

جامعة مولود معمري - تيزي وزو - تامدة

كلية علوم الاجتماعية و الانسانية

قسم علم النفس



مستوى ادراك الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الممرضين والمرضات المناوبين ليلا في المؤسسات الاستشفائية

دراسة عيادية لأربع حالات بالعيادة المتعددة الخدمات الشهيد "بويحياوي محمد" - بومرداس

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

الاستاذ المشرف:

ا. د. نايت عبد السلام كريمة

اعداد الطالبتين:

صالي دهبوشة

تلمساني كنزة

2023_2022:السنة الجامعية

شكر و عرفان

الشكر لله تبارك وتعالى على فضله ونعمه احترامى وتقديرى الخالصين
الاستاذة الدكتورة "نايفه عبد السلام" التي كانت نبراسا لهذا العمل طول
مدته اذجازته احترامى وشكرى الأساتذة الذين تقبلوا وتكبدوا معاناة مناقشة
وتصويب عملنا المتواضع شكرا لكم لقبول مناقشة هذه الرسالة احترامى
وامتنان لمرضى صلحة الاستجالات الذين كانوا العنصر الاساسى في هذه
الرسالة ولو لا مساندتهم وتقبلهم لما اقيمت هذه الرسالة.

الأهداء

الحمد لله الذي يسر لي طريقتي

الى من قدم لي كل شيء امانى و مأمنى قوتى و صمودى حمايتى بهجتى

الى من ربانى تربية صافية التى ورثتنى الحب و الحنان و الطيبة

و افتخر اننى املك افضل ام

و الى من تقاسموا معي حلو الحياة و مرها اخوتى

الى خطيبى و شريك دريى الذى شجعنى دائما

الى كل من ساعدنى و لو بكلمة

الى الدكتورة " نايت عبد السلام كريمة " التى ساهمت في مواصلة دريى العلمى

اهداء الطالبة صالى دهبوشة

الأهداء

الحمد لله الذي وفقنا بكرمه لإتمام مسارنا الدراسي في هذه المرحلة
و اهدي هذا العمل الى كل من شجعنا لإتمام هذه المذكرة و نخص بالذكر اهلي
وخاصة زوجي و كل من ساعدني في اتمام هذا العمل.

اهداء الطالبة تلمساني كريمة

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: مستوى ادراك الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الممرضين والمرضات المناوبين ليلا في المؤسسات الاستشفائية
هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى كل من إدراك الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلا.
فرضيات الدراسة:

يكون مستوى ادراك الضغط النفسي مرتفع عند الممرضين المناوبين ليلا بالمؤسسات الاستشفائية.

يكون مستوى الصلابة النفسية منخفض لدى الممرضين المناوبين ليلا بالمؤسسات الاستشفائية.

مجموعة البحث: تكونت مجموعة البحث من أربع حالات عيادية من ممرضين مناوبين ليلا ، وتم الحصول عليهم من العيادة المتعددة الخدمات للشهيد "بويحياوي محمد" لمدينة تيزي وزو ، وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة .

منهج الدراسة وأدواتها اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج العيادي، وتم استخدام الأدوات التالية:المقابلة العيادية نصف الموجهة، مقياس الضغط النفسي الذي أعده الباحث "لفنستين" سنة (1993) وطبقته الباحثين سارة عواسة و وفاء قميح "سنة (2020) على عينة من المجتمع الجزائري في مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي تمثلت في دراسة ميدانية تحت عنوان ادراك الضغوط و علاقته بالاحترق النفسي لدى عمال قطاع الصحة ، وكذلك اعتمدنا على مقياس الصلابة النفسية من إعداد "عماد محمد مخيمر" سنة 2019 وقد طبقته الباحثة "فتيحة ناريمان" سنة (2020) على عينة من المجتمع الجزائري.في مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المدرسي تمثلت في دراسة تجريبية تحت عنوان فاعلية برنامج ارشادي قائم على نظرية كوبازا لتنمية الصلابة النفسية و خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

نتائج الدراسة: كان مستوى ادراك الضغط النفسي لدى الممرضين المناوبين ليلا في المؤسسات الاستشفائية متوسط. كان مستوى الصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلا في المؤسسات الاستشفائية مرتفع. ومن خلال مناقشة النتائج على ضوء الإطار النظري واستنادا لمعطيات الحالات في المقابلة العيادية والمقاييس المطبقة و استنادا الى ما تم الحصول عليه في دراستنا من نتائج تبين أن فرضيات الدراسة لم تتحقق ، وهذا ما لاحظناه من خلال النتائج المتحصل عليها من المقاييس المطبقة على افراد مجموعة بحثنا حيث أنه وجدنا عند جميع الحالات مستوى ادراك الضغط النفسي متوسط ومستوى صلابة نفسية مرتفع.

Résumé de l'étude :

Titre de l'étude : Le niveau de perception du stress psychologique et de la dureté psychologique chez les infirmiers et infirmières en quart de nuit dans les établissements hospitaliers. **Objectif de l'étude :** L'étude visait à connaître le niveau de perception de la pression psychologique et de la dureté psychologique chez les infirmières en service de nuit.

Hypothèses d'étude :

_Le niveau de perception du stress psychologique est élevé chez les infirmières travaillant la nuit dans les établissements hospitaliers.

_ Le niveau de résistance psychologique est faible chez les infirmières en service de nuit dans les établissements hospitaliers.

Groupe de recherche : Le groupe de recherche était composé de quatre cas cliniques d'infirmiers de garde de nuit, et ils ont été obtenus de la clinique multiservice du martyr « Bouiyaoui Mohamed » de la ville de Tizi Ouzou, et ils ont été choisis de manière délibérée .

Méthodologie et outils de l'étude : Dans cette étude, nous nous sommes appuyés sur l'approche dévotionnelle, et les outils suivants ont été utilisés : l'entretien clinique semi-dirigé et l'échelle de stress psychologique préparée par le chercheur « Levenstein » en 1993. et appliqué par les chercheuses Sarah Awasa et Wafa Qamih en 2020 sur un échantillon de la société. Al-Jazairi, dans un mémorandum complémentaire à l'obtention d'une maîtrise en psychologie clinique, a représenté une étude de terrain sous le titre de perception du stress et Nous nous sommes également appuyés sur l'échelle de force psychologique élaborée par « Imad Muhammad Mukaimer » en 2019 et appliquée par la chercheuse « Fatiha Nariman » (2020) sur un échantillon de la société algérienne. Mémorandum complémentaire à l'obtention d'un doctorat en psychologie scolaire, il s'agissait d'une étude expérimentale sous le titre de l'efficacité d'un programme de conseil basé sur la théorie de Cubaza pour développer la force psychologique et réduire l'anxiété liée aux examens chez les élèves de troisième année du secondaire.

Résultats de l'étude : Le niveau de perception du stress psychologique chez les infirmières de garde de nuit dans les établissements hospitaliers est moyen. Le niveau de résistance psychologique des infirmières de nuit dans les établissements hospitaliers était élevé. Et en discutant les résultats à la lumière

du cadre théorique et sur la base des données des cas de l'entretien clinique et des normes appliquées et sur la base des résultats obtenus dans notre étude, il a été constaté que les hypothèses de l'étude n'étaient pas remplies , et c'est ce que nous avons remarqué à travers les résultats obtenus à partir des normes appliquées aux membres de notre groupe de recherche. Nous avons constaté que dans tous les cas, le niveau de perception du stress psychologique était moyen et le niveau de dureté psychologique était élevé.

فهرس المحتويات

-	- شكر و عرفان
-	- الاهداء
-	- ملخص الدراسة
-	- فهرس الجداول
-	- فهرس الاشكال
أ	- مقدمة
الجانب النظري	
الاطار العام لإشكالية الدراسة: الفصل الاول	
06	1. اشكالية الدراسة
06	2. فرضيات الدراسة
07	3. اهمية الدراسة
07	4. اهداف الدراسة
07	5. تحديد المفاهيم الأساسية
08	6. الدراسات السابقة
الضغط النفسي: الفصل الثاني	
14	تمهيد
14	1. تعريف الضغط النفسي
15	2. نبذة تاريخية حول ظهور مفهوم الضغط النفسي
15	3. الضغط النفسي و بعض المفاهيم النفسية
17	4. انواع الضغوط النفسية
17	5. الاتار الناتجة عن الضغوط النفسية
19	6. بعض نظريات الضغط النفسي
22	7. استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي
32	خلاصة الفصل
الصلابة النفسية: الفصل الثالث	
34	تمهيد
34	1. مفهوم الصلابة النفسية

35	2. نشأة الصلابة النفسية
37	3. الصلابة النفسية و علاقتها ببعض المصطلحات النفسية
39	4. خصائص الصلابة النفسية و ابعادها
40	5. اهمية الصلابة النفسية
40	6. بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية
45	7. خصائص الافراد المتمتعون بالصلابة النفسية
46	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة	
49	تمهيد
49	1. التذكير بفرضيات الدراسة
49	2. الدراسة الاستطلاعية
51	3. الدراسة الأساسية
51	4. المنهج المتبع في الدراسة
52	5. مجموعة البحث و خصائصها
53	6. مكان و زمان اجراء الدراسة
53	7. ادوات الدراسة
63	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج الدراسة	
65	تمهيد
65	1. عرض و تحليل نتائج الدراسة
76	2. مناقشة نتائج الدراسة
79	استنتاج عام
80	اقتراحات و توصيات
81	الخاتمة
-	قائمة المراجع
-	الملاحق

أنعم الله على الإنسان نعمًا كثيرة لا يستطيع حصرها مهما حاولوا من هذه النعم الصحة والعافية ولا شك ان صحة النفس لا تقل أهمية عن صحة الجسد او العقل ولكن في ظل التطورات والتغيرات التي يعيشها الانسان في مختلف مجالات الحياة وما يواجهه من مشكلات وضغوط مختلفة اثر ذلك على طبيعته المستقرة وحياته الهادئة ونتج عن هذا التأثير مقاومة ومتانة للنفس.

ويعتبر الضغط النفسي من الظواهر النفسية الشائعة في حياة الانسان ومن المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك من العديد من مجالات علم النفس خاصة علم النفس العيادي .

ويعتبر العالم (سيلبي) أول من قدم مفهوم الضغوط النفسية التي يقصد بها "رد فعل الجسم لأي متطلب خارجي يوضع عليه" ثم تبعه في ذلك الكثير من العلماء في محاولة تفسير الضغط النفسي حيث يعرف الباحثون في علم النفس مفهوم الضغط النفسي بعدة تعريفات، كل تعريف ينطلق من أساس محدد وواضح.

وهي سمة من سمات الشخصية التي قد تميز الكثير من العمال بها في مجالات متعددة ونجد أن مجال الصحة هو أكثر المجالات التي تستوجب مكانة وصلابة نفسية حيث تشمل مهنة التمريض التي تعتبر من المهن الخدمات الإنسانية التي يتعرض فيها العاملون لضغوط نفسية لكثرة مطالبها وزيادة أعبائها ومسؤولياتها لهذا تم اختيار الجهاز التمريضي لمصلحة الاستعجالات بالعيادة المتعددة الخدمات للشهيد "بويحيوي محمد" لولاية بومرداس.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم دراستنا إلى جانب نظري وجانب تطبيقي ولقد تضمن الجانب النظري الفصول التالية وهي:

الفصل الأول: تناولنا فيه الإطار العام للإشكالية الدراسة، صياغة الفرضيات، أهمية وأهداف الدراسة، تحديد مفاهيم الدراسة، الدراسات السابقة ثم تناولنا في

الفصل الثاني : متغير الضغط النفسي وذلك بتقديم تعريف الضغط النفسي ،والمفاهيم المرتبطة بيه ،نبذة تاريخية ،أنواعه، و استراتيجياته ، نظريات الضغط النفسي .

وفي **الفصل الثالث**: تطرقنا إلى متغيرات الصلابة النفسية أين استعرضنا فيه تعريف الصلابة النفسية والمفاهيم المرتبطة بها، نشأة الصلابة النفسية وأبعادها، أهميتها، بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية، وخصائص الأفراد المتمتعون بها.

أما **الجانب التطبيقي** فقد تناولنا فيه فصلين :

في **الفصل الرابع** : الذي تضمن الإجراءات المنهجية للبحث حيث قمنا فيه بالتذكير بفرضيات الدراسة، والدراسة الاستطلاعية والأساسية، المنهج المتبع إضافة إلى مجموعة البحث وخصائصها ومكان وزمان إجراء الدراسة وأدوات الدراسة.

أما في **الفصل الخامس**: فتطرقنا إلى عرض وتحليل النتائج الدراسة ومناقشتها حيث عرضنا فيه النتائج الخاصة بالحالات وتحليلها ومناقشتها بالاستدلال بنتائج الدراسات السابقة، وفي الأخير تأتي خاتمة الدراسة، قائمة المراجع، تليها قائمة الملاحق، بما فيها دليل المقابلة العيادية ومقياس ادراك الضغط النفسي ومقياس الصلابة النفسية.

الجانب النظري

الفصل الأول

الاطار العام لإشكالية

الدراسة

الإشكالية

يعيش الانسان في وقتنا الحالي حياة وزمن كثرت فيه وتعددت الضغوطات النفسية وهذا الانسان بدوره يمر بكثير من التحديات في طريقه لتحقيق مبتغاه والوصول الى طموحاته وتلبية حاجياته ليصل الى التوافق النفسي والاجتماعي حيث يحاول الفرد التصدي لهذه الظروف كي يحقق التوازن بين ذاته والمحيط الخارجي سواء بالتأقلم او تغيير او تعديل ما بداخله من افكار واعتقادات.. كما تناول العديد من الباحثين متغير الضغط النفسي في العديد من الدراسات السابقة فنجد دراسة الرفاعي (2003) عنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها وقد اشتملت عينة الدراسة على 321 طالب وطالبة واقتصرت الدراسة على ذوي التخصصات النظرية دون العلمية واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداد "كوبازا" وترجمة "عماد مخيمر" ومقياس إدراك الحياة الضاغطة من إعداد الباحثة ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة أيضا .

وأجرت جودة (2004) دراسة بعنوان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طالب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن وبلغت عينة الدراسة (100) طالب و(100) طالبة ، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي وقد اعتمدت الباحثة مقياسين أحدهما لقياس مواجهة الضغوط النفسية وآخر لقياس الصحة النفسية وقد أسفرت النتائج أن طالب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن. (شابي،نواورية.2018)

تختلف استجابة الافراد للأحداث الضاغطة والمؤلمة فمنهم من ينهار ولا يقوى على المواجهة ويقع فريسة للظروف الضاغطة وآخرون يواجهون هذه الاخيرة بقوة وصلابة ونفس صابرة راضية بقضاء الله وقدره ومن العوامل النفسية التي تساعد الافراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعارضون لها في حياتهم اليومية الصلابة النفسية.

كما أصبحت الضغوط من الظواهر الطبيعية التي تتطلب من الإنسان التعايش والتكيف معها من أجل الإستقرار وهذا مظهر من مظاهر الفاعلية والقوة في مواجهة الضغوط التي تفرزها الحياة، ومن بين المظاهر الأخرى نجد الصلابة النفسية وهي عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس وهي عامل حاسم في تحسين الأداء والصحة النفسية والبدنية وكذلك المحافظة على السلوكيات حيث تعرف "كوبازا" الصلابة النفسية على أنها إعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على إستخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة (مخيمر، 1997.277)

وفي السياق نفسه توصلت الكثير من الدراسات إلى أثر الصلابة النفسية كمكون نفسي أساسي في شخصية الفرد في تحديدها للإستراتيجيات التكيفية اللازمة في الموقف الضاغط بهدف التخفيف من الضغوط والحفاظ على الصحة النفسية والجسدية للفرد، هذا ما أكدته نتائج دراسة كوبازا وآخرون (Kobassa et(1983) في أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، ويحدد كيفية إدراكه للحدث الضاغط وكيفية استجابته لمواجهة هذه الضغوط.

كما تؤكد دراسة حدة يوسفي (2013) في أن تمتع الأفراد بالخصائص النفسية الايجابية كالصلابة النفسية يساعدهم على إدراك المواقف الضاغطة على أنها أقل تهديدا وتمكنهم من الاستمرار في نشاطاتهم والالتزام بها، إذ تعمل على تخفيف التهديد الذي تخلفه الضغوط وذلك بالتقييم والإدراك الايجابي لها، ما يدفع الفرد إلى استخدام الإستراتيجيات الإيجابية للمواجهة، وهذا ما يجعل وقع الأحداث عليه أقل خطرا وتهديدا مما يفوقه في النهاية إلى الشعور بالصحة النفسية والجسدية. (مرابطي، رقيم. 2022)

كما أبرزت الدراسات في السنوات الأخيرة فعالية هذا المتغير الايجابي في مقاومة الاضطرابات النفسية وتجاوز السلوكيات اللاتكيفية إلى سلوكيات أكثر فعالية وتخطيطا ومسايرة للمواقف المهددة، و وفق ما أكدته دراسة حدة يوسفي (2013) في أن تمتع الأفراد بالخصائص النفسية الايجابية كالصلابة النفسية يساعدهم على إدراك المواقف الضاغطة على أنها أقل تهديدا ، وتمكنهم من الاستمرار في نشاطاتهم والالتزام بها، إذ تعمل على تخفيف التهديد الذي تخلفه الضغوط وذلك بالتقييم والإدراك الايجابي لها، ما يدفع الفرد إلى استخدام الاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة، وهذا

ما يجعل وقع الأحداث عليه أقل خطرا وتهديدا مما يقوده في النهاية إلى الشعور بالصحة النفسية والجسدية.

فالمشكلة هنا تكمن في ازدياد شدة الضغط وفي استمراره دون سبب واضح فصراع الانسان مع الضغط صراع تاريخي قديم لأنه يرتبط بجميع الاضطرابات النفسية والسلوكية والعضوية حيث لا يلتفت الناس ولا المسؤولين عن تقديم الرعاية الصحية النفسية الى هذه الضغوطات التي تسبب الشعور بالتوتر والقلق عند البعض وتؤدي الى نتائج سلبية، اما عند البعض الآخر نجدهم يقاومون هذه الضغوطات بقوة وصلابة هذا ما نجده عند المرضين فنحن هنا في صدد التحدث عن شخص لديه مسؤولية اتجاه المرضى فهو ملزم بمساعدة الطبيب في صحة وحياة البشرية وهذا ما يجعله يعيش تحت تأثير الضغط النفسي او قد يدفعه الى المواجهة والصمود امام تأثير الضغط النفسي كما ان مهنة التمريض تتطلب العمل لساعات اضافية طويلة بالإضافة الى مناوبات ليلية شاقة في هذا المجال وبذلك فهم معرضون لمستويات عالية من الضغوطات النفسية المهنية وعليه جاءت هذه الدراسة التي نحاول من خلالها معرفه مستوى ادراك الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى المرضين والمرضات المناوبين ليلا منه جاء سؤال الدراسة على هذا الشكل:

_ ما مستوى ادراك الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى المرضين المناوبين ليلا في المؤسسات الاستشفائية؟

فرضيات الدراسة:

- يكون مستوى ادراك الضغط النفسي مرتفع عند المرضين المناوبين ليلا بالمؤسسات الاستشفائية .
- يكون مستوى الصلابة النفسية منخفض لدى المرضين المناوبين ليلا بالمؤسسات الاستشفائية.

اهمية الدراسة:

تتجلى اهمية الدراسة في اهمية الموضوع المتناول المتمثل في مستوى ادراك الضغط النفسي والصلابة النفسية والعينة المستهدفة بالدراسة حيث يعد هذا الموضوع من الموضوعات الهامة في

مجال البحث النفسي الاكلينيكي نظرا لأهمية مجموعة البحث المتمثلة اساسا في الممرضين والممرضات العاملين ليلا لما لهم من ادوار إنسانية تخدم الفرد والمجتمع لتعاملهم الدائم مع المرضى.

اهداف الدراسة:

- محاولة الكشف عن معاناة الممرضين والممرضات المناوبين ليلا من الضغوط النفسية.
- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى العاملين بالمؤسسات الاستشفائية ليلا.
- التصرف على مدى تأثير الضغوط النفسية على مجموعة البحث الحالية.
- التعرف على دلالة الفروق في درجات الصلابة النفسية لدى افراد العينة تبعا لمتغيرات السن والجنس.
- دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية على العينة.

تحديد المفاهيم الاجرائية

مستوى ادراك الضغط النفسي هي الدرجة التي يتحصل عليها الممرض المناوب ليلا حول كيفية تعامله و ادراكه للضغوط النفسية التي تواجهه في مهنته كمرض و ذلك بالاعتماد على مقياس الضغط النفسي الذي اعده "لافنستاين" 1993 و الذي تم تطبيقه على المجتمع الجزائري من طرف الباحثين " سارة عواسة و وفاء قميح " سنة 2020.

مستوى الصلابة النفسية هي الدرجة التي يتحصل عليها الممرض المناوب ليلا حول مدى مقاومته و تصديه للمواقف الصعبة التي تواجهه و في التعايش معها و هذا بالاعتماد على مقياس الصلابة النفسية لعماد محمد مخيمر سنة 2019

الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت متغير الضغط النفسي

دراسة "توليفر 1994 Toliver"

والتي كانت بعنوان "الضغوط النفسية و العملية التي تواجه العاملين في التمريض و رؤساء الاقسام العاملين في التمريض ورؤساء الاقسام العاملين في الرعاية الصحية الحرجة" وهدفت الى التعرف على درجة الضغط النفسي التي تواجه العاملين في التمريض ورؤساء الاقسام باختلاف سنوات الخبرة. تكونت العينة من "48" ممرض وممرضة و "12" رئيس قسم . استخدم الباحث استبيان اعددها لقياس درجة الضغوط النفسية وضغوط العمل تتكون من 34 فقرة تعبر عن فئات مختلفة للضغط النفسي وتوصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا بين درجات الممرضين ورؤساء الاقسام على ابعاد المقياس كما اشارت الى ان الضغوط العملية الأكثر شدة تتمثل في عبء العمل والصراع مع الاطباء وموت المرضى.(كردغلي،2020)

دراسة "مخيمر عماد 1997"

هدفت الدراسة الى فحص العوامل الوقائية من الاثر النفسي الناتج عن التعرض لأحداث الحياة الضاغطة وتكونت عينة الدراسة من "171" طالبا حيث اظهرت النتائج ان الذكور اعلى في صلابة النفسية من الاناث وان الصلابة النفسية تلعب دورا هاما في التخفيف والوقاية من الاثر النفسي الناتج عن التعرض للضغوط.(فاتح،2015)

دراسة "الوائللي 1998"

هدفت دراسة "الوائللي" الى التعرف على مستويات ضغط العمل التي يتعرض لها الممرضون القانونيين العاملين في المؤسسات الاستشفائية الحكومية وعلاقة الممرضين بكل من زملائه والطبيب والادارة والزوار وبينت الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات الخاصة بعلاقة الممرض بكل من المتغيرات السابقة في حين توجد فروق ذات الدلالة احصائية تعزى الى متغير الزملاء في المهنة حيث توصلت الدراسة الى ان الممرضين العاملين في

المستشفيات الخاصة يشعرون بمستوى اعلى من ضغط العمل بالمقارنة مع الممرضين العاملين في مستشفيات وزارة الصحة.(وفاء، 2019)

دراسة "شوستر" 1999 chuster

عنوان الدراسة **ضغوط الاهل لدى العاملين في التمريض في اقسام العناية التحليلية**. هدفت الدراسة الى تحديد تكرارات ضغوط الاهل وشدتها لدى العاملين في التمريض وتحديدتها اذا كانت ضغوط عمل اكثر تأثيرا لدى افراد العينة في ذلك المستشفى، تكونت العينة من (44 ممرض وممرضة) من اقسام العناية التحليلية في المستشفى بكندا. استخدم الباحث اختيار ضعف الاهل لدى الممرضين والممرضات في قسم العناية المركزة تزيد عن غيرها لكثرة الحوادث الخطيرة والحرارة والتي تتطلب المتابعة الدائمة وان مصادر الضغوط لدى العينة تمثلت في ضعف الاطباء واهل المرضى واصدقائهم إضافة الى ضغوط المطالب العائلية والاجتماعية.(كردغلي، 2020)

دراسة "ياغي" 2006

هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية لعمال محافظة قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية. تكونت العينة من (683 عاملا) استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت الدراسة الى وجود صلابة نفسية عالية لدى العمال بنسبة 74.9% و وجود ضغوط نفسية كبيرة بنسبة 74.5%. (مصطفى، 2022)

الدراسات التي تناولت متغير الصلابة النفسية

دراسة "كوبازا" 1982

افتترضت "كوبازا" ان الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية بلغت عينة الدراسة 259 من البالغين يحتلون مواقع الإدارة العليا والمتوسطة وتراوحت اعمارهم بين 32 و 65 عاما بمتوسط عمر يبلغ 40 عاما طبقت "كوبازا" مقياس "هولمز وراهي" لأحداث الحياة الضاغطة واستبيان "وايلر" للأمراض ومقياس الصلابة النفسية لقياس الالتزام، التحكم والتحدي وأشارت نتائج الدراسة الى ان الصلابة لا تخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. (مصطفى، 2022)

دراسة "محمد" 2002

كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على دور كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات والتصدي المشكلة الناتجة عن مهنة التمريض. تكونت عينة الدراسة من 321 ممرضا وممرضة وتوصلت نتائج الدراسة الى ان هناك فروق دالة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وبين تقدير الذات. (مصطفى، 2022)

التعقيب على الدراسات

• الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الضغط النفسي :

- من حيث الموضوع و الهدف :

لقد تنوعت اهداف هذه الدراسات الا ان معظمها كان الهدف منها الكشف عن مستوى الضغط النفسي الذي يتعرض له العاملين في المجال الصحة و علاقتها بالمتغيرات الاخرى كالصلابة النفسية و ذلك في دراسة (ياغي، 2006) و دراسة (مخير ، 1997) اما دراسة (توليفر ، 1994) و دراسة (الوائلي ، 1998) اما دراسة (شوستر ، 1999) هدفة الى معرفة تكرارات ضغوط و شدتها .

- من حيث حجم العينة :

اختلفت احجام العينات التي تم عرضها في الدراسات السابقة حيث تقاربت كل من دراسة (توليفر 1994) والتي تكونت من 60 فردا ودراسة (شوستر 1999) التي تكونت من 44 فردا كما تباينت الدراسات الاخرى كدراسة (عماد مخير 1997) التي تكونت من 171 فردا

- من حيث الفئة المستهدفة :

تقاربت الدراسات في اختيار عينات التي تم عرضها في الدراسات السابقة فكل من دراسة (الوائلي 1998) و دراسة (شوستر 1999) و دراسة (توليفر 1994) و دراسة (ياغي 2006) كل من هذه الدراسات كرسست بحثها حول فئة عمال الصحة من ممرضين وممرضات، اطباء ورؤساء اقسام. إلا دراسة (مخير عماد 1997) فقد اعتمدت في دراستها على عينة من الطلبة.

- من حيث النتائج :

لقد اظهرت الدراسات السابقة نتائج متباينة وهذا يعود لاختلاف اهدافها وعيناتها .من اهم النتائج المتواصل اليها نجد

- ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى افراد العينة يظهر ذلك في دراسة (ياغي , 2006) و دراسة (شوستر , 1999)
- كشفت دراسة (مخيمر عماد , 1997) على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي حسب متغير الجنس
- توصلت الدراسات السابقة الى ان مستوى ادراك الضغط النفسي يختلف بين عمال الصحة حسب مصلحة العمل يظهر هذا في كل من دراسة (الوائلي , 1998) و دراسة (توليفر , 1994)

- من حيث المنهج :

اعتمدت الدراسات السابقة على المنهج الوصفي بأنواعه مثل: المنهج الوصفي التحليلي .
الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية

من حيث الموضوع والهدف :

اختلفت مواضيع الدراسات السابقة فمنها من تناولت موضوع الصلابة النفسية كمتغير مخفف من وقع الاحداث الضاغطة كدراسة (كوبازا , 1982) وهناك من تناول موضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية وتقدير الذات كدراسة (محمد , 2002)

من حيث حجم العينة :

تقارب حجم العينات بين الدراسات حيث اتخذت دراسة (كوبازا , 1982) في عينتها 259 فردا و دراسة (محمد , 2002) التي تبلغ فيها حجم العينة 321 فردا.

من حيث الفئة المستهدفة :

تباينت عينات الدراسات السابقة تبعاً لاختلاف أهدافها ومدى توفر العينات ففي دراسة (كوزا (1982,) كانت الفئة المستهدفة البالغين الذين يحتلون مواقع الإدارة العليا والمتوسطة، أما دراسة (محمد , 2002) استهدفت فئة من الممرضين.

من حيث النتائج :

توصلت الدراسات السابقة الى النتائج التالية

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية حسب متغير الجنس
- لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية والمتغيرات الأخرى

من حيث المنهج :

استعمل المنهج الوصفي في كل الدراسات.

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة :

من خلال ما تم عرضه من الدراسات السابقة وجدنا ان الدراسة الحالية قد اتفقت مع بعض الدراسات السابقة واختلفت مع البعض

أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة :

- اتفقت في بعض الاهداف وخاصة في التعرف على مستوى ادراك الضغط النفسي
- اتفقت بعضها في الجمع بين متغيرات الضغط النفسي والصلابة النفسية
- اتفقت في عينه الدراسة حيث معظم الدراسات تناولت فئة الممرضين

أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة :

- اختلفت في حجم العينة
- لم يتم استخدام المنهج العيادي فكلها استخدمت المنهج الوصفي
- لا توجد دراسة سابقة تناولت من الدراسة الحالية بنفس الصورة

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

غالبا استفدنا من هذه الدراسات السابقة من حيث:

- الحصول على معلومات كثيرة من اجل اثراء الاطار النظري
- سهلت لنا عملية صياغة الفروض
- استفدنا من جهود الباحثين السابقين كتمهيد للبداية في الدراسة الحالية

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

إن العنصر البشري يعد العامل الرئيسي في تحقيق النجاح أو الفشل في المنظمات خاصة الخدماتية منها كالمستشفيات، ولقد جاءت العديد من الدراسات لتتعمق بدراسة أهم الاضطرابات النفسية التي يعاني منها عمال الصحة، حيث زاد الاهتمام مؤخرًا بالضغط النفسي ومسبباته وطرق التغلب عليه والوقاية منه أهميته في إتخاذ الكثير من القرارات المتعلقة بعمال الصحة، وكذلك أهمية نتائجه في التأثير على أدائهم في العمل .

وتعتبر مهنة التمريض من مهن الخدمات الإنسانية التي يتعرض فيها العاملون لضغوط نفسية لكثرة مطالبها وزيادة أعبائها ومسئولياتها لهذا تم اختيار العيادة المتعددة الخدمات للشهيد "بويحيوي محمد" بومرداس كمجتمع لهذه الدراسة.

تعريف الضغط النفسي :

تعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفايته النفسية (حسن، 2006).

كذلك الضغط (stress) فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي ان يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها (جميل 1998).

وعرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج الى مزيد من الجهد النفسي والجسدي والفيزيائي للفرد.

إن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط وهذه الظروف هي ما يطلق عليه الضغوط. (أبوحميدان والغزاوي، 2001).

كما أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغييرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من آثار جسمية ونفسية. (الرواشدة، 2006).

نبذة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي:

شهدت كلمة الضغط stress تطوراً وذلك عبر فترات من الزمن، فأصل الكلمة اللاتينية كانت مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الإنجليز للدلالة على: التشاؤم، الصعوبات، الألم العميق، ويرجع أصولها أيضاً من كلمة Stringer التي استعملت منذ القدم من القدم من طرف الشاعر الإنجليزي "روبيرت مونينغ Robert moning" سنة 1303 في قصيدته "hondlyniny" من القرن الرابع عشر فما فوق، ويعتبر الفيزيولوجي الأمريكي "والتركانون" من الأوائل الذين استخدموا مصطلح الضغط في دراسة الفيزيولوجيا والإنفعالات واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي نشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، إنخفاض السكر في الدم.

ثم جاء بعده "هنس سيللي" الذي يعتبر من أشهر الباحثين اللذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغط النفسي وخاصة في المجال الطبي، وأفضل مساهمة له حول موضوع الضغط هو كتابه الذي أصدره عام 1956 ولقد عرف الضغط على أنه الآثار الناتجة عن الضاغطة.

(عبد العزيز و زعفر، 2019 ص12)

بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

بعد تحديد مفهوم الضغط النفسي وحتى يكون تناوله أكثر وضوحاً خلال هذا البحث لابد من تحديد بعض المفاهيم التي ترتبط أو لها علاقة به حيث غالباً ما يحدث تداخل بين مصطلح الضغط ومفاهيم قريبة منه وسنشير في ما يلي إلى بعض هذه المفاهيم .

-حالة ضغط ما بعد الصدمة PTSD (État stress post traumatisme) :

قامت الجمعية الأمريكية للطب العقلي في الطبعة الثالثة للدليل التشخيصي الإحصائي للإضطرابات العقلية (DSM3-1980) بتخلي عن مصطلح العصاب الصدمي ليحل محله مفهوم

حالة الضغط مابعد الصدمة وهي تشير إلى اضطراب نفسي مفترض ذو طبيعة بيولوجية ناتج عن صدمة نفسية (Luis C,2007,p12)

كما تمثل أيضا زملة الأعراض التي يعانيها الفرد عقب تعرضه لأحداث صدمية بفترة مثل الإساءة الجنسية الإغتصاب والحروب والكوارث والقتل وغيرها وتتمثل هذه الأعراض في اضطراب النوم والهلع وسرعة الإنفعال والإستشارة والوساوس القهرية وأهم ما يميز اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة هو العودة إلى الماضي وتذكر الأحداث الصدمية بشكل لا إرادي، فالأحداث الصدمية هي أحداث تفوق طاقة الفرد وتخرج عن نطاق توقعاته في حين تكون المثبرات في حالة الضغط داخل حدود خبرات الفرد. (طه وسلامة، 2006، ص 29)

الأزمة:

يرادف البعض بين الضغط والأزمة، ولكن الضغط يختلف عن الأزمة فالأزمة هي الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام باستجابات فورية نحوها والتي قد تؤدي بالفرد إلى معاشة بعض المشكلات النفسية والصحية مثل الكوارث الطبيعية. (صندلي، 2011، ص 24)

الإجهاد :

يشير هذا المصطلح إلى نتائج التعرض للضغوط على المدى الطويل والتي يعانيها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك ويعبر الفرد عنها بصفات مثل خائف وقلق ومكتئب ومتوتر وتعبر عن نفسها في صورة أعراض جسمية ونفسية مثل اضطراب الوجدان والمعارف وأعراض سلوكية مثل زيادة في التدخين وتناول الكحوليات واضطرابات الأكل والعنف.

(صندلي، 2011، ص 24)

أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس، ويشير الخطيب إلى أن هناك عدة أنواع منها:

-ضغوط غير حادة: أين توجد استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

-ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة.

-ضغوط متأخرة: وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث.

-ضغوط ما بعد الصدمة: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة، وتترك أثارها على الكائن بشكل طويل المدى. (الغريير وأبو أسعد)

أثار الضغط النفسي :

إن إقبال الباحثين والعلماء على دراسة موضوع الضغط النفسي في مختلف المجالات لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء نتيجة لوجود عدة تأثيرات سلبية على مستوى الجسمي والنفسي للفرد تعرقله عن مواصلة حياته بشكل طبيعي حيث توصل العلماء والباحثين إلى مجموعة من هذه الآثار نذكر أهمها في ما يلي:

1_الآثار النفسية:

يمكن للمواقف الضاغطة أن تؤثر على الصحة النفسية للفرد فتجعله يشعر بإحساسات سلبية كالغضب والإرتباك وعدم الثبات الانفعالي وقد تصل إلى فقدان الرغبة أو البلادة في المشاعر وإنعدام الميل إلى النشاط والفعالية بالإضافة إلى فقدان الشعور بالأمن.(صندلي،2011،ص43)

ومن بين أهم الآثار النفسية الموجودة أيضا نذكر:

• الاكتئاب : هو حالة عقلية مرضية ، دائما نسبية تتميز بانخفاض القوة العضلية والنفسية

،فلفرد المكتئب نجده غير قادر على التصدي لأقل الصعوبات وليس بإمكانه اتخاذ أي

قرار.(صندلي.2011.ص43)

وبالرغم تنوع النظريات المفسرة للأسباب المرضية للاكتئاب، إلى أنه يوجد إجماع على الدور المحتمل للظروف النفسية والاجتماعية والأسرية وأحداث الحياة الضاغطة في تطور الإضطراب الإكتئابي .

• الإنتحار: يوصف الانتحار كفشل في المواجهة والإستجابة المتطرفة للضغط ويرتبط

بالمشاكل الإنفعالية وكذلك بالضغط المتراكم.

- القلق: وحاله انفعالية غير سارة تثيرها مواقف ضاغطة وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخوف وهي وسيلة تمكن من التعبير عن الغرائز المكبوتة والمشاعر الضاغطة.

2_ الآثار السلوكية:

من بين أهم الآثار التي تترتب على إحساس الفرد بتزايد الضغوط حدوث بعض التغيرات في عاداته المألوفة وانماط سلوكه المعتادة، وعادة ما تكون تلك التغيرات على الأسوأ أو ذات آثار سلبية ضارة سواء في الأجل القصير أو البعيد ومن أهم تلك التغيرات: الإفراط في التدخين، اضطراب في الوزن، وفقدان الشهية التغيير في عادات النوم، استخدام الأدوية المهدئة، العدوانية والتخريب.

(الهيجان، 1998، ص 228)

3_ الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد فتصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الاعراض فيما يلي:

- نقص الانتباه والتركيز حيث ان العقل يجد صعوبة في أن يظل في حالة تركيز فتضعف بالتالي قوة الملاحظة وتضعف القدرة في السيطرة على التفكير.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء وبذلك تضعف قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه وصعوبة معالجة المعلومات.
- تناقص الذاكرة حيث تضعف قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف على ما هو مأروف وبالتالي تزداد الاخطاء في المهام المعرفية وتصبح القرارات مشكوك فيها.

4_ الآثار الفسيولوجية:

تؤثر الضغوط على بناء الفرد الفيزيولوجي ما يؤدي الى ظهور ما يلي:

- اضطرابات الدورة الدموية وامراض القلب.
- زيادة افراز الغدة الدرقية مما يؤدي الى زيادة التفاعلات الجسمية وزيادة استنفاد الطاقة واذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن واخيرا انهيار جسمي.

• زيادة افراز الكوليسترول من الكبد يعطي الطاقة للجسم واذا استمر هذا الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب الشرايين وأمراض ونوبات قلبية.

• امتناع الجهاز الهضمي وتحول الدم من المعدة والامعاء الى الرئتين واذا طالت فترة الامتناع على الجهاز الهضمي يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة.

تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا.

5_ الآثار النفسوجسدية: (السيكوسوماتية)

يشير "Fauvet" 1980 إلى ان الضغط يوضح في الطب العام حدوث الامراض النفسية الجسدية وفي هذا يقول سيلبي نفهم اليوم ان الكثير من الامراض الشائعة ناتجة عن سوء التكيف مع الضغط اكثر مما هي الناتجة عن حوادث سببها الجراثيم والفيروسات او مواد مضره او أي عامل خارجي وفي هذا إشارة الى الامراض السيكوسوماتية والاضطراب السيكوسماتي هو خلل الوظيفي فيزيولوجي واضطراب بناء ناتج أساسا عن عمليات النفسية ويمكن ان نوضح بعض الاضطرابات في قسماته من خلال أسطورة حول رد فعل العضوية للحالات الإنفعالية.

(نفس المرجع السابق)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1_ نظرية "هانز سيلبي" **selye** يرى سيلبي أن الضغوط تتكون من تلك المجموعة من ردود الأفعال التي أطلق عليها التكيف العام (Général adaptation syndrome)

في كتابه (فسيولوجية وبياثولوجية التعرض للشدائد) ولقد كان متأثرا بفكرة أن معظم الكائنات البشرية لها رد فعل للشدائد والضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أنه توجد أشكال عديدة من الضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد نتيجة تلف الأنسجة الجسمية، أو التلوث أو التعب والألم والإحباط والصراع، وأن هذه الضغوطات تحدث ثلاث مراحل لعرض التكيف العام في تفاعل الفرد معها: (نائف، 2019)

الأولى: مرحلة الإنذار : (التنبه Alarm)

وفيها يتم استشارة الجهاز العصبي المستقبل، والجهاز الغدي ، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي الضاغط وفي نفس الوقت لينخفض مستوى المقاومة.

الثانية: مرحلة المقاومة: Resistance

وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كامله وذلك بمقاومة مصدر التهديد ،وعندما يكون الضاغط مستمرا يتم استنزاف طاقة الجسم على المقاومة ويدخل الكائن الحي في المرحلة الثالثة.

الثالثة: مرحلة الإستنزاف (الإرهاق exhaustion)

وفيها تنهك طاقة الكائن اللازمة للتكيف ويحدث الإنهيار الصحي ومعاناة الجسم من تلف أو ضرر لا يمكن إيقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير، ضاغط ، وقد تظهر علامات إستجابة الإنذار من جديد أو يموت الكائن الحي.(نائف،2019)

ومما سبق يرى الباحث أن نظرية سيلبي تركز في مواجهة الضغوط على ردة الفعل الفسيولوجي، وأهملت جوانب أخرى لمواجهة الضغوط مثل الجوانب الإنفعالية والعقلية.

2_نظرية "موراي": Murray ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث داخل الكائن البشري ويصل "موراي Murray " إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة (Need)

ومفهوم الضغط stress ويعتبرهما مفهوماً مركزيين ومتكافئين لا يمكن الفصل بينهما ويعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك الإنساني، على إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة يعرف الضغط بأنه "صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق مجهود الفرد للوصول لهدف معين"

وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، وإن الضغط الموضوع هو ما يستطيع أن يفعله في أمر ما للشخص، أي أن القوة التي تتوافر لدى الموضوع تؤثر في رفاهية الشخص بطريق أو بآخر.

ويتميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا **Bêta stress**:

ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا **Alpha stress**:

ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. (نائف، 2019)

نظرية سبيلجر **spielberge** :

يعتبر فهم نظرية سبيلجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين قلق السمنة **Anxiété trait** وقلق الحالة **Anxiety state** ويقول إن للقلق شقين :

سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو إستعداد طبيعي أو إتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي ويعتمد على الظروف الضاغطة

(نائف، 2019)

تعتبر نظرية سبيلجر من أهم النظريات التي ألقت الضوء على القلق في التعرف على تعرض الشخص للضغط أم لا ؟ والتعرف من خلاله على شدة هذا الضغط بدرجة القلق التي يعاني منها الشخص.

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية. وتعد الدراسة التي قام بها مورفي من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها. (lazarus1984p14)

وعرف سيبيلجر (spelpreger) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها: عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد أما تشارلز (charles) فيعرفها على أنها أي جهد يبذله للسيطرة على الضغط ويرى ولمان (wolman) ان أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها. (د.نائف.2019.ص85)

الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف وعرفها موس (moss) بأنها >> مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمستعملة والتي تتطلب عادة بذل الجهد وتحددها الحاجة وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية تتطلب الموقف الضغط. (Moss,1986 ,p13)

أما إبراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطه أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان للوصول الى درجة من النفسية.(د. نائف.2019.ص 86)

وتعد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم، لأن الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد وتختلف إستراتيجيات المتبعة من فرد لآخر، فهناك من يلجأ لاستراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط في حين هناك من يلجأ إلى إستراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط، وهذا يرجع أساسا الى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط وتقييمه،ومن ثم تقييم مصادره وامكانياته التي تساعد في مواجهة الموقف الضاغط، لذا ونظرا لعدم وجود قاعده ثابتة في إنتاج إستراتيجيات المواجهة حتى عند نفس الشخص، فقد اختلف العلماء بخصوص تصنيفها وتحديد أهم أنواعها لأنها تبقى بكل بساطة مرتبطة بالموقف المحدث للضغط وكيفية الفرد التصدي له في تلك اللحظة(جبالي، 2012، 99).

وهناك عدة تصنيفات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية منها:

-**تصنيف بينجس وموس (1981):** يصنف بينجس وموس استراتيجيات مواجهة الضغوط الى إستراتيجيات إقدامية واخرى إجمامية ووفق هذا التصنيف فإن إستراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر أما إستراتيجيات المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف أو للقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وإن إستراتيجيات المواجهة الإجمامية تتكون من إستراتيجيات فرعية مثل: الإنكار، التشتت، والكبت والقمع، والتقبل والاستسلام. وبعبارة أكثر وضوحاً، إن إستراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف او المشكلة، وذلك من خلال إستخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة . وفي المقابل تتضمن إستراتيجيات المواجهة الإجمامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط تجنب الحصول على المعلومات بشأن هذا الحدث واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط ونتائجه، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف .اي، إعادة بناء الموقف معرفياً بطريقة إيجابية، والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين، واستخدام أسلوب حل المشكلات. (نائف 2019.87).

-**تصنيف جراشا (1983)**

وصلنا جراشا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

- أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق وصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي.
- أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط.

-تصنيف فولكمان ولازاروس (1980)

ويقدم نوعين من المواجهة هما:

-المواجهة المتمركزة نحو المشكلة : وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد للتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية، أو تعديل الموقف الضاغط. تهدف هذه الاستراتيجية الى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهه الموقف الضاغط

(Marilou, 2001.p7) وقد حدد "لازاروس" و"فولكمان" شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة هما:

- جمع المعلومات

- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه وإيقافه.(peirluigi, 2004,p85)

-المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط .ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية هي:

•التجنب : Avoidance وهو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضية) ، أو نشاطات معرفية (التلغاز، القراءة)،وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية ،وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل : اللجوء إلى الكحول أو التدخين والمخدرات.

•الإنكار : le déni تشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية يتجاهل خطورة الموقف أو رفض الاعتراف بما حدث

الجدول رقم 01 : الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة و المتمركزة حول الانفعال

متمركز حول الانفعال		متمركز حول المشكلة	
العيوب	المميزات	العيوب	المميزات
<ul style="list-style-type: none"> استمرار العامل الضاغط 	<ul style="list-style-type: none"> قليل الكلفة المحافظة على النشاطات المعتادة 	<ul style="list-style-type: none"> تكلفة عالية التركيز على المشكلة على حساب النشاطات المعتادة 	<ul style="list-style-type: none"> تخفيض العامل الضاغط تكيف السلوكيات مع الوضعية الضاغطة (تطور)

أحيانا تعمل استراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكلة والمواجهة المتمركزة على الانفعال معا، بحيث يصعب الفصل بينهما. لذا فإنه لا توجد هناك مواجهة فعالة بنفسها أو فعالة دائما دون الارتباط بخصائص انفعالية شخصية وخصائص ادراكية معرفية للفرد وكذلك خصوصية الوضعيات الضاغطة، فالمواجهة المتمركزة حول المشكلة تكون فعالة على المدى الطويل خاصة عند مواجهة حدث قابل للسيطرة والتحكم أما المواجهة المتمركزة حول الانفعال فتكون فعالة على المدى القصير، خاصة إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة مما يسمح للفرد بالمحافظة على تقديره لذاته وحمايته لنفسه. (Marilou et Schweizer, 2001,p77-78) .

ويمكن استخدام أساليب واستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:

أولاً: الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها ،وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

- 1_ التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه، والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.
 - 2_ إعادة التقييم الإيجابي للموقف، حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف، وإعادة بنائه بطريقه إيجابية مع محاوله تقبل الواقع كما هو.
 - 3_ البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.
 - 4_ باستخدام أسلوب حل المشكلة والتصدي للأزمة بصورة مباشرة.
- ثانياً:** الاستراتيجيات السلبية: تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة و الإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية.
- 1_ الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة.
 - 2_ التقبل الإستسلامي للأزمة وترويض النفس عن تقبلها.
 - 3_ البحث عن الإثباتات أو المكافآت البديلة عن طريق الإشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الإندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.
 - 4_ التنفيس والتفريغ الإنفعالي بتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة وفعليا عن طريق الجهود الفردية المباشرة لتخفيف التوتر . (د.نائف، 2019، ص91)
- وقدم كوهين مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي:
- 1_ التفكير العقلاني Ratational thiking : إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
 - 2_ التخيل imaging : إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدره كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
 - 3_ الإنكار Denial : عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل الانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق .

4_ حل المشكلة problemsolving : نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد الى إستخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدح الذهني.

5_ الفكاهة والدعابة Humor : إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

6-الرجوع إلى الدين Turning to Religion وتشير هذه العملية الى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الاكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها. (د.نائف، 2019، ص 92)

وينظر البعض إلى المواجهة باعتبارها عملية توافق نفسي، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليم أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئته ونجاح عملية المواجهة تؤدي إلى حالة التوافق التي تعد قلب الصحة النفسية .

(د.نائف، 2019، ص 92)

يرى " لازروس وفولكمان " أن أساليب المواجهة تسعه لتحقيق هدفين أساسيين هما:

الهدف الأول: تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المركزة على الانفعال وهي ذات منحى تحايلي أو تلطفي لأنها تتضمن جهوداً لضبط أو للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة مثل: القلق، الإكتئاب، وتقليل أثارها النفسية و الفسيولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة.

ويميز لازروس بين مجموعتين من الأساليب:

- أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية: وتشتمل على لجوء الافراد الى بعض المهدئات والمسكنات
- أساليب الإسترخاء.
- أساليب نفسية داخلية: مثل الحيل الدفاعية العقلية.

اما **الهدف الثاني:** فهو السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب (المواجهة مركزة على المشكلة) ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن

طريق حل المشكلة واتخاذ القرارات هي منحى وسيلي أو منحى حل المشكلات كونها تهدف إلى تغيير العلاقة بين الفرد وبيئته ومهما يكون الأسلوب المتبع لمواجهة الضغوط، فيجب أن تتوفر فيه الشروط الآتية:

1_ أن تتوفر في استخدام أي أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط صفة الخصوصية، لأن الأسلوب الذي يصلح لفرد ما قد لا يصلح لفرد آخر، وذلك نظرا للفروق الفردية الموجودة بين الأفراد.

2_ أن تكون أساليب مواجهة الضغوط مبنية على أساليب تفضيلات الشخص بدلا من أن تكون مفروضة عليه.

3_ لا بد أن تتعدد أساليب مواجهة الضغوط وذلك نظرا لتعدد أبعاد الضغوط من حيث الأساليب والنتائج. وهذه الأساليب لا بد أن تجمع بين أنشطة الفرد العقلية والبدنية والعاطفية والاجتماعية.

4_ ينبغي أن تتسم أساليب مواجهة الضغوط بالمرونة بمعنى أن تكون قابلة للتعديل والتكيف بما يلائم ظروف الفرد والمنظمة التي ينتمي لها. (نائف .2019 ص 93).

وهناك مفاهيم تتعلق بمفهوم المواجهة، ويتميز كل مفهوم بمميزات تختلف عن غيره، وهناك فروق بينها وبين مفهوم المواجهة. وهنا نوضح الفرق بين مفهوم المواجهة ومفهوم التكيف والدفاع كما يأتي

• الفرق بين المواجهة coping والتكيف adaptation

إن مفهوم المواجهة اخذ مرجعيته من النظريات المتعلقة بالتكيف وتطور الأجناس، التي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الاستجابات سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء الاستمرار تجاهها مختلف التهديدات، خاصة عندما يتعرض إلى موقف خطير أو عدو (الهجوم، الهروب) وهذا ما أكده العديد من الباحثين باعتبار أن العملية الديناميكية التي تربط الضغط بالمواجهة تعتبر كجزء من ميكانيزمات التكيف للتصدي لصعوبات الحياة.

(Marilou et Schweizer,2001,p69-70).

وحدد "لازروس وفولكمان" كل من المواجهة والتكيف بشكل واضح، فالتكيف مفهوم واسع جدا، يضم كل من علم النفس والبيولوجيا، كما أنه يتضمن كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع ظروف ومتغيرات المحيط، بالمقابل فإن المواجهة مفهوم خاص ونوعي حتى وإن كان يتضمن مختلف استجابات التوافق لدى الفرد، إلى أنه لا يختص إلا بردود الأفعال تجاه المواقف البيئية التي يدركها الفرد على أنها مهددة له، ويمكن تفصيل الفرق أكثر من خلال الجدول الآتي :

الجدول رقم (02)

التكيف adaptation	المواجهة copine
مفهوم واسع	مفهوم ضيق و محدد
يخص كل الكائنات الحية	يخص الانسان
يضم كل ردود افعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع مختلف الظروف البيئية	يضم ردود الفعل ازاء وضعيات في البيئة يدركها الفرد على انها مهددة له
ردود افعلا متكررة و الية	تستخدم جهود معرفية و سلوكية واعية

ومما سبق نجد أن التكيف يندرج ضمن ردود الأفعال المتكررة والعفوية، في حين يبذل الفرد عند المواجهة مجهودات معرفية و سلوكية شعورية نوعيه متغيرة وأحيانا أخرى جديدة بالنسبة إليه، ولهذا فضل "لازروس" أخيرا استعمال مصطلح التوافق (ajustement) بدلا من مصطلح التكيف (adaptation) لأنه أكثر مرونة ويعد كمصطلح معياري ونهائي.

• الفرق بين المواجهة copine و الدفاع Défense

ظهره مفهوم الدفاع في نهاية القرن 19 حيث تحدث (فرويد و بريولر Freud & Breuler)

في أبحاثهم الأولى أن الأفكار المزعجة والمشاعر المؤلمة يمكن أن تتسرب إلى الشعور عندما يفشل الكبت في السيطرة عليها، كما وصف فرويد في النصوص الأولى لنظريته مختلف

الميكانيزمات الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد من أجل تحويل أو تشويه أو إنكار الأفكار غير المقبولة من أجل الحفاظ على كيانه وإتزانه الداخلي .

وبعد تطور مفهوم الدفاع، تطرق فرويد إلى مفهوم الكبت مشيراً إلى الدور الكبير الذي يلعبه هذا الميكانيزم، وهذا ما وضعه في كتابه " الكف والعرض والقلق" سنة 1926، حيث عرف الدفاع بأنه " صراع الأنا ضد الأفكار والمشاعر المؤلمة" معتبراً الكبت كواحد من الميكانيزمات الدفاعية الأساسية وانطلاقاً من سنوات الستينات السبعينات من القرن الماضي وبعدما كانت كل الأبحاث مكرسة للبحث في ميكانيزمات الدفاع اتجهت للبحث في مصطلح المواجهة وقد استعمل هذا المصطلح لأول مرة من قبل "لازاروس" سنة 1978 وفي الفترة ما بين (1960 و 1980) كان هناك التباس وتداخل بين مصطلحي الدفاع والمواجهة إلى أن جاءت محاولة هان 1977 لتبيين بأن هناك فروقاً بينهما، فميكانيزمات الدفاع تتميز بأنها: صلبة، تعمل على مستوى اللاشعور، لا يمكن للفرد مقاومتها، وترتبط بصراعات نفسية داخلية شخصية وبأحداث الحياة الماضية، تهدف إلى خفض القلق الذي يسببه الموقف إلى مستوى قدرة الفرد على التحمل.

أما إستراتيجيات المواجهة فتتميز بالمرونة، تعمل على مستوى الشعور، تتغير حسب ما يتطلبه الموقف، مرتبطة بالواقع الحالي، ووظيفتها السماح للفرد بالسيطرة وتخفيض أو تحمل الاضطرابات الناتجة عن المواقف الحالية الضاغطة.

وتختلف المواجهة عن ميكانيزمات الدفاعية في أنها محاولات شعورية لمواجهة المشكلات الحالية الحديثة. (Marilou et Schweizer, 2001,p69-70).

جدول رقم (03)

الفرق بين المواجهة والدفاع

الدفاع	المواجهة
صلبة	مرنة
لاشعورية	شعورية
مرتبطة بصراعات شخصية	مرتبطة بالفرد و البيئة
مرتبطة بأحداث الحياة الماضية	مرتبطة بالواقع الحالي
تهدف الى خفض القلق الى مستوى قدرة الفرد على التحمل	تهدف الى خفض الاضطرابات الناتجة عن الموقف الضاغط الحالي

خلاصة الفصل:

إن التعرف على ماهية الضغط النفسي من حيث مفهومه وآثاره واستراتيجياته في سيرورة حياة الإنسان يساعد كل باحث في مجال علم النفس على إيجاد الطرق المناسبة للتعامل والتكيف معه والتخفيف من حدته وتكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية.

الفصل الثالث

الصلابة النفسية

تمهيد

تعتبر الازمات المجتمعية والضغط الدائمة على مختلف الاصعدة السياسية والعسكرية و النفسية وغيرها من الاساليب التي تجعل الافراد غير سوي او سلوكيا بحيث يصابون بالإحباط والقلق او الاضطرابات او يصبحون عدوانيين او انطوائيين ولكن في كثير من الاحيان تخلق هذه الازمات فردا قادرا على التحمل وبالتالي يشب الافراد وهم اكثر صلابة واشد تمسكا من نظرائهم الذين لم يتعرضوا لمثل هذه الخبرات والضغوطات ومن اهم متغيرات الوقاية او المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوطات متغير الصلابة النفسية الذي درسته " كويازا " عام 1982 وفيه الابعاد والمتغيرات المرتبطة بها ولكن ما السبب الذي يجعل الافراد الذين يتميزون بصلابة النفسية يتمتعون بصحة جسمية وعقلية افضل؟ إن شعورهم بالالتزام والقدرة وضبط الامور والاستعداد لقبول التحدي يجعلهم يقيمون احداث الحياة التي يمكن ان تكون ضاغطة بطريقة افضل من اولئك الاشخاص الذين لا يتميزون بصلابة ولذلك فقد يتخذون اجراءات اكثر مباشرة لمعرفة المزيد عن هذه الاحداث ودمجها في مجريات حياتهم وللتعلم منها ما يمكن ان يستفيدوا منه في المستقبل ويتم في هذا الفصل عرض لمفهوم الصلاب النفسية لغة واصطلاحا نشأت الصلابة النفسية ، الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية، خصائص الصلابة النفسية وابعادها، اهمية الصلابة النفسية، بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية وأخيرا خصائص الافراد المتمتعون بالصلابة النفسية

مفهوم الصلابة النفسية

الصلابة النفسية لغة:

تعرف الصلابة في قواميس ومعاجم اللغة العربية بأنها صلب اي شديد قوي في رأيه وبصر عليه. الصلابة ضد اللين.

وحسب "ابن منظور" : هي صلب أي شديد. صلب الشيء اي صلابة الشيء فهو صلب وصلب شديد. (ابن المنظور ، 1999)

الصلابة النفسية اصطلاحا:

لقد اختلفت تعاريف الصلابة النفسية بين العلماء فقد عرفها "مادي Maddi" على انها " مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة للأحداث الحياة الشاقة" وقد عرفها كل من "tedeshi" و"kilmer" على انها عبارة عن سمات في الشخصية بينما عرفها "بروكس" brooks على انها "قدرة الطفل على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية لتطوير اهداف محددة واقعية لحل المشاكل."

عرفتها "كوبازا" Kobasa بانها "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصد او كواق للأحداث الحياة الشاقة وانها تمثل اعتقادا واتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وامكاناته النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك احداث الحياة الشاقة ادراكا غير مشوه ويفسرها بمنطقية وموضوعية والتعايش معها على نحو ايجابي."

كما اضاف "كريستوفر" krestofer انها " ترتبط بمتغيرات ايجابية اخرى كثقة بالنفس والتي تعمل على تقوية البناء النفسي للفرد اتجاه الاحداث الشاقة."

وعرف البهاص الصلابة النفسية : " بأنها تشير الى ادراك الفرد وتقبله للتغيرات والضغوطات النفسية التي يتعرض لها وتساهم في خفض الضغوط والوقاية من الانهاك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط. (البهاص.2002)

بناء على المفاهيم والتعريفات المقدمة يمكن القول ان الصلابة النفسية صفة نفسية تدعم وتساعد الشخص لتجاوز أزماته وظروفه التي تحدث له في حياته من خلال ادراكه وتقبله للتغيرات والضغوط التي يتعرض لها.

نشأة الصلابة النفسية:

نشأة مفهوم الصلابة النفسية على يد الامريكية "سوزان كوبازا" اثناء اعدادها الرسالة الدكتوراه تحت اشراف استاذها "مادي" بجامعة شيكاغو بولايات المتحدة الامريكية والتي انتهت منها في سنة 1988 فقد استطاعت "كوبازا" من خلال سلسله من الدراسات التي اجرتها عام 1979 و 1983 و 1985 الكشف عن الصلابة بوصفه متغير يساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية

عند تعرضه للأحداث الضاغطة واثبتت دوره الفعال في ادراك الاحداث الشاقة وتفسيرها على النحو ايجابي وانها تشارك الى حد كبير في ارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي وزيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة.

لذا يجب القاء الضوء على نشأة مفهوم الصلابة النفسية وكيفية تكوينها حيث ان معظم الباحثين قد اعطوا اهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها وارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة وحتى الأقران فقد تحدث عنها "ايريكسون" سنة 1983 موضحا اهمية الدور الاساسي الذي يلعبه الوالدين في تكوين هذه السمة فمن خلال اشباعهم الحاجات الاساسية للطفل منذ الصغر ، بالإضافة الى اشباعهم للحاجات الثانوية فالحاجة الى الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية والثقة بالنفس وبالأخرين في المرحلة العمرية التالية.

(مخيمر, 1997, ص278)

كما جاء الاتجاه المعرفي عند "لازاروس" والذي اكد على اراء اريكسون واطاف اليها مشيراً الى ان احترام الوالدين لآراء الطفل منذ الصغر ووضع مستوى مناسب من التواصل بينهم وبينه بالإضافة الى تقديرهما لإنجازاته البسيطة ، وتشجيعه على الاعتماد على نفسه عند اداء متطلباته الشخصية يشعر الطفل بالأمان وبالقيمة الذاتية ويجعله اكثر تحملاً للمسؤولية واكثر قدرة على تحديد اهدافه في مراحل العمرية. اما في حالة رفض الأسرة لآراء الطفل ولإنجازاته وفرض الوالدين لآرائهم فان ذلك يشعر الطفل بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار كما يفقده الثقة بنفسه وبالأخرين وضمان تقديم الأسرة للطفل من اساليب تربية تتحكم في طريقة ادراكه وتعامله مع المواقف في مراحل العمرية التالية. (العيافي, 2012)

وقد ايد "ماكوبي" Maccoby اراء من سبقه من العلماء والدارسين فيما يخص منشأ سمة الصلابة وذلك من خلال دراسته التي اجراها عام 1980 بهدف معرفة دور البيئة الاسرية في تكوين سمة الصلابة فيما بعد عند ادراك المشقة والتعاشيش معها وقد اشارت نتائج هذه الدراسة الا ان العلاقة الأسرية التي تتسم بالدفء والقبول والاهتمام بالطفل والثقة فيه والاحتلام والتقدير له تتمل لديه الاعتقاد بان مخابرات النجاح والفشل ترجع لعمله ومجهوده ومدى مثابرتة وتحديه للأحداث الشاقة المحيطة به ويرى colerick " ان ابعاد الصلابة النفسية تكون في حالة مستمرة

مع التقدم في العمر فكما تقدم الشخص في العمر زادت درجة صلابته فهو تعلم كيفية التعامل مع أحداث الحياة ويتم ذلك من خلال محاولات النجاح والفشل فضلا عن تعلمه لأنماط من السلوك تتراكم مدى الحياة.

واطلقت كوبازا على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقيمون الضغوط stress "resistant people" مصطلح الصلابة النفسية "psychological hardiness"

(مخير, 2011, ص12)

وتؤكد كوبازا على دور التعلم الاجتماعي من الأسرة والمجتمع في ظهور هذه السمة كمتغير وقائي ومقاوم للضغوط ويساعد على الصحة النفسية والجسمية. (نفس المرجع السابق)

واتبعت "كوبازا" منذ عام 1979 حتى 1985 دور القدوة أو النموذج في تكوين هذه السمة لدى الطفل منذ طفولته فذكرت ان وجود نماذج والدية ايجابية تتسم بثقة بالنفس والصلابة النفسية في بيئة الطفل تمثل له اساسا لارتقاء هذه السمة في مراحل العمرية التالية.

كما ايد "Irwin" et "Sandler" اراء "كوبازا" من خلال دراستيهما التي اجريت على عينة قوامها 258 طفلا من نوي الأسر المفككة واطهرت نتائجها ان وجود نماذج والدية سلبية في حياة الطفل تتسم بالضعف في مقاومة اوجه المشقة وربما تساهم في تكوين الخصال الشخصية السلبية لديه فيما بعد. (الدبور , 2007,31)

ويرى الباحث ان سمة الصلابة النفسية هي سمة تكتسب في مراحل مبكرة جدا من العمر. تصنع الأسرة الكثير من جوانب تكوينها كما تساهم البيئة الاجتماعية المحيطة بما تتضمنه من زملاء ومؤسسات اجتماعية كالمدرسة والمسجد وغيرها من القوالب التي يمارس فيها الطفل نشاطه الاجتماعي على نمائها وارتقائها في المراحل العمرية اللاحقة المختلفة.

الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية

- الصلابة والصحة : يرى "كونرودا" انه من الممكن للصلابة ان تساعد في اسكات او توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي واطهر "سميث" 1989 في دراسته ان الأشخاص الاكثر صلابة هم اكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة

الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفيز الفيزيولوجي وان لديهم أيضا مجموعة من الجمل الايجابية عن الذات اكثر من اولئك الاقل صلابة. (مقداد، 2015)

- قوه الانا : قوه الانا هي الركيزة الاساسية في الصحة النفسية وتشير قوه الانا الى التوافق مع الذات ومع الاخرين ومع المجتمع علاوة على الخلو من الامراض العصابية والاحساس الايجابي بالكفاية والرضا

وقوه الانا هي القطب المقابل للعصابية حيث يرى الكثير من العلماء ان هناك متصلا يقع في اجل اطرافه قوة الانا حيث يقع في الطرف الاخر قطب العصابية. (نفس المرجع السابق)

- المرونة النفسية : ويعرف "نيومان" 2002 المرونة بانها القدرة على التكيف مع الاحداث الصادمة، المحن والمواقف الضاغطة المتواصلة و هي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد تكيفا ايجابيا في مواجهة المحن ،الصدمات ومصادر الضغط النفسي. "(نفس المرجع السابق)

وبالتالي فان الصلابة النفسية والمرونة النفسية مفهومان متداخلان لهما علاقة بقدرة الفرد على مواجهة الحياة الضاغطة والتكيف معها ومواصلة شق طريقه في الحياة بشكل ايجابي.

- الصلابة والتكيف : تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالناس الاكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية اكثر ولديهم قدرات ادراكية من ناحية ان الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على انها اقل ضغطا ولديهم استجابات تكيفية اكثر كما ان الافراد الاكثر صلابة يكون عندهم اثار مغايرة للضغوطات في اثرها على الاعراض فهم يمارسون الضغوطات ولكن باقل تكرارية وينظرون الى الاحداث الضاغطة الصغيرة على انها غير ضاغطة ويكون لديهم ادراك افضل لصحتهم العقلية والاجتماعية. (راضي، 2008)

خصائص الصلابة النفسية

الاولى الاحساس بالالتزام **sens of commitment** او النية لدفع النفس للانخراط في اي مستجدات تراجعهم و الثانية الايمان اي الاعتقاد بالسيطرة **belief of control** اي الاحساس بان الشخص نفسه هو السبب في الحدث الذي حدث له في حياته وان الشخص يستطيع ان يؤثر على بيئته والثالثة التحدي **challenge** وهو الرغبة في احداث تغيير ومواجهه الانشطة الجديدة التي تمثل او تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير. (ياغي 2006).

واكد عماد مخيمر على هذه الخصائص بعد دراسته لأدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة الذي طورته "كوبازا Kobasa" وللمزيد من الضوء على هذه الخصائص فأبعاد الصلابة بعد تتمثل في : (نفس المرجع السابق)

_الالتزام : وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه واهدافه وقيمه والآخرين من حوله
_ التحكم : ويشير الى ماذا اعتقاد الفرد ان بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من احداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم فيما يلي:

- القدرة على اتخاذ القدرات والاختيار بين بدائل متعددة.
 - التحكم المعرفي اي القدرة على التفسير وتقدير الاحداث الضاغطة.
 - القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.
- _التحدي :** وهو اعتقاد الشخص ان ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو امر مثير وضروري للنمو اكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية. (نفس المرجع السابق)

اهمية الصلابة النفسية

ان للصلابة أهمية في جميع الانشطة حيث تمكن الفرد من التواصل والتفاعل والاستمرار في انشطته برغم الضغوطات والمتغيرات فهي تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من ضغوط الفرد التي تؤثر على صحته النفسية والجسمية وتمكن الفرد من السيطرة ومواجهة كل هذه الاحداث والتكيف مع المواقف وتنمية القدرات والمهارات العملية للسيطرة على المشكلات المختلفة التي تواجه الفرد وتمكنه من التعامل مع المواقف الضاغطة واتخاذ القرارات وفرض الفروض والسيطرة السلوكية.

نجد عند "كوبازا" عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من هذه الضغوط التي تواجه الفرد وهي كالاتي :

_اتباع الفرد لأساليب المواجهة النشطة للمواقف والاحداث الضاغطة.

_قدرة الدعم الاجتماعي واستخدامه كأسلوب من اساليب المواجهة.

_ تعديل ادراك الفرد للأحداث تجعلها تبدو اقل تأثيرا.

_ تحقيق شخصيه قادره على تحمل الضغوط. (شعبان ، 2020 ،صفحة 77)

اذا يمكن قول ان الصلابة النفسية لها دور فعال ووقائيا من الوقوع في الضغوط سواء المهنية او الاسرية او الاجتماعية.

بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية

- نظرية "كوبازا" و الدراسات المنبثقة منها 1975

اعتمدت هذه النظرية على عدد من الاسس النظرية والتجريبية، تمثلت اسس النظرية في اراء بعض العلماء امثال "فرانكو وماسلو وجرزوا" التي اشارت الى ان وجود هدف للفرد او معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الاولى على قدرته على استغلال امكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة

اعتبر نموذج "لازروس" من اهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث انها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل اساسية وهي:

- البنية الداخلية للفرد

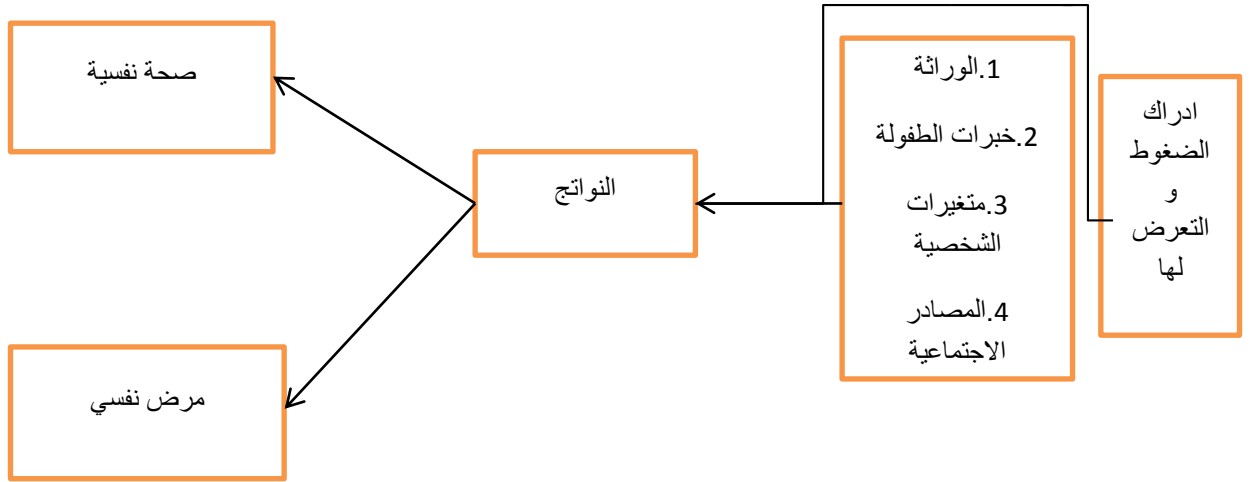
- الاسلوب الادراكي والمعرفي

- الشعور بالتهديد والاحباط

ذكر "لازروس" ان حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الاول طريقة ادراك الفرد للمواقف واعتباره خططا قابلة للتعايش تشمل عليه الادراك الثانوي. وتقديم الفرد لقدرته على النحو السلبي يجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة امر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند لازروس توقع حدوث للفرد سواء بدني او نفسي ويؤدي الى الشعور بضرر او بالخطر الذي يقرر الفرد وقوه بالفعل

- نموذج "كوبازا" في صلابة النفسية

رأت "كوبازا" ان السبب في عدم تأثر الأشخاص بالضغط هو العوامل الوسيطة بين التعرض للضغط ونواتجها وقدمت "كوبازا" نموذجها الاول عن العلاقة بين الضغط والامراض stress and illness connection وهذا النموذج كمايلي: (العيافي ، 2012)



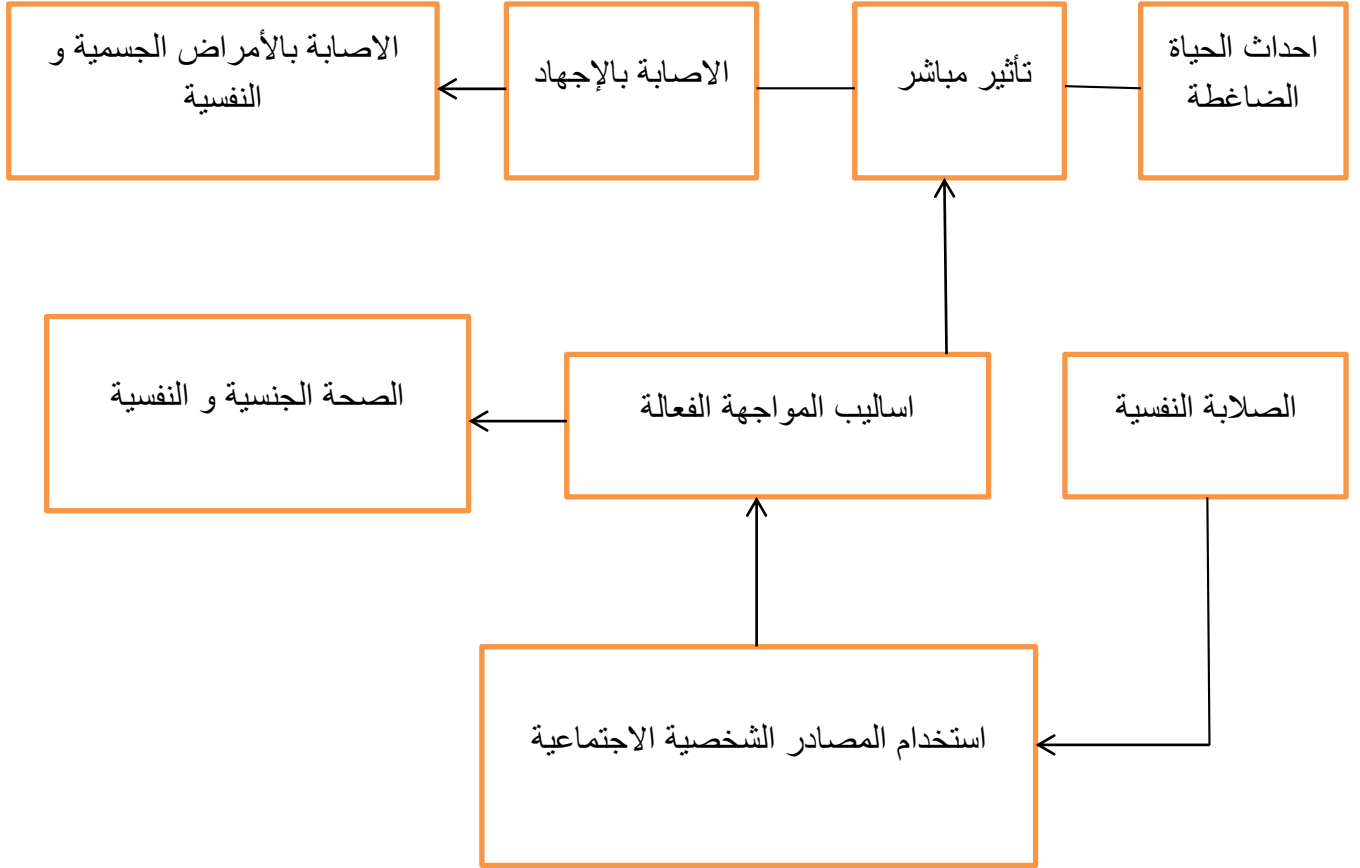
الشكل رقم (1)

يوضح نموذج Kobasa وجود علاقة مباشرة بين ادراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها (الصحة النفسية الجسمية والمرض النفسي والجسمي) وجود علاقة غير مباشرة بين ادراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها حيث ان المتغيرات الوسيطة من وجهة نظر "كوبازا" تؤثر في ادراك الضغوط وفي نواتج الضغوط ، ومن ثم بدأت "كوبازا" تركز على المتغيرات الوسيطة.

احداث الحياة الضاغطة

وفي سنة 1983 قدمت "كوبازا" نموذجاً عن العلاقة بين الصلابة واحداث الحياة الضاغطة كما

يلي:



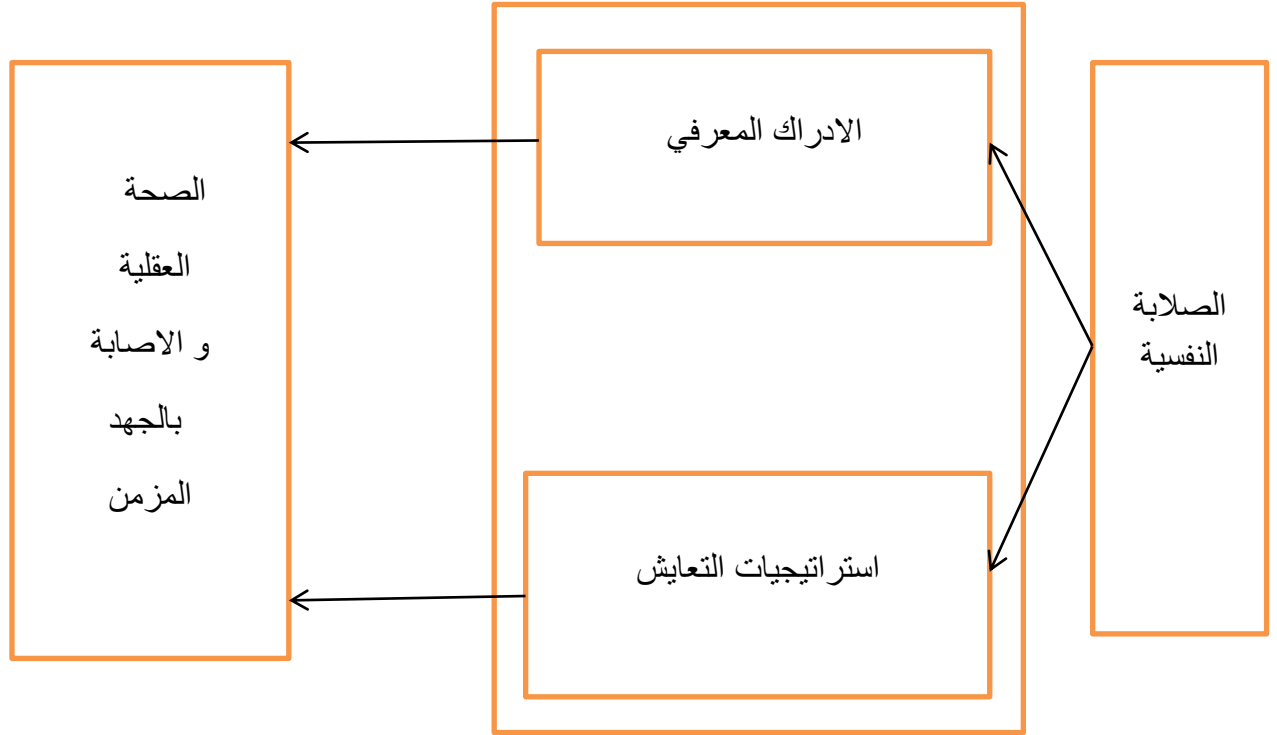
الشكل رقم 2

يوضح الشكل السابق ان الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد للأساليب المواجهة الفعالة وتزيد ايضا من العمل على استخدام الفرد لمصادر الشخصية والاجتماعية المناسبة اتجاه الظروف الضاغطة. (العيافي ، 2012)

نموذج "فنك" funk "المحلل لنظرية" كوبازا:

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات احدث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها فنك من خلال دراسته التي اجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية والصحة العقلية من ناحية اخرى وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية وقام بعمل القياس لمتغير الصلابة والادراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي اعطاها المشاركين والتي بلغت ستة

اشهر وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل الى نتائج مهمة وهي ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصا استراتيجيات ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على انه اقل مشقة واستخدام استراتيجيات حل المشكلات للتعايش وقام فنك بإجراء دراسة اخرى في عام 1990 تحمل الهدف التي قامت عليه الدراسة الاولى، وعلى عينة من الجنود الاسرائيليين ايضا واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة اربعة اشهر ثم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى وان تعارضت مع الادراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها تم التوصل الى نفس نتائج الدراسة الاولى ثم طرح فنك نموذجه المعدل لنظرية "كوبازا" للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها. (العيافي ، 2012)



الشكل رقم 3 (نفس المرجع السابق)

خصائص الأفراد المتمتعون بالصلابة النفسية:

تنقسم خصائص الافراد ذوي الصلابة النفسية الى قسمين:

سمات الافراد ذوي الصلابة المرتفعة: هم الافراد الذين يتميزون بالخصائص الاتية:

- القدرة على الصمود والمقاومة
- لديهم انجاز افضل
- ذوي وجهة داخلية الضبط
- اكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة
- اكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية افضل
- التفاؤل والنظرة الايجابية نحو الحياة
- شعور عال بالثقة وتقدير الذات
- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات. (داودي, 2022)

سمات الافراد ذوي الصلابة المنخفضة: هم الافراد الذين يتميزون بالخصائص الاتية:

- عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا بمعنى حياتهم
- لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية
- يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الاحداث الضاغطة
- يتصلون بثبات الاحداث الحياتية ولا يعتقدون بضرورة للالتقاء
- سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم عاجزون
- على تحمل الاثر السيء للأحداث الضاغطة . (نفس المرجع السابق)

خلاصة الفصل

من خلال ما جاء في هذا الفصل ترتبط الصحة النفسية للفرد بالصلابة النفسية والتي تعد من اهم المتغيرات التي تلعب دورا هاما في ادراك الاحداث الضاغطة وفي مواجهتها حيث تؤثر في تقييم الفرد لفعالية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغوط وبالتالي فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد وتساهم في نضجه الانفعالي والاجتماعي والنفسي والوقاية من الاثر الذي تحدثه الاحداث الضاغطة على صحته النفسية والجسمية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

بعد التطرق الى الجانب النظري نأتي في هذا الفصل إلى الاهتمام بالإجراءات المنهجية للدراسة والذي يتناول شرحا واضحا للمنهج والجراءات التي ستتبعها الطالبتين لإجراء هذه الدراسة المتمحورة حول إدراك الضغط النفسي ومستوى الصلابة النفسية لدى الممرضين المناوين ليلا في المؤسسات الاستشفائية ومنه سنتطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة بالإضافة إلى مجموعة البحث والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية في البحث العلمي فهي بوابة الاولى للولوج إلى الجانب الميداني للدراسة وتتمثل الحاجة إليها في أخذ صورة أكثر وضوحا عن البحث المبادر إليه حيث تسمح بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان وتقدير بعض الخصائص السيكومترية للأدوات المعتمدة في الدراسة وتحديد الصعوبات التي يمكن مراجعتها في الميدان.

باعتبار مجموعة بحثنا من فئة عمال قطاع الصحة المحدودين في الممرضين المناوين ليلا فقط أجرينا الدراسة الاستطلاعية بأحد المؤسسات الاستشفائية لولاية بومرداس المتمثلة في "بويحيوي محمد" وهي المؤسسة التي تم فيها اجراءات جانب الميداني للدراسة الاساسية وبعد موافقة رئيس المصلحة وتقديم تصريح لنا بالمرور لمختلف المصالح المتوفرة قمنا بمقابلة الاخصائية النفسية المسؤولة اين عرضنا عليها موضوع بحثنا و ابدت لنا هذه الاخيرة بمساعدتها في توجيهنا الى مصلحة الاستعجالات ومصلحة طب النساء ومقابلة الممرضين حيث وضعنا الهدف من اجراء هذه الدراسة وعلى انه في اطار بحث علمي وخاضع للسرية التامة وبعد التحقق من توفر متطلبات دراستنا من المتغيرات المرادة تمكنا من اختيار عينة بحثنا في إطار أهداف الدراسة حيث تم الدراسة في 26 ابريل 2023 وبعدها التقينا بحالتين من قسم الاستعجالات من أجل الدراسة الاستطلاعية واربع حالات اخرى من أجل الدراسة الأساسية.

وبعدها أجرينا مع حالتين المقابلة نصف الموجهة وطبقنا عليهم مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس الصلابة النفسية الهدف من ذلك التأكد من بنود المقاييس ومدى استيعاب الحالات لهما

حيث استغرقنا حوالي ساعة وتوصلنا الى تعليمات وعبارات لمقاييس واضحة ومفهومة ومن هنا تمكنا من اجراء الدراسة الاساسية.

جدول رقم (04): يمثل خصائص الدراسة الاستطلاعية

الاسم	السن	الجنس	مصلحة العمل
الحالة 1	32	ذكر	مصلحة الاستعجالات
الحالة 2	41	انثى	مصلحة الاستعجالات

جدول رقم (05) : يمثل النتائج الدراسة الاستطلاعية على مقياس ادراك ضغوط النفسي

الحالة	الدرجة	المستوى
1	0.52	متوسط
2	0.49	متوسط

جدول رقم (06) : يمثل النتائج الدراسة الاستطلاعية على مقياس مستوى الصلابة النفسية

الحالة	الدرجة	المستوى
1	111	مرتفع
2	114	مرتفع

يبين الجدول رقم (5):نتائج اختبار الفرضية الأولى للدراسة حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها

أن درجات الضغط النفسي بلغت 0.52

بالنسبة للحالة الأولى و 0.59 بالنسبة للحالة الثانية وعليه فهناك مستوى متوسط من الضغط النفسي لدى الممرضين المناوبين ليلا بالعيادة المتعددة الخدمات الشهيد بويحياوي محمد بولاية بومرداس.

كما نستخلص من الجدول رقم (06) نتائج اختبار الفرضية الثانية للدراسة حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها أن درجات الصلابة النفسية بلغت 111 درجة بالنسبة للحالة الأولى و 114 بالنسبة للحالة الثانية وعليه فهناك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلا في العيادة المتعددة الخدمات الشهيد بويحياوي محمد بولاية بومرداس.

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

لقد سمحت لنا هذه الدراسة الاستطلاعية بتطبيق مقياس الضغط النفسي ومقياس الصلابة النفسية وبالتالي اوضحت نتائج التطبيق اهمية هذا الموضوع وهذه الفئة.

كما ساعدتنا هذه الدراسة على التعرف على مجموعة البحث والتقرب اليهم اكثر ومن خلال تطبيقنا لمقياس الضغط النفسي و مقياس الصلابة النفسية على الحالتين وجدنا ان الحالات تستوي في نتائج المقاييس حيث ان مستوى الضغط النفسي عندهم كان متوسط وكذلك بالنسبة للمستوى الصلابة النفسية مرتفع.

الدراسة الاساسية

ثم بعدها تطرقنا الى الدراسة الأساسية مع الحالات الاربعة وقبل البدء بالمقابلة العيادية مع الحالتين قمنا بالتعريف انفسنا كطالبتين متربصتان في علم النفس وأوضحنا لهم الهدف من هذه الدراسة وأكدنا لهم ان المعلومات التي ستقدم لنا ستبقى في سرية تامة وأكدنا لهم مدى اهمية صراحتهم معنا وهذا ما ساعدنا على قبول الحالتين في التعاون معنا ثم شرعنا في اجراء المقابلة العيادية نصف الموجهة لجمع المعلومات عن الحالتين وقد دامت 45 دقيقة والتي تحتوي على المحور التالية البيانات الشخصية بيانات حول مهنة التمريض الممرضين في مكان تواجده داخل عمله الحالة النفسية للممرض التطلعات المستقبلية للممرض ثم طبقنا مقياس ادراك الضغط النفسي

الذي يحتوي على 30 بندا ومقياس الصلابة النفسية الذي يحتوي على 47 بندا بعد التأكد من صدق كلا المقياسين ومدى صلاحيتهما للتطبيق.

المنهج الدراسة:

منهج من اجل القيام بالدراسة وفق قواعد لا تخلو اي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس ويعرف المنهج أنه الطريق أو سبيل مؤدي إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد بتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة (عبد الماجد، 2000، ص17)

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يتم استخدامه في معالجة المتغيرات في أي بحث على طبيعة و أهداف المشكلة التي يعالجها وعلى الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات و انطلاقا من هذه الدراسة اعتمدنا على المنهج العيادي الذي يعد احد المناهج المهمة والاساسية في مجال الدراسة النفسية فهو بمثابة الملاحظة العميقة والمستمرة للحالات الخاصة والذي من خصائصه دراسة كل حاله على انفراد كما يعتمد المنهج الكلينيكي على دراسة الحالات الفردية معتمدا عده وسائل او تقنيات وبصورة عامة في المنهج العيادي هو الدراسة الاكلينيكية تستند الى المقابلات وتستعين بالاختبارات للوصول الى غاية يحددها هذا المنهج .ويقوم هذا المنهج بالدراسة الحالات باعتبارها الطريق الانسب للفهم الشامل للحالة الفردية والحصول على أكثر قدر ممكن من المعلومات عن المفحوص فهي ملاحظة معمقة للموضوع معين قد تستمر أحيانا لسنوات يتم فيها جمع المعطيات من نفس الشخص ومن جميع الجوانب وتعرف دراسة الحالة في علم النفس العيادي بانها من ادوات الرئيسية التي تعين الاخصائي النفسية على تشخيص وفهم حالة الفرد وعلاقته بالبيئة والمقصود بها جميع المعلومات المفصلة والشاملة التي تجمع عن الفرض المراد دراسته في الحاضر والماضي وتعد دراسة حالة التاريخ تماثل عن الحياة الفرد المعنى بالدراسة وتعتبر الطريقة المباشر إلى جذور المشكلات الإنسانية وهي الإطار الذي ينظم فيه الإخصائي الكلينيكي كل معلومات والنتائج التي يحصل عليها من الفرد وذلك عن طريق الملاحظة والمقابلة، التاريخ الاجتماعي، الخبرة الشخصية، والاختبارات السيكولوجية والفحوص الطبية. (متولي، 2020، ص22)

مجموعة البحث وخصائصها :

تم اجراء هذه الدراسة على عينة بحث تتمثل في اربعة حالات من الممرضين والمناوبين ليلا المتواجدين في عيادة متعددة الخدمات الشهيد "بويحياوي محمد" تتراوح اعمارهم بين 26 و 34 سنه وهم ثلاثة ذكور وأنثى بالنسبة لحالتهم الاجتماعية .

– الحالة الاولى: الانثى 35 سنة ، متزوجة

– الحالة الثانية: ذكر 29 سنة ،عازب

– الحالة الثالثة: ذكر 48 سنة ،متزوج

– الحالة الرابعة: انثى 27 سنة، عازب

وبالنسبة لسنوات الخبرة فتتراوح ما بين ثلاث سنوات الى عشرين سنة

خصائص مجموعة البحث:

الجدول رقم (06) يوضح خصائص مجموعة الدراسة

الحالة	الجنس	السن	الحالة الاجتماعية	سنوات الخبرة	المستوى الاقتصادي
1	انثى	35سنة	متزوجة	7 سنوات	متوسط
2	ذكر	29سنة	عازب	3سنوات	متوسط
3	ذكر	34سنة	متزوج	20 سنوات	متوسط
4	انثى	27سنة	عزباء	4سنوات	متوسط

مكان وزمان اجراء الدراسة

– الظروف المكانية: تم اجاء الدراسة على مجموعة من الممرضين المناوبين للشهيد "بويحياوي محمد" بولاية بومرداس الذي تم افتتاحه في 4 اوت 1978 وهو اقدم مستشفى في هذه المدينة يقع

في شمال شرق الولاية حيث تتعدد فيه المصالح : مصلحة الطوارئ , مصلحة الجلد , مصلحة طب النساء, مصلحة طب المهني , مصلحة طب الاطفال , مصلحة طب الأسرة... الخ

- الظروف الزمنية : قمنا بمقابله الحالات يوم 3 ماي الى غايه يوم 5 ماي 2023 وتعرفنا على بعضنا البعض وشرحنا ما نريد القيام به معهم واتفقنا على تطبيق المقابلة العيادية نصف الموجهة والمقياس واستغرقت المقابلة 30 دقيقة مع كل حالة

الادوات المستخدمة في البحث

المقابلة العيادية :

هي موقف اتصال بين اثنين من الاشخاص او اكثر بهدف الوصول الى معلومات من احد الطرفين الحالة او العميل او التعديل من جوانب معينة من سلوكه.

المقابلة العيادية النصف الموجهة وهي تلك التي تعتمد على دليل المقابلة والتي ترسم خطتها مسبقا بشيء من التفصيل وتضع وتوضع لها تعليمة موحدة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلة لنفس الغرض وفيها تتحدد الاسئلة وصياغتها ويرتب توجيهها وطريقة القائها بحيث تكون هناك مرونة تجعل هذه الطريقة بعيدة عن التكلفة. (عميار, مناع, 2021)

ولاجراء هذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الاسئلة ووضعها في صورة دليل المقابلة الذي يحتوي على محاور بحيث كل محور يضم مجموعة من الاسئلة وذلك لجمع اكثر قدر ممكن من المعلومات وتتمثل هذه المحاور في:

- المحور الاول: بيانات شخصية حول الممرضين
- المحور الثاني: بيانات عامة حول مهنة التمريض
- المحور الثالث :الممرض في مكان تواجده داخل عمله
- المحور الرابع: الحالة النفسية للممرض
- المحور الخامس: التطلعات المستقبلية للممرض.

مقياس ادراك الضغط النفسي

تعريفه

اعد هذا المقياس من طرف الباحث "لافنستاين" lavenstein سنة 1993 بهدف قياس مؤشر ادراك الضغط يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة نميز منها

بنود مباشرة : تتمثل في 22 عبارة وتشمل العبارات رقم

(2,3,4,5,6,8,9,11,12,14,15,16,18,19,20,22,23,24,26,27,28,30) وتدل هذه

العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وتشير الى مؤشر ادراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

بنود غير مباشرة : تتمثل في 8 عبارات وتشمل الارقام (1,7,10,13,17,21,25,29) تشير الى ادراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر ادراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول

كيفية تطبيق هذا المقياس

يقوم الفحص بشرح التعلية للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل العملية في الصياغة التالية امام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما وذلك خلال سنة او السنتين الماضيتين اجب بسرعة دون ان تزج نفسك بمراجعة اجابائك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة هناك 4 اختيارات عند الاجابة على كل عبارة من عبارات الاختبار وهي بالترتيب: تقريبا، ابدا، احيانا، كثيرا، عادة(دائما)

(عيار , منع , 2021)

كيفية تصحيح الاختبار

ان كيفية تصحيح الاختبار وتنقيط العبارات يتم التدرج فيها من 1 الى 4 نقاط وهذه تتغير حسب نوع البنود فالبنود المباشرة تنقط من 1 الى 4 من اليمين الى اليسار.

والجدول التالي يوضح ذلك اذ بعد تنقيط كل بند نقوم بجمع الدرجات المتحصلة عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار :

الاختبار	بنود	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1_تقريبا ابدأ	نقطة	نقطة	4 نقاط
2_احيانا	نقطتان	نقطتان	3 نقاط
3_كثيرا	3 نقاط	3 نقاط	نقطتان
4_عادة	4 نقاط	4 نقاط	نقطة

جدول رقم (07) يوضح كيفية تنقيط اختبار ادراك الضغط النفسي ل "Lavenstein"

الاساليب الاحصائية :

الاساليب المقياسية الخاصة بالمقياس يعتبر التنقيط حسب نوع البنود مباشرة او غير مباشرة ويستنتج مؤشر ادراك الضغط في هذا المقياس وفق المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر ادراك الضغط} = \frac{\text{الدرجة الخام} - 30}{90}$$

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصلة عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر الضغط من (0) ويدل ادنى مستوى من الضغط الى (1) يدل على اعلى مستوى ممكن من الضغط.

الخصائص السيكومترية للمقياس :

الصدق : حسب دراسة "لافنستاين" التي قام بها للتحقق من صدق المقياس استخدام التلازمي الذي يركز على مقارنة مقياس ادراك الضغط مع مقياس آخر للضغط. اظهرت النتائج ان هناك ارتباط قوي لهذا المقياس مع سمة القلق يقدر ب 0.75 ومع مقياس ادراك الضغط "

كوهن" يقدر ب 0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر ب 0.35 مع مقياس قلق الحالة

الثبات : قام "لافنستاين" بقياس التوافق الداخلي للمقياس باستعمال معامل ألفا فاذهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0.90 كما اظهر قياس ثبات المقياس لاستعمال طريقة تطبيق واعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب 08 ايام ، وجود عامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.80 يشير "لافنستاين" واخرون سنة 1993 بان هذا الاستبيان يعتبر اداة ثمينه واضافيه لوسائل البحوث النفسوجسدية ويمكن ان يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا. (نفس المرجع السابق)

مقياس الصلابة النفسية

تم إعداد مقياس الصلابة النفسية من طرف عماد محمد مخيمر 2019 وهو بذلك أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية ويمكن تعريفها وفقا للتراث المتاح كالتالي:

هي إعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على إستخدام كل مصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة

والأداء مكونه من 47 عباره تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (تنطبق دائما- تنطبق احيانا -لا تنطبق ابدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة احده بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائما 3 إذا كانت تنطبق أحيانا 2 إذا كانت لا تنطبق أبدا 1) وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 47 الى 141 درجه حيث يشير إرتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية. وللتقليل من الميل لإتخاذ نمط ثابت للإستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس إتجاه العبارات الأخرى أي تشير العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي في مثل هذه العبارات والموضحة في إستمارة التصحيح بعلامة* ينبغي ان تصحح في الإتجاه العكسي بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي (تنطبق دائما 1 تنطبق أحيانا 2 لا تنطبق أبدا 3) وبلغ عدد العبارات التي يجب ان توضع لها الدرجة المعكوسة 15 عبارة أي 31% من مجموع عبارات المقياس.(نريمان،2021)

والصلابة النفسية وفقا للتراث المتاح تقع في ثلاثة أبعاد ،هي:

1_الإلتزام:

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد إتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله وهذا البعد يتكون من 16 عبارة ومن أمثلة عبارات هذا البعد:

- قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.
- أعتقد أن ان لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله.
- لا يوجد لي من الأهداف ما يدعو للتمسك به أو الدفاع عنه.

وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر إلتزاما إتجاه نفسي وأهدافه وقيمه والآخرين (نريمان،2021)

2_التحكم:

ويشير إلى مدى إعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له،ويتضمن التحكم مايلي:

- القدرة على إتخاذ القرارات والإختيار بين بدائل متعددة.
- التحكم المعرفي أي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.
- القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي وهذا البعد يتكون من 15 عبارة، ومن أمثلة عباراته:
- لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ .
- الحياة فرص وليس عملا وكفاحا.
- أتخذ قراراتتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي.

وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم وإعتقاد في مسؤولياته الشخصية عما يحدث له.

3_التحدي :

وهو إعتقاد الفرد أن ما يطرا من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة أو إستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والإجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية وهذا البعد يتكون من 16 عبارة ، ومن أمثلة عباراته:

- أقتحم المشكلات لحظها ولا أنتظر حدوثها
- لدي على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.
- أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل ان تحدث .

وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى إعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرا على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة او الاستكشاف والتحدي. (نزيهان،2021)

ثبات وصدق المقياس:

تم حساب ثبات وصدق الاستبيان على عينة من طلاب ثانوية النعيم النعيمي بمدينة الجلفة ،بلغ عددها (ن=40)منهم 20 أنثى و 20 ذكر ،تراوحت أعمارهم ما بين 17-19 سنة بمتوسط عمر زمني قدره 18 سنة.

أ-صدق المقياس

تم حساب الصدق للأداء بعدة طرق ،هي:

الصدق الظاهري

تم عرض عبارات المقياس على ثلاثة من المحامين من المتخصصين في مجال علم النفس، وترتب على صدق المحكمين أن تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس، ولكن نظرا لأن صدق المحكمين صدق ظاهري فقد قام الباحث بحساب الصدق عن طريق الصدق التلازمي .

الصدق التلازمي:

تم حساب الصدق التلازمي للأداء الحالية مع مقياس قوة الأنا وكان معامل الارتباط بين الأداة الحالية بمقياس الأنا ($r=0.75$) وهو دال عند مستوى 0.01 كما تم -أيضا- حساب الصدق التلازمي للأداة الحالية مع مقياس بيك للإكتئاب وبلغ معامل الارتباط بين الأداة الحالية ومقياس بيك للإكتئاب ($r=0.63$) وهو دال عند مستوى 0.01. (نريمان، 2021)

وجدير بالذكر، أن المكتئبين مجموعة تعرف بانخفاض الدافعية والفاعلية والصلابة النفسية فالمكتب يمكن إعتباره على طرف نقيض لشخص ترتفع لديه الصلابة النفسية، وهذا النوع من الصدق يطلق عليه صدق المجموعات المعروفة .

صدق الإتساق الداخلي:

تم إيجاد معامل الإتساق الداخلي للعبارات من خلال:

-حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي اليه.

-حساب معامل ارتباط بين درجة كل بعد وبين المجموع الكلي لدرجة الاستبيان وذلك من أجل ايجاد تجانس الداخلي للاستبيان.

وذلك من أجل إيجاد التجانس الداخلي للاستبيان وإيجاد هذه الارتباطات تم استخدام معاملة بيرسون إلى أنها تعتمد مباشرة في حسابه على الدرجة الخام ومربعات هذه الدرجة فضلا عن دقتها وسرعتها وقد وجد ارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه، وكذلك درجة كل البعد والدرجة الكلية للاستبيان وجميعها الدالة عند مستوى 0.05 ومستوى 0.01 كما يتضح من الجدول (نريمان، 2021)

الجدول رقم (08) يبين معاملات الارتباط و مستوى دلالتها بين درجة كل مفردة و درجة البعد الذي تنتمي اليه و الارتباط بين درجة كل بعد و الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

الابعاد	المفردات	ارتباط المفردات بمجموع البعد	ارتباط البعد بالمجموع الكلي
الالتزام	1	0.609	0.981
	4	0.571	
	7	0.885	
	10	0.872	
	13	0.415	
	16	0.577	
	19	0.849	
	22	0.860	
	25	0.376	
	28	0.449	
	31	0.848	
	34	0.892	
	37	0.854	
	40	0.511	
	43	0.902	
46	0.578		
التحكم	2	0.926	0.983
	5	0.911	
	8	0.855	
	11	0.459	
	14	0.548	
	17	0.459	
	20	0.459	
	23	0.725	
	26	0.888	
	29	0.953	
	32	0.866	
	35	0.925	
	38	0.363	
	41	0.936	
	44	0.851	
	3	0.503	
	6	0.889	
	9	0.784	
	12	0.908	
	15	0.865	

0.988	0.454	18	التحدي
	0.339	21	
	0.431	24	
	0.393	27	
	0.790	30	
	0.898	33	
	0.731	36	
	0.353	39	
	0.742	42	
	0.334	45	
	0.860	47	

ويتضح من الجدول رقم 04 أن عبارات المقياس تنتمي إلى البعد الذي تتدرج تحته، وكذلك الأبعاد الفرعية تنتمي إلى الدرجة الكلية كما تدل على ذلك مستويات الدلالة الإحصائية مما يدل على التجانس الداخلي للاستبيان. (نريمان، 2021)

ثبات المقياس (معامل ألفا)

استخدم معامل الفا كرومباخ لحساب ثبات المقياس، ومعامل الفا أداة إحصائية حساسة لأخطاء العينة والقياس ويتم بها حساب إتساق وتجانس المقياس الواحد، ويشير إرتفاع معامل ألفا إلى أن مفردات المقياس الواحد تعبر عن مضمون واحد، كما أن معامل ألفا

جدول رقم (08) يوضح معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية و ثبات كل بعد من ابعاده باستخدام معامل ثبات الفا

البعد	معامل الثبات
الالتزام	0.929
التحكم	0.946
التحدي	0.887
الدرجة الكلية	0.974

(نريمان، 2021)

خلاصة الفصل :

لقد تم التطرق في هذا الفصل الى الاجراءات المنهجية المعتمدة واختيار المنهج العيادي وتحديد مكان اجراء البحث و مجموعة البحث وخصائصها وكذلك مختلف الادوات المتمثلة في مقياس الضغط النفسي المدرك ل "Lavenstein" ومقياس الصلابة النفسية و المقابلة العيادية النصف الموجهة وسيتم في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها ومناقشتها.

الفصل الخامس

عرض و تحليل النتائج

تمهيد

سنقدم في هذا الفصل عرض نتائج الحالات المكونة لمجموعة البحث المتمثلة في اربع حالات على مقياس ادراك الضغط النفسي و الصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلا بالمؤسسات الاستشفائية . حيث سنقدم ملخص لكل حالة من الحالات من خلال عرض و تحليل محتوى المقابلة العيادية نصف الموجهة . كما سنستعرض نتائج المقاييس و تقديم تلخيصا لكل حالة.

1_ عرض و تحليل النتائج

عرض الحالة الاولى

تقديم الحالة

- الحالة "ب", الجنس انثى, السن : 35 عاما
- الحالة الاجتماعية: متزوجة
- المستوى الاقتصادي: متوسط
- سنوات الخبرة: 07 سنوات

الحالة امرأة راشدة ،متزوجة ، ذات 35 عام تعمل في العيادة الاستشفائية للشهيد "بويحيوي محمد" منذ 07سنوات

مرأة طويلة القامة بيضاء, البشرة شعر اسود, كلماتها متناسقة الحركات منضبطة. درست في ولاية اخرى. عندما تخرجت عانت كثيرا لأنها لم تستطيع الحصول على وظيفة الا بعد زواجها وانتقالها الى الولاية الحالية بومرداس.

تحليل معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة مع الحالة الاولى

قمنا بإجراء المقابلة مع الحالة وذلك بعد ان اخذنا موافقتها ،تمت المقابلة في ظروف جيدة وهادئة حيث كانت متجاوبة معنا ولم تتهرب من الاجابات.

عند التحدث مع الحالة (ب) وجدناها شخص جاد في عمله لا يحب الاستهتار طرحنا عليها بعض الاسئلة بخصوص حياتها داخل المهنة وخارجها وكيفية التكيف مع الاثنين معا, فحسب ما ذكرته

لنا قالت ان مهنتها كمرضة كانت رغبتها رغم ادراكها للصعوبات التي ستواجهها في عملها فهي لا تتوي تغيير المهنة لقولها "ما خيرتهاش باش نبديها" حيث صرحت انها تحب هذه المهنة فهي تشعرها بالمسؤولية

اما حول المحور المتمركز حول الممرض اثناء تواجده داخل عمله فقالت: " هذه الخدمة عادي ما درتلي حتى مشكل مع حياة العائلية خارج العمل وعلاقتي الاخرى ،صح انا ما نفضلش الدوام الليلي وما نبغيهش مي هذه هي الخدمة لازم عليك تتأقلم" كما صرحت ان سنوات الخبرة لها دور كبير في تحمل صعوبات هذه المهنة.

فيما يخص محور الحالة النفسية للممرض اجابت قائلة: "ايه عندي القدرة باش نواجه قواع المشاكل المهنية ونكمل نجاهد بالرغم من واش يصرا" اما عندما سألناها عن نسبة ثقفتها بنفسها اجابت انها تملك ثقة كبيرة في نفسها لأنها وصلت الى هذه المرحلة الان ،كما اكدت ان نظرة المجتمع حول المناوبات الليلية في بعض الاحيان تدخلها في حالة من القلق والتوتر .

اما عندما سألناها عن حالتها النفسية اثناء المناوبات الليلية ردت انها نادرا ما تكون مستقرة وقالت ايضا : " في بزاف ليالي نقعد نخمم انني خليت راجلي واولادي ممديتهمش حقهم كامل " وعند الوصول الى المحور الاخير الذي يتمحور حول التطلعات المستقبلية للممرض اجابت قائلة: "المستقبل تاعي نشوفو عادي ونتوقع اني رايح نقدر ننجح ونسلك اولادي كي يكبروا"

ولم طرحنا السؤال حول توقعها الفشل في حياتها وهل هي راضية عنها ردت: "انا نتوقع غير الخير والحمد لله على كل شيء"

تحليل نتيجة مقياس الضغط النفسي و مقياس الصلابة النفسية على الحالة الاولى

أظهرت النتائج المتحصل عليها درجة ادراك الحالة للضغط النفسي على مقياس الضغط النفسي بلغ 0.56 ، وعليه فهناك مستوى متوسط من الضغط النفسي لدى الحالة الأولى.

ومن خلال نفس الجدول يظهر أن المتوسطات الحسابية لمقياس الصلابة النفسية، كلها تزيد عن المتوسط العام، حيث قدرت الدرجة الكلية للمقياس 120 درجة وهي درجة مرتفعة وعليه فهناك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى الحالة الأولى.

الجدول رقم 09 يوضح نتائج مقياس الضغط النفس للحالة الاولى

الحالة	الدرجة	المستوى
ب	0.56	متوسط

الجدول رقم 10 يوضح نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الاولى

الابعاد	الدرجة	المستوى
الالتزام	46	مرتفع
التحكم	41	مرتفع
التحدي	35	متوسط
الدرجة الكلية	120	مرتفع

خلاصة عامة للحالة

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية تبين ان الحالة رغم كل تأثرها بالمعيقات التي تواجهها من صعوبة المناوبات الليلية و القيام بمسؤولياتها كزوجة و ام و نظرة المجتمع الا انها ستستمر في مشارها و حسب اقوالها فهي تستطيع مواجهة الضغوط النفسية المهنية او العائلية التي تسببها المناوبات الليلية ووصفت هذه المهنة بحلمها و من خلال تطبيقنا لمقياس الضغط النفسي و النتائج المتحصل عليها تبين ان مستوى ادراك الحالة(ب) للضغوط النفسية متوسط حيث كانت الاجابة على البنود المباشرة و البنود الغير المباشرة متفاوتة من عبارة الى اخرى . حيث تحصلت الحالة على درجة 0.56 وهي درجة متوسطة.

اما بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية وجدنا ان المستوى مرتفع من خلال الاجابة على البنود بشكل ايجابي و البنود المعاكسة بشكل سلبي . حيث ظهرت كل المتوسطات الحسابية لهذا المقياس تزيد عن المتوسط العام حيث تحصلت الحالة على درجة 120 و هي درجة مرتفعة.

عرض الحالة الثانية

تقديم الحالة

الحالة "س", الجنس ذكر, السن : 29 عاما

الحالة الاجتماعية: اعزب

المستوى الاقتصادي: متوسط

سنوات الخبرة: 3 سنوات

الحالة "س" رجل اعزب ذو 29 عاما يعمل في العيادة الاستشفائية للشهيد "بويحيوي محمد" منذ 3 سنوات .

رجل طويل القامة . جسم رياضي, اسمر البشرة , صوته هادئ و خافت . تحصل على الوظيفة بعد التخرج مباشرة بمساعدة من قريبه.

تحليل معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة مع الحالة الثانية :

من خلال المقابلة مع الممرض "س" واجهنا بعض الصعوبات معه كان متسرع لم يرينا الاهتمام اللازم لكنه بادر بتقديم المساعدة لنا و الاجابة على بعض الاسئلة التي جهزناها و قدمت لنا القليل من الوقت رغم انشغاله لم يكن متحمسا جدا و هذا ما لاحظناه اثناء تقديمنا له الاستبيانات . استقبلنا في مكتب الاستقبال في ذلك الوقت القصير تقدمنا بطرح اسئلتنا له المتمركزة في المحور الاول حول بيانات عن مهنة التمريض طرحنا عليه السؤال التالي هل كانت مهنة التمريض رغبتك فأجاب : "هذا واش كاين فهذي البلاد" بعدها سألناه عن اذا كانت تواجهه صعوبات في عمله و هل يود تغيير المهنة بسبب الالتزام الذي فيها فرد مبتسما : "ما وجهتنيش مشاكل الحمد لله و على الخدمة مارانيش نخم نبدلها هذا واش كاين و كيف كيف " قاع حيث اجاب على السؤال الموالي ان اعظم مهارته كمرض هي خياطة الجروح فهو ماهر فيها . و عند سؤاله عن رد فعله لو تأخر بديله قال ان الامر عادي .

فيما يخص المحور الثالث فكانت معظم الاسئلة حول المناوبات الليلية فقد صرح انه ليس عنده مشاكل مع المناوبات الليلية لانه عازب لا يملك مسؤوليات اخرى بعيدا عن العمل و بالعكس فهو يعتبرها جيدة قائلا : "كي مانكونش مناوب تتلفلي واش ندير مع لعشية نروح نقعد في برا غير لمشاكل . فاللول صح جاتني صعبة مي دوكا والفت".

بعدها تطرقنا الى المحور الرابع ركزت بعض الاسئلة حول ما اذا كان له اصرار و قدرة على التعايش مع المشاكل المهنية بالأخص المناوبات الليلية و اجاب ب : "ايه نقدر" عادي كما اشار الى ان نسبة ثقته بنفسه كبيرة جدا . و عند سؤاله عن حالته النفسية اثناء المناوبة الليلية اجاب " تكون مليحة برك نعيا الباقي مليح"

اما في المحور الخامس و الاخير المتمثل في التطلعات المستقبلية للممرض يرى مستقبله ناجح . و عند سؤاله عن هدفه في حياته اجاب بكلمة واحدة : "الهجرة" . ثم طرحنا عليه السؤال تطلعاته المستقبلية و هل هو راض عن حياته اجاب : "كيما كاين ناس خير مني كاين ثاني ناس انا خير منهم".

عرض و تحليل نتيجة مقياس الضغط النفسي و مقياس الصلابة النفسية

أظهرت النتائج المتحصل عليها أن المتوسطات الحسابية لمقياس الضغط النفسي بلغ 65 كما أن المتوسط المحسوب يقدر ب 2.16، وهو مستوى متوسط، وعليه فهناك مستوى متوسط من الضغط النفسي لدى الحالة الثانية.

ومن خلال نفس الجدول يظهر أن المتوسطات الحسابية لمقياس الصلابة النفسية، كلها تزيد عن المتوسط العام، حيث قدرت الدرجة الكلية للمقياس بمتوسط حسابي قدره 97 ، كما أن المتوسط المحسوب يقدر ب 2.06 وهو أكبر من المستوى الفرضي 2، وهو مستوى مرتفع، وعليه فهناك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى الحالة الثانية.

الجدول رقم 11 يوضح نتائج مقياس الضغط النفس للحالة الثانية

الحالة	الدرجة	المستوى
س	0.47	متوسط

الجدول رقم 12 يوضح نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثانية

الابعاد	الدرجة	المستوى
الالتزام	31	متوسط
التحكم	38	مرتفع
التحدي	43	مرتفع
الدرجة الكلية	112	مرتفع

الخلاصة العامة للحالة

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية تبين ان الحالة لا يعاني من معيقات المناوبات الليلية فهو متأقلم مع الاوضاع بشكل جيد فحسب اقواله فهو يستطيع مواجهة الضغوط النفسية المهنية التي تسببها المناوبات الليلية لانه عازب لايملك مسؤوليات اخرى و من خلال تطبيقنا لمقياس الضغط النفسي و النتائج المتحصل عليها تبين ان مستوى ادراك الحالة(س) للضغوط النفسية متوسط حيث كانت الاجابة على البنود المباشرة و البنود الغير المباشرة متفاوتة من عبارة الى اخرى . حيث تحصلت الحالة على درجة 0.47 وهي درجة متوسطة.

اما بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية وجدنا ان المستوى مرتفع من خلال الاجابة على البنود بشكل ايجابي و البنود المعاكسة بشكل سلبي . حيث ظهرت كل المتوسطات الحسابية لهذا المقياس تزيد عن المتوسط العام حيث تحصلت الحالة على درجة 112 من الدرجة الكلية و هي درجة مرتفعة.

عرض الحالة الثالثة:

تقديم الحالة :

الحالة: " ج " ,الجنس ذكر,السن 48عاما

المستوى الإقتصادي: متوسط

سنوات الخبرة: 20 سنة

الحالة (ج) ذكر يبلغ من العمر 48 سنة يقطن بمدينة بومرداس مستواه الدراسي الثالثة ثانوي. متزوج لديه زوجة وأربعة أطفال ، يتمتع الحالة بحالة صحية جيدة، وليس لديه أي أمراض مزمنة ،علاقة الحالة جيدة مع كل الأهل والأصدقاء، يعاني المفحوص من تعب وإرهاق في العمل ومن الصراعات التي يتعرض إليها أثناء العمل من طرف المرضى وأهاليهم كما يعاني من الأعباء الإضافية التي يتركها الأطباء على عاتق الممرضين وينتذر من عدم الدعم الكافي من الإدارة للممرضين.

تحليل معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة مع الحالة :

من خلال المقابلة العيادية مع الحالة (ج) لم نواجه صعوبات حيث تقبلت الحالة (ج) من أن نطرح عليه بعض الأسئلة حيث قام بمساعدتنا والإجابة على بعض الأسئلة ومن بين تلك الأسئلة أسئلة متركزة حول المحور الأول والتي تشمل بعض الأسئلة حول مهنة التمريض وكانت كالاتي:

هل مهنة التمريض كانت رغبتك فأجاب جوزت بزاف مسابقات وحطيت السيرة الذاتية في بزاف قطاعات لكن صحتلي في مهنة التمريض هنا عرفت بلي هي المهنة لي كتبهاالي ربي أو شافها خير ليا

بعدها سأناه عن إذا ما كان يواجه صعوبات في عمله وهل يود تغيير المهنة

فرد :وي فيها بزاف صعوبات طاب جناني في هاذ الخدمة كل يوم يخرجك صنف جديد من الناس كيما تتعامل معاهم تحصل وفيما يخص تغيير المهنة لوكان لقيت ما خير لوكان راني بدلت وعند

سؤله عن ردة فعله لو تأخر بديله قال "تتقلق شوية نحب نخرج نحب نروح نشوف أولادي والزوجة تاعي نكون متوحشهم."

فيما يخص المحور الثالث فكانت حول المناوبات الليلية فقد صرح بأن لديه مشاكل مع المناوبات الليلية لأنه متزوج حيث قال "تكراه نهار لي نخدم فيه في الليل نبات مقلق على الزوجة تاعي وأولادي لأنني خليتهم وحدهم راكم تعرفوا الوقت هذا مايرحمش"

فتطرقتنا إلى المحور الرابع ركزنا على ما إذا كان له إصرار وقدرة على التعايش مع المشاكل المهنية بأخص المناوبات الليلية وأجاب "بسيف عليا نتعايش مع هاذ المشاكل الله غالب هاذي هي الخبزة" وعند سؤاله عن حالته النفسية أثناء المناوبة الليلية أجاب "تكون مقلق وغير نخمم في أولادي والزوجة تاعي"

أما في المحور الخامس المتمثل في التطلعات المستقبلية للمرض يرى مستقبله عادي راني مخليها جي كيما كتبها ربي وأما في يخص تطلعاته المستقبلية وهل هو راضي عن حياته فأجاب "الحمد لله راني راضي بواش كتبلي ربي".

تحليل نتيجة مقياس الضغط النفسي والصلابة النفسية على الحالة:

أظهرت النتائج المتحصل عليها أن درجة مقياس الضغط النفسي بلغ 0.50 وهي درجة متوسطة وعليه نقول أن مستوى الضغط النفسي متوسط عند الحالة (ج).

كما ظهرت درجات ابعاد مقياس الصلابة النفسية كلها تزيد عن المتوسط ،حيث قدرت الدرجة الكلية للمقياس 124 درجة ،و هي درجة مرتفعة ،وعليه فهناك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى الحالة الثالثة.

الجدول رقم 13 يوضح نتائج مقياس الضغط النفس لدى الحالة الثالثة

الحالة	الدرجة	المستوى
ج	0.50	متوسط

الجدول رقم 14 يوضح نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثالثة

الابعاد	الدرجة	المستوى
الالتزام	37	متوسط
التحكم	45	مرتفع
التحدي	42	مرتفع
الدرجة الكلية	124	مرتفع

خلاصة عامة للحالة:

بعد تطبيق دليل المقابلة العيادية تبين أن الحالة رغم الضغط النفسي الذي يعيشه الحالة إلا أنه استطاع التصدي له بطرق مختلفة بل ولديه طموحات مستقبلية (بالرغم من أنو كايين إنجازات حاب نديرهم/نتمنى نخدم في جو ملائم)

فكان الحالة متفائل بمستقبل أفضل وبهذا نستنتج أن العمل بمصلحة الاستعجالات سبب للحالة ضغط نفسي ولكن برغم من ذلك فهو محافظ على حيويته نوعا ما وتحكمه في إنفعالاته . و من خلال تطبيقنا لمقياس الضغط النفسي و النتائج المتحصل عليها تبين ان مستوى ادراك الحالة(ج) للضغوط النفسية متوسط حيث كانت الاجابة على البنود المباشرة و البنود الغير المباشرة متفاوتة من عبارة الى اخرى . حيث تحصلت الحالة على درجة 0.50 وهي درجة متوسطة.

اما بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية وجدنا ان المستوى مرتفع من خلال الاجابة على البنود بشكل ايجابي و البنود المعاكسة بشكل سلبي . حيث ظهرت كل المتوسطات الحسائية لهذا المقياس تزيد عن المتوسط العام حيث تحصلت الحالة على درجة كلية تقدر ب124 و هي درجة مرتفعة.

عرض نتائج الحالة الرابعة:

تقديم الحالة:

الحالة: ع .الجنس: أنثى .السن: 27 سنة

الحالة الإجتماعية : عزباء

المستوى الاقتصادي متوسط

سنوات الخبرة: 4 سنوات

الحالة (ع) أنثى عزباء تبلغ من العمر 27 سنة تعمل في العيادة المتعددة الخدمات الشهيد "بويحياوي محمد منذ 04 سنوات".

تعيش في ظروف إجتماعية متوسطة ،عاشت الحالة طفولة عادية في وسط عائلي حميمي ،لم تتعرض الحالة لأي حوادث وليس لديها أمراض مزمنة أو عضوية.

تحليل معطيات المقابلة العيادية مع الحالة الرابعة:

من خلال المقابلة العيادية مع الحالة (ع) لم نواجه أية صعوبات حيث إستقبلتنا بإبتسامة و صدر ربح وبادرت بتقديم المساعدة لنا والإجابة على بعض الأسئلة حيث قمنا بطرح الأسئلة المتمركزة حول المحول الثاني والتمثلة في هل كانت مهنة التمريض رغبتك فأجابت بنعم و أنها كانت تطمح لهذه المهنة .بعدها سألناها إذا ماكانت تواجه صعوبات في عملها وهل تود تغيير المهنة فردت : "هي كايين شوية صعوبات مع المرضى كايين مرضى على الكيف ،وكايين مرضى يقلقوا ومرانيش حابة نبدل المهنة كانت الطموح تاعي هاد المهنة".

وعند سؤلها عن ردة فعلها لو تأخر البديل في المناوبة قالت "تتقلق شوية نهار نكون عيانة بزاف ونهار نكون في حالة مليحة نورمال "

فيما يخص المحور الثالث فكانت معظم الأسئلة حول المناوبات الليلية فقد صرحت بأنه صعبة قليلا خاصة وأنها أنثى وأنها تفضل المناوبات الصباحية "مي واش ندير هادي هي الخدمة وهادي هي قانون تاع الخدمة الله غالب لازم نتقبلها كيما جات"

بعدها تطرقنا إلى المحور الرابع وكان الأسئلة حول ما إذا كانت لها إصرار وقدرة على التعايش مع المشاكل المهنية بالأخص المناوبات الليلية فكانت الإجابة بنعم نقدر نتعايش مع المشاكل المهنية "مكانش مهنة مافيهاش مشاكل لازم الواحد يحب خدمتوا ويخدم بضمير باش ربي يسهلوا" وعند السؤال عن الحالة النفسية أثناء المناوبات الليلية "أجابت نكون شوية خايفة نفضل المناوبات الصباحية"

أما في المحور الخامس والأخير المتمثل في التطلعات المستقبلية للمرض ترى مستقبلها ناجح لأنها تحب عملها وعند سؤالها عن هدفها في الحياة أجابت " ننجح في حياتي ونعاون بزاف ناس" أما عند سؤالها هل هي راضية عن حياتها فأجابت ب: "الحمد لله راني هانية في حياتي."

تحليل نتيجة مقياس الضغط النفسي والصلابة النفسية عن الحالة الرابعة:

أظهرت النتائج المتحصل عليها أن الدرجة المتحصل عليها على مقياس الضغط النفسي بلغت 0.59 وهي درجة متوسطة ، وعليه فهناك مستوى من الضغط النفسي لدى الحالة.

ومن خلال نفس الجدول يظهر أن الدرجة المتحصل عليها على مقياس الصلابة النفسية، كلها تزيد عن المتوسط العام ،حيث قدرت الدرجة الكلية للمقياس 114 درجة ،وهي درجة مرتفعة ،وعليه فهناك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى الحالة الرابعة.

الجدول رقم 15 يوضح نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة

الحالة	الدرجة	المستوى
ع	0.59	متوسط

الجدول رقم 16 يوضح نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الرابعة

الابعاد	الدرجة	المستوى

الالتزام	34	متوسط
التحكم	39	مرتفع
التحدي	41	مرتفع
الدرجة الكلية	114	مرتفع

خلاصة عامة للحالة:

بعد تطبيق المقابلة العيادية وتاريخ الحالة وعلاقتها الأسرية والمهنية تبين أن الحالة (ع) رغم بعض الصعوبات والضغوطات في العمل إلى أنها كانت ذات علاقة طيبة مع الزملاء والمرضى وكانت تلجأ إلى إستراتيجيات مختلفة لتخفيف من الضغوط أولها التجنب وتجلى ذلك في قولها "مانحش ندير المشاكل، نفوت برك، نسكت برك، هكذا ورائي حاصلة) كما أنها تلجأ أحيانا إلى الرياضة والأعمال المنزلية لتخفيف من حدة الضغوط كما أن لديها بعض المخاوف في أن تفقد عملها الذي يشمل جزءا هاما من حياتها رغم الضغوط التي تتعرض لها الحالة. . و من خلال تطبيقنا لمقياس الضغط النفسي و النتائج المتحصل عليها تبين ان مستوى ادراك الحالة (ع) للضغوط النفسية متوسط حيث كانت الاجابة على البنود المباشرة و البنود الغير المباشرة متفاوتة من عبارة الى اخرى . حيث تحصلت الحالة على درجة 0.59 وهي درجة متوسطة.

اما بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية وجدنا ان المستوى مرتفع من خلال الاجابة على البنود لكل بعد . تحصلت الحالة على درجة الكلية 114 و هي درجة مرتفعة.

مناقشة نتائج الدراسة

تتمحور اشكالية بحثنا حول مستوى ادراك الضغط النفسي و الصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلا ، و قد انطلقنا من فرضيات مفادها معرفة مستوى كل من الضغط النفسي و الصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلا ، و ذلك بالاعتماد على ادوات البحث المتمثلة في المقابلة العيادية نصف الموجهة ، و مقياسي الضغط النفسي و الصلابة النفسية ، و قد توصلنا الى النتائج التالية :

من خلال الجدول تبين ان مستويات إدراك الضغط النفسي عند الحالات كلها مستواها متوسط ، حيث قدرت درجة الحالة الاولى ب 0.56 ، اما الحالة الثانية ب 0.43 ، و الحالة الثالثة ب 0.50 ، و سجلت الحالة الرابعة درجة قدرت ب 0.59.

اما بالنسبة لمستويات الصلابة النفسية فكل الحالات ايضا مستواها مرتفع ، حيث قدرت درجة الحالة الاولى ب 120 ، الحالة الثانية ب 112 ، اما الحالة الثالثة ب 124 و الحالة الرابعة قدرت درجتها ب 114.

هذا ماظهر في اجابات الحالات على مقاييس الضغط النفسي و الصلابة النفسية ، و كذلك خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة و من خلال حديثهم .

و يتضح من خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة و المقاييس مع أفراد مجموعة البحث ، ان الممرضين المناوبين ليلا بالمؤسسة الاستشفائية للشهيد "بويحيوي محمد " لديهم مستوى متوسط لادراك الضغط النفسي و صلابة نفسية مرتفعة. فرغم صعوبة المناوبات الليلية و تأثير هذه الاخيرة على الحياة الشخصية لديهم الا انهم يرون ان ذلك شيء عادي يحدث خلال العمل فهذه الظروف كلها في اطار المهنة و يجب التأقلم معها و مواجهتها و التأمل نحو مستقبل افضل ، و عليه يمكن اعتبار مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية عكس مما توقعناه .

و يمكن تفسير هذه النتيجة كون ان الممرضين المناوبين ليلا لديهم مقاومة كبيرة لمواجهة الضغوط المهنية و الحياتية ما يجعلهم متمسكين بمهنتهم و عدم الاستغناء عنها ، و انه ليس لمتغير الجنس او العمر او الخبرة تأثير لا يغير من المستويات بين الممرضين . و استنتجنا ان الحالة الاجتماعية للممرض لها أثر كبير عليه فالممرض المتزوج رغم تقبله المناوبات الليلية الا انه يفضل الدوام

الصباحي لكي يتوفر ليلا لافراد عائلته بينما الممرض العازب لا يختلف عنه الامر . كما توصلنا ان نظرة المجتمع الجزائري السيئة للمناوبات الليلية ولد القليل من التوتر في الوسط .

كما يتضح ان قدرة الممرضين كبيرة على التعامل مع الاخرين من مرضى و اطباء واستيعابهم للمشاكل و قدرتهم على حلها والخوض فيها و رغبتهم في التحدي وقوة ايمانهم و كذلك عدم استسلامهم عند أول مشكلة

هذا ما يفسره المستوى المرتفع للصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلا. و بالتالي انطلاقا مما سبق ذكره تكون الفرضية الاولى التي مفادها يكون مستوى ادراك الضغط النفسي مرتفع عند الممرضين المناوبين ليلا بالمؤسسات الاستشفائية لم تتحقق

و هذه النتيجة التي توصلنا إليها لم تتفق مع الدراسات السابقة التي تناولت متغير الضغط النفسي و الدراسات التي تناولت متغير الصلابة النفسية. حيث اختلفت عن دراسة مخيمر عماد 1997 التي توصلت الى انه توجد فروق ذات دلة احصائية حسب متغير الجنس في مستوى الصلابة النفسية حيث ان الذكور اعلى مستوى صلابة نفسية من الاناث .بينما الدراسة الحالية توصلت ان متغير الجنس لا يؤثر على مستوى الصلابة النفسية عند الممرضين. كما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة الوائلي 1998 التي توصلت الى ان مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى الممرضين العاملين في المستشفيات حيث ان الدراسة الحالية اظهرت انه مستوى متوسط.

كما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة الوائلي 1998 التي توصلت الى ان مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى الممرضين العاملين في المستشفيات حيث ان الدراسة الحالية اظهرت انه مستوى متوسط

الا ان الدراسة الحالية اتفقت مع دراسة ياغي 2006 التي استنتجت مستوى عالي من الصلابة النفسية لدى مجموعة البحث المتمثلين في عمال محافظة قطاع غزة و اختلفت معها في متغير الضغط النفسي حيث استنتجت الدراسة السابقة مستوى منخفض لادراك الضغوط النفسية اما الدراسة الحالية توصلت الى مستوى متوسط

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة دخان و حجاز 2006 رغم إختلاف مجموعة البحث التي توصلت الى ان مستوى الصلابة النفسية متوسط عند طلبة الجامعة كما ان مستوى الصلابة النفسية عندهم مرتفع

من هنا توصلنا الى ان الحالات الاربعة لديهم صلابة نفسية مرتفعة رغم ما يواجهونه من مشاكل وضغوطات نفسية و مهنية اثناء تأديتهم لمهامهم خاصة لطبيعة عملهم في مصلحة جد حساسة، وهكذا لم تتحقق فرضيات البحث و التي جاءت كمايلي :

- يكون مستوى ادراك الضغط النفسي مرتفع لدى الممرضين المناوبين ليلا في المؤسسات الاستشفائية
- يكون مستوى الصلابة النفسية منخفض لدى الممرضين المناوبين ليلا في المؤسسات الاستشفائية

وبالتالي فالإختلاف بين دراستنا و الدراسات السابقة يرجع الى طبيعة العينة و خصائصها ، فكل دراسة وهدفها المعين وأداتها الخاصة ، فالهدف في هذه الدراسة معرفة مستوى ادراك الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلا.

استنتاج عام:

على الرغم من انتشار ظاهرة ضغوط النفسية في جميع المهن والوظائف الا انها تتبين في طبيعتها وشدتها من مهنة الى اخرى ويرجع ذلك الى اختلاف طبيعة هذه المهن و مطالبها. فقد اظهرت بعض الدراسات ان العاملين في مجال الخدمة الانسانية مثل الطب والتمريض هما الاكثر عرضة لضغوط نفسية من غيرهم من العاملين في القطاعات والمهن الاخرى حيث يعتبر الممرض من الفئات الفعالة في المجتمع نظرا للخدمة الراقية التي يقدمها لخدمة وسلامة الاخرين وهناك من يصنف الممرض ضمن الطبقات الراقية نظرا للمكان الاجتماعية التي يحتلها الا انه لم يصل الى هذا الرقي بالسهل فهي تعتبر مهنة الاعمال الشاقة نظرا لما يواجهه من ضغوط خاصة عندما يتعلق الامر بانقاذ النفس البشرية فنجد مضطرا لبذل كل ما في بوسعه لمساعدة المريض وانقاذ حياته واذا تحدثنا عن ممرض مصلحة الاستعجالات فاننا نزيد من تعقيد مهمة الممرض نظرا لما تحمله هذه المصلحة من مواقف تعتبر جد ضاغطة والتي لها تاثير على جانب النفسي للممرض خاصة تلك المتعلقة بالمناوبات الليلية او المتعلقة بصحة وسلامة الاخرين حيث يذهب الممرض لمزاولة مهنته مع عمله بمواجهة و تحدي العديد من المواقف الضاغطة بمصلحة الاستعجالات او مصلحة اخرى وينتظر دخول حالات حرجة تتطلب التدخل الفوري بالرغم من تأثر الممرض وانفعاله الا اننا نجده يتدخل ويسعى لانقاذ هذا المريض وهذا من خلال صلابته النفسية التي تجعله قادرا على مواجهة مختلف المواقف الضاغطة ولذلك قمنا بهذه الدراسة وحاولنا من خلالها التطرق الى مستوى ادراك الممرضين الضغوط النفسية ومستوى صلابتهم نفسية .

وبالتالي توصلنا الى ان الممرضين المناوبين ليلا لديهم مستوى متوسط من ادراك الضغط النفسي ومستوى مرتفع من الصلابة بالنفسيه وبذلك لم تتحقق فرضيات الدراسة والتي توقعنا فيها ارتفاع في مستوى ادراك الضغط النفسي وانخفاض في مستوى الصلابة النفسية والذي نستنتج من خلاله ان رغم الضغط النفسي وصعوبة المناوبات الليلية الا ان الممرضين يتحدون ويواجهون تلك الصعوبات لاكمال مسار حياتهم كما يجب .

التوصيات :

بعد التطرق إلى كل من الجانب النظري والجانب التطبيقي ، نطرح مجموعة من المقترحات والتوصيات من أجل التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى الممرضين وذلك من خلال:

1. توفير الدعم المادي والمعنوي للممرضين.
2. تحسين ظروف العمل للمرضين وذلك من خلال توفير الوسائل اللازمة بشكل دائم.
3. إيجاد تنظيم نقابي يساهم في تحسين ظروف العمل في مهنة التمريض.
4. القيام بدراسة حول عمل المرأة خاصة المهن التي تعمل فيها بنظام المناوبة الليلية وتكون وفق منهج دراسة الحالة.
5. إنشاء مراكز إستشارية لتقديم الخدمات النفسية .
6. العمل من خلال وضع بعض البرامج الإرشادية الوقائية على زيادة الصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلاً.
7. تقديم دورات تدريبية في مهارات مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة للممرضين .
8. إعطاء المزيد من الإهتمام لظروف العمل في قطاع الصحة من خلال توفير بيئة عمل مناسبة تجعل الممرضين قادرين على تقديم واجبهم والشعور بالراحة النفسية والإستقرار.
9. إهتمام الجهات المعنية وأصحاب القرارات بنتائج هذه الدراسة التي تحتاج وقفة جادة بشأن ذلك.
10. تصميم برامج تهدف إلى تنمية مهارات الممرضين في إدارة الضغوط ، واكتساب الأساليب الإيجابية.

الخاتمة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا العمل حاولنا التعرف أولاً على مستوى الضغط النفسي، والصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلاً، التي قد تشكل الضغوط المهنية مصدر تهديد للممرضين ولحياة المرضى، إذ تبين أن الممرضين من بين الشرائح المهنية التي يعاني عمالها من مستويات مرتفعة من الضغوط.

وما يمكن إستخلاصه في النهاية، أن الضغط المهني للممرضين نال مكانة خاصة ومن خلال ذلك نأمل أن تجرى حوله دراسات وأبحاث عميقة وواسعة في المستقبل، لغرض التخفيف من شدة الضغط النفسي للممرضين وتطوير الكفاءة في المواجهة والتعامل مع تلك الضغوط النفسية.

وفي ضوء ماتقدم، فإن الدراسة شملت الممرضين وهي فئة مهمة كونها فئة تلعب دوراً هاماً في مساعدة المجتمع، حيث كشفنا عن متغيرين مهمين من متغيرات الشخصية ألا وهما الصلابة النفسية والضغط النفسي، وهما متغيرين أساسيين في الصحة النفسية و التوافق النفسي للمرض.

لهذا كان موضوع بحثنا مستوى إدراك الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلاً والذي يعد واحد من بين أهم المواضيع في مجال الدراسات النفسية.

تبيننا في دراستنا هذه المنهج العيادي تناسبا مع متغيرات الدراسة، وتبيننا عينة مكونة من ممرضين (ذكر) و ممرضتين (أنثى)، وتم تطبيق عليهم مقياس الضغط النفسي والصلابة النفسية.

وفي الأخير يمكننا القول أن هذه الدراسة يمكن أن تكون مرحلة تمهيدية لبحوث مستقبلية أكثر إستفاضة في ميدان علم النفس.

قائمة المراجع

المراجع

المراجع العربية:

- ابن المنظور ، بن مكرم، م. (1999).لسانك العرب. الجزء السابع .دار صادر، بيروت
- بن احمد الهيجان، عبد الرحمان.(1998).ضغوط العمل، مصادرها و نتائجها و كيفية ادارتها. معهد الإدارة العامة ،المملكة العربية السعودية، الرياض.
- البهاص، سيد أحمد (2002) .الانهار النفسي و علاقاته بالصلابة النفسية لدى معلمين ومعلومات التربية الخاصة،كلية التربية ،جامعة طنطا.المجلد (01)، العديد (31) .ص 414
- الجبالي .(2002). الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى امهات اطفال المصابين بمتلازمة داون. جامعة فرحات عباس .سطيف
- خنفر،فتيحة.(2014). "الصلابة النفسية و علاقاتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي".كلية العلوم الانسانية زدو الاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح .ورقلة
- د،نائف علي ابيو.(2019). الضغوط النفسية.ص274. ب،ط . دار المعرفة الجامعية.
- الدبور ، أحمد محمد محمود .(2007).الصحة النفسية و مشكلاتك الحياة .ط2 ،جامعة قناة السويس.
- راضي ،زينب نوفل . (2008) . الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، غزة.
- شابي،نواورية.(2018).الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمات.كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة 08 ماي 1945 .ولاية قالمة.
- فاتح.(2015).الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي .مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر .ولاية بسكرة
- صندلي ، ريمة.(2011) . مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي تخصص علم النفس الضغط .جامعة فرحان عباس.سطيف.
- طه عبد العظيم، حسين.(2006).استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية ، ط (01) ، دار الفكر ، الأردن.

- عواسة،س.قميح،و.(2021). إدراك الضغوط و علاقته بالاحترق النفسي لدى قطاع الصحة. كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية. جامعة 8 ماي 1945.قالمة.
- عينة فتيحة.(2021).فاعلية برنامج ارشادي قائم على نظرية كوبازا لتنمية الصلابة النفسية و خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي . كلية علوم انسانية و اجتماعية ، جامعة زيان عاشور .ولاية الجلفة.
- كردغلي.(2020).الضغط النفسي و علاقته بالاحترق النفسي لدى ممرضات الدوام الليلي .ولاية المدية.
- لاغا،عاطف.(2008). "الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الاقصى و علاقاتها ببعض المتغيرات" .كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة
- لطفي،ابراهيم . عبد الباسط.(1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقاتها ببعض المتغيرات النفسية .مجلة مركز البحوث التربوية ،العدد (05) .جامعة قطر
- مرابطي، رقيم.(2022).الصلابة النفسية و علاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج. كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية .جامعة محمد خيضر .بسكرة.
- مصطفى ،داودي .(2022).الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحة العمومية بالمؤسسات الاستشفائية . مجلة العلوم الاجتماعية . ص 328_341. الاغواط
- مخيمر ، عماد . (2011) . مقياس الصلابة النفسية . مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- مخيمر،عماد محمد. (1997).إدراك القبول/الرفض الوالدين و علاقته بالصحة النفسية الطلاب الجامعة ،دراسة نفسية . المجلة (06)، العدد (02)، ص299
- مقداد،حنان.(2015). الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمت . كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح،ورقلة.
- وفاء.(2017).بناء مقياس الضغوط النفسية المهنية لدى القابلات .مجلة العلوم الانسانية و التربوية .ص211.جامعة الوادي.الجزائر .

المراجع الأجنبية:

1. Lazarus (R S) & Folkman (S) . (1984) . Psychological stress and the coping process M.C Graw .Hill New York.
2. Lazarus, R S .& Coyne .J.C .(1981).cognitive style stress perception and coping (IN) ,(IL) kutach L.B. Schlesinger and associates (eds) hand book s.on stress and anxiety , Jessy bass publishers,pp.144,157
3. Lazarus,S & Folkman,S (1984) stress , appraisal,and coping Springer .New York.
4. Louis Qroque .(2007). Traumatismes psychiques (prise en charge psychologique des victimes) Ed Elsevier Masson SAS among teachers in General schools . Korean journal of occupational work,22(02), p121-129.
5. Marilou bruchon-schweitzer .(2001). Concepts , stress , coping, recherché en soin- inférieure,N°67

الملاحق

ملحق رقم 01 مقياس الضغط النفسي ل Lavenstein

الجنس :

العمر:

مصلحة العمل:

امام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (/) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك
عموما . و ذلك خلال سنة او السنتين الماضيتين . اجب بسرعة دون ان تزج نفسك بمراجعة اجابتك و
احرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة هناك اربعة اختيارات عند الاجابة على كل عبارة
من عبارات الاختبار و هي بالترتيب (تقريبا ابدا - احيانا - كثيرا - عادة)

الوضعية الضاغطة	تقريبا ابدا	احيانا	كثيرا	عادة
تشعر بالراحة				
تشعر بوجود متطلبات لديك				
انت سريع الغضب وضيق الخلق				
لديك اشياء كثيرة للقيام بها				
تشعر بالوحدة				
تجد نفسك في مواقف صراعية				
تشعر بانك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
تشعر بالتعب				
تخاف من عدم استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك				

				تشعر بالهدوء
				لديك عدة قرارات لاتخاذها
				تشعر بالإحباط
				انت مليء بالحيوية
				تشعر بالتوتر
				تبدو مشاكلك انها تتراكم
				تشعر انك في عجلة من امرك
				تشعر بالأمن و الحماية
				لديك عدة مخاوف
				انت تحت ضغط اكثر من الاخرين
				تشعر بفقدان العزيمة
				تمتع نفسك
				انت خائف من المستقبل
				تشعر انك قمت بأشياء ملزم بها و ليس لأنك تريدها
				تشعر انك وضع انتقاد و حكم
				انت شخص خالي من الهموم
				تشعر بالتعب و الانهاك الفكري
				لديك صعوبة في الاسترخاء

				تشعر بعبء المسؤولية
				لديك الوقت الكافي لتريح نفسك
				تشعر أنك تحت ضغط مميت
				المجموع
				المجموع العام

ملحق رقم 02

م	العبرة	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق أبدا
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
2	اتخذ قراراتي بالنفس ولا تملى على من مصدر خارجي			
3	اعتقد ان متعة الحياة واثاراتها تكمن في قدره الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	قيمه الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالبا ما اكون متأكد من قدرتي على تنفيذها			
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها			
7	معظم اوقات حياتي تضيق في انشطة لا معنى لها			
8	نجاحي في اموري (عمل، دراسة..... الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ او الصدفة			
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا أعرفه			
10	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها			
13	لدي قيم ومبادئ ألتزم بها وأحافظ عليها			
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			
15	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعوا للتمسك بها أو الدفاع عنها			
17	أعتقد أن ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي			
18	المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي			
19	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ			
21	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث			
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			

			أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي	23
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24
			أعتقد أن البعد عن الناس "غنيمة"	25
			أستطيع التحكم في مجرى حياتي	26
			أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	27
			اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر	28
			أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	29
			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	30
			أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي	31
			أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	32
			أبادر بمواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33
			أهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا وأحداث	34
			أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	35
			الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	37
			أؤمن بالمثل الشعبي "قيراط حظ ولا فدان شطارة"	38
			أعتقد أن الحياة التي لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	39
			أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم	40
			أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث	41
			أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	42
			أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	43
			أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	44
			التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	45
			أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الأمور لذلك	46
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	47

ملحق رقم 03

المحور الاول : البيانات الشخصية حول المرض

1. . الاسم :
2. . الجنس :
3. . حاله الاجتماعية :
4. . مستوى الاقتصادي :
5. . سنوات الخبرة :

المحور الثاني : بيانات حول مهنة التمريض

1. هل كانت مهنة التمريض رغبتك؟
2. هل تواجه صعوبة في عملك؟ اشرح لي اكثر .
3. هل تراودك فكرة تغيير مهنة التمريض الى مهنة اخرى تكون اقل التزام وانضباط في العمل واقل نظرة سلبية من طرف المجتمع؟
4. ما الذي تجده اكثر فائدة في تمريض؟
5. ما هي اعظم مهاراتك كممرض؟
6. ما هو اصعب جزء كونك ممرض؟
7. ماذا تفعل اذا لم يصل البديل الخاص عنك ؟

المحور الثالث : الممرض في مكان تواجه داخل عمله

1. ما هي صعوبات التي واجهتك اثناء العمل وكيف واجهتها؟
2. هل يتوافق برنامج العمل مع حياتك؟
3. هل تفضل العمل بدوام ليلي او العمل بدوام نهارى ولماذا؟
4. هل يؤثر العمل الليلي على علاقتك الاجتماعية ؟
5. بالنسبة لك هل المناوبات الليلية لها تاثير على التوافق بين الأسرة والعمل؟
6. هل تربط سنوات خبرة العمل بالقدرة على التكيف مع المشاكل المهنية؟

المحور الرابع : الحالة النفسية الممرض

1. هل لديك القدرة على التحدي والاصرار في مواجهة كل مشاكل المهنة؟
2. هل لديك قدره على المثابرة والتمسك بالحياة بالرغم مما تعيشه من ضغط اثناء المناوبتك؟
3. هل تشعر بالاستقرار النفسي ؟
4. ما نسبة ثقتك بنفسك؟
5. الحياه المستقبلية هل زرعت فيك الخوف؟ ان كانت الاجابة نعم ما هو الشيء الذي تخاف منه ؟
6. هل تدخلك نظرة المجتمع في حالة من القلق والتوتر ؟
7. كيف تكون حالتك النفسية اثناء المناوبات الليلية؟
8. ما هي استجابتك وهل تؤثر فيك المواقف الضاغطة بشكل كبير أو أنك تتصدى لها؟

المحور الخامس : التطلعات المستقبلية الممرض

1. كيف ترى مستقبلك؟
2. هل لديك هدف معي في حياتك تتمنى الوصول اليه في المستقبل؟
3. ما هي تطلعاتك طويلة المدى؟
4. هل تتوقع الفشل في حياتك ؟
5. هل انت راض عن حياتك ؟