- يمكن حصر مجموعة من الاهداف للتمريض :
- المساعدة في تقديم الخدمة الطبية والعلاجية للمرضى .
- السعي للنهوض بالمجتمع وذلك من خلال تقديم خدمات صحية لازمة وفي المستوى .
- تحسيس ووقاية المجتمع من الأخطار والأمراض والأوبئة وهذا لضمان حياة الفرد.
- التوعية الصحية للفرد وزيادة الوعي لدى المجتمع .
- التناسق وتكاتف جهود مع جميع الاقسام لبلوغ الاهداف الرئيسية .
- سعي لتقديم الخدمات الإسعافية في الحالات الحرجة وعلاج المرضى . (الوافى، 2003

(21:

## 4/ طبيعة عمل الممرض:

بعد الحصول على الشهادة الوطنية في التمريض ، يمكن للممرض العمل في جميع مصالح الصحة من مستشفيات وعيادات ومصالح الطب المهني والمدرسي أو عند الخواص . يشكل الممرضون الصورة العامة للمؤسسة الصحية ، إذ تؤدي الممرضة أو الممرض في النسق الطبي مجموعة من الأدوار الحيوية متمثلة فيما يلي :

- التكفل بتقديم خدمات اجتماعية وإنسانية للمرضى بغية علاجهم ومتأزرتهم . فعلى الممرض توفير العلاج للأشخاص على اختلاف اعمارهم وثقافتهم ، دون اي تمييز ومع شتى الظروف وفي مختلف الأماكن .
- كما يتوجب على الممرض العناية الكاملة بالمرضى الغير قادر على الاعتناء بنفسه
- تقديم الارشادات الضرورية لمساعدة المرضى على تقبل المرض والتعامل والتعايش معه إذ يعتبر الممرض كمصدر للثقة ، بحيث يساعد المريض على استرداد معنوياته التي فقدتها بفعل المرض ، بالإضافة إلى استعادة راحته والتخلص من شعوره بالضيق .

( طايبي نعية ، 2013 : 193 )

- يلعب الممرض دورا مكملا للأسرة بالمستشفى من خلال الحفاظ على استمرارية العلاقات والسلوكات التي اعتادها المريض قبل مرضه ومساعدته على التخلص من مخاوفه وابتعاده عن أسرته .
- على الممرض التميز بكفاءة فض الصراعات والازمات ومعالجة الحالات النفسية المترتبة عن وشوك الوفاة، وكذا الحالات الميؤوس من علاجها ، والاستمرار في تقديم العلاج للمرضى الذين يعانون من مرض مزمن ، والذين اوشكوا على الوفاة والمتأثرين بنوبات صحية أو عقلية أو مشاكل اجتماعية والاعتناء بالأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الاتصال .

## 5/ أعباء مهنة التمريض:

- تتطلب مهنة التمريض من الممرض المختص مستوى متقدما من الخبرة والعطاء ،  
 للتمكن من تقديم الرعاية الاساسية اللازمة للمرضى ،ويشارك الممرض الطبيب في تقديم  
 الخدمات ، إذ يقوم بمقابلة المرضى ، ويقدم الرعاية الطبية الروتينية الأولية لهم ، ويشرح لهم  
 إتباع العلاج الموصوف وفوائده ومضاره ، ويراقب التقدم الذي يحرزه المرضى عن كثب خلال  
 زيارتهم المتكررة ، بل ويلعب دورا هاما في مساعدتهم على استيعاب مرضهم ومسبباته ، وطرق  
 تشخيصه وعلاجه ، ويقدم لهم الإرشادات الضرورية لمساعدتهم في تقبل المرض وكيفية  
 التعامل والتعايش معه مستقبلا. (طايبى نعيمة ، 2013 : 195)

ويؤدي القيام بكل هذه المهام المتعددة الى شعور أغلبية الممرضون بأنهم مطالبون بالعمل  
 لساعات طويلة وسط ضغط نفسي أكبر خصوصا وأن العمل يتطلب تحمل المسؤولية تجاه  
 الأفراد وليس المواد . فالعمل يركز على قدرة الممرض لإنجاز مهام وأعمال كثيرة جدا ، تتطلب  
 قوة كبيرة تمكنه من التنقل الى مختلف الأماكن وبأسرع ما يمكن لإعطاء شتى العلاجات وفي  
 وضعيات مختلفة وأغلبها شاقة ، ومرات عديدة يتوجب عليه رفع أثقال مختلفة ، زيادة عن  
 اضطرابات فترات الراحة ، النوم والغذاء ، والقدرة على العمل ضمن فريق دون انقطاع ليل نهار  
 ، وعلى إمتداد ايام الأسبوع. (Caplan & Jones: 1975 ;60)

## خلاصة الفصل:

ومن خلال ما تم التطرق إليه خلال هذا الفصل اتضح لنا أن مهنتي الطب والتمريض من المهن السامية والإنسانية كونها ترتبط بالحالة الصحية للإنسان والمحافظة على حياته وتخفيف معاناته وإحساسه بالألم .

فمهنة الطب والتمريض مهنتان تلازمان بعضهما البعض ، ولكل منها أدوار مختلفة وأنشطة متنوعة كلها تصب في مساعدة المريض من أجل الشفاء والتحسين وإعطائه الراحة الجسمية والنفسية المطلوبة ، كما تساهمان في تحسين الرعاية الصحية وتطويرها داخل المستشفى .

وعلى الرغم مما تشمله من مزايا ومبادئ فاضلة وما تقدمانه من خدمات إنسانية تدور كلها حول المساعدة ، إلا أنهما في الوقت ذاته تعدان من المهن الشاقة والمحفوفة بالمخاطر المختلفة وكذا الازمات الطارئة كالتعرض المفاجئ للكوارث أو الأوبئة التي تزيد هي الأخرى من حجم المعاناة والضغط لدى الأطباء والمرضى لا سيما إذا كان وباء قاتل يحتاج البلاد والعباد كفيروس "كوفيد 19" الذي سنتعرف عليه في الفصل الموالي .

# الفصل الرابع

## جائحة كورونا (covid-19)

تمهيد

- (1) مفهوم الجائحة والوباء
  - (2) تعريف فيروسات كورونا (كوفيد 19)
  - (3) ظهور سلالة كورونا
  - (4) الأعراض المصاحبة للفيروس
  - (5) الاسباب المؤدية لانتشاره
  - (6) الوقاية من المرض والعلاج
- خلاصة

تمهيد :

تواجه البشرية اليوم هلع كبير جراء فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) كونه يعد جائحة يختلف انتشارها عن سابقتها من الفيروسات التاجية التي تصيب الجهاز التنفسي ، وأمام تزايد ملحوظ في الاصابات وارتفاع عدد الوفيات بالإضافة إلى الإستنفار العالمي لمواجهة إنتشارها ومنه سنتعرف في هذا الفصل على مفهوم هذا الفيروس وأهم أعراضه وكذلك الأسباب المؤدية لإنتشاره وطرق ووسائل الوقاية منه.

**1/ مفهوم الجائحة والوباء :**

- **الجائحة:** هي الإنتشار العالمي لمرض جديد يشمل العديد من الدول ويشير البعض إلى أنا مصطلح الجائحة يعني أيضا أن المرض يتحدى السيطرة ، وهذا يفسر إنتشاره دوليا وعدم إنحصاره في دولة واحدة .

- كما يشير تعريف الجائحة إلى جانب سياسي ، عبر إيصال رسالة إلى الحكومات والمنظمات في جميع أنحاء العالم ، بأن المرض أصبحت له تداعيات إقتصادية وسياسية وإجتماعية على نطاق عالمي.

- **الوباء:** يعرف على أنه تفشٍ في منطقة جغرافية أكبر ، قد تكون محصورة في دولة واحدة أو عدد قليل من الدول وفيروس كورونا تحول من مستوى التفشي المحلي في ووهان إلى مستوى وباء في مساحة جغرافية كبيرة شملت الصين ومن ثم العالم . ( [www, aljazeera .net](http://www.aljazeera.net) )

**2/ تعريف فيروسات كورونا:**

\_ هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والانسان ، ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) ومتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض كوفيد -19.

- يشتق إسم "Coronavirus": (عربيا :فيروس كورونا - اختصارا COV ) من (اللاتينية corona) وتعني التاج أو الهالة -حيث يشير الإسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس

(الفريونات) والذي يظهر عبر المجهر الإلكتروني ، حيث تمتلك خلا من البروزات السطحية، مما يظهرها على شكل تاج الملك أو الهالة الشمسية .

- **كوفيد 19:** هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم إكتشافه من سلالة فيروسات كورونا ، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019 وقد تحول كوفيد -19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

### 3/ ظهور لسلالة كورونا:

إكتشفت فيروسات كورونا في عقد 1960 ، وأول الفيروسات المكتشفة كانت فيروس إلتهاب القصبات المعدي في الدجاج ، وفيروسات من جوف الأنف \_ لمرضى بشر مصابين بالزكام سميا فيروس كورونا البشري E229 وفيروس كورونا البشري OC43 منذ ذلك الحين تم تحديد عناصر أخرى من هذه العائلة بما في ذلك ( فيروس كورونا سارس سنه 2003 ، فيروس كورونا البشري NL63 سنة 2004\_ فيروس كورونا البشري HKU1 سنة 2005 ، فيروس كورونا ميرس سنة 2012 وفيروس كورونا الجديد 2019\_ n cov ومعظم هذه الفيروسات لها دور في إحداث عدوى جهاز تنفسي خطيرة بل وقد تؤدي إلى الموت). (ar\_m\_wikipedia\_org)

### 4/ الأعراض المصاحبة للفيروس:

تصيب كورونا الرئتين وتظهر أعراض رئيسية هي :

- الحمى (إرتفاع درجة الحرارة )
- السعال الجاف المستمر
- ضيق التنفس (أو الشعور بالإختناق)

- إلتهاب في الحلق والصداع
  - إسهال
  - فقدان حاسة الشم والتذوق
  - ألأم في المفاصل والعضلات
  - الاجهاد والتعب المستمر
  - في بعض الأحيان ظهور طفح جلدي وتغير لون أصابع اليدين والقدمين .
- كما ان لامر يستغرق في المتوسط 5أيام في المتوسط حتى يبدأ ظهورالأعراض وتقول منظمة الصحة العالمية (who) أن فترة حضانة الفيروس تصل إلى 14يوما.

### 5/ الأسباب المؤدية لانتشاره:

- يمكن أن يلتقط الأشخاص عدوى كوفيد \_19 من الأشخاص آخرين مصابين بالفيروس وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى آخر عن طريق :
- القطيرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد 19 من أنفه أو فمه عند العطس أو التكلم ، وهذه القطيرات وزنها ثقيل نسبيا ، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعا على الارض
  - ويمكن إنتقال العدوى عن طريق التنفس من اشخاص مصابين لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل (3اقدام ) من الآخرين .
  - وقد تحط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص ، مثل الطاولات ومقابض الأبواب والسلالم ويمكن حينها أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الاشياء أو الاسطح ثم لمس أعينهم او أنفهم أو فمهم .

## 6/ الوقاية من المرض والعلاج:

6-1- لتفادي الإصابة بفيروس " كوفيد - 19 " لابد من إتباع بعض الإرشادات الوقائية

كالآتي :

- المحافظة على مسافة متر واحد (3 اقدام ) على الأقل بين الآخرين.
- تجنب الأماكن المزدحمة .
- المكوث فالبیت وعدم الخروج إلا لضرورة ، وعند الخروج يجب أخذ الإحتياطات اللازمة (كوضع الكمامة وتعقيم الأيدي )
- تفادي الملامسة الجسدية عند تحية الآخرين وتشمل التحيات المأمونة التلويح والإيماء والانحناء .
- عند الشك بالإصابة بالفيروس يجب الإتصال بمقدم الرعاية إن أمكن قبل التوجه إليه والذي بدوره يساعد في توجيه المصابين سريعا إلى المرافق الطبية المناسبة لمنع إنتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى .

## 6-2 العلاج:

لم يتم التوصل إلى أدوية ثبت أن من شأنها علاج هذا الفيروس والقضاء عليه ولا توصي المنظمة بالتطبيب الذاتي بأي أدوية ، بما في ذلك المضادات الحيوية - سواء على سبيل الوقاية منه أو معالجته، غير أن هناك عدة تجارب سريرية جارية تتضمن أدوية غريبة وتقليدية معا وتتولى المنظمة تنسيق الجهود الرامية إلى تطوير لقاحات وأدوية للوقاية من مرض كوفيد -19 . ( www ,who, int )

## خلاصة:

يعد فيروس كوفيد 19 من أخطر الفيروسات التي نمر بها اليوم، أذ تتجلى خطورته في سرعة إنتشاره وإنتقال العدوى بشكل غير مسبوق بالإضافة إلى عدم التمكن من إكتشاف لقاح حتى الساعة.

ومازاد الأمر خطورة هو إرتفاع عدد الوفيات عبر العالم وإمتلاء المستشفيات وكذلك توقف الحياة في معظم الدول بسبب الحجر الصحي المفروض للحد من انتشار هذا الفيروس ، والذي أثر على العديد من المجالات كالاقتصاد والتعليم وكذا الصحة والعاملين فيها والذين هم في إتصال مباشر مع المصابين وعدم تحمل المراكز الطبية توافد الرهيب لهم نظرا لاختناق المستشفيات لكثرتهم

كلها عوامل تزيد من حجم الضغوط النفسية لدى ناس عامة وعمال القطاع الصحي خاصة ، ما يتسبب لهم في العديد من المشاكل النفسية والشعور بالتهديد الدائم للخطر المحقق بهم والتعرض للموت في أي لحظة .

# الباب الثاني

# الفصل الخامس

## اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

أولاً: المنهج

ثانياً: مجالات الدراسة

ثالثاً: عينة الدراسة

رابعاً: أدوات الدراسة

خامساً: الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

**تمهيد :**

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة وحدودها ، ويبين مجتمع وعينة الدراسة ، كما يتطرق لبناء أداة الدراسة والإجراءات التي تم إتباعها للتحقق من صدقها وثباتها ، ويوضح كيفية تطبيق الدراسة ميدانيا ، وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها في معالجة بيانات الدراسة.

**أولاً- المنهج**

إعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي على إعتبار أنه الأنسب لتناول الموضوع المدروس الذي هدفنا من خلاله إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الطاقم الطبي المكلفين بالعناية بمرضى كوفيد19.

ويعرف (فرانك، والير) بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.(ملحم،2009: 324)

**ثانياً- مجالات الدراسة**

حددت هذه الدراسة بعدد من المحددات البشرية والمكانية والزمانية والموضوعية الآتية:

1-الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من 20 عامل بالطاقم الطبي.

2-الحدود المكانية: تحددت دراستنا بمستشفى أحميدة بن عجيلة بمدينة الأغواط.

3-الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة من 15 اوت حتى 15 سبتمبر.

### ثالثا - العينة

تكونت عينة الدراسة من (20) مفردة من الطاقم الطبي بالمؤسسة الإستشفائية " احمد بن عجيبة" بمدينة الأغواط والجدول الآتي يوضح خصائص العينة.

الجدول (01): يوضح خصائص العينة حسب مؤشرات: العمل . الجنس . سنوات الخبرة

العدد المفردات	مكونات العينة حسب سنوات الخبرة	العدد المفردات	مكونات العينة حسب الجنس	العدد المفردات	مكونات العينة حسب العمل
7	أقل من 5سنوات	10	إناث	15	المرضى
13	أكثر من 5سنوات	10	الذكور	5	الأطباء

### رابعا – أدوات الدراسة:

تعتبر أدوات البحث ذات أهمية فهي بمثابة مفاتيح يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات والبيانات من الميدان قصد تحليلها والوقوف على دلالتها ومعابنتها وذلك لتحقيق أغراض بحثه ومن بين هذه الوسائل نذكر منها:

**وصف الإستبيان:** يعد الإستبيان وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات ويعرف أيضا بالاستبانة أو الاستقصاء تشير جميعها إلى أداة واحدة لجمع البيانات قوامها الاعتماد على مجموعة من الأسئلة المصاغة بشكل جيد بهدف جمع المعلومات حول موضوع معين يتم طرحها وتسليمها للمبحوثين، وقد إعتدنا على إستبيان يتكون من 41عبارة حيث تم إعطاء درجة البديل (3) نعم و درجة(2) للبديل أحيانا، ودرجة (1) للبديل لا

### خامسا- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

قبل تطبيق أي أداة من الأدوات يجب التأكد من مدى استقرارها وموضوعيتها ، وكذا ثباتها وصدقها ، وهو ما يعرف بالخصائص السيكومترية للأداة .

#### 1 - الثبات : هو مدى صحة الاختبار في تطبيقه على أفراد العينة ، وكلما كان الاختبار

ثابتا كان صادقا وليس العكس صحيح.

الجدول (02) : يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسية.

معامل الثبات		مقياس
ألفا كرونباخ	حجم العينة	
0.45	20	

بعد تطبيق قانون معامل ألفا كرونباخ تحصلنا على  $r$  يساوي 0.45، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة متوسطة من الثبات ويمكن استخدامه .

#### 2- الصدق التمييزي: تم حسابه بإتباع الخطوات التالية :

تفريغ النتائج من خلال جمع الأوزان لكل فرد من فراد العينة الاستطلاعية ترتيب مجموع القيم لكل فرد بشكل تصاعدي من اقل قيمة إلى أعلى قيمة اخذ نسبة 27 % من العينة الاستطلاعية العليا وكذلك 27 % من العينة الاستطلاعية الدنيا.

وكانت المقارنة بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا باستخدام اختبار " t " لعينتين غير مرتبطتين ومتساويتين في العدد حسب القانون التالي :

الجدول (03) : يوضح النتائج المتحصل عليها من خلال صدق المقارنة الطرفية

القيمة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	الدلالة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
% العليا 27	08	111.40	1.14	10.20	0.000	14	0.05 دال
% الدنيا 27	08	101.20	1.92				

قيمة "ت" المحسوبة 10.20. ومقارنة قيمة الدلالة المحسوبة 0.000 هي اقل من قيمة الدلالة المعتمدة 0.05 وبالتالي توجد فروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

#### سادسا - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

**المتوسط الحسابي** : يعتبر المتوسط الحسابي من أكثر الأساليب الإحصائية إستخداما وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويفيد في المقارنة بين مجموعتين عند تطبيق نفس الإختبار عليهما وتم إستخدامه في الدراسة الحالية عند تطبيق إختبار "ت".

$$\bar{x} = \frac{\sum}{n}$$

المتوسط الحسابي

**التباين** : يستعمل لمعرفة تشتت الدرجات عن متوسطها وتم إستخدامه في هذه الدراسة عند

تطبيق إختبار "ت" ويعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$S^2 = \frac{\sum(X-\bar{X})^2}{n-1}$$

التباين

معامل بيرسون : تم استخدامه في الثبات ومعادلته هي:

$$r = \frac{n \sum (X \cdot Y) - \sum(X) \cdot \sum(Y)}{\sqrt{n \sum(X^2) - \sum(X)^2 - n \sum(Y^2) - \sum(Y)^2}}$$

- اختبار "ت" للفروق لعينتين غير متساويتين وغير مرتبطتين:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

- اختبار "ت" للفروق لعينتين متساويتين وغير مرتبطتين:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n - 1}}}$$

# الفصل السادس

## عرض نتائج الدراسة

تمهيد

- 1/ عرض نتائج الفرضية الاولى ومناقشتها وتفسيرها
- 2/ عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها وتفسيرها
- 3/ عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها وتفسيرها

## تمهيد:

يعد هذا الفصل آخر مراحل دراستنا إذا يتضمن الوصف الإحصائي لنتائج الدراسة ثم مناقشتها وتفسيرها في ضوء متغيرات الدراسة وعينتها وماتم الوصول اليه من نتائج قد تثبت أو تنفي فرضياتنا التي انطلقنا منها بغرض تفسيرها بمبررات تعطيها قيمة موضوعية.

1/ عرض نتائج الفرضية الاولى:

## نص الفرضية:

مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى الطاقم الطبي بمستشفى "احمد بن عجيبة"

الجدول رقم (04) :يوضح مستوى الضغوط النفسية.

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	نوع المستوى
مستوى الضغوط النفسية	101.65	106	مستوى مرتفع بالنسبة للضغوط النفسية

## - مناقشتها وتفسيرها :

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة " المتوسط الحسابي " المحسوب "101.65" وبالتالي فإن قيمته اقل من قيمة المتوسط الفرضي "106" وبالتالي يكون المستوى مرتفع بالنسبة للضغوط النفسية.

من خلال نتائج الجدول تقبل فرضيتنا التي تنص على أن مستوى الضغوط النفسية لدى طاقم الطبي بمستشفى "أحمد بن عجيبة" مرتفع، ولعله يمكن تفسير وجود هذا المستوى المرتفع للعديد من الاسباب كقلة المعلومات عن الجائحة وكذلك أن المستشفى ليس لديه القدر على إستيعاب

الأعداد الكبيرة بسبب سرعة إنتشار المتوقع من الوباء مثل ما حصل في مشافي غيرها ، إضافة الى قلة أفراد الطاقم الطبي المناسب مع ما يسمعه أفراد الطاقم الطبي في الإعلام من معانات مشافي كبرى وبطاقم طبية أكبر والوفيات في صفوفهم جراء الجائحة وهذا ما قد يكون من زيادة عوامل خارجية تضيف قلق وتوتر وخوف عليهم أثناء عملهم بالإضافة إلى جوانب أخر كجانب الإجتماعي والإقتصادي وكل هذه العوامل يمكنها تفسير سبب إرتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد طاقم الطبي.

## 2/ عرض نتائج الفرضية الثانية:

### نص الفرضية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى الى مؤشر الجنس.

جدول رقم(05): يوضح الضغوط النفسية حسب مؤشر الجنس

المتغير	N	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	الدلالة المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة المعتمدة
الجنس	10	اناث	105.40	4.78	1.97	0.06	18	0.05 دال
	10	ذكور	108.30	2.92				

- مناقشتها وتفسيرها:

- نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة " ت " المحسوبة تقدر ب 1.97 ، وقيمة الدلالة المحسوبة 0.06 ومقارنتها بقيمة الدلالة المعتمدة 0.05 نجدها أكبر منها عند درجة الحرية 18 وبالتالي توجد فروق في الضغوط النفسية ، اذا نقبل الفرضية البديلة ونرفض الفرضية الصفرية.

- وعليه تقبل فرضيتنا التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الجنسين حيث يتضح لنا من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي للإناث يقدر بـ "105.40" وانحراف معياري "4.78" وهو أكبر من المتوسط الحسابي لذكور المقدر بـ "108.30" وانحراف معياري بـ "2.92".

ومنه يمكن تفسير وجود ضغط نفسي مرتفع عند الإناث من الطاقم الطبي أكثر من الذكور بصفة عامة وهذا قد يعود للفروق في التكوين النفسي بين الجنسين وكذلك لطبيعة الإناث الحريصة أكثر وكذلك لعل خوفهم من تأثر محيطهم الاجتماعي القريب كأطفالهم وأسرههم بالعدوى جراء إحتكاكهم بهم يكون أكبر من الذكور فالذكور يمكنهم التقليل أو حجب أنفسهم عن أسرهم أما الإناث كقائمتهم على الوظائف الأساسية في الإهتمام أسرهم لايمكنهم الإبتعاد أو التقليل من الإحتكاك وهذا ما قد يولد ضغط نفسي إضافي عليهم في ظل هذه الجائحة .

3/ عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في لضغوط النفسية تعزى الى مؤشر الخبرة

جدول رقم(06): يوضح الضغوط النفسية حسب مؤشر الخبرة

المتغير	N	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	الدلالة المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة المعتمدة
الخبرة	10	اقل من 5 سنوات	107.90	4.06	0.77	0.44	18	0.05 غيردال
	10	اكثر من 5 سنوات	106.40	4.52				

- مناقشتها وتفسيرها:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان قيمة "ت" المحسوبة 0.77 ، وبما أن قيمة الدلالة

المحسوبة 0.44 أقل من قيمة الدلالة المعتمدة 0.05 عند درجة الحرية 18 نقول انه

لا توجد فروق في الضغوط النفسية ، وبالتالي نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية.

- ومن هذه النتيجة يتضح بأن مؤشر "مدة سنوات الخبرة" ليس له علاقة بالفروق في مستوى

الضغوط النفسية، وأن أصحاب الخبرة الأقل من 5 سنوات والأكثر من 5 سنوات يشتركون في

نفس ظروف العمل و نفس الإمكانيات المتاحة في العمل، كما أن للمستشفى دور فعال في

ذلك كتوفير القدر الكافي والمتساوي لأفراد الطاقم الطبي من المعلومات والإمكانيات لتعامل مع الوباء.

- كما توصلنا أيضا من رفض الفرضية الجزئية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمؤشر الخبرة وذلك راجع إلى أن كل من أصحاب الخبرة القليلة وأصحاب الخبرة الطويلة يؤثر وبدرجة مرتفعة.

وهذا يعود لأن كلا الطرفين لم يسبق لهم التعامل مع أوبئة من هذا نوع أو بهذا الحجم وهذا على مستوى الجزائر عموما ومدينة الأغواط بالأخص وكذلك أنها جائحة جديد على العالم ككل ومعلومات عنه قليلة.

الخاتمة

### خاتمة

اجريت هذه الدراسة للكشف عن مدى تأثير الضغوط النفسية على الطاقم الطبي العامل بالمؤسسة الاستشفائية أحميدة بن عجيبة، دراسة حاولنا فيها تسليط الضوء على الإضطراب النفسي والفيزيولوجي الناجم عن الضغط النفسي هذا الضغط الذي يهدد حياة الانسان في كل وقت والذي يمكن اعتباره من أمراض العصر الاكثر خطورة ، وهو من الاسباب الاولى للوفاة فالعالم ، فالضغط النفسي نتيجة للعديد من الأسباب والعوامل على رأسها الوضع الخاص الذي خلفه فيروس كورونا على سكان العالم والذي فرض على الفرد نمط عيش مضطرب خاصة إذا ما كان هذا الفرد يعمل ضمن الطاقم الطبي ومحاطا بالعديد من المسؤوليات التي تزيد من الابعاء والتحديات لا سيما اذا تعلق الامر بحياة المرضى داخل المشفى خاصة في ظل جائحة كورونا "كوفيد 19" كل هذه الأحداث آثار على الجانب النفسي والفيزيولوجي للطاقم الطبي مما يؤدي بهم الى تعرضهم الى الضغط النفسي.

المراجع



## قائمة المراجع

### أولا / المراجع باللغة العربية:

#### - الكتب :

1. أحمد نايل العزيز، أحمد لطيف أبو السعود: التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق رام الله، ط1، 2008.
2. المنجد في الإعلام، المطبعة الكاتوليكية، ط21، بيروت، 1987
3. جمال أبو دلو: الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2009.
4. جمعية سيد يوسف: إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، القاهرة، ط1، 2007.
5. حروزي عزالدين: المسؤولية البدنية للطبيب أخصائي الجراحة في القانون الجزائري المقارن، دار هومة للنشر والتوزيع، 2008.
6. حسن بله محمد الأمين: كيف تكون طبيبا متميزا ، العبيكات للنشر والتوزيع، القاهرة، د ط، 2018.
7. حمدي علي القرماعي ورضى عبدالله:الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2009.
8. رمضان محمد القذافي: الصحة النفسية والتوافق، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 1998.
9. رواية حسن: السلوك التنظيمي المعاصر، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2003،
10. سامي محمد ملحم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 1، دار الميسرة للنشر والتوزيع الأردن، 2000
11. سمير الشبخاني: الضغط النفسي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 2003.
12. سويدان محمد زكي: التمريض والأمراض المعدية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر ، 1988.

13. طه عبد العظيم حسن وسلامة حسين: إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2006.
14. عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2005.
15. علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الكويت، دط، 2003.
16. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، الإسكندرية ط1، 2001.
17. قايد أحمد: المسؤولية الجنائية للطبيب دراسة مقارنة في الشريعة الإسلامية والقانون الوظيفي، دار النهضة العربية، القاهرة، دط، 1987.
18. ماجد بهاء الدين السيد عبيد: الضغط النفسي ومشكلاته و أثره على الصحة النفسية، دتر الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2008.
19. محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، ط2، 2004.
20. هارون توفيق الرشيدي: الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، دط، 1999.
21. هارون توفيق الرشيدي: الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، دط، 2004.
22. وليد السيد خليفة و مراد على عيسى: الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء النفس المعرفي المفاهيم-النظريات البرامج، دار الوفاء لدينا الطباعة، الاسكندرية، ط1، 2008.
- رسائل جامعية:
23. جلاب خولة، الخدمة الصحية وضغوط العمل في المؤسسة الاستشفائية، مذكرة نيل ماستر ل م د، قسم العلوم الاجتماعية، ولاية تبسة، 2015-2016.
24. سعاد مخلوف، الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، قسم علم نفس عمل وتنظيم، ولاية مسيلة، 2005-2006.
25. سعادة وآخرين، الضغوط النفسية العملية التي يتعرض لها الممرضون والممرضات خلال انتفاضة الأقصى في مستشفيات محافظة نابلس الفلسطينية، فلسطين، 2003.

26. عائشة إلهام ودراحي الخامسة وشلاي وردة، دراسة وصفية تصنيفية تحسيسية لكل من فيروسى ايبولا وكورونا، مذكرة لنيل شهادة استاذ التعليم المتوسط، قسم العلوم الطبيعية، الجزائر، 2014، 2015
27. لعجالية يوسف، مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة وسبل مواجهتها في المصالح الاستعجالية مذكرة نيل شهادة الماجستير، قسم علم النفس العمل والتنظيم، ولاية بسكرة، جامعة بسكرة، 2014 2015.

### - ثانيا/ المراجع باللغة الأجنبية:

#### - Ouvrages:

28. Evelyne J. Le stress : **Qulques repres notionnelels, belgique**, 2007.
29. stora j. B: **le stress**, Edition dahleb, 2 sdition, paris, 1991.
30. coplan et jones: **effects of work loud, role ambi guity and tupe A personality on Anxiety**, depression and heart rate, journal of applied Psychology, 1975.
31. Josetterey devove: **le robert methodique**, paris, 1990.
32. Hachette : **le dictionnaire français**, édition reprise national des arts graphique, Alger, 1993.

#### - ثالثا/ مواقع الأنترنت:

33. www.tubib44.Com.
34. Www.etudiant nedecine. Dz.
35. Www.who,int.
36. ar-m-wikipedia. arg.
37. Www.aljazeera.net.
38. <https://bit.ly/2YaJO4n>
39. <https://bit.ly/2XPRGXF>
40. <https://bit.ly/36JTYM2>
41. <https://bbc.in/3dIJGmM>

الملاحق

ملحق رقم (01): الاستبيان

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم والاجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

تخصص علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



في إطار التحضير لإنجاز مذكرة الماستر نضع أمامكم هذه الاستمارة المتعلقة بموضوع:

" الضغوط النفسية لدى طاقم الأطباء في ظل جائحة كورونا covid-19 "

"دراسة ميدانية بمستشفى احميدة بن عجيلة بالاغواط"

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر LMD في علم النفس العيادي تقوم الباحثتين بدراس (الضغوط النفسية لدى طاقم الأطباء في ظل جائحة كورونا covid-19 )، دراسة ميدانية على عينة من الأطباء والممرضين. الرجاء منكم التفضل بالإجابة على هذه الأسئلة بدقة و مصداقية من خلال وضع العلامة ( X ) في المكان المحدد و نعدكم بحفظ و سرية أجوبتكم و عدم توظيفها لأغراض أخرى. كما يعتبر تجاوبكم مساهمة منكم في إنجاز وإنتاج هذا البحث . و لكم الشك والامتنان سلفا .

السنة الجامعية: 2019 / 2020

## البيانات الشخصية

1. الجنس:  أنثى  ذكر
2. سنوات الخبرة:  أقل من خمس سنوات  من خمس سنوات فأكثر
- 
3. أنزعج من عدم وعي وتفهم المريض للتعليمات :  نعم  لا  أحيانا
4. أنزعج بعدم اهتمام الناس بمعايير الوقاية.:  نعم  لا
5. أرهقتني ساعات العمل الإضافية بسبب طبيعة الأزمة ..:  نعم  لا
6. أتخوف من نقص الأدوات الأساسية (أجهزة التنفس...الخ):  نعم  لا
7. أتخوف من عدم نجاح الامتثال الدوائي لبعض المرضى:  نعم  لا
8. يرهقني سماع بعض الشائعات عنا:  نعم  لا
9. يزعجني الترويج الإعلاني المبالغ فيه للفيروس:  نعم  لا
10. أتهرب من التعامل مع المريض المصاب الجديد:  نعم  لا  أحيانا
11. يزعجني كثرة التساؤلات من أهل المريض:  نعم  لا  أحيانا
12. أتعامل مع المصاب بكورونا بحذر شديد:  نعم  لا
13. أتخوف من حدوث مضاعفات للمصاب بفعل الدواء:  نعم  لا
14. يزعجني انتشار المعلومات المغلوطة حول الوباء:  نعم  لا
15. يزعجني سماع كل الناس تعطي معلومات عن الوباء:  نعم  لا
16. يزعجني سماع الأشخاص غير المتخصصين يتكلمون عن الوباء:  نعم  لا
17. أتخوف أكثر من التعامل مع المريض الحامل للأمراض مزمنة:  نعم  لا
18. أنزعج من عدم وعي المجتمع:  نعم  لا
19. يقلقني رفض الأفراد للحجر الصحي:  نعم  لا

20. أتخوف من أن تطول فترة حجر الصحي:  نعم  لا
21. أنزعج من سماع عدد الوفيات المتزايدة:  نعم  لا
22. أنزعج من سماع تزايد عدد المرضى المتزايد:  نعم  لا
23. إدارة المستشفى لا تقدر مجهوداتنا في ظل الأزمة المستجدة:  نعم  لا  أحيانا
24. أشعر انه لا يوجد عدل في تقسيم العمل ( الأطباء الممرضين):  نعم  لا
25. ليس هناك تنظيم لمناوبة الأطباء والممرضين:  نعم  لا
26. أحتاج فعليا لراحة ( عطلة ):  نعم  لا
27. يقيدني اللباس الواقي في أداء عملي:  نعم  لا
28. يرهقني التعقيم المستمر :  نعم  لا
29. أشعر بالقلق كلما أصيب أحد في صفوف الطاقم الطبي:  نعم  لا
30. أخاف من أكون سببا في نقل العدوى لعائلي :  نعم  لا
31. أخاف من أن أصاب بالعدوى من المرض:  نعم  لا
32. أفكر كثيرا في عائلي:  نعم  لا
33. أخاف من أن يصاب أحد أفراد عائلي:  نعم  لا
34. أنزعج من تضخيم الإعلام لهذا الوباء:  نعم  لا
35. أنزعج من سماع بعض الأخبار المغلوطة عن الوباء:  نعم  لا
36. أنزعج من إستهتار الأفراد من خطورة الوباء:  نعم  لا
37. لا يوفر المستشفى كل المستلزمات الوقائية اللازمة لمواجهة الوباء:  نعم  لا
38. أعاني من قلة النوم من بداية الازمة:  نعم  لا  أحيانا
39. أعاني من نوبات توتر وقلق فجائية :  نعم  لا  أحيانا
40. أشعر بنوبات صداع حادة :  نعم  لا  أحيانا

41. أشعر بقلق عند دخولي لعملي :  نعم  لا  أحيانا
42. يمتدني الشعور بالموت كلما تعاملت مع شخص مصاب :  نعم  لا  أحيانا
43. أعاني في الفترة الاخيرة من مشاكل هضمية :  نعم  لا  أحيانا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات

رئاسة الصحة و السكان لولاية الأغواط  
مؤسسة العمومية الإستشفائية بالأغواط  
مديرية الفرعية للموارد البشرية  
م : / ع / أ / م / ق / ب / 2020

جدول تعداد المناصب المالية الحقيقية لمؤسسة العمومية الإستشفائية بالأغواط الى غاية 2019/12/31

الرتبة	المناصب الحقيقية	ملاحظات
مبارك منقوص رئيس	10	
مبارك منقوص رئيس	18	
مبارك منقوص مساعدا	72	
طبيب مدير في الصحة العمومية	5	
كاتب عام رئيس في الصحة العمومية	14	
صواني عام في الصحة العمومية	7	
طبيب عام للصحة العمومية	28	
مبارك منقوص في الصحة العمومية	2	
المسكن مدير رئيسي للصحة العمومية	6	
المسكن مدير للصحة العمومية	4	
المسكن في تسيير التغير للفرع الصحة العمومية	4	
مبارك منقوص للصحة العمومية	4	
مبارك منقوص رئيس في الصحة العمومية	1	
مبارك منقوص في الصحة العمومية من الدرجة الثانية	23	
مبارك منقوص في الصحة العمومية من الدرجة الاولى	13	
مبارك منقوص في الصحة العمومية	0	
مبارك منقوص في التغير و التفتيش للصحة العمومية	02	
مبارك منقوص في التفتيش و الإحتلال رئيس	10	
مبارك منقوص في التفتيش و الإحتلال	2	
مبارك منقوص رئيس للصحة العمومية	18	
مبارك منقوص للصحة العمومية	131	
مبارك منقوص للصحة العمومية	6	
مبارك منقوص في الصحة العمومية	73	
مبارك منقوص في الصحة العمومية	82	
مبارك منقوص حاصل عن شهادة دولة	16	
مبارك منقوص في التفتيش للصحة العمومية	4	
مبارك منقوص للصحة العمومية	1	
مبارك منقوص في العلاج الطبيعي و الفيزيائي متخصص الصحة العمومية	2	
مبارك منقوص في العلاج الطبيعي و الفيزيائي للصحة العمومية	8	
مبارك منقوص في الصحة العمومية	1	
مبارك منقوص أجهزة التصوير الطبي منقوص للصحة العمومية	2	
مبارك منقوص أجهزة التصوير الطبي متخصص للصحة العمومية	0	
مبارك منقوص أجهزة تصوير طبي للصحة العمومية	13	

0	مطوري ممتاز للصحة العمومية
6	مطوري متخصص للصحة العمومية
10	مطوري للصحة العمومية
3	مختصين في حفظ الصحة ممتاز للصحة العمومية
4	مختصين في حفظ الصحة متخصص
1	مساعد اجتماعي للصحة العمومية
6	مساعد طبي رئيس للصحة العمومية
12	مساعد طبي للصحة العمومية
0	مستعملين في حفظ الصحة للصحة العمومية
0	مطوري مؤهل
2	مصرف رئيس مختص بالصحة
1	مصرف رئيسي مختص بالصحة
3	مصرف مستقل
5	مصرف رئيسي
2	مصرف مختص
12	مصرف
05	معلق رئيسي للإدارة
6	معلق للإدارة
8	عون إدارة رئيسي
8	عون إدارة
3	عون مكتب
01	كاتب مديرية رئيسي
01	كاتب مديرية
1	كاتب
7	عون حفظ النفايات
03	مخاطب إداري رئيسي
01	مخاطب إداري
03	مهندس دولة في الإقليم الأجنبي
02	مساعد مهندس مسؤول - 1 في الإعلام الأجنبي
03	تقني صيانة في الإعلام الأجنبي
01	تقني في الإعلام الأجنبي
1	معارف تقني في الإقليم الأجنبي
02	مهندس دولة في الإحصاء
01	وثائقي أمين محوّلات
25	عامل مهني خارج تصدق
9	عامل مهني من الصنف الأول
02	عامل مهني من الصنف الثاني
06	مراقب سيارة من الصنف الأول
1	طبيب عام أجنبي
03	عامل مهني من المستوى الثالث بالتوقيت الكامل
11	عامل مهني من المستوى الثاني بالتوقيت الكامل
17	عامل مهني من المستوى الأول بالتوقيت الكامل
05	عون خدمة من المستوى الأول بالتوقيت الكامل
06	مراقب سيارة من المستوى الثاني بالتوقيت الكامل
02	مراقب سيارة من المستوى الأول بالتوقيت الكامل
09	عون وقاية من المستوى الأول بالتوقيت الكامل
32	خادم بالتوقيت الكامل
130	عامل مهني من المستوى الأول بالتوقيت الجزئي
969	التجميع

ملحق رقم (02): يوضح الطاقم الطبي والإداري بمستشفى أحمد بن عجيبة لسنة 2019