



جامعة مولود معمري - تيزي وزو -

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علم النفس

إدراك الضغط النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى القابلات

المناوبات ليلا

دراسة حالة لـ 10 حالات

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة :

-د. محالي ججيقة

إعداد الطالبة:

-حمودي فاطيمة

السنة الجامعية:

شكر و تقدير:

أولا قبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي هدانا

وأنا طريقنا بنور العلم والمعرفة ووفقنا لإتمام

هذا العمل المتواضع، ثانيا نتقدم بالشكر الجزيل والكامل

والامتنان والتقدير إلى الأستاذة المحترمة والفاضلة "د. محالي

ججيقة " التي كانت لنا خير عوننا وسند وخير مرشدة أنارت درينا بتوجيهاتها وإرشاداتها وسخرت لنا كل

اهتماماتها طوال مدة إنجازنا لهذا العمل وندعو لها مزيدا من التوفيق في حياتها

العلمية ودوام الصحة والعافية وطول العمر

نتقدم بالشكر للجنة المناقشة الذين يشرفون على هذه المذكرة

كما نتقدم بالشكر إلى كل قسم وأساتذة العلوم الإجتماعية خاصة قسم علم النفس العيادي

ونتقدم بالشكر أيضا لكل من ساعدنا أثناء قيامنا بالدراسة الميدانية وباللأخص القابلات

نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد.

حمودي فاطيمة

الإهداء:

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى روح والدي العزيز رحمه الله وأسكنه فسيح جناته

إلى والدتي العزيزة يحفظها الله وأطال الله في عمرها

إلى نفسي وإلى أخواتي وإخواني وإلى كل العائلة كبيرهم وصغيرهم

وإلى كل من ساعدني في إتمام هذا العمل

إليهم جميعا أهدي هذا العمل تقديرا وعرفانا بالجميل.

حمودي فاطيمة

ملخص الدراسة:

يتطرق موضوع الدراسة الحالية إلى " إدراك الضغط النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا"، ولقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة مستويات الضغط وجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا، بالإضافة إلى الكشف عما إذ كانت هناك علاقة بين الضغط المدرك وجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا.

وقد كانت فرضيات الدراسة كالتالي:

- مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا مرتفع.
- مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا منخفض.

وقد تكونت عينة الدراسة من (10) قابلات مناوبات ليلا بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بذراع بن خدة ببتيزي وزو. وقد أجريت هذه الدراسة وفقا للمنهج العيادي.

حيث تم الإعتماد على الأدوات التالية:

- المقابلة العيادية نصف الموجهة.
- مقياس إدراك الضغط النفسي ل "لفنستاين" سنة 1993.
- مقياس جودة الحياة للمنظمة الصحة العالمية سنة 1995.
- وقد تمت تحليل النتائج عن طريق اتباع خطوات دراسة حالة حسب المنهج العيادي.

أسفرت نتائج الدراسة على مايلي:

- مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا مرتفع.
- مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا متوسط.

إن حسب النتائج المتحصلة عليها لم نجد وجود علاقة بين إدراك الضغط النفسي وجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا.

الكلمات المفتاحية: إدراك الضغوط النفسية، جودة الحياة، القابلات.

Study summary:

The subject of the current study addresses the perception of psychological stress and its relationship to the quality of life among night-shift midwives. This study aimed to know the nature of stress levels and quality of life among night-shift midwives, in addition to revealing whether there is a relationship between perceived stress and quality of life midwives have night shift.

The study hypotheses were as follows:

- The level of perception of psychological stress among night-shift midwives is high.
- The quality of life of midwives on night duty is low.

The study sample consisted of (10) midwives on night shift at the public health institution in Dhr'a Ben khadda in Tizi ousou. This study was conducted according to the clinical method.

The following tools were relied upon:

- Semi-guided clinical interview.
- Levenatein's Stress Perception Scale, 1993.
- World Health Organization quality of life scale, 1995.

The results of the study resulted in the following:

- The level of perception of psychological stress among midwives working at night is high.
- The level of quality of life among night-shift midwives is average.

So, according to the results obtained, we did not find a relationship between perception of psychological stress and quality of life midwives on night duty.

Keyword: perception of psychological stress, quality of life, midwives.

فهرس المحتويات

.....	شكر و تقدير
.....	الإهداء
.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
.....	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
.....	فهرس المحتويات
.....	فهرس الجداول
.....	فهرس الملاحق
.....	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة

06.....	1-إشكالية الدراسة
07.....	2-فرضيات الدراسة
07.....	3-أسباب اختيار الموضوع
07.....	4-أهداف الدراسة
08.....	5-أهمية الدراسة
09.....	6-تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة
10.....	7-الدراسات السابقة

الفصل الثاني: إدراك الضغط النفسي

- 17.....تمهيد
- 17.....1-لمحة تاريخية عن الضغط النفسي
- 18.....2-تعريف الضغط النفسي
- 19.....3-أنواع الضغط النفسي
- 20.....4-مصادر الضغوط النفسية
- 21.....5-أعراض الضغط النفسي
- 22.....6-أسباب الضغط النفسي
- 23.....7-النظريات المفسرة للضغط النفسي
- 28.....8-إدراك الضغط النفسي
- 30.....9-استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
- 30.....10-قياس الضغط النفسي
- 33.....خلاصة الفصل

الفصل الثالث: جودة الحياة

- 35.....تمهيد
- 36.....1-نظرة تاريخية عن ظهور مصطلح جودة الحياة
- 36.....2-مفهوم جودة الحياة
- 36.....3-تعريف جودة الحياة
- 37.....4-أبعاد جودة الحياة

- 5-مظاهر جودة الحياة.....39
- 6-مؤشرات جودة الحياة.....41
- 7-مقومات ومعوقات جودة الحياة.41
- 8-الاتجاهات النظرية المفسرة لمفهوم جودة الحياة.42
- 9-قياس جودة الحياة.46
- خلاصة الفصل48

الفصل الرابع: القابلات

- تمهيد.....50
- 1-تعريف القابلات.50
- 2-دور مهام القابلات.....50
- 3-أخلاقية مهنة القابلات.....52
- 4-طبيعة مهنة القابلات.....53
- 5-تصنيف القابلات53
- 6-خصائص شخصية القابلات.....55
- 7-الصعوبات المهنية لدى القابلات.....55
- 8-الضغط النفسي لدى القابلات.....56
- 9-حقوق وواجبات القابلة.....56
- 10-حالات الغاء رخصة القابلة.....57

59..... خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

62..... تمهيد

62..... 1- الدراسة الاستطلاعية

68..... 2- منهج الدراسة

69..... 3- أدوات الدراسة

80..... 4- مجموعة الدراسة وخصائصها

82..... 5- حدود الدراسة

83..... خلاصة الفصل

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

83..... تمهيد

85..... 1- تقديم الحالات

85..... 1-1- الحالة الأولى

89..... 1-2- الحالة الثانية

93..... 1-3- الحالة الثالثة

97..... 1-4- الحالة الرابعة

101.....	5-1- الحالة الخامسة.
105.....	6-1- الحالة السادسة.
109.....	7-1- الحالة السابعة.
113.....	8-1- الحالة الثامنة.
117.....	9-1- الحالة التاسعة.
121.....	10-1- الحالة العاشرة.
125.....	2- تلخيص نتائج الحالات.
126.....	3- تحليل ومناقشة نتائج الحالات.
129.....	4- الاستنتاج العام.
132.....	الخاتمة.
133.....	قائمة المراجع.
.....	الملاحق.

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
64	يمثل ملخص أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة	01
67	يمثل نتائج الحالة الاستطلاعية على مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس جودة الحياة	02
72	يوضح كيفية تنقيط بنود مقياس إدراك الضغط لـ"ليفنشتاين" " Lavenstien "	03
75	يمثل المجالات الستة لجودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية	04
77	يمثل معامل ثبات ألفا كرونباخ للمجالات الرئيسية والعوامل الفرعية لمقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية	05
77	يمثل تقدير قيم معامل الارتباط بين جودة الحياة العامة والصحة العامة وبين المجالات الستة الرئيسية للمقياس وفروعها	06
78	يمثل معاملات الارتباط بين جودة الحياة العامة والصحة العامة والمجالات الرئيسية	07
79	يمثل مفتاح تصحيح مقياس جودة الحياة	08
80	يمثل مستويات جودة الحياة	09
81	يلخص أفراد عينة الدراسة	10
125	يمثل نتائج الحالات على مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس جودة الحياة	11

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
	دليل المقابلة نصف الموجهة	01
	مقياس إدراك الضغط النفسي لـ"فنستاين"	02
	مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية	03

مقدمة:

تعد الضغوط النفسية من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا اليومية، وإحدى المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك وتفسيره، فالإنسان يشعر بالمتعة والسرور حيث يصل إلى إشباع حاجاته، ويشعر بالضيق أو الضغط النفسي إذا منع من إشباع تلك الحاجات.

الضغوط النفسية شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية، هي ظاهرة من ظواهر الحياة موجودة في شتى مجالاتها، فقد أصبح الفرد يواجه أنواعا مختلفة من الضغوط في المدرسة والأسرة وبين الأصدقاء وفي العمل وفي كل جوانب الحياة، وعلى جميع المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية حتى أصبح يطلق على هذا العصر عصر "الضغوط" لإرتفاع الشعور بالضغط النفسي بين الأفراد، إذ شهدت العقود الأخيرة إهتماما متزايدا من جانب الباحثين بدراسة الضغوط النفسية بهدف الوقوف على طبيعتها وأثارها وكيفية التعامل معها.

فإذا كانت الحياة سلسلة من الضغوط والتوترات، فلا بد على الفرد معاشتها على أن تكون بقدر ومستوى معين. فلا شك بأن قدرا معتدلا من الضغوط مطلوب وضروري ليظل الفرد في حالة من النشاط والإنجاز، فكل فرد باستطاعته الحفاظ على مستوى ملائم من التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني في ظل المستويات العادية من الضغوط ولكن الضغوط الحادة والمزمنة في مستواها تتطور على العديد من النتائج المعرفية والانفعالية والسلوكية السلبية التي من شأنها أن تعيق قدرة الفرد على التوافق داخل العمل، فقد تتجم هذه الضغوط عن مصادر داخلية تابعة من داخل الفرد أو من مصادر خارجية من بيئة الفرد كبيئة العمل.

قد أصبح موضوع الضغوط المهنية (Occupational stress) مجال اهتمام الكثير من الباحثين في فروع مختلف العلم، وذلك نتيجة لآثار المترتبة عن هذه الضغوط على الفرد والمؤسسة والتي تنعكس بالسلب على أداء العاملين وعلى شعورهم بعدم الرضا عن العمل، مما يؤدي الى ضعف العائد الاقتصادي مستوى الكفاءة الإنتاجية لدى العامل.

والجديد بالذكر أن ضغوط العمل وأثارها السلبية لم تعد مختصرة على مهنة بعينها فقط بل أصبحت شائعة في مهن عديدة وفي منظمات متنوعة، فلا شك أن ظروف العمل في كثير من المهن تسبب الشعور بالضغط لدى كثير من العاملين ولكن مستويات ضغط العمل تختلف من مهنة لأخرى، فبعض

المهن قد تكون أكثر انتشارا للضغوط عن غيرها بحسب المكانة الوظيفية التي تشغلها تلك المهنة، والأنشطة الوظيفية التي تطلبها والمواصفات المطلوبة لتنفيذها، وغيرها من العوامل المرتبطة بطبيعة هذه المهنة.

فعلم النفس هو احد العلوم التي تبنت مفهوم جودة الحياة في مختلف مجالاته النظرية، والتطبيقية، وأن مفهوم جودة الحياة له ارتباط وثيق بكل فرد من أفراد المجتمع، مهما بلغت درجته ومكانته لذا يسعى الجميع لتحقيق أعلى درجات السعادة والرفاهية، والإحساس بحسن الحال في الحياة التي يعيشها.

ومنظمة الصحة العالمية (WHO) (1994)، بدورها عرفت جودة الحياة على أنها انطباق الفرد اتجاه حياته، ضمن النسق والمعايير الثقافية في مجتمعه، ومستوى العلاقة بين تحقيق أهدافه وتوقعاته وفق معايير محددة لديه، فهي الدمج و التكامل بين جوانب صحة الفرد الفيزيولوجية والنفسية، والعلاقات الاجتماعية.

وتعتبر مهنة القابلة من المهن التي يتعرض أفرادها للكثير من الأعباء والمتاعب وذلك بسبب المطالب التي يتوجب عليهم الوفاء بها في حياتهم اليومية بسبب طبيعة الافراد الذين يعملون معهم ونوعية الحالات النفسية التي يكون فيها، ويزداد الأمر تعقيدا إذا كانت القابلة ذات وضع اجتماعي معين كأن تكون ربة أسرة ويكون وقت عملها هو المناوبة ليلا.

وعلى هذا الأساس تم اختيار دراسة موضوع إدراك الضغط النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا. للكشف عن مستوى إدراك الضغط النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بزرع بن خدة تيزي وزو. وتم تقسيم هذه الدراسة إلى جانبين:

الجانب النظري: يحتوي هذا الجانب على أربعة فصول:

الفصل الأول: يحتوي على الفصل التمهيدي تم فيه تحديد إشكالية الدراسة وطرح التساؤل

العام، وفرضيات الدراسة وأسباب دوافع إختيار الموضوع، كما تم توضيح أهداف و أهمية الدراسة و أيضا تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة ، وفي الأخير بعض الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: يحتوي هذا الفصل على موضوع الضغط النفسي، تعريف الضغط، أسباب...

الفصل الثالث: يحتوي هذا الفصل على موضوع جودة الحياة، تعريف جودة الحياة، ...

الفصل الرابع: يحتوي هذا الفصل على موضوع القابلات، تعريف القابلات، مهام القابلات...

الجانب التطبيقي الميداني: فتضمن فصلين:

الفصل الخامس: تم التطرق فيه الإجراءات المنهجية للدراسة بداية بالدراسة الإستطلاعية ثم بمنهجية الدراسة ومجموعة الدراسة والأدوات المستخدمة لجمع البيانات متمثلة في المقابلة العيادية نصف الموجهة لإستكمال بعض البيانات في نطاق حياة وعمل القابلات ومستعملا أيضا مقياس إدراك الضغط النفسي لـ"لفنستاين" ومقياس جودة الحياة "للمنظمة الصحية العالمية (QOLWHO)" كما خصص فصل لعرض الحالات وتحليل النتائج المتحصل عليها.

الفصل السادس: فقد تم عرض فيه لـ (10) حالات المدروسة و النتائج المتحصلة عليها من خلال مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس جودة الحياة و معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة في جداول إنطلاقا من إجابة كل الحالات و التحليل و المناقشة، ثم خلاصة كل حالة و أيضا مناقشة الفرضيات على أساس الإطار النظري و التطبيقي التي إنطلقنا منه إستنادا إلى الدراسات السابقة حول الموضوع و أهم ما جاء فيه من دراسات سابقة تدعم نتيجة الدراسة، لنصل إلى الإستنتاج العام لدراستنا هذه ووضع مجموعة من التوصيات و الإقتراحات بناء على نتائج هذه الدراسة و التي نراها تخدم الموضوع، ثم الخاتمة و في الأخير قمنا بتقديم قائمة المراجع التي إعتدنا عليها في دراستنا، متبوعا بالملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة.

1- إشكالية الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- أسباب اختيار الموضوع.

4- أهداف الدراسة.

5- أهمية الدراسة.

6- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة.

7- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة :

إن حياة الفرد تكاد لا تخلو من الضغوط المتلازمة لها، ونجد أن كثيرا في المجال المهني خاصة أولئك الذين يعملون في المهن الإنسانية والاجتماعية، يواجهون الكثير من الضغوطات والمؤثرات التي من شأنها أن تؤثر سلبا في أدائهم الوظيفي وعلى صحتهم النفسية. ومن المؤكد أن الفرد لا يستطيع العيش بدون ضغوط، فالحياة سلسلة من الضغوط والتوترات فلا بد أن تكون بقدر ومستوى معين.

فلاشك أن قدرا معتدلا من الضغوط مطلوب وضروري ليظل الفرد في حالة من النشاط والإنجاز، فكل فرد بإمكانه أن يؤدي ويحقق بشكل جيد مستوى ملائم من التوافق الشخصي والاجتماعي في ظل المستويات العادية من الضغوط ولكن الضغوط الحادة والمزمنة في مستواها تتطوي على العديد من النتائج المعرفية والانفعالية والسلوكية والتي من شأنها أن تعيق قدرة الفرد على التوافق. (نايت عبد السلام، 2021، ص28).

إن إدراك الفرد للضغط النفسي يعد من أهم الإستجابات الصحية الأولى لديه ويعتبر رد فعله تجاه هذا الضغط، فإدراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة واعتماده حول قدرته وكفاءته في مواجهة أو تجنب التهديد في ذلك الموقف وهذا الجانب هو أهم ما يجيب على الفرد إنتقاه. (النوايسة، 2013، ص23).

وتعتبر المؤسسات الإستشفائية من ضمن المؤسسات التي يتعرض عمالها لمصادر متعددة من الضغوط، لذلك فهي توصف بمهنة المتاعب والخطر، والضغوط النفسية، وذلك بسبب ما تحويه طبيعة العمل من تدخلات آنية عند الطوارئ وفي هذا المجال نخصص حديثنا بالإلقاء الضوء على الشريحة الأكثر تعرضا والأكثر حساسية للضغوط النفسية، وهي شريحة العاملات في مصلحة الولادة وعلى وجه الخصوص فئة القابلات، والتي تعتبر أنها الفئة الأكثر معاناة من الضغوط النفسية، وذلك لخطورة وصعوبة، وطبيعة عملهم والذي هو يعتبر من المهن ذات الطابع الإنساني والتعاوني.

ونظرا لما تقتضيه هذه المهنة من متطلبات في التعامل مع فئة حساسة من المجتمع ألا وهي المرأة الحامل المقبلة على الولادة والتي تتطلب نمطا خاصا من العناية والمساندة، وذلك لتنوع مشكلتهن، لأنه في عصرنا هذا أصبحت عملية الولادة أكثر صعوبة من ذي قبل وذلك لظهور العديد من التغييرات الصحية الممكن أن تمس الأم وطفلها، ونظرا لتنوع واقتدام هذه المشكلات وربما استخدمتها لزمان معين، قد تبدي

لدى العديد من المعاملات في هذا القسم الشعور بالإحباط والضغط النفسية والمهنية. إن لم يتم إدراك في الوقت المناسب أي إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا (فرعيش، 2017، ص2-3).

وتسعى دراستنا الراهنة إلى التعرف على مستوى إدراك الضغط النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا وذلك من خلال محاولة الإجابة على الاستئلة التالية:

- ما هو مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا؟

- ما هو مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا؟

2-فرضيات الدراسة:

للإجابة على السؤال المطروح ارتأينا إلى وضع الفرضيات التالية:

-مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا مرتفع.

-مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا منخفض.

3-أسباب اختيار الموضوع:

-ندرة الدراسة حول هذا الموضوع والذي يحوي مادة علمية نوع من الغموض،نحتاج إلى التيسر والتوسع ليسهل على طلبة العلم الاستفادة منها والإطلاع عليها.

-كثرة الضغوط النفسية لدى هذه الفئة مما يجعلنا نريد التعرف على كيفية إدراكهن لهذا الضغط النفسي أثناء ممارستهن هذه المهنة.

-كثرة الإشاعات السلبية حول هذه الفئة من طرف الأشخاص الذين يذهبون إلى عيادة التوليد وهذا بالنسبة لكيفية الاستقبال والمعاملة داخل هذه العيادة التوليد.

4-أهداف الدراسة:

نظرا للانعكاسات السلبية التي يخلفها الضغط النفسي على صحة القابلات النفسية،الجسمية،المهنية،والتي تجعل منهن وسيلة للعرقلة العلاجية،جاءت هذه الدراسة التي تتناول موضوع إدراك الضغط النفسي لدى القابلات من أجل معرفة إمكانياتهن في التعامل مع هذه الضغوطات

ومستويات الضغوطات النفسية ونوعية الاضطرابات التي يخلفها والذي يتم من خلالها تقييم مستوى هذا الضغط النفسي فيما إذا كان يشكل خطرا فعليا على صحة القابلات التي من شأنها الإدارة والوقاية من هذه الآثار السلبية.

دراسة مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا مهمة لفهم تأثير عملهن على صحتهن النفسية والعملية، يمكن أن تساعد هذه الدراسات في تحسين بيئة العمل وتطوير برامج دعم الصحة النفسية لهن، مما يساهم في تقديم رعاية صحية أفضل للنساء الحوامل والموليد الجدد. وأيضا الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا.

5- أهمية الدراسة:

استخرجت هذه الدراسة نظرة على واقع القابلات المناوبات ليلا في المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بذرع بن خدة بتيزي وزو"من خلال التعرف على مؤشر إدراك الضغط النفسي التي تتعرض لها القابلات العاملات فيها وكذلك علاقة إدراك هذه الضغوط بجودة الحياة لديهن.

تحديد دور هذه الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية، فمن الناحية النظرية سوف تساهم في التعرف على إدراك الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة. أما من الناحية التطبيقية معرفة مسوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا، وأيضا مستوى جودة الحياة لدي القابلات المناوبات ليلا، والعلاقة الموجودة بينهما.

6- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

6-1- إدراك الضغط النفسي:

6-1-1- اصطلاحا:

يرى "شويتزر" **Schweitzer** أن إدراك الضغط النفسي في الحقيقة لا يتعلق بالأحداث الضاغطة في حد ذاته (الشدة، البداية، نوع الضغط، التكرار، المدة) ولكن بالتقدير المعرفي لها والصدى الانفعالي و الفيزيولوجي الخاص بكل فرد (Shweitzer.M.B,et al,2001,P16)

6-1-2- إجرائيا:

يقصد به تلك الدرجات التي تبين مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المنوبات ليلا وهذا حسب مقياس إدراك الضغط النفسي ل" لفنستين. ويشير إلى الوعي بالتحديات والضغوطات النفسية التي قد تواجهها القابلات نتيجة العمل خلال ساعات الليل،مثل اضطراب النوم،العزلة الإحتتماعية،والتأثيرات السلبية على الصحة العامة والعافية النفسية.

6-2- جودة الحياة:**6-1-2- إجرائيا:**

يعيش الفرد حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة اجتماعية عالية، راضياً عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية. محقق لحاجاته وطموحاته، واثقاً من نفسه ومقدر لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة بما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله متمسكاً بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية منتمياً لوطنه و محباً للخير ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير ومتطلعاً للمستقبل. (شقيير، 2010، ص77)

6-2-2- إجرائيا:

تعرف جودة الحياة اجرائيا بأنها الدرجة التي تتحصل عليها القابلة في مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العلمية.

6-3- القابلة:**6-1-3- اصطلاحا:**

فحسب منظمة الصحة العالمية OMS: القابلة هي شخص تابعته برنامج تدريبي معترف به في بلدها، تفوقت بنجاح في هذا الاختصاص وتحصلت على المؤهلات اللازمة ليعترف بها أو إعطاءها شهادة مرخصة لصفة القابلة، ويجب أن تكون قادرة على الإشراف وتوفير الرعاية والمشورة للنساء الحوامل، أثناء وبعد الوضع لمساعدتهن أثناء الولادة، وتكون من مسؤوليتها توفير الرعاية لحديثي الولادة

والرضع، هذه العناية تشمل التدابير الوقائية وتشخيص الظروف غير طبيعية لدى الأم والطفل واللجوء إلى المساعدة الطبية عند الضرورة، وتنفيذ تدابير طارئة في حالة عدم وجود طبيب، وهي تلعب دورا هاما من التنقيف الصحي ليس فقط للمرضى بل للعائلة بأكملها والإعداد لدور الابوة وينبغي أن تتفاهم مع بعض حلقات الطب النسائي، التخطيط والتنظيم الأسري والرعاية التي تقدمها للطفل. (مجلة العلوم النفسية والتربية، 2017، ص 215).

6-3-2- إجابيا:

القابلة هي المرأة المتخصصة برعاية ومتابعة وتوليد النساء الحوامل، وهي في دراستنا هذه تعمل بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بذراع بن خدة بتيزي وزو.

7- الدراسات السابقة:

لقد أجريت دراسات عربية وأجنبية لبحث المتغيرات المرتبطة بالضغط النفسية وجودة الحياة، واختلفت التوجهات النظرية والميدانية لتلك الدراسات باختلاف الأهداف المرجوة من كل دراسة، وكذلك الإجراءات المنهجية الخاصة بكل دراسة على حده، وتعرض الباحثة هنا الدراسات المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية مع عدد من المتغيرات ثم جودة الحياة مع عدد من المتغيرات ثم الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة على النحو التالي:

- دراسات تناولت إدراك الضغوط النفسية مع متغيرات أخرى:

- دراسة غلال حكيمة، مداني فاطمة الزهراء (2023): عنوان الدراسة هو مستوى الضغط النفسي لدى أعضاء سلك التمريض العاملين بمصلحة الطب العقلي.

هدف الدراسة هو الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى أعضاء سلك التمريض العاملين بمصلحة الطب العقلي لدى (الطبيب، الممرض، عامل الاستقبال والتوجيه). استخدمت الباحثتين المنهج العيادي، ومن الأدوات استعملتا المقابلة العيادية، الملاحظة العلمية ومقياس الضغط النفسي لفنستاين. عينة الدراسة هي ثلاث (03) حالات (الطبيب، الممرض، عامل الاستقبال والتوجيه). وتحصلنا على النتائج التالية: مستوى الضغط النفسي لدى العامل بمصلحة الطب العقلي متوسط، مستوى الضغط النفسي لدى الممرض

بمصلحة الطب العقلي مرتفع، مستوى الضغط النفسي لدى عامل الاستقبال و التوجيه بمصلحة الطب العقلي مرتفع.

-دراسة قايد أمال(2018):عنوان الدراسة هو الضغط النفسي المرتبط بمهنة التدريس لدى أساتذة التعليم المتوسط.

هدف هذه الدراسة هو معرفة طبيعة الضغوط النفسية الناتجة عن عمل الأساتذة،بالنسبة لإشكالية الدراسة فهي:هل يعاني أساتذة التعليم المتوسط من الضغوط النفسية،أما الفرضية فهي كما يلي:يعاني أساتذة التعليم المتوسط من الضغوط النفسية.اعتمدت الباحثة على المنهج العيادي،ومنهج دراسة حالة،ومن الأدوات استعملت المقابلة العيادية،الملاحظة ومقياس الضغط النفسي على عينة مكونة من خمس حالات.وتحصلت على نتائج يعاني أساتذة التعليم المتوسط من الضغوط النفسية.

-دراسة سارة عواسة،ووفاء قميح(2021):عنوان الدراسة هو إدراك الضغوط النفسي وعلاقته بالاحترق النفسي لدى عمال قطاع الصحة.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة مستويات الضغط النفسي والاحترق النفسي لدى عمال قطاع الصحة بالإضافة إلى عما إذا كانت هناك علاقة بين الضغط المدرك والاحترق النفسي لدى عمال الصحة.وقد تكونت عينة الدراسة من 86 عامل وعاملة بالقطاع الصحي بمستشفى الحكيم عقبي- قالمة.استعملت الباحثين المنهج الوصفي،واعتمدتا من الأدوات مقياس إدراك الضغط النفسي "لفنستاين" و مقياس الاحترق النفسي ل "ماسلاش"،وقد تمت المعالجة الإحصائية عن طريق البرنامج(SPSS).وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:يعاني عمال قطاع الصحة من مستوى متوسط من الضغط المدرك.يعاني عمال قطاع الصحة من مستوى متوسط من الاحترق النفسي.توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين الضغط المدرك والاحترق النفسي لدى عمال قطاع الصحة.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي وفقا لمتغير الجنس.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحترق النفسي وفقا لمتغير الجنس.

-دراسة غالم خيرة،شراك سعديّة(2020):عنوان الدراسة هو الضغوطات النفسية لدى القابلات.

هدف الدراسة هو معرفة مصادر الضغوط النفسية المهنية التي تواجهها القابلات وربطها بمتغيرات (الخبرة المهنية،الحالة العائلية).اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي،ومن الأدوات المستعملة

مقياس إدراك الضغط النفسي " ليفستين " ، عينة الدراسة مقدره ب(32)قابلة.وقد خلصت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى القابلات مرتفع.كما لا توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى إلى الخبرة المهنية والحالة العائلية.

-دراسة حنان بولقرون،نبيل مناي(2021):عنوان الدراسة هو الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته لدى القابلة.

هدف الدراسة هو معرفة استراتيجيات المواجهة التي تستخدمها القابلة في وضعيات الضغط النفسي،أجريت الدراسة على قابلة واحدة ،اعتمدت الباحثين على المنهج العيادي المتمثل في منهج دراسة حالة.ومن الأدوات المستعملة المقابلة العيادية نصف موجهة وتطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي لفينستاين&al Levenstein وآخرون وأيضا مقياس CISS لEndler &Parker،توصلت الدراسة إلى أن القابلة تعاني من الضغط النفسي كما تلجأ إلى استعمال استراتيجيات مختلفة لمواجهته.

-دراسات تناولت جودة الحياة مع متغيرات أخرى:

-دراسة فواظمية محمد(2017):واقع جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

هدف هذه الدراسة هو إيجاد مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي والبحث عن ما إن كانت توجد فروق في جودة الحياة ترجع إلى الجنس والسن والخبرة،وللوصول إلى الهدف استخدم المقياس المئوي لجودة الحياة المصمم من طرف منظمة الصحة العالمية OMC على عينة عشوائية قوامها (300) أستاذ وأستاذة يدرسون بالمدارس الابتدائية لولاية مستغانم، كما استعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي والنسب المئوية وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة متوسط لدى أساتذة التعليم الابتدائي،وأیضا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة ترجع إلى الجنس و السن والخبرة.

-دراسة أوكمرين نبيلة،وادحي سعدية(2022):عنوان الدراسة جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

هدف هذه الدراسة هو معرفة مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي وكذا معرفة فروق دالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي حسب الجنس.فرضيات الدراسة هي : مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي متوسط ،توجد فروق دالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي حسب الجنس.استعملت الباحثة المنهج الوصفي ،ومن أدوات الدراسة

مقياس جودة الحياة للمنظمة الصحة العالمية على عينة مقدره ب(50)أستاذ.أسفر النتائج إلى:مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي متوسط،ولا يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي

-دراسة دردان ليندة(2021):عنوان الدراسة هو جودة الحياة لدى أساتذة التعليم العالي.

هدف هذه الدراسة هو الكشف عن واقع جودة الحياة لدى (162) أستاذ تعليم عالي من جامعة ملود معمري بتيزي وزو،اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي ومع تطبيق مقياس جودة الحياة للمنظمة الصحة العالمية،وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع على جميع أفراد العينة على اختلاف رتبهم الأكاديمية،وعدم وجود فروق دالة حسب الرتبة الأكاديمية وميدان التخصص.

-دراسات تناولت إدراك الضغط النفسي وعلاقتها بجودة الحياة:

-دراسة بن عيسى سارة،بن تليس دنيا أمانى(2023):عنوان الدراسة هو مستوى جودة الحياة لدى الراشد المصاب باضطراب الفصام.

هدف الدراسة هو معرفة مستوى جودة الحياة لدى الراشد باضطراب الفصام.اعتمدت الباحثة على المنهج العيادي،عينة الدراسة هي حالتين من المصابين باضطراب الفصام من مستشفى الأمراض العقلية بموشنش،الأدوات المستعملة للدراسة هي: المقابلة العيادية،الملاحظة ومقياس جودة الحياة المختصر للمنظمة الصحة العالمية.وخلصت نتائج الدراسة إلى أن الحالة الأولى تتمتع بمستوى متوسط،والحالة الثانية تتمتع بمستوى مرتفع في متغير جودة الحياة.

-دراسة منيرة صالح الجويعى(2017):عنوان الدراسة هو الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطلبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض.

هدف الدراسة هو الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب وطلبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض،وأيضاً الكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة وفقاً للجنس ومستوى الدخل.استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة الارتباطية،واختارت عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة متكافئة،وطبقت مقياس "هولمز" لقياس الضغط ومقياس جودة الحياة "لمنسي وكاضم"،عينة عشوائية وكذلك استعملت برنامج(SPSS)لتحليل النتائج.توصلت إلى نتيجة أنه توجد

علاقة ارتباط سلبية بين الضغوط النفسية جودة الحياة. توجد فروق ذات دالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور. لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في جودة الحياة وفقا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى). لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في الضغوط النفسية ووفقا لمتغير مستوى الدخل (قليل، متوسط، كبير).

-دراسة جافلا (Gavala, 2005) :

هدف هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين إدراك الضغوط، وعدم الارتياح في البيئة الجامعية والاستمتاع، والدافعية الأكاديمية، وجودة الحياة. وأجريت على عينة قوامها (122) طالبا جامعيًا. وطبق الباحث مقياس جودة الحياة ومقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقاييس أخرى. وأوضحت النتائج أن الطلبة يظهرون درجات عالية من الضغوط، ومشاعر عدم الراحة في البيئة الجامعية، وشعور أقل بالسيطرة الأكاديمية كانوا أكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة، وانخفاض الشعور بالاستمتاع الأكاديمي، والدافعية الأكاديمية. (الجويعي، 2017، ص 268)

-التعقيب على الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة التي تم عرضها نموذج لبعض الأبحاث العلمية التي تناولت موضوع إدراك الضغط وجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا، ويمكن تلخيص ما تميزت بيه هذه الدراسات في ما يلي: هناك دراسات تناولت موضوع الضغط وحده مثل دراسة غلال ،ومداني (2023) أو مع متغير آخر مثل دراسة عواسة، و قميح(2021)، ودراسات تناولت موضوع جودة الحياة وحده مثل: دراسة فواطمية (2017) ، أو مع متغير آخر ، وأيضاً هناك مذكرات شملت المتغيرين معا مثل: دراستنا الحالية حول إدراك الضغط النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا ، وأيضاً دراسة منيرة صالح الجويعي(2017).

من حيث الهدف فمعظم الدراسات تهدف إلى معرفة مستوى الضغط أو مستوى جودة الحياة لدى فئة معينة. وأيضاً هناك من يبحث عن معرفة ما إذا كان هناك علاقة أو ارتباط أو وجود فرق دالة إحصائية.

من حيث المنهج المتبع اختلفت الدراسات حيث أنه هناك من اعتمد على المنهج العيادي كدراستنا الحالية، إتمدنا فيها على المنهج العيادي ودراسة حالة، بينما معظم الدراسات السابقة تقريبا إتمدت على المنهج الوصفي الإحصائي.

من حيث تطبيق المقاييس أيضا هناك اختلاف فمثلا نحن طبقنا مقياس جودة الحياة للمنظمة العالمية الغير مختصر، واعدتدنا على طريقة دراسة حالة لتحليل النتائج، بينما هناك آخرون إتمدوا على مقياس جودة الحياة المختصر والبعض الأخر مقياس جودة الحياة لمنسي وكاضم، هناك من استعمل طريقة (SPSS) لتحليل النتائج.

الفصل الثاني: إدراك الضغط النفسي

تمهيد

1-لمحة تاريخية عن الضغط النفسي

2-تعريف الضغط النفسي

3-أنواع الضغط النفسي

4-مصادر الضغوط النفسية

5-أعراض الضغط النفسي

6-أسباب الضغط النفسي

7-النظريات المفسرة للضغط النفسي

8-إدراك الضغط النفسي.

9-استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

10-قياس الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية من بين ما يواجه الإنسان في حياته اليومية من مشاكل تعيق صفو حياته وصحته النفسية والجسدية وتعتبر تهديد لحياته، فنحن جميعا وبلا استثناء نتعرض يوميا للعديد من الضغوط النفسية التي بدورها تختلف من فرد إلى آخر، حسب شدتها ونوعها ومدى تأثيرها على شخصية الفرد، وهذا ما جعل موضوع الضغوط النفسية ينال اهتماما جل العلماء والباحثين في ميدان علم النفس خاصة وأن هذه الضغوط أصبحت سمة الحياة المعاصرة.

في هذا الفصل سنتطرق إلى مختلف التعاريف التي قدمت للضغوط النفسية، بالإضافة إلى أنواع ومصادر الضغوط النفسية وكذلك إلى أعراضها وأسبابها وأهم النظريات المفسرة لها وكيفية إدراك ومواجهة هذه الضغوط النفسية.

1- لمحة تاريخية عن الضغط النفسي:

شهدت كلمة الضغط (tressS) تطورا عبر فترات من الزمن، فأصل هذه الكلمة لاتينية كانت مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الانجليز للدلالة على: التشائم، المصعوبات، الألم العميق، ويرجع أصولها أيضا من كلمة (Stringer) التي استعملت منذ القدم من طرف الشاعر الانجليزي "روبيرت مونينغ" Robert Monyng سنة (1303) في قصيدته "Hondlyning" من القرن الرابع عشر فما فوق، ويتعتبر الفيزيولوجي الأمريكي "ولتر كانون" Walter Canoun من الأوائل الذين استخدموا مصطلح الضغط في دراسة الفيزيولوجيا والانفعالات واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي نشأ تحت ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الاكسجين، انخفاض السكر في الدم. (زارب، 2015، ص15).

وقد ظهرت كلمة Distress في الاداب الانجليزية بداية من القرن الرابع عشر إلى بدايات القرن العشرين حيث استخدمت للدلالة على تلك القوة أو الشحنة التي تترك تأثير كبيرا على شخص أو شيء مادي. وبهذا المعنى فإن الضغط مستعار من الفيزياء ويشير إلى قوة تمارس ضغطا على الأجسام كسقوط جسم على آخر ما يؤدي إلى تغيير شكله أو اصطدام جسمين ما يخلف ضغطا على كل منهما. (ساعد، 2019، ص42).

ثم جاء بعده "هنس سيلبي" Hansselye الذي يعتبر من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغط النفسي وخاصة في المجال الطبي، وأفضل مساهمة له حول موضوع الضغط هو كتابه الذي أصدره عام 1956 ولقد عرف الضغط بأنة الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة. (زارب، 2015، ص15).

2- تعريف الضغط النفسي:

لقد تعددت تعاريف الضغط النفسي بحسب اختلاف النظريات و الاراء المفسرة لطبيعة هذه الضغوط، وللوقوف على مفهوم الضغط النفسي نتناول ما يلي:

2-1- الضغط لغة:

عند البستاني الضغط بالفتح هي الاضطرار والضييق والقهر والضغطه بالضم تشير إلى الزحمة والضييق والإكراه على شيء. (البستاني، 1992، ص640).

2-2- تعريف الضغط اصطلاحاً:

تعني ضغط، شدة، كرب، تستخدم الكلمة في علم النفس والطب النفسي على نطاق واسع للدلالة على الضغوط النفسية و آثارها تظهر في صورة ردود أفعال. (لطفى، 2006، ص180).

وتعتبر الضغوط النفسية حالة من التوتر الشديد والانفعالي لدى الفرد يحدث بسبب العوامل الخارجية التي تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطرابات السلوك. (قاسم، 2023، ص16) ولقد عرف الضغط أيضا على أنه "حالة اضطراب في بعض الوظائف الفسيولوجية، والوجدانية والانفعالية، لدى الفرد تحدث نتيجة تعرضه لمثيرات ضاغطة داخلية أو خارجية، تتحدى طاقته للتأقلم والتكيف. (نايت عبد السلام، 2021، ص31-32)

تعرف الضغوط أيضا: بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات، أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، وما نتج عنها من القلق، كما تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فيزيولوجية، أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين المتغيرات. (جمعة. وأخون، 2018، ص404).

يعرفه هانز سيلبي (1979) أنه استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة. (الخفاف، 2019، ص50).

و عرف "فرتمان" و "لازاروس" الضغط النفسي: على أنه "العلاقة الخاصة بين الشخص والبيئة، والتي يقيّمها ويقدرها الشخص على أنها مهددة لذاته و تفوق مصادر إمكانياته.

الضغط النفسي خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مع حدوث تغييرا Chily taylor شيلي تايلور: (2008)

تغيرات بيوكيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره. (تايلور، 2008، ص34).

3-أنواع الضغط النفسي:

هناك أربعة أنواع من الضغوط النفسية والتي حددها سيلبي (Selye،1993) :

3-1-الضغوط الإيجابية: وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز، و ينمي الثقة بالنفس، ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الأعمال، ويكون مثارين عقليا وجسميا.

3-2-الضغوط السلبية: ويقصد به الضغوط التي تتطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد.

3-3-الضغط المرتفع: ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.

3-4-الضغط المنخفض: ويقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الاثارة والتحدي حيث أن الفرد با يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال، وعندما يعاني الفرد من تداني الشعور بتحقيق الذات، ما يؤدي إلى حالة من الضغط (ناتف، 2019، ص18).

4-مصادر الضغوط النفسية:

4-1- المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

-الضغوط الأسرية:سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب أو عزيز أو طلاق أو مرض أو أحد أفراد الأسرة.

-الضغوط المالية:مثل الحصول على قرض لبناء أو منزل أو إنجاز مشروع أو تغيير مفاجئ في الوضع المالي.

-ضغوط الاجتماعية:مثل التغيير في الأنشطة الترفيهية،والعادات الشخصية،والأنشطة الاجتماعية.

-ضغوط العمل:مثل الفصل من العمل. التقاعد،الانتقال لعمل جديد،مشكلات مع الرئيس.

-ضغوط المتغيرات الطبيعية:وهي الضغوط الناتجة عن الكوارث كالزلازل والبراكين والأعاصير.

-الضغوط السياسية:مثل عدم الرضا عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية وانعدام الأمن.

-الضغوط الثقافية:الانفتاح على ثقافات خارجية دون مراعاة ثقافة المجتمع عبر القنوات والشاشات.

-الضغوط الأكاديمية:كبدء الدراسة أو الانتهاء منها. ضعف التركيز،الفشل في الإختبارات.

4-2-المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

-المشكلات النفسية:وتتمثل في الانفعال التي قد تتحول إلى حالات القلق والاكتئاب والخوف المرضي.

-الضغوط الصحية:مثل التعرض لمرض أو إصابة خطيرة،تغيير شديد في عادات النوم والاستيقاظ.

-الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير:وتعود إلى تنبؤ الفرد واحدة أو أكثر من الأفكار العقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع.(الزوهрани،2018،ص215).

5- أعراض الضغط النفسي:

هناك الكثير من الأعراض التي تبدو على الفرد عندما يكون تحت وطأة الضغط النفسي سواء كانت فسيولوجية أو انفعالية أو معرفية أو سلوكية منها:

-التوتر والعصبية والقلق الدائم.

-الإسراف في تناول الكحول والمسكنات والتدخين إن كان مدمنا.

-الأرق.

-عدم الاستقرار العاطفي.

-الحزن والكآبة.

-جفاف الحلق والفم.

-صعوبة التركيز في العمل والسرعة في تغيير الأفكار.

-الشعور العام بعدم الأمان.

-الصعوبة في التحدث والتعبير.

-فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام.

-حدوث صداع وآلام في الرقبة الظهر.

-ارتفاع معدل التغيب عن العمل

-حدوث أمراض الاضطرابات الهضمية والأزمات القلبية والسكري وضعف المناعة.

-عدم توازن الجهاز العصبي والغدد الصماء في زيادة هرمون الأنفريين يؤدي إلى حدوث الجلطة.

-عدم الاهتمام بالمظهر.

-التسرع في إنجاز بعض المهام مما قد ينتج عنه عدم النجاح في بعض المهام.

-ضعف الكفاءة والإنتاجية.

-التعرض للأخطاء والحوادث بكثرة. (بن ماطر، 2016، ص14)

6-أسباب الضغط النفسي:

لا يحدد الضغط النفسي من فراغ، وإنما له مسببات تختلف باختلاف البيئة والأفراد وقدراتهم على التحمل، فما يعد سبب ضاغط لشخص ما قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر.

و ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها، والشخصية التي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية، ومن مسببات الضغوط النفسية ما يلي:

6-1-المسببات الخارجية:

تنتج الضغوط النفسية من تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة، حيث تشكل هذه المواقف عبئاً ثقيلاً على الفرد، وتسبب شعوره بالتوتر والإحباط، وتعوقه عن تحقيق التوافق والإتزان. وذلك من خلال المواقف التالية:

1-الصراع بين الفرد والمحيط به.

2-المواقف المختلفة كالعامل مثلاً.

3-أحداث الحياة.

4-ضغط التكيف.

5-الاحباط.

6-زيادة العدة الحملية.

6-2-المسببات الداخلية:

ينتج بعض الضغوط من حالات الصراع الداخلي الناتج من تعارض الأهداف أو الدوافع. وتم حصر هذه الصراعات الداخلية في الآتي:

- 1- الرغبة في الاستقلال في مقابل الاعتماد على الآخرين.
- 2- العلاقة الحميمة في مقابل العزلة والانسحاب أو الانطواء على الذات.
- 3- التعاون في مقابل المنافسة. (جمعة. وآخرون، 2018، ص410-413)

7- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت جميع النظريات في علم النفس بالإشارة إلى طبيعة الضغط النفسي وتسير الانفعالات ذات العلاقة والارتباط معه وأكدت هذه النظريات على أثر الضغط النفسي في الجوانب الوظيفية السيكولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية ورغم الاختلاف ما بين اتجاهات كل نظرية من النظريات إلا أن هناك اتفاق عام بينهما على أثر الضغط النفسي على صحة الفرد وتوازنه وتكيفه.

7-1-نظرية التحليل النفسي: (Psychoanalytique Theory)

تعود هذه النظرية إل مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فرويد، ثم نشعب عن هذه المدرسة وإنشق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل: أدلر صاحب علم النفس الفردي، وكارل جوز جوستاف يونج مؤسس علم النفس التحليلي. وبدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظاما سيكولوجيا كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل وفي سائر العلوم والفنون الإنسانية من علوم الاجتماع والتربية و السياسية إلى الأدب والفن وتاريخ الحضارة الإنسانية وغيرها.

وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خيارات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات مع العمر الأول، ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع موقف التهديد في أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الإضطراب. وطبقا لوجهة فرويد يحاول (الهو) السعي وراء الغرائز، ولكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح للدرجات الصادرة بالإشباع مادام لا يتمشى

مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون (الأنا) قوية، أما حينما تكون (الأنا) ضعيفة، وكيفية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع (الأنا) القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي، وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي.

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية و ميكانزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي و اللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا، فالقلق أو الخوف أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفرغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت. (نائف، 2019، ص 97-98)

2-7 - النظرية السلوكية: (Behaviorism)

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها واطسن سنة 1912م، وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحركه دوافع موجهة إلى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغدية مختلفة. وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة. وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة. ولهذا، فإن هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة من حيث شدتها وحدتها. وتؤكد المدارس السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية. بالإضافة إلى ذلك، فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخيارات التي يتعرض لها الفرد. وقد اعتقد كل من واطسون وسكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات للبيئة أو إثباتها. وقد اختلف واطسون عن سكينر، حيث ألغى واطسون دور الإنسان إذ يقول: إن التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية، بينما رفض باندورا كل تغير للسلوك الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، وأوضح توكم أن أنه عندما يجد الأفراد أن إهتماما أقل من علاقاتهم مع الآخرين غير مثالي مفادة إنهم يلحون مع الآخرين ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلا شادا أو غير متوافق. (نائف علي أيبو، 2019، ص 98-99).

7-3- نظرية موراي : (Murray, 1938)

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط النفسي مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط النفسي يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على

أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة يعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين المواقف الحافز و الضغط والحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (السيد، 2001، ص100).

7-4- نظرية التقدير المعرفي: لا زاروس (Lazarus 1970)

أشار لازاروس إلى أن البيئة تؤثر في الشخص والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية، و يوجد ثلاث مكونات للضغط حسب هذه النظرية وهي: المواقف الضاغطة والتقييم المعرفي للمواقف والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب. أن التقدير المعرفي مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديرك للتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد و خبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تغيير المواقف، ويعتمد تقييم الفرد للمواقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية-العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة-العوامل المتصلة بالموقف نفسه. وتعرف نظرية التقدير المعرفة الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هنا:

المرحلة الأولى: الخاصة، تحديد و معرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء أن يسبب الضغوط. وهذه المرحلة تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد من الاعتقادات والعامل و العوامل الموقفية وتشمل طبيعة الموقف الضاغطة.

المرحلة الثانية: هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:

العوامل الشخصية، التقدير، العوامل الخارجية، مهارات الاتصال، الحالة الانفعالية، الصحة هوية الذات، الشخصية، الخبرة، العادات، العوامل الصحية، التأيد الاجتماعي، المتطلبات المهنية، الأمن والسلامة، العوامل الموقفية، التكرار، الخبرة التهديد، الضغط، التعب.

كما أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما: التقييم الأولي والثانوي، فالتقييم الأول يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا، وعملية التقييم الأولى تتأثر بالعوامل الشخصية الفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية وتشمل طبيعة الموقف الضاغط، أما عملية التقييم الثانوي فتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، أي الخيارات المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة للعوامل مع الحدث الضاغط. (الجوي، 2017، ص 200)

7-5- النظرية الفسيولوجية: هانز سيلبي (Hans Selye, 1976)

كان "هانز سيلبي" يحكم تخصصه كطبيب مستأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتطلق نظرية "هانز سيلبي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لما لعامل Stressor ضاغط، يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلبي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد "سيلبي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط. ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

-**الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.

-**مقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط ظهرت متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

-الإجهاد:مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف،غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت،وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.(السيد،2001،ص98).

7-6- النظرية الإدراكية:لسبيلبيرجر(Speilberger1979)

النفسية معتمادا على نظرية الدوافع،إذ يرى أن الضغوط تلعب دورا في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها،ويحدد نظريته في ثلاثة أبعاد رئيسية: الضغط،القلق ،التعلم.

وفي هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية ما يلي:

-التعرف على طبيعة الضغوط و أهميتها.

-قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.

-قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.

-توفير السلوك المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.

-توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية لدى الافراد المطبق عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق.

-تحديد مستوى الاستجابة.

-قياس ذكاء الاشخاص الذين تجري عليهم برامج التعليم ومعرفة قدراتهم على التعلم.

وهذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها،حيث أن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد و إدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير،وبذلك يرتبط برد الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. (نايل،2009،ص 64-65).

7-7- النظرية البيولوجية لولتر كانون (Walter Cannon, 1931):

إن ولتر كانون هو باحث فسيولوجي أمريكي وهو أول من استخدم مصطلح الضغط وتلك من خلال دراسة عن فسيولوجية الانفعال، وقد بين في دراسته أن مصادر الضغط الانفعالي كالألم والخوف والغضب تسبب تغييرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي وهذا يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمون من أبرزها هرمون الأدرنالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة، وقد كشف الباحث ولتر كانون عن وجود ميكانيزمات أو آليات في الجسم إنسان تساهم في احتفاظه في حالة الاتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع في حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف. المسببة لهذه التغيرات ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل هذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره الباحث "ولتر كانون" ضغطا يواجهه الفرد، وقد أولى اهتماما للدور الجهاز السمبتاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي في تهيئة الجسم من الاحتفاظ بالتوازن المشار إليه، ولقد مهدت أعمال "ولتر كانون" الأبحاث هانس سيللي. (داود، 2017، ص68).

8- إدراك الضغط النفسي:

لقد ساهمت جهود لازاروس وفوركمان في تطوير مفهوم إدارة الضغوط وذلك من خلال تعريفهما لعملية التعامل مع الضغوط بأنها: "الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتخفيف والسيطرة وإدارة المطالب الداخلية والخارجية التي ينظر إليها كأوضاع ضاغطة" وقد أوضحنا، أن استخدام كلمة إدارة في التعريف تعني التقليل من الضغط، كما تعني محاولات التحكم بالبيئة. و بالتالي فإن إدارة الضغوط هي أساليب أو استراتيجيات أو برامج تقدم بأشكال مختلفة وبوسائل متعددة للأفراد المضغوطين فعلا أو المعرضين للضغوط، ومن ثم فهي تقتضي أن يتدرب هؤلاء الأفراد على كيفية استخدامها للتخفيف أو التخلص من الآثار السلبية للضغوط.

فالهدف من إدارة الضغط النفسي ليس خفضه بشكل كلي و التام، فلقد أظهرت البحوث أن الإنجاز والكفاءة تتحسن لدى الإنسان مع زيادة مستوى الضغط النفسي، إلا إذا أصبحت الضغوط ذات مستوى عالي جدا.

ومن ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها، وإنما بالتعايش الإيجابي معها، ومعالجة نتائجها السلبية. ومعالجة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثاره السلبية بقدر الإمكان.

وتختلف طرق إدارة الضغوط من وجهة نظر وولف ودردين (Wolfe&Drden,1996) باختلاف مصادرها، فإذا كان الفرد يواجه مشكلات حالية فإن التدخلات المبنية على طرق حل المشكلات وطرق العلاج المعرفي السلوكي تكون أكثر فعالية في تأثيرها، أما إذا كانت مشكلات قد حلت عبر الوقت فإن الإرشاد غير المباشر والوسائل الوقائية يكونان في هذه الحالة أكثر نفعاً وفائدة.

كما أن الشخص الذي يعاني ضغوطاً مصدرها مشكلات مالية، قد لا يجد الطرق التي تركز على علاج الانفعالات الشخصية فاعلية في خفض الضغط، بينما قد تقيد الطرق مع آخرين ممن يعانون مشكلات إنها تتعلق بالعلاقات مع الآخرين، وكل تلك الاعتبارات يجب أن تؤخذ في الحسبان عند إعداد برامج إدارة الضغوط. وإن تحديد الهدف من برامج خفض الضغط يكون ذا أهمية، وتتخلص تلك الأهداف ما يلي:

1- أن يحل المرشد مشكلات المسترشد.

2- أن يعدل في طريقة استجابته للضغط.

3- أن يساعده على إعادة النظر في مصادر ضغوطه.

4- أن يساعده في تفسير طبيعة تلك المصادر.

وتلك كلها تحتاج إلى سلسلة من المهارات، وفنيات للتدخل لمساعدة الأفراد في إدارة الضغط، ومن الطرق والأساليب:

1- التدريب التحصيلي ضد الضغط.

2- تدريب السلوك العقلائي الانفعالي.

3- تدريب المهارات بالنموذج المتعدد.

4- التدريب على التوكيدية.

5- تعديل سلوك النمط (أ)

6- التدريب على الاسترخاء

7- إدارة نوعية الحياة (بومجان، 2016، ص125-126).

9- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

قدم كوهين (Cohen, 1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت:

1- **التفكير العقلاني**: إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

2- **التخيل**: إستراتيجية يتجه فيها الافراد إلى التفكير في المستقبل كما إن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما يحدث.

3- **الإنكار**: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط و مصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الاطلاق.

4- **حل المشكلة**: نشاط عرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

5- **الفكاهة**: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة.

(الجويبي، 2017، ص 259)

10- قياس الضغط النفسي:

توجد العديد من المقاييس والاختبارات التي تجعل الفرد (يقدر ذاتيا) مقدار تعرضه للضغوط، وهل وصل إلى (الحد الفاصل) الذي يندر بوجود مشكلة إن لم يسارع في العلاج أم أن الأمور في (حدودها) الطبيعية.

وسوف نقدم أشهر وأهم مقاييس لتقدير الضغوط وهو من إعداد هولمز و راهي عام 1976 .

وعلى الرغم من الجدل النظري حول قيمة هذا المقياس إلا أنه استخدم في العديد من البحوث والدراسات، ويعد من أشهر (المقاييس) التي تقيس الضغوط على الإطلاق لدرجة أن شركات الطيران في جميع دول العالم كانت تقوم بطباعته وتوزيعه على (الركاب) كنوع من الاهتمام بهم وبصحتهم النفسية، وكانت الملاحظات تشير إلى أن غالبية الركاب حالياً يستلمون هذا (الاختبار) حتى يسارعون من تلقاء أنفسهم بالتجدد بتحديد الضغوط التي يتعرضون لها، ثم يحسبون الدرجة التي حصلوا عليها، ودلالة هذه (الدرجة) و(مؤشراتها)... وما إذا كان الشخص في الحدود الطبيعية أم لا. على، أنه توجد مشكلة بشأن هذه المقاييس التنبؤية وهي احتمال أن يسعى الإنسان إلى تحقيق نتائجها. والغرض الحقيقي منها هو في الواقع تشجيع المرء على اتخاذ إجراءات وقائية أكثر من كونها إنذاراً باحتمال الإصابة بالمرض. (غانم، 2009، ص96-97)

وعليه لا توجد وسيلة ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعدله المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطالب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية كما أن المقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمن للأفراد.

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات منها أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في القياس النفسي أو الإكلينيكي وتكون الأداة مكتوب عن طريق استبيان مجاب فيها في بعض الأسئلة ثم تقاس الإجابات سيكومتريا لإيجاد نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس الضغط النفسي بواسطة أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن بين أدوات القياس الشائعة الاستخدام.

هناك مقياس هولمز وراهي Holmes et Rahi:

1- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة)

2- الطلاق

3- من الانفصال عن الزوج أو الزوجة

4- حبس أو سجن أو ما شابه ذلك

5- موت شخص عزيز سواء كان أحد أفراد الأسرة المقربين أو صديق

6- الفصل عن العمل

7- تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة (الأمراض المزمنة)

8- تغيير مفاجئ في الوضع المادي

9- الخلافات الزوجية في محيط الأسرة

10- أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل

11- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجية

12- التغيير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة

13- تغيير شدة في عادات النمو أو الاستيقاظ

لا يمكن معرفة طرق قياس الضغط عن طريق الملاحظة والمقابلات، ويختلف هذا باختلاف المجتمعات والمحيط الذي يعيش فيه الفرد، وينتج عنه مجموعة من ردود الفعل الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية. (ديوش.وزيتوني، 2018، ص28-29).

خلاصة الفصل:

ما نستخلصه من هذا الفصل أن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة وهو بمثابة ردة فعل فسيولوجي غير تكيفيه اتجاه مواقف الحياة، والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها ضاغطة أم لا، حيث تعددت آراء من تعريفات الضغط وذلك للتعدد النظريات المفسرة له، وقد تم التوصل إلى أن الضغط أنواعا ومصادرا وأعراضا مختلفة، كما تم التطرق في هذا الفصل أيضا إلى تعريف أساليب مواجهة المواجهة، وذكر أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

الفصل الثالث: جودة الحياة

تمهيد

1- نظرة تاريخية عن ظهور مصطلح جودة الحياة.

2- مفهوم جودة الحياة

3- تعريف جودة الحياة. .

4- ابعاد جودة الحياة.

5- مظاهر جودة الحياة.

6- مؤشرات جودة الحياة.

7- مقومات ومعوقات جودة الحياة.

8- الاتجاهات النظرية المفسرة لمفهوم جودة الحياة.

9- قياس جودة الحياة.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتمام في مجال علم النفس، حيث أصبحت تعتبر كمطلب أساسي في الوقت الحاضر وهذا من أجل تحقيق الصحة النفسية والشعور بالرضا والاستمتاع بالحياة، وبالتالي يؤدي إلى توجه إيجابي نحو الحياة.

وعليه سنتطرق في هذا الفصل عن نبذة تاريخية حول جودة الحياة مفهومها وتعريفها أبعادها مظاهرها مقاومتها ومعوقات وفي الأخير الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة وقياس جودة الحياة.

1- نظرة تاريخية عن ظهور مصطلح جودة الحياة:

يعود كتاب الأخلاق لأرسطو (300-384 ق.م) أحد المصادر المبكرة التي تعرضت لتعريف جودة الحياة حيث قال: إن كلا من العامة أو الدهماء وأصحاب الطبقة العليا يدركون الحياة الجيدة بطريقة واحدة وهي أن يكونوا سعداء ولكن مكونات السعادة عليها خلاف إذ يقول بعض الناس شيئاً ما في حين يقول آخرون غيره ومن الشائع كذلك أن الرجل نفسه يقول أشياء مختلفة في مختلف الأوقات فعندما يقع فريسة المرض فإنه يعتقد أن السعادة هي الصحة وعندما يكون فقيراً يرى السعادة في الغنى ويرى أرسطو أن الحياة الطيبة تعني حالة شعورية، هو نوعاً من النشاط وما ذلك بالتعبير الأحاديث سوى جودة الحياة.

وأصبحت نوعية الحياة من الأولويات المهمة لدى المجتمعات الغربية بعد الحرب العالمية الثانية، وأدخل المفهوم إلى معجم المفردات، واستخدم للتعبير عن الحياة الهانئة والتي تشكل من عدة مكونات منها: العمل والمسكن، والبيئة والصحة.

ومع بداية فترة الثمانينات وما تلاها في التسعينات والظهور السريع لثورة الجودة وتأكيداً لجودة المنتجات وجدت المخرجات، ودخول معايير الجودة وتطبيقها في العديد من المجالات: الصناعة، الزراعة، الاقتصاد، الطب، السياسة، والاجتماع والدراسات النفسية، كان أحد نواتج تلك الثورة هي زيادة الاهتمام البحثي بدراسة مفهوم جودة الحياة في المجالات السابقة. (مسعودي، 2015، ص204).

اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة مثبتات النصف الثاني للقرن 20 كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي ، والذي جاء استجابة في أهمية النظرية الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير ألو لا علم النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد.

2- مفهوم جودة الحياة:

مفهوم جودة الحياة استخدم للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم للأفراد المجتمع، كما يستخدم في أحيان أخرى للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المادية والاجتماعية المختلفة، ونستطيع أن نقول إن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات الأساسية، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بالرضا عن معنى الحياة، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش بحياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع، وفي جودة الحياة يستطيع الفرد أن يحقق طموحاته واهتماماته، والتغلب على مشكلات الحياة وتحديد هدف ومعنى يسعى لتحقيقه. (السيد، 2018، ص27).

جودة الحياة أو نوعية الحياة تعبر عن مجموعة الظروف و العوامل التي تؤثر على رضا الفرد وسعادته في الحياة. وتشمل هذه العوامل العديد من الجوانب مثل الصحة البدنية والعقلية، والعلاقات الاجتماعية، والبيئة المحيطة، والظروف الاقتصادية، والمادية، والشعور بالإحساس بالأمان والأمان الشخصي، والشعور بالإحساس بالتقدير والاحترام، والشعور بالتحقيق الشخصي والمهني، وغيرها. تقييم جودة الحياة يعتمد على تقديرات الأفراد لهذه الجوانب وكيفية تأثيرها على حياتهم بشكل عام.

3- تعريف جودة الحياة:

أسلوب حياة يشبع الرغبات والحاجات لدى الأفراد. (Karinet , al , 1990p:85)

-تعريف الجوهري (1996):

ذلك البناء الكلي الشامل الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة، وبمؤشرات ذاتية تقيس قدرة الإشباع الذي تحقق. (جوان، 2013، ص38)

-تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO,2004):

إن إدراك الفرد لمكانته في الحياة وفي المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وفي علاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات، ويتأثر بشكل معقد بالصحة البدنية، والحالة النفسية، والحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل الملحوظ ببيئته. (جوان، 2013، ص38)

-تعريف عبد المعطي (2005) :

هي مجموعة تقييمات الأفراد كل جوانب حياتهم اليومية في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، وإدراكهم بمكانتهم ووضعهم في الحياة في محيط المنظومة الثقافية و القيمية التي يعيش فيها، وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم التي تشمل الرضا عن الحياة، والأنشطة المهنية، وأنشطة الحياة اليومية، والسعادة، والأعراض النفسية، والصحية البدنية، والمساندة الاجتماعية، والحالة المادية. (عبد المعطي، ومصطفى، 2005، ص15)

-تعريف منسي وكاظم:

هو شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (منسي، وكاظم، 2006، ص66)

4-ابعاد جودة الحياة:

حسب "كارول رايف" (1955): أن جودة الحياة النفسية تتضمن الأبعاد التالية:

4-1- تقبل الذات:

ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانيات، والنضج الشخصي، والاتجاه الإيجابي نحو الذات.

4-2- إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

ويشير إلى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.

4-3- الاستقلالية:

ويشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات والاعتماد على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.

4-4- الكفاءة البيئية (السيطرة على البيئة):

وتشير إلى القدرة على اختيار وتحليل البيانات المناسبة، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.

4-5- هدفة الحياة:

وتشير إلى أن يكون للفرد هدفا في الحياة ورؤيا توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة ولا إصرار. (الهمس، 2010، ص 35)

وهناك من يحدد أبعاد جودة الحياة من خلال بعدين وهما: البعد الذاتي والبعد الموضوعي:

- البعد الذاتي:

ويقصد به مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة، وشعور الشخص بالسعادة.

- البعد الموضوعي:

ويشمل الصحة البدنية، العلاقات الاجتماعية، الأنشطة المجتمعية، العمل، فلسفة الحياة، وقت الفراغ، مستوى المعيشة، العلاقات الأسرية، الصحة النفسية. (شيخي 2014، ص، 77)

5-مظاهر جودة الحياة:

يشير(خلف الله (2010) ص 202) أن عبد المعطي (2005)قد اقترح خمسة مظاهر رئيسية لجودة الحياة تتمثل في خمسة حلقات تضبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية وهي كالتالي:

5-1- العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال**5-1-1- العوامل المادية والموضوعية:**

والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده،إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية،والتعليمية،حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة إذ ترتبط بثقافة المجتمع،وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

5-1-2-حسن الحل:

ويعتبر بمثابة مقياس عامل لجودة الحياة،ويعتبر كذلك مظهر سطحيًا للتعبير موجودة الحياة،فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يخزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

5-2-إشباع الحاجات والرضا عن الحياة**5-2-1-إشباع الحاجات وتحقيقها:**

وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة،فعندما يتمكن المرء في إشباع حاجته فإن جودة الحياة لديه ترتفع وتزداد،وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء كالطعام والسكن والصحة،ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية،كالحاجة للأمن والانتماء،والحب والقوة والحرية وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

5-2-2-الرضا عن الحياة:

يعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة،فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي،وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته،يشعر حينها بالرضى.

5-3- إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

5-3-1- القوى والمتضمنات الحياتية:

قد يرى البعض أن إدراك القوى والمنظمات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشون حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك، وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.

5-3-2- معنى الحياة:

يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع والآخرين، وشعر بانجازاته ومواهبه، وأن شعوره قد يسبب نقص أو افتقاد الآخرين له، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة.

5-4- الصحة والبناء البيولوجي و إحساس الفرد بالسعادة:

5-4-1- الصحة والبناء البيولوجي:

وتعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية، تعكس النظام البيولوجي، لأن أداءه خلايا الجسم وظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جدا جيدة وسليمة.

5-4-2 السعادة:

وتتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وهي الشعور باللبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة و متضمنات حياته، ومع استمتاعه بالصحة الجسمية. (الهنداوي، 2010، ص 43)

5-5- جودة الحياة الوجودية

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقا داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محوره وجوده، فجودة

الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمه من خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده. (الهنداوي، 2010، ص43)

6- مؤشرات جودة الحياة:

6-1- الاحساس بجودة الحياة: وهي حالة شعورية تجعل الفرد قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

6-2- المؤشرات النفسية: وتتبدى في شعور الفرد بالقلق الاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة.

6-3- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

6-4- المؤشرات المهنية: وتتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفية، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

6-5- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء (دهون. و سعيدي، 2021، ص31)

7- مقاومات ومعوقات جودة الحياة:

7-1 مقاومات جودة الحياة:

نستطيع القول بأن تعريف نسبي يختلف عن شخص الآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة ونلخصها في:

- القدرة على التفكير وأخذ القرارات،

- القدرة على التحكم،

-الصحة الجسمية والعقلية،

-الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية،

-المعتقدات الدينية،

-القيم الثقافية والحضارية وضغوط الحياة، الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحددها كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له و الذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها (الهمس، 2010، ص 46)

7-2 معوقات جودة الحياة:

هناك العديد من الأسباب التي تعوق الإنسان عن الشعور بجودة الحياة، ومن أهم هذه المعوقات: ضغوط الحياة، فقدان الشعور بمعنى الحياة، وقلة الوازع الديني، وعدم توفير الرعاية الصحية الكاملة للأفراد، وافتقاد الكثير من الأفراد القدرة على التصرف في مواقف الحياة المختلفة، والتأخر التكنولوجي، وقلة الخدمات المقدمة للأفراد. (ثامر، 2019، ص 34)

8-الاتجاهات النظرية المفسرة لمفهوم جودة الحياة:

النظريات المفسرة لجودة الحياة أكدت على دور المحددات النفسية وكما هو واضح في سياق المنظورات الآتية:

8-1-أولا المنظور المعرفي:

يرتكز هذا المنظور في تفسير جودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

الأولى: أنا طبيعة إذا الفرد، هي التي تحدد درجة الشعور بحياته.

الثانية: و في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة، وعلى وفق ذلك ومن المنظور تبرر لدينا نظريتان حديثتان، في تفسير جودة الحياة هما:

8-1-1- نظرية لاوتن:

طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة، والتي كانت حول الآتي: أن إدراك الفرد إن لنوعية حياته يتأثر بظرفين هما:

-**الظرف المكاني:** إذا أن هناك تأثيرا للبيئة المحيطة بالفرد، على إدراكه لجودة حياته، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني، لها تأثيرات أحدهما مباشرة على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا، ولآخر تأثيره غير مباشر، إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضي الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

-**الظروف الزماني:** إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته، يكون أكثر إيجابيا كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما أكثر سيطرة على الظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابيا على شعوره بجودة الحياة ثانيا نظرية الشعر الله نقطتين قد ما شاء الله تحليلا مفصلا لمفهوم جودة الحياة.

8-1-2- نظرية شالوك:

قدم شالوك تحليلا مفصلا لمفهوم جودة الحياة، على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية محلات، وكل مجال يتكون من ثلاث مؤشرات، تؤكد جميعها على أثر الأبعاد التالية: كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور فالعامل الحاكم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته.

8-2- ثانيا: المنظور الانساني:

يرى المنظور الإنساني أن فكرة جودة الحياة، تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما:

1- وجود كائن حي ملائم.

2- وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن، ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل، بين هذين العنصرين فهناك البيئة الطبيعية والتي تتمثل في الموارد الطبيعية التي تشكل مقاومات حياة الفرد، وهناك البيئة الاجتماعية، وهي تضبط التي تضبط سلوك الأفراد والجماعات طبقا للمعايير

السائدة في المجتمع فجودة البيئة الاجتماعية، تتحقق بمقدار امتثال الأفراد لهذه المعايير وعدم خروجهم عنها، كما هناك البيئة الثقافية التي تقاس جودتها بقدرة الفرد على صنع بيئة حضارية ماديا أو معنويا.

لقد أكد هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة، على مفهوم الذات وقد بين أن حقيقة الحياة الإنسانية تتطوي على إمكانيات هائلة، لتحقيق أفضل المستويات للتطور والالتقاء في الحياة.

ومن أكثر النظريات حداثة ضمن هذا المنظور:

8-2-1- نظرية رايف:

حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ، ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها(رايف) بستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات، تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية، الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته هذا الأبعاد هي:

البعد الأول: الاستقلالية

البعد الثاني: التمكن البيئي

البعد الثالث: النمو الشخصي

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين

البعد الخامس: تقبل الذات

البعد السادس: الهدف من الحياة

لقد بين (رايف) أن جودة حياة الفرد، تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات، التي تظهر في مراحل حياته المختلفة وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية، التي تعكس شعوره بجودة الحياة.

8-3-3-ثالثا المنظور التكاملي:**8-3-1-نظرية أندرسون:**

طرح أندرسون شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة، متخذا من مفاهيم السعادة، وما ومعنى الحياة ونظام من المعلومات البيولوجي، والحياة الواقعة، وتحقيق الحاجات فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى إطارا نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة.

لقد أشار (أندرسون) إلى أن إدراك الفرد لحياته، يجعله يقيم شخصا ما يدور حوله، كما يمكن من أن يكون أفكاره التي يصل إلى رضا عن الحياة وأن هناك ثلاثة سمات مجتمعة معا تؤدي إلى الشعور بجودة الحياة.

الأولى: وهي تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه.

الثاني: المعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف.

الثالثة: الشخصية والعمل الداخل.

رابعا: النموذج العربي لجودة الحياة:

قد قدم أبو سريع وآخرون نموذجا لتقدير وتفسير جودة الحياة، يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في جودة الحياة وهي موزعة على بعدين متعامدين:

1-البعد الأفقي: يشمل قطبي توزيع محددات جودة الحياة، كونها من داخل الشخص أو خارجه وتسمى بالمحددات الشخصية الداخلية في مقابل بعد المحددات الخارجية.

2-البعد الرأسمالي: يمثل توزيع المحددات، على وفق قياسها وتحقيقها وهي تتوزع بين الأسس الذاتية (المنظور الشخصي للفرد) والأسس الموضوعية، والتي تشمل الاختبارات والمقاييس التي تتيح للفرد موازنة نفسه بغيره أو بمتوسط جماعته المعيارية.

وعلى وفق هذا التصور، فإن مصطلح جودة الحياة، يمثل ظاهرة متعددة للجوانب (صحية، اجتماعية، اقتصادية ونفسية) تتأثر بالنظام السائد في المجتمع فضلا عن النظام السياسي، والتقاليد

الاجتماعية، ومفهوم الرفاهية، ومعتقدات الأفراد المختلفة، كما تمثل جودة الحياة إشباع الحاجات الإنسانية، سواء كانت هذه الحاجات مادية أو غير مادية.

كما أن جودة الحياة تعتمد على بعض المؤشرات غير المادية مثل:

الرضا والقناعة، التوافق الشخصي والاجتماعي والصحي، والأسري درجة الولاء والانتماء للأسرة والوطن، مفهوم الذات والوعي بها، درجة الموازنة الفكرية وتقبل الآخر. (بن دحمان و زايكو، 2021، ص26-29)

9- قياس جودة الحياة:

وضح منسي وكاظم (2006) أن من أهم المقاييس التي يمكن استخدامها في قياس جودة الحياة ومنها مقياس جودة الحياة لفريش (1992)، وتضمن هذا المقياس الجودة الذاتية وذلك في أربعة عشر مجالاً للحياة، ويطلب من الفرد تقدير رضاه عن مجال معين واحد ليحدد القياس، ومقياس جودة الحياة للمنظمة الصحة العالمية (1997)، وهذا المقياس وضع من قبل منظمة الصحة العالمية، ليكون مقياساً شاملاً لكافة الأفراد في العالم، ويتكون المقياس من (100) بند في مرحلته الأولى، ثم تم إعدادها وتكييفها في (15) دولة تحت إشراف المنظمة نفسها، ويسمح هذا المقياس في صورته المطولة بتقدير ستة ميادين لجودة الحياة وهي (الصحة الجسمية، الصحة النفسية، الاستقلالية، العلاقات الاجتماعية، المحيط، الجانب الروحي).

وبين عمران 2009 مقياس تقييم جودة الحياة لهورترن (1999): والذي يتكون هذا المقياس من (15) بند، ويقوم بقياس (5) أبعاد لجودة الحياة تتمثل في (الصحة، الأمراض، الحياة المستقبلية، العلاقات الاجتماعية، النواحي الجسمية، السعادة، الاستجابة) ويتكون الإجابة بنعم أو لا وتعطى (صفر) لجودة الحياة السيئة، (1) لجودة الحياة العادية.

وهناك بعض الصعوبات التي توجه الباحثين في قياس جودة الحياة تتمثل في أن الأفراد يعتمدون في تقييم جودة حياتهم على انطباعاتهم الشخصية ويربط الأفراد رضاهم عن حياتهم بمادى قيامهم بأدوارهم في المجال الاجتماعي والبعد النفسي، لذلك أشار هاشم (2001) أن لبناء أي مقياس في جودة الحياة يجب أن يعتمد على أسس وهي التركيز على المؤشرات سواء الموضوعية أو الذاتية لجودة الحياة، كذلك أن يؤخذ بعين الاعتبار كل ما سبق فيما يخص جودة الحياة، إضافة إلى التحقق من الصدق والثبات للمقياس، وأن

تكون اللغة سهلة، كذلك أن يتم الاعتماد على وجهة نظر الفرد وليس الآخرين وأن يكون المقياس شاملاً لكل ما يتعلق بحياة الأفراد. (أفنان، 2018، ص 19-20)

خلاصة الفصل:

من خلال عرضنا لهذا الفصل تبين لنا أن مفهوم جودة الحياة له أهمية بالغة في حياة الفرد، فإدراك الواقع المعاش والرضا عنه هو ما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي والانفعالي، ومن ثمة تخطي صعوبات الحياة، وهذا بالسعي لتحسين جودة حياتنا من خلال توازن الجوانب المختلفة، والاستثمار في صحتنا وعلاقاتنا وتحقيق أهدافنا الشخصية و المهنية.

الفصل الرابع: القابلات

تمهيد.

1-تعريف القابلات.

2-دور مهام القابلات.

3-اخلاقية مهنة القابلات

4-طبيعة مهنة القابلات

5-تصنيف القابلات

6- خصائص شخصية القابلات

7-الصعوبات المهنية لدى القابلات

8-الضغط النفسية لدى القابلات

9-حقوق وواجبات القابلة

10-حالات الغاء رخصة القابلة

خلاصة الفصل

تمهيد:

مهنة القابلة تعتبر واحدة من المهن ذات الطابع الإنساني، وهو فرع تابع للتمريض، وتعد من المهن الصعبة و الشاقة لما تتسم به من خصائص، وما يرتبط بها من واجبات تفرض على العاملين فيها أوضاعا قد تكون مصدر للضغوط وهذا قد يؤثر على صحتهم النفسية. وعلى هذا فإن هذه المهنة تتطلب مهارات فنية وإنسانية عالية، بالإضافة إلى قدر كبير من الشجاعة والقدرة على التحمل. وفي هذا الفصل سنتطرق إلى التعريف بالقبالات و يليها دور مهام القبالات وأخلاقياتها وطبيعة المهنة وكذلك تصنيفها مروراً بالصعوبات وخصائص شخصيتها دون أن ننسى الضغوطات المهنية التي تواجهها وحقوقها وواجباتها وفي الأخير حالات إلغاء رخصة مهنة القابلة.

1- تعريف القبالات:

القبالات من النساء المتخصصات في تقديم الرعاية والدعم للنساء خلال فترة الحمل والولادة وبعدها. تقوم القبالات بمساعدة النساء في جميع جوانب الولادة الطبيعية، بما في ذلك تقديم الدعم العاطفي والمعنوي، وتوفير المعلومات والنصائح حول الرعاية الصحية والتغذية، وتقديم المساعدات الطبية اللازمة أثناء الولادة. كما تشمل مهامهن أيضا مراقبة صحة الأم والجنين، وتقديم الدعم والتوجيه للأمهات الجدد في فترة ما بعد الولادة.

وفقا للإتحاد الدولي للقبالات: تعرف القابلة على أنها محترفة على قدر كبير من الكفاءة والمسؤولية تعمل في شراكة مع النساء وتقدم الدعم اللازم والرعاية والمشورة أثناء الحمل والمخاض، وفترة ما بعد الولادة، وتجري الولادات على مسؤوليتها الخاصة وتوفر الرعاية للطفل، وتشمل هذه الرعاية التدابير الوقائية وتعزيز الولادة الطبيعية، والكشف عن المضغفات في الأم والطفل، والحصول على المساعدة الطبية المناسبة أو أي مساعدات أخرى، وتنفيذ إجراءات الطوارئ. بالإضافة إلى الاختبارات السنوية للأمراض النساء لتنظيم الأسرة، ورعاية بعد انقطاع الطمث (سن اليأس). (قادة، 2017، ص215)

2- دور مهام القبالات:

لقد حددت مهام القابلة حسب القانون الأساسي الخاص بالموظفات المنتميات لسلك القبالات في الصحة العمومية في الجريدة الرسمية حسب المرسوم التنفيذي رقم 11- 122

مؤرخ في 15 ربيع الانى 1432 الموافق 20 مارس 2011 كما يلي:

- مساعدة النساء خلال فترة الحمل والولادة،وتقديم الدعم الجسدي،العاطفي والنفسي.
- تقديم النصائح حول التغذية السليمة والنشاط البدني والرعاية الصحية الأساسية للحامل.
- تقديم مساعدة خلال عملية الولادة،بما في ذلك التنفس وتخفيف الألم وتقديم المشورة حول الوضعيات المريحة.
- تقديم الدعم للأمهات الجدد بعد الولادة،بما في ذلك تقديم نصائح حول الرضاعة الطبيعية والعناية بالطفل الجديد.
- تقديم التوجيه والدعم للأسرة بشأن التحضير للولادة والرعاية اللاحقة للطفل.
- التواصل مع الطاقم الطبي للآخر لضمان تقديم الرعاية الشاملة للمريض والطفل.
- العناية بالحوامل أثناء فترة مراجعتهم للمستشفى
- المساعدة في إتمام إجراءات الدخول والخروج.
- مرافقة وتقييم حالات الولادة بالقسم وإبلاغ الطبيب المشرف عند الضرورة
- المرور على الحالات وأخذ العلامات الحيوية وتدوينها في من الملف الصحي
- تحذير الحامل قبل الولادة
- مساعدة الطبيب المشرف على غرفة الولادة أثناء عملية التوليد، وذلك على عند الضرورة
- تقديم العناية التمريضية اللازمة بعد الولادة وبعد العمليات القيصرية
- إعطاء العناية الفورية للمواليد الجدد والقيام بالإجراءات اللازمة أثناء وجودهم في غرفة الولادة
- التتقيف الصحي لأم وذلك بإرشادها لكيفية استعمال وسائل النظافة الجسدية لها ولطفلها
- تطبيق مبادئ وقواعد السلامة العامة أثناء العمل

- الحفاظ على أسرار المرضى و احترام العادات والتقاليد الإسلامية.
- مساعدة القبالات الجدد في التدريب والتعليم.
- التأكد من وجود المعدات اللازمة للولادة و الملزمات الطبية وفحصها و حفظها بصورة جيدة،والتأكد من تاريخ صلاحية الدواء.
- تنظيف وفحص المعدات والأجهزة الطبية.
- تحضير السجلات اللازمة لعمل الإحصائيات.
- في حالة ترفض المرأة لإجراء مهم،يجب إقناعها وفي حال رفضها التام يجب أخذ توقيعها. (الجريدة الرسمة، 2011، ص 44-45)

3-اخلاقية مهنة القبالات:

- احترام الخصوصية والسرية:يجب على القابلة أن تحترم خصوصية المريضة وسرية المعلومات التي تحصل عليها أثناء ممارسة عملها.
- الاحترام والتواضع:يجب على القابلة أن تحترم جميع المرضى بغض النظر عن خلفياتها أو ثقافتهم،وأن تتعامل معهم بتواضع واحترام.
- الاستماع الفعال:يجب على القابلة عل استعداد للاستماع إلى احتياجات المريضة والتفاعل معها بشكل فعال.
- الاعتناء بالسلامة:يجب على القابلة أن تتخذ جميع الإجراءات اللازمة لضمان سلامة الام و الجنين أثناء عملية الولادة.
- النزاهة والشفافية:يجب على القابلة أن تكون صادقة وشفافة في تقديم المعلومات للمرضى وعائلاتهم.
- التعلم المستمر:يجب على القابلة أن تسعى دائما لتحسين مهاراتها ومعرفتها من خلال التعلم المستمر والتدريب.
- الالتزام بالقوانين والتنظيمات:يجب على القابلة الالتزام بجميع القوانين واللوائح المتعلقة بممارسة مهنتها.

تلتزم القابلات بمثل هذه الاخلاقيات لضمان تقديم أفضل رعاية ممكنة للمريضات و الجنين وتعزيز صحة الاسرة بشكل عام.

4- طبيعة مهنة القابلات:

معروف بأن القابلة محترفة ومسؤولة وخاضعة للمساءلة، تعمل في اطار شراكة هـ مع المرأة لتقديم الدعم اللازم، والرعاية والمشورة، خلال فترة الحمل، أثناء الولادة وبعد الولادة تقوم بتوليد على مسؤوليتها، وتقدم الرعاية للمولود، وتشمل رعاية القبالة على اتخاذ التدابير الوقائية، وتعزيز الولادة الطبيعية والكشف عن المضاعفات التي قد أم تتعرض لها الأم والطفل، والحصول على الرعاية الطبية وغيرها من المساعدات المناسبة، وتنفيذ التدابير الطارئة، والقابلة لها دور هام في مجال التنقيف الصحي والتعليم، ليس للمرأة فحسب بل أيضا داخل الأسرة والمجتمع، وينبغي أن يشمل ذلك التعليم قبل الولادة والإعداد للأبوة، ويمكن أن يمتد بشكل واسع إلى صحة المرأة، والصحة الجنسية والإنجابية ورعاية الأطفال (البلاطة، 2020، ص24-25)

5- تصنيف القابلات:

تصنيف القابلات تصنف القبالة حسب المادة 19 من المرسوم التنفيذي رقم 11 \ 122 المؤرخ في 20 مارس 2011 إلى رتبة القابلات كما يلي:

-رتبة قابلة: وهي رتبة آيلة للزوال حيث تكلف القابلات على الخصوص بما يلي:

-ضمان الفحوص في مجال اختصاصهن

-تقديم تشخيص الحمل ومرافقته

-الكشف عن الحمل ذي الخطر العالي ومرافقته

-مراقبة ومرافقة الوضع والتوليد وممارسة التوليد العادي

-استقبال المولود الجديد والتكفل به

-ضمان المتابعة بعد الوضع ومرافقة المرأة في الرضاعة الطبيعية

-المشاركة في تكوين الطالبات وتأطيرهن.

-رتبة قابلة رئيسية: تعين عن طريق الامتحان المهني للقبالات اللواتي يثبتن خمس سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة أو على سبيل الاختيار اللواتي يثبتن عشر سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة وزيادة على هذا المهام المسندة إلى القبالات تكلف القبالات والرئيسيات بما يلي:

-الحرص على التكفل الجيد بالنساء في حالات المخاض والوضع

-الحرص على توفير العتاد والأدوية الضرورية للمداومة والحرص على تبليغ الأوامر

-المشاركة في تأطير القبالات المترصات

-رتبة قابلة في الصحة العمومية: تعين على أساس الشهادة، المترشحات اللواتي نجحن في متابعة تكوين لمدة خمس سنوات في معهد وطني للتكوين العالي للقبالات.

يتم الالتحاق بالتكوين المذكور أعلاه من ضمن المترشحات الحاصلات على شهادة بكالوريا التعليم الثانوي أو عن طريق امتحان مهني وفي حدود المناصب المطلوبة شغلها القبالات الرئيسيات اللواتي يثبتن خمس سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة أو على سبيل الاختيار وبعد التسجيل في قائمة التأهيل في حدود المناصب المطلوب شغلها القبالات الرئيسيات اللواتي يثبتن عشر سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة وتكلف القابلة في الصحة العمومية على الخصوص بما يلي:

-ضمان الفحوص ما قبل الولادة

-تحضير الزوجين بشأن الولادة ومراقبتهم

-الكشف عن الحمل ذي الخطر العالي ومراقبته

-استقبال المولود الجديد والتكفل به

-ضمان متابعة الفترة ما بعد الوضع ومراقبة المرأة إلى الرضاعة الطبيعية.

-رتبة قابلة متخصصة للصحة العمومية: ترقى بصفة قابلة متخصصة في الصحة العمومية عن طريق المسابقة على أساس الاختبارات القبالات اللواتي يثبتن خمس سنوات من الخدمة الفعلية بهذه الصفة

ومتابعة بعد النجاح التكوين وتكون مدته سنة واحدة زيادة على المهام المسندة للقبالات في الصحة العمومية تكلف القبالات المتخصصات في الصحة العمومية بما يلي:

-ضمان متابعة تطور الجنين والكشف عن الاختلالات والمراقبة الجنينية ومراقبة المبيض ومراقبة وضع الوسيلة الطبية داخل الرحم ومتابعتها

-إعداد كل المناهج الخاصة بالتحضير للولادة بدون ألم ووصفها وتطبيقها. (الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، 2011، ص 44-45)

6- خصائص شخصية القبالات:

-ذاكرة قوية ونشطة.

-معارف كبيرة ومؤكدة.

-طبع متماسك وحضور ذهني قوي.

-حدة الحواس.

-الدقة والتحكم في الحركات.

-بيرودة الأعصاب.

-الصبر وبعد التفكير. (بنارة، 2020، ص77)

7- الصعوبات المهنية لدى القبالات:

تواجه القبالات صعوبات كثيرة في المصلحة التي تعمل بها، ومن بين هذه الصعوبات ما تستطيع

تجاوزه، ومن بينهما مالا تستطيع تجاوزه، ونوضح ذلك فيمايلي:

-النزيف الدموي المهلبي والذي ينتج عنه وفاة الأم

-عندما يكون الجنين في وضعية الجلوس

-عندما يكون الجنين في وضعية الأرجل

-جفاف الكيس الامينوتي من السائل الامينوتي

معظم القابلات يخضعن لبرنامج تدريب المهن لمدة 32 شهر، لذلك فقد تخضع لما يصل إلى 5 سنوات من التدريب الكلي، وتدريب القابلة يعتمد على الفصول الدراسية التي تقدمها الجامعات بالتعاون مع المستشفى. (البلاطة، 2020، ص26)

8-الضغوط النفسية لدى القابلات:

تتعرض القابلة إلى العديد من المواقف الضاغطة نذكر منها:

-طبيعة حجم العمل والمهام المسندة

-العوامل الشخصية

-الحالة النفسية والبدنية

-تأثير البيئة الخارجية

-الظروف المادية والميتافيزيقي

وقد جاء الاهتمام بالصحة العقلية لعمال القطاع الصحي في التعليمية الوزارية رقم 18 مؤرخ بتاريخ 27أكتوبر 2002 التي جاء فيها: ...غالبا ما يواجهها مهنيو الصحة العاملين في المصالح الاستعجالية ومصالح العناية المركزية وضعيات قصوى في كفاحهم الدائم ضد معاناة المرضى الذين يتكفلون بهم فهم يخضعون للعبء الكلي للمهنة، لكن أيضا الأعباء فكرية وانفعالية تتزايد في المصالح ذات النشاط المكثف نظرا للضغوط التنظيمية والعلائقية. أو تلك المرتبطة بمعاشهم المهني، أين يمتزج عدم الرضا، نقص المشاركة في اتخاذ القرارات... الخ، وقد ينجز عن كل هذه الإرغامات معانات نفسية خصوصا لما تكون، ظروف العمل غير ملائمة، فتؤدي إلى ضغط المهنة. (بولقرون.و مناني، 2021، ص481)

9-حقوق وواجبات القابلة:

9-1-الحقوق:

حسب المادة4و5و6:تستفيد القابلات في الصحة العمومية طبقا للتشريع والتنظيم المعمول بهما مما

يأتي:

-النقل عندما يكن ملزمات بعمل ليلي أو مداومة،

- خدمات في مجال الاطعام في هياكل الصحة ويكون الاطعام مجانا لمستخدمي المداومة،
- اللباس:تلتزم القبالات في الصحة العمومية بازدياد البذلة الطبية أثناء ممارسة مهامهن،
- التغطية الصحية الوقائية في إطار طب العمل.
- من كل الظروف الضرورية لتأدية مهامهن وكذا من شروط حفظ الصحة والسلامة المرتبطة بطبيعة نشاطهن.

-من حماية خاصة بمناسبة وأثناء القيام بمهامهن. (الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية،2011، ص42)

9-1-الواجبات:

حسب المادة7:تستلزم القبالات في الصحة العمومية في إطار المهام المخولة لهن بمايلي:

- الاستعداد الدائم للعمل،

-القيام بالمداومات التنظيمية داخل المؤسسات الصحية.

-يخضعن زيادة على ذلك للنظام الداخلي الخاص بالمؤسسة التي يعملن فيها. (الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية،2011، ص42)

10-حالات الغاء رخصة القابلة:

علاوة على الحالات المنصوص عليها في قانون العقوبات لوزير الصحة،أن يلغي ممارسة المهنة أو يوقف العمل بها وذلك للحالات التالية:

- إذا حكم على القابلة بجريمة جنائية وأخلاقية
- إذا فقدت القابلة أهليتها
- إذا قامت القابلة بأعمال مخلة بأصول المهنة

-إذا أهملت القابلة الواجبات المنصوص عليها في القانون

-إذا قامت القابلة بممارسة مهنته بطرق غير مشروعة. (قرين.و بن حمدي،2022، ص32)

خلاصة الفصل:

مهام القبالة تتضمن وتقديم الرعاية الشاملة للنساء خلال فترة الحمل والولادة وبعدها. يشمل ذلك مرافقة النساء خلال عملية الولادة، وتقديم الدعم العاطفي والفني، وتوفير المعلومات و النصائح و حول الرعاية الصحية والتغذية السليمة. كما تقدم القبالات الدعم للأمهات الجدد في فترة ما بعد الولادة، بما في ذلك مساعدتهن في الرضاعة الطبيعية وتقديم الدعم النفسي. تحمل القبالات مسؤولية دولية كبيرة في توفير الرعاية الآمنة والمتكاملة للنساء والأطفال، وتعزيز صحتهم ورفاهيتهم.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس :الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1-الدراسة الاستطلاعية

2-منهج الدراسة

3-أدوات الدراسة

4-مجموعة الدراسة وخصائصها

5-حدود الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتناول هذا الفصل توظيفاً شاملاً لإجراءات الدراسة الميدانية التي يقوم بها الباحثين لتحقيق أهداف الدراسة و يتضمن الدراسة الاستطلاعية، تحديد المنهج المتبع في الدراسة و تعريف مجموعة البحث وخصائصها، زمان ومكان إجراء الدراسة، و أدوات الدراسة و كذلك التحقيق من صدقها و ثباتها.

❖ التذكير بفرضيات الدراسة:

- مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلاً مرتفع.

- مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلاً منخفض.

1- الدراسة الاستطلاعية:**1-1- تعريف الدراسة الاستطلاعية:**

الدراسة الاستطلاعية دور مهم في البحث العلمي ونظراً لارتباطها بالميدان، فهي تقترب من بحثه وتزوده بمعلومات أولية حول موضوع البحث فهي تعتبر أساساً جوهرياً لبناء هذا البحث. (نوبيات، 2006، ص90) .

إذ تعد الدراسة الاستطلاعية بمثابة دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بدراسته وتزويده بمعلومات أولية حول موضوع الدراسة. فهي تعتبر أساساً جوهرياً لبناء هذه الدراسة.

قمنا أولاً باختيار موضوع دراستنا المتمثل في "إدراك الضغط النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلاً" بعدما قمنا بالجانب النظري، أردنا أن نطبق هذه المعلومات على الأرض الواقع في الجزء التطبيق من هذه الدراسة، بعدما طرحنا الإشكالية ووضعنا الفرضيات، أردنا أن نعمل على دراسة هذه الفرضيات.

ثانياً قمنا بالتوجه إلى المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بزارع بن خدة تيزي وزو، أين التقينا بالمسئولة عن قسم الموارد البشرية في هذه المؤسسة ومعنا طلب الدراسة الميدانية، استقبلتنا بترحيب، ثم شرحنا لها أن هدف هذه الدراسة الميدانية هو تدعيم الجانب النظري من دراستنا، وأنا جميع المعلومات

المتحصل عليها سنسعملها فقط لغرض علمي، وأنا سنتحفظ بسرية هذه المعلومات، ومن جهتها وافقت أن تستقبلنا في عيادتين من بين الأخريات وقالت لنا أن نرجع مرة أخرى لنحضر معنا ورقة القبول والتوجه إلى هاتين العيادتين بعد أن وقعها مدير هذه المؤسسة، وحددت لنا يوم واحد لإجراء الدراسة الإستطلاعية في 2024\05\07. أما فيما يخص الدراسة الميدانية فتبدأ من 2024\05\09 إلى 2024\05\21.

و في دراستنا هذه قمنا بالدراسة اللاستطلاعية على حالة (01) و (10) حالات في الدراسة الأصلية من أصل 15 قابلة تعمل في المؤسسة الجوارية للصحة العمومية ذراع بن خدة تيزي وزو وبالأخص عيادة "نبيلة جحنيين" وفاطمة بوخاري" بتيزي وزو ،حيث تطرقنا معها إلى شرح خطوات هذه الدراسة وهدفها، وشرحنا لها المطلوب وكيفية الاجابة ثم قمنا معها بالمقابلة العيادية نصف الموحهة، ثم بعدها عرضنا عليها مقياس "ادراك الضغط النفسي لفنستين" ومقياس "جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية".

1-2- هدف الدراسة الاستطلاعية:

هدفنا من هذه الدراسة الاستطلاعية هو:

- التعرف على مكان اجراء الدراسة ومجتمع الدراسة، من اجل تحديد العينة (المعاينة) ومختلف الاجراءات المنهجية الواجب اتباعها في مختلف مراحل الدراسة.

- التأكد من وضوح عبارات استبيان إدراك الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة بالنسبة للقابلات العملات ليلا في المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بذراع بن خدة .حيث أننا اخترنا عيادتين من بين العادات الأخرى وهما عيادة "نبيلة جحنيين" وعيادة "فاطمة بوخاري"، وفي هاتين العيادتين يوجد 15 قابلات في الصحة العمومية، ويتناوبن بينهن أثناء أدائهن لعملهن، اخترنا واحدة من بينهن وأجرينا عليها الدراسة الاستطلاعية. القابلة هي المرأة المتخصصة برعاية ومتابعة وتوليد النساء الحوامل، وهي في دراستنا هذه تعمل بالعيادة المتخصصة لأمراض النساء والتوليد بتيزي وزو .

- محاولة بناء الثقة بيننا والقابلات للفهم الواضح لموضوعنا و الإجابة الصادقة من طرفهن.

- هدف الدراسة الاستطلاعية في هذا السياق هو فهم إدراك الضغط النفسي وتقييم علاقته بجودة حياة القابلات المناوبات ليلا.

1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

الحالة هي السيدة "ن.و" تبلغ من العمر 30 سنة ،متزوجة،أم لولد ،تسكن بمدينة تيزي ،لها وزو،ومستواها التعليمي جامعي،أما عن مستواها الاقتصادي فهي تنتمي إلى أسرة متوسطة مسكن فردي ،وهي تمارس هذه المهنة كقابلة منذ 06سنة.

جدول رقم (1) : يلخص أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة:

الحالة	الإسم	السن	المستوى الدراسي	الحالة المدنية	المهنة	عدد سنوات الخبرة
الحالة الاستطلاعية	ن.و	30	جامعي	متزوجة	قابلة	06

- عرض معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع السيدة "ن،و"أبدت رغبتها منذ البداية في التعاون معنا و على الإجابة على أسئلتنا خاصة بعدما شرحنا لها موضوع و الهدف من الدراسة حيث قابلتنا بشكل جيد و وافقت على التحدث معنا،ومساعدتنا.

طرحنا على الحالة بعض الأسئلة حول حالتها النفسية أثناء ممارستها لمهنتها كقابلة فكانت إجابتها كمايلي:"أنا مرتاحة في عملي ولكنه يسبب لي معانات نفسية أحيانا"،قالت أيضا"أنا لست كثيرة الانفعال ولا أشعر بالتعب في عملي"، ولكنها تشعر بالأرق أثناء أوقات النوم. وأضافت أنها ليس لديها شهية للأكل.

بالنسبة لإجابتها حول الضغط النفسي كمايلي:قالت "أشعر بالضغط النفسي أحيانا،خاصة أثناء قيامي بمهامي"،وعن الأمور التي تسبب لها هذا الضغط أجابتنا"المسؤولية،أما فيما إن كان هذا الضغط سبب لها مشاكل صحية فأجابتنا" لم أتعرض لأي مشكل صحي بسبب هذا الضغط" صرحت الحالة أن علاقتها مع زملائها جيدة.

وفيما يخص التعامل أثناء شعورها بالضغط النفسي فأجابتنا أنها "عندما أشعر بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا أجد إلى استعمال الهاتف لأنه يخفف عني ما أشعر به"، وعن الأساليب التي تستعملها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضها للمواقف الضاغطة قالت "أجد إلى السكوت". أما فيما يخص إن كانت تدرك وتتحكم بالضغط النفسي لتحقيق التوازن بين عملها وواجباتها الأسرية والمنزلية فأجابتنا "أعمل على التوافق بين المنزل والأسرة"

فيما يخص الناحية العلائقية، فأخبرتتنا "أن علاقتي مع عائلتي جيدة، ومهنتي كقابلة ومناوبة ليلا لم تسبب لي المشاكل مع عائلتي"، وأجابتنا أيضا "إن قضاء الوقت مع عائلتي يحسن من نفسي كثيرا".

وعن حياتها المستقبلية فهي تأمل بتحسين ظروف العمل، و قالت لنا أيضا "أرى مهنة القابلة لها مستقبل"، وعن نجاحها في المستقبل قالت "نعم أتمنى ذلك"، فيما يخص عن تأثير الضغط النفسي في صحتها في المستقبل فهي قالت "نعم"، وأيضا "أتمنى أن أتمكن من السيطرة على ضغطي النفسي في المستقبل" وعن مواصلة هذه المهنة مستقبلا أجابتنا "ربما"

- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة الاستطلاعية تم الحصول على

النتائج التالية :

تحصل السيدة "ن.و" على درجة 54 أي الدرجة الخامة (مج=54) و هذا يعني أن مستوى إدراك الضغط النفسي لديها فوق المتوسط. ويتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى الحالة الاستطلاعية مقدر ب(0.26) هذه الدرجة تدل على وجود مستوى معتدل من الوعي بالضغوط النفسية. وتفسر نتيجة توازن الضغوط عندما يكون الفرد معرضا لمجموعة متنوعة من الضغوط النفسية في حياته، ولكن هذه الضغوط قد تكون متوازنة بشكل معتدل دون أن تكون مفرطة أو غير محمولة. أيضا التكيف الفعال حيث انه قد يكون الفرد قادرا على التكيف بشكل فعال مع الضغوط النفسية وإدارتها بشكل مناسب، مما يساعده على الحفاظ على مستوى متوسط من الضغوط النفسية. الموارد الداعمة أيضا قد يكون لدى الفرد موارد داعمة مثل دعم الأصدقاء و العائلة أو استخدام استراتيجيات التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية. التوازن الحياتي قد يكون لدى الفرد توازن جيد بين العمل والحياة الشخصية والنشاطات الترفيهية، مما يساعده على الحفاظ على مستوى معتدل من الضغوط النفسية.

مؤشر إدراك الضغط النفسي = $90 / 30 - 54 = 0.28$

- عرض وتحليل نتائج الحالة على مقياس جودة الحياة:

تحصل السيدة "ن.و" على مجموع درجات قدره "303" درجة وهي درجة المقارنة للدرجة المتوسطة و التي قدرها من [250 إلى 350] درجة. تمثل هذه النتيجة نتائج مرضية، مما يعني أن الحالة تعيش بمستوى جيد نسبيا من الرضا والسعادة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود توازن نسبي في عدة جوانب، ويكون هناك عناصر إيجابية وسلبية تؤثر على تجربة الفرد للحياة. ومن بين التفسيرات والتحليلات لهذه النتائج نذكر:

توازن بين الايجابيات والسلبيات: قد يعكس هذا المستوى المتوسط وجود توازن بين الجوانب الايجابية والسلبية في حياة الفرد، حيث توجد تحديات وضغوط، لكنها تتوازن مع مصادر السعادة والرضا.

التكيف الجيد: قد يشير هذا المستوى إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات بشكل جيد، مما يساعده في الحفاظ على مستوى متوسط من السعادة والرضا. حيث أنه توجد عدة عوامل تؤدي إلى الحصول على مستوى متوسط من جودة الحياة لدى القابلات وهذه العوامل تشمل:

التكيف: قد يكون للقابلات المناوبات ليلا قدرة على التكيف مع جدول عمل غير تقليدي، وبالتالي يكون لديهن القدرة على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تواجههن.

الدعم الاجتماعي: قد يكون للقابلات الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والزملاء الذي يساعدهن في التعامل مع التحديات وتقدير الأوقات الايجابية خلال حياتهن.

استراتيجيات التكيف الايجابية: قد يكون للقابلات استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنهن من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل في الليل، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم تقنيات التنفس، والاسترخاء.

التحسينات في بيئة العمل: قد يتم تحسين بيئة العمل للقابلات المناوبات ليلا، مما يقلل من التوتر والإجهاد ويسهل عليهن لأداء واجباتهن بشكل أكثر راحة.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد تجد القابلات التوازن بين العمل في الليل والحياة الشخصية بطريقة تسمح لهن بالاستمتاع بنوعية حياة جيدة خارج بيئة العمل.

وبالتالي ،يمكن أن يكون ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا نتيجة لعدة عوامل ايجابية تساعدهن على التكيف مع التحديات التي تواجههن في العمل في الليل.

1-5- خلاصة الحالة :

من خلال مناقشة معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة و التحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ونتائج مقياس جودة الحياة تم الوصول إلى أن السيدة "ن.و" ،تعاني من مستوى معتدل و متوسط من إدراك الضغط النفسي يقدر ب(0.26)،و مستوى تمتعها للحياة متوسط مقدر ب(303)،وذالك ما أكدته أيضا المقابلة العيادية نصف الموجهة،إذن نستطيع أن نستنتج من هذه الحالة أن السيدة"ن.و"تعاني من الضغوط النفسية أحيانا ولكنها تعمل بجد وتحاول التعامل مع هذه الضغوط بشكل مستمر.تبين أنها قادرة على التكيف والتعامل مع التحديات بفضل إرادتها القوية والتفاوض الذي تحمله.على الرغم من وجود بعض الصعوبات ،إلا أنها تستمر في السعي نحو تحقيق الرضا والسعادة في حياتها.

جدول رقم(2):يمثل نتائج الحالة الاستطلاعية على مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس جودة الحياة.

نوع جودة الحياة	مستوى جودة الحياة	مجموع النقاط التي تحصلت عليها الحالة في مقياس جودة الحياة	مستوى إدراك الضغط النفسي للحالة	مؤشر إدراك الضغط النفسي للحالة	مجموع النقاط التي تمتحصلت عليها الحالة في مقياس إدراك الضغط النفسي	الحالات
متوسط	350-250	303	متوسط	0.26	54	الحالة الاستطلاعية

2-منهج الدراسة :**2-1-تعريف المنهج:**

يعتبر المنهج العلمي الركيزة الأساسية لكل باحث يريد التأكد أو الوثوق من مدى صحة فرضياته، ويفرض هذا المنهج أقصى حد من الموضوعية.

يعتبر المنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة وذلك الاكتشاف الحقيقية.(بوحوش 1990، ص20).

يعتبر المنهج أسلوبا أو منظما أو خطة تستند إلى مجموعة من الأسس و القواعد و الخطوات التي تفي في تحقيق أهدافه البحث باتخاذ منحي علميا يتميز بجمع المعلومات والوقائع عن طريق الملاحظة العلمية الموضوعية، المنظمة ووسائل أخرى.(معمر، 2008، ص14).

ويعرفه "D.LA GACCHE" المنهج على أنه: تناول السيرة من منظورها الخاص، وكذلك التعرف على مواقف وتصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولا بذلك التعرف على بنيتها وتركيبها، كما يكشف الصراعات التي تحركها ومحاولات الفرد لحلها.(CHAHRAOUI et BENONI ,2003,P16)

2-2-المنهج العيادي:

لقد تم استعمال المنهج العيادي لأنه يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي يعالجها وعلى الإمكانيات المتاحة في جميع المعلومات وانطلاقا من هذه الدراسة اعتمدنا على المنهج العيادي الذي يعد أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية فهو بمثابة الملاحظات العميقة والمستمرة للحالات الخاصة والذي من خصائصه دراسة كل حالة على انفراد.

2-2-1-تعريف المنهج العيادي:

برز هذا المنهج في بدايته كردة فعل على التجارب المخبرية التي افنتحها" فيبر" و"وفشن" (Weber et vishin) وغيرهم، وأن المنهج العيادي مهم في دراسات كثيرة تحاول أن تعالج وتقي من الاضطرابات من خلال جمع البيانات من وحدات أساسية، حيث يعتمد على دراسة الحالات الفردية معتمدا

على عدة وسائل وتقنيات أبرزها الملاحظة،المقابلة،والاختبارات النفسية للوصول إلى غايات يحددها هذا المنهج.(لزينونة،2015،ص37).

في حين يعرف حسن مصطفى عبد المعطي المنهج العيادي على أنه "المنهج الذي يستهدف تشخيص وعلاج من يعانون من مشكلات سلوكية واضطرابات نفسية فيلجئون للعيادات النفسية.ليلتمسو النصح،التوجيه والعلاج"(عبد المعطي. 2003. ص 31).

في تعريفه ركز حسن مصطفى عبد المعطي على التشخيص والعلاج على عكس "يرون وريفولت" اللذان ركزا. على السير النفسي للفرد في توظيفه خلال وضعيات مختلفة. فالمنهج العيادي يساعد على حل الاضطرابات النفسية التي يعاني منها المفحوص،ذلك بمعرفة سيره النفسي والكشف عن الصراعات التي يعاني منها.

3-أدوات الدراسة :

أي بحث أو دراسة تتطلب وسائل متبعة تساعد على التوصل إلى نتائج المراد الوصول إليها بشكل واضح و دقيق، وقد استعملنا في بحثنا عدة وسائل منها :

3-1-المقابلة العيادية نصف الموجهة :

طبيعة البحث الذي نحن بصدد القيام به قمنا باختيار نموذج المقابلة النصف موجهة لأنها أكثر التقنيات استعمالا من طرف الباحثين من جهة،وتخدم موضوع الدراسات من جهة أخرى،بحيث هذا النوع من المقابلة يجنبنا التوجه المباشر حيث نترك المفحوص يتكلم مباشرة،بعد طرح السؤال،والفاحص يستمع إليه أي هذا النوع من المقابلة يسمح بالتعبير الحر من خلال تحديد أسئلة نصف الموجهة،فردية تتلائم مع إشكالية بحثنا وينتظر من الإجابة عنها جمع أكبر قدر ممكن من المعطيات.

هي نوع من أنواع المقابلة العيادية،وهي تعطي للمفحوص الحرية للإجابة على الأسئلة،وهذا النوع من المقابلة يستهدف التشخيص والعلاج لأنه يتعلق بمخطط دراسة البحث فقط.(حميدشة، 2012 ص 90).

-**تعريف محمد خليفة:** هي تلك التي تعتمد على دليل المقابلة والتي ترسم خطتها مسبقا بشيء من التفصيل، وتوضع لها تعليمات محددة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلة لنفس الغرض. (عبد الباسط، 1982، ص193).

-**تعريف ميكيلي (Muckilli):** هي مجموعة من الطرق ذات الإنشغال المشترك، حيث يطرح سؤال من قبل المستجوب أو المطبق سؤالاً واسعاً، مستمد من قائمة معدة مسبقاً لأسئلة مفتوحة أو من خلال خطاب العميل نفسه موقوف على معنى مفهوم أو وضعية بالنسبة إليه. (ماهر، 1981، ص40).
ولقد اخترنا هذا النوع من المقابلة لأنه الأنسب لدراستنا ولأنه يترك هامشاً من الحرية والتعبير للمفحوص..

وقد تم بناء دليل المقابلة يتكون من (33) سؤال مقسم إلى 6 محاور:

المحور الأول :

هو محور البيانات الشخصية : يمثل 9 أسئلة تهدف إلى جمع المعلومات الشخصية والتمثلة في (السن ،الجنس...).

المحور الثاني :

هو محور الحالة النفسية: يمثل 7 أسئلة تهدف إلى معرفة آثار الضغط النفسي وأهم ما تشعر به القابلة ونظرتها لنفسها.

المحور الثالث :

هو محور الضغط النفسي: يمثل 5 أسئلة تهدف إلى التعرف على كيفية التأثر بالضغط النفسي لدى القابلات..

المحور الرابع :

هو محور أساليب التعامل مع الضغط النفسي : يمثل 3 أسئلة تهدف إلى التعرف على كيفية التعامل مع الضغط النفسي أهم المشاكل التي تعيشها القابلة بسبب الضغط النفسي.

المحور الخامس :

هو محور الحياة العلائقية:يمثل 3 أسئلة تهدف إلى معرفة علاقة القابلات مع زملاء العمل والعائلة والأصدقاء والطرف الآخر وأهم التغيرات التي طرأت على حياتها الأسرية والاجتماعية بسبب الضغط النفسي.

المحور السادس :

هو محور الحياة المستقبلية : يمثل 6 أسئلة وتهدف إلى معرفة الطموحات لمستقبلية ومدى تأثير الضغط النفسي على المشاريع المستقبلية

3-2-مقياس إدراك الضغط النفسي :**3-2-1 تعريف المقياس :**

هذا المقياس مطرجم من طرف أيت حمودة حكيمة(2006)

هو مقياس إدراك الضغط النفسي (PSQ) :وضع هذا الاستبيان من طرف "لفنشتاين"

" Levenstein " وآخرون سنة 1993 لقياس مؤشرات إدراك الضغط النفسي ويشمل على 3 عبارات تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة وغير المباشرة،وتظهر مختلف بنود هذا الاستبيان في الملحق (2).

تضم البنود المباشرة اثنان وعشرون(22)عبارة وهي متمثلة في الأرقام التالية)
2،3،4،5،6،8،14،15،16،17،18،19،20،21،22،23،24،26،27،28،30).

وتتقط هذه العبارة 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) ،إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه المواقف. بينما تشمل البنود غير المباشرة ثمانية(8) عبارات (1،7،10،13،17،21،25،29)،وتتقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا)، إلى اليسار (عادة).

وتدل هذه العبارات على وجود الضغط المرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض، وتدل على مؤشر الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول. (عواشة وقميح، 2021، ص63).

3-2-2 تطبيق المقياس :

يقوم الفاحص بشرح التعليمية للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمية في:

أمام كل عبارة من العبارة التالية ضع علامة في (x) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً. وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة. هناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس وهي بالترتيب، قريبا أبداً، أحياناً، كثيراً، عادة. (عواشة وقميح، 2021، ص63).

3-2-3 تنقيط المقياس :

إن كيفية التصحيح وتنقيط عبارة المقياس يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب كل بنود، فالبنود المباشرة تنقط 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً)، إلى اليسار (عادة) والجدول التالي يوضح ذلك وبعد تنقيط كل بند نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للمقياس. (عواشة وقميح، 2021، ص64).

جدول رقم (3) يوضح كيفية تنقيط بنود مقياس إدراك الضغط لـ"ليفنشتاين" "Lavenstien"

البنود/البدايل	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
تقريباً أبداً	نقطة	4نقاط
أحياناً	نقطتان	3نقاط
كثيراً	3نقاط	نقطتان
عادة	4نقاط	نقطة

3-2-4- لأساليب الإحصائية الخاصة بالمقياس:

يتغير التقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا المقياس وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \text{الدرجة الخامة} - 90/30$$

يتم الحصول على القيم الخامة بجمع كل النقاط المتحصل عليها في كل المقياس من البنود المباشرة والغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط. (عواشة وقميح، 2021، ص64).

3-2-5 الخصائص السيكومترية لمقياس إدراك الضغط النفسي:

- **صدق المقياس:** حسب دراسة Levenstein التي قام بها للتحقيق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي، الذي يركز على مقارنة مقياس الضغط مع مقياس ضغط آخر للضغط. أظهرت النتائج أن هناك ارتباط قوي في بهذا المقياس "سمة القلق" يقدر ب 0.75 ومع مقياس إدراك الضغط "كوهين" Cohen "يقدر ب 0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0.56 مع مقياس "الحالة" وارتباط ضعيف يقدر ب 0.35 مع مقياس "قلق الحالة"
- **ثبات المقياس:** قام Levestien بمقياس التوافق الداخلي للإستبيان باستعمال معامل "ألفا" فأظهرت النتائج وجود تماسك قوي يقدر ب 0.90 كما أظهرت قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة وإعادة تطبيق المقياس بعد فاصل زمني يقدر ب 8 أيام وجود عامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.80 ويشير Levenstein وآخرون سنة 1993 بأن هذا المقياس يعتبر أداة ثمينة وإضافة لوسائل البحوث النفسية الجسدية، ويمكن أن يكون عاملا تنبؤ هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا.

وللإشارة فقد تمت ترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية واستخدام من طرف العديد من الباحثين وخاصة في البيئة الجزائرية ومن بينهم الدكتورة حكيمة أيت حمودة التي استعملت هذا المقياس في رسالتها لنيل شهادة الدكتوراه (عواشة وقميح، 2021، ص65)

3-3- مقياس جودة الحياة:

بدأ إعداد هذا المقياس في عام (1991) عندما قام قسم الصحة العقلية بمنظمة الصحة العامة لم العالمية، في إعداد مشروع بحثي في 15 دولة لبناء مقياس عالمي لقياس نوعية الحياة يغطي الجوانب المختلفة لنوعية الحياة التي تناولتها أو لم تتناولها الأدوات التقليدية)، لتقدير نوعية الحياة المتعلقة بالصحة.(The WHOQOL GROUP,1995).

وكان الهدف الأساسي للمشروع هو تصميم أداة لتقييم نوعية الحياة، يمكن تطبيقها بشكل واسع عبر أنواع مختلفة من الأمراض المتباينة في الشدة، وكذلك عبر مجموعات ثقافية مختلفة اقتصاديا واجتماعيا وعمريا، ويستعمل المقياس لتقييم برامج التدخلات لتحسين نوعية الحياة ولمقارنة نوعية الحياة عبر أقطار متباينة وثقافات فرعية مختلفة داخل القطر الواحد، وأدت جهود المنظمة إلى تطوير المقياس المؤي لنوعية الحياة والذي تم إعداده من خلال خمسة عشر مركزا ميدانيا تابعا للمنظمة باثنتي عشرة لغة، وحددت هذه المراكز جوانب الحياة التي تعد مهمة في قياس نوعية الحياة، ووضعت بنود لقياسها وشملت الصيغة الاستطلاعية الأصلية (235) بنودا وطبقت هذه الصيغة في خمسة عشر مركزا ميدانيا بلغات مختلفة عبر العالم وتم اختيار أفضل مائة بند وسميت هذه الصيغة المقياس المؤي لنوعية الحياة 100- WHOQOL. (دردان ،2021، ص118)

3-3-1- أبعاد المقياس:

يتكون المقياس من ستة مجالات أساسية هي: الجسمية، النفسية، الروحية، البيئية ومستوى الاستقلال والعلاقات الاجتماعية وهذه المجالات تحتوي على أربعة وعشرون عاملا أو مقياسا فرعيا كل مقياس يندرج تحته أربعة عبارات، وبذلك يصبح عدد العبارات (96) عبارة إضافة إلى ذلك يوجد بعد إضافي يندرج تحته أربعة بنود لقياس نوعية الحياة بشكل عام والصحة العامة، وهذا البعد لا يدخل في مجالات نوعية الحياة، ولكن يتم تحليله كجزء من مقياس نوعية الحياة ويتم الإجابة على بنود هذا المقياس باستخدام طريقة لكرت وذلك على تدرج من خمسة نقاط لتقديم الشدة والتكرار أو لتقديم الصفات المختارة لنوعية الحياة. (دردان ،2021، ص119)

وذكر زعطوط (2014) أن المجالات الستة لمقياس جودة الحياة تكونت من الجوانب التالية:

جدول رقم(4)يمثل المجالات الستة لجودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية

المجال	مكوناته الرئيسية
01-الصحة الجسمية	الطاقة والتعب،الراحة(الانزعاج)الألم،النوم والراحة
02-الصحة النفسية	صورة الجسم والمظهر،المشاعر السلبية،المشاعر الإيجابية،تقدير الذات،ردود الفعل (التعليم الذاكرة والتركيز)
03-مستوى الاستقلالية	الحركة،النشاط اليومي،الاستقلالية في العلاج و المساعدة الطبية،القدرة على العمل
04-العلاقات الاجتماعية	العلاقات الشخصية،الدعم الاجتماعي،النشاط الجنسي
05-البيئة	الموارد والتمويل،الحرية والأمن،الرعاية الصحية والمعونة الاجتماعية السكن،القدرة على التعلم،الهويات،البيئية الفيزيائية:التلوث،الصخب،المناخ
06-الصحة الروحية	الروحانية،التدين،المعتقدات الشخصية

(دردان ،2021،ص120)

3-3-2- الخصائص السيكومترية لمقياس منظمة الصحة العالمية:

تم تقديم الخصائص القياسية لهذا المقياس على عينات غير متجانسة من المرضى والأسوياء ن=4802)عبر خمسة عشرة مركزا تابعا للمنظمة عبر أقطار مختلفة وأفضت الدراسات إلى أن المقياس يتميز بخصائص سيكومترية عالية.(دردان،2021،ص121)

3-3-3- الصورة العربية للمقياس:

ذكرت شيخي(2014)في دراستها أن الدكتور أحمد حسنين أحمد محمد سنة 2011 أستاذ في قسم العلوم السلوكية في كلية الآداب والعلوم (الكفرة)جامعة قريونس-ليبيا.

قام بإعداد وترجمة بنود المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية منتجا الخطوات التالية:

قام الباحث بمخاطبة منظمة الصحة العالمية للحصول على موافقة بترجمة المقياس استخدامه وللحصول على النسخة الأصلية للمقياس.

-بعد أن حصل على المقياس قام بترجمته إلى اللغة العربية،مراعيا أثناء الترجمة شروط صياغة البنود للاختبارات النفسية،كما تم عرض هذه النسخة على أحد المتخصصين في اللغة العربية لمراجعتها لغويا ونحويا.

-قام أحد المتخصصين في اللغة الإنجليزية بإعادة ترجمة المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى.

-تمت مقارنة النسخة المترجمة عكسيا للمقياس ومطابقتها للبنود في المقياس الأصلي وعمل التغييرات المطلوبة مع مراعاة اختلاف السياق الثقافي والخلفية الحضارية لكل من العرب والأجانب.

-بعد إجراء التعديلات اللازمة للصورة العربية تم تقديم هذه الصورة عينة من الأفراد حيث طلب منهم قراءة كل عبارة وذكر ماذا تعني العبارة كما فهموها،كما طلب منهم أن يشارروا إلى الكلمات التي يرون أنها كلمات غامضة أو صعبة أو مفهومة.

-أظهرت نتائج هذا التطبيق أن جميع بنود الاختبار واضحة ومفهومة ولم تصدر تعليقات أو طلب إيضاح لأي بند من بنود المقياس. (ردان ،2021،ص121)

قد طبق المقياس على عينة قوامها (150) فردا من أفراد المجتمع الليبي،اختبروا بطريقة عشوائية منهم (100) من الأسوياء تم اختيارهم من الموظفين بمؤسسات الدولة (جامعات- مدارس... إلخ) و (50) فردا من مرضى السرطان تم اختيارهم من المترددين على معهد علاج السرطان في مدينة مصراتة. (ردان ،2021،ص122)

3-3-4- الخصائص السيكومترية للمقياس في صيغته المترجمة إلى اللغة العربية:

تم تقديم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة الدراسة على النحو التالي كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (5) يمثل معامل ثبات ألفا كرونباخ للمجالات الرئيسية والعوامل الفرعية لمقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة

معامل ألفا كرونباخ	المجالات الرئيسية والعوامل الفرعية
0.83	جودة الحياة العامة والصحة العامة
0.79	المجال الأول الجسدي
0.83	المجال الثاني النفسي
0.80	المجال الثالث مستوى الاستقلالية
0.75	المجال الرابع العلاقات الاجتماعية
0.80	المجال الخامس البيئة
0.84	المجال السادس المعتقدات الدينية

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم ألفا مرتفعة ومرضية بالنسبة لجميع المجالات والعوامل الفرعية الخاصة بمقياس جودة الحياة بالنسبة للعينة مما يتجلى واضحا ثبات جيد للمقياس. (دردان، 2021، ص122)

كمؤشر للصدق تم حساب معاملات الاتساق الداخلي من خلال حساب الارتباط بين الدرجة على العامل الفرعي والدرجة الكلية للمجال الذي يندرج تحته وكذلك حساب معامل الارتباط بين البنود ودرجات العوامل التي تندرج تحتها هذه البنود، الجداول الآتية توضح ذلك:

جدول رقم (6) يمثل تقدير قيم معامل الارتباط بين جودة الحياة العامة والصحة العامة وبين المجالات الستة الرئيسية للمقياس وفروعها

معامل الارتباط بالأبعاد الرئيسية	العوامل الفرعية	معامل الارتباط بالأبعاد الرئيسية	العوامل الفرعية
	المجال الرابع (العلاقات الاجتماعية)		المجال الأول (الجسدي)
0.76	العلاقات الشخصية	0.84	الألم وعدم الراحة
0.73	الدعم الاجتماعي	0.88	الطاقة والتعب
0.75	النشاط الجنسي	0.85	النوم والاسترخاء
	المجال الخامس (البيئة)		المجال الثاني (النفسي)

0.59	الأمن والأمان الجسمي	0.77	الشعور الإيجابي
0.68	البيئة المنزلية	0.65	التفكير والتعلم
0.53	المصادر المالية	0.80	تقدير الذات
0.57	الرعاية الصحية والاجتماعية	0.76	صورة الجسم
0.62	القدرة على اكتساب معلومات ومهارات جديدة	0.76	الشعور السلبي
0.67	الترقية		المجال الثالث (مستوى الاستقلالية)
0.54	البيئة الطبيعية	0.76	القدرة على الحركة
0.67	وسائل المواصلات	0.72	أنشطة الحياة اليومية
		0.81	الاعتماد على الأدوية والعلاج
		0.79	القدرة على العمل

يبدو جليا أن جدول رقم (6) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وهو مستوى مرتفع ويعتبر مؤشرا جيد على صدق المقياس.

جدول رقم (7) يمثل معاملات الارتباط بين جودة الحياة العامة والصحة العامة والمجالات الرئيسية لمقياس جودة الحياة.

معامل الارتباط بين جودة الحياة العامة والصحة العامة	المجالات الرئيسية
0.62	المجال الأول (الجسمي)
0.63	المجال الثاني (النفسي)
0.57	المجال الثالث (مستوى الاستقلالية)
0.67	المجال الرابع (العلاقات الاجتماعية)
0.58	المجال الخامس (البيئة)
0.40	المجال السادس (التدين)

من الجدول السابق يتضح أن معاملات الارتباط بين جودة الحياة بشكل عام والصحة العامة وبين المجالات الرئيسية لمقياس جودة الحياة كانت دالة عند مستوى (0.01) مما يدل على صدق المقياس.

بشكل عام يمكن القول أن مؤشرات الثبات والصدق للمقياس المئوي لجودة الحياة الصادرة عن منظمة الصحة العالمية على عينات المجتمع العربي تعتبر مرضية ويمكن استخدام المقياس في مجال تقييم جودة الحياة والجوانب الصحية المرتبطة بها داخل المجتمع العربي.

3-3-5- طريقة تطبيق المقياس :

ذكر حسانين(2011) أن هذا المقياس يطبق بصفة فردية أو جماعية حيث يطلب من أفراد العينة أن يحددوا كل أسلوب من الأساليب الموضحة بالجدول وذلك بوضع دائرة على الرقم الذي يمثل الإجابة المناسبة مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة وهي على النحو التالي: لا على الإطلاق، قليلا، بدرجة متوسطة، كثيرا، بدرجة كبيرة جدا.

3-3-6- مفتاح تصحيح مقياس جودة الحياة:

جدول رقم (8): يمثل مفتاح تصحيح مقياس جودة الحياة:

احتمالات الإجابة	لا على الإطلاق	قليلا	درجة متوسطة	كثيرا	بدرجة كبيرة جدا
البنود	1	2	3	4	5

وتتم الاستجابة على المقياس وفقا خمسة بدائل وهي كما يلي:

- لا على الإطلاق: درجة واحدة.

- قليلا: درجتان.

- بدرجة متوسطة ثلاث درجات.

- كثيرا: أربعة درجات.

- بدرجة كبيرة جدا: خمسة درجات.

تجمع كل العلامات للحصول على درجة شاملة من المقاييس المقياس، وتقدر الدرجة الكلية للفرد بمجموع درجاته على جميع بنود المقياس بين (100-500) درجة.

ويشير انخفاض الدرجة على المقياس إلى انخفاض جودة الحياة والعكس صحيح أي ارتفاع الدرجة على المقياس يشير إلى ارتفاع جودة الحياة.

جول رقم(9): يمثل مستويات جودة الحياة .

نوع المستوى	المستوى
جودة الحياة منخفضة	من 100 إلى 250]
جودة الحياة متوسطة	من 250 إلى 350]
جودة الحياة مرتفعة	من 350 إلى 500]

4- مجموعة الدراسة و خصائصها :

4-1- مجموعة الدراسة:

هي الأفراد الذين يجرى عليهم الدراسة وفي دراستنا هذه تتكون مجموعة الدراسة من (10) حالات وهنا قابلات يمارسن مهنة القابلة في المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بذراع بن خدة، ولاية بتيزي وزو، وقد تم اختيار هذه المجموعة بطريقة قصدية و ذلك بتوفير المعايير التالية :

- **المهنة:** يجب أن تكون الحالات يمارسن نفس المهنة وهي مهنة القابلة.
- **الجنس:** يجب أن تكون الحالات من جنس أنثى.
- **المكان:** يجب أن تكون الحالات يمارسن مهنة القابلة في نفس المؤسسة العمومية للصحة الجوارية.
- **وقت العمل:** يجب أن يكون مجموع الدراسة مناوبات ليلا.

4-2- خصائص مجموعة الدراسة:

من خلال المعايير التي حددت اختيار مجموعة الدراسة تم الحصول على خصائصها الموضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (10) : يلخص أفراد عينة الدراسة.

عدد سنوات الخبرة	المهنة	الحالة المدنية	المستوى الدراسي	السن	الإسم	الحالة
31	قابلة	متزوجة	جامعي	54	ع.غ	الحالة 01
05	قابلة	متزوجة	جامعي	29	س.ص	الحالة 02
30	قابلة	متزوجة	جامعي	55	ح.ل	الحالة 03
14	قابلة	متزوجة	جامعي	36	ب.ك	الحالة 04
28	قابلة	عازبة	جامعي	53	ش.ذ	الحالة 05
05	قابلة	متزوجة	جامعي	29	ص.ش	الحالة 06
24	قابلة	متزوجة	جامعي	48	ب.ج	الحالة 07
30	قابلة	متزوجة	جامعي	53	ب.ك	الحالة 08
14	قابلة	متزوجة	جامعي	37	ن.ع	الحالة 09
12	قابلة	متزوجة	جامعي	41	ب.د	الحالة 10

من خلال الجدول رقم (10) يتوضح أن الحالات تتراوح أعمارهن ما بين (29-55) سنة و كلهن إناث، توجد حالة واحدة غير متزوجة بينما كل الحالات الأخرى متزوجات، و جميعهن يحظون بمستوى تعليمي جامعي، و متخرجات من معهد واحد وهو المعهد العالي لتكوين القابلات بتيزي وزو، ويشغلن نفس المهنة وهي قابلة في الصحة العمومية و في نفس المؤسسة وهي المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بذراع بن خدة وبالأخص عيادة "نبيلة جحنين" بمدوحة تيزي وزو و عيادة "بوخاري فاطمة" بذراع بن خدة تيزي وزو.

5- حدود الدراسة :

تقتصر حدود الدراسة الحالية على الآتي :

5-1- الحدود المكانية :

تم إجراء دراستنا على مستوى مصلحة الولادة بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بذراع بن خدة، وبالأخص عيادة "نبيلة جحنين" بمدوحة و عيادة " فاطمة بوخاري " بذراع بن خدة ،ولاية بتيزي وزو .

5-2- حدود زمنية :

خصص جزء من الإطار الزمني للدراسة في الإطلاع على الجانب النظري و تكوين رصيد معرفي للدراسة من أجل وضع تصور عام للدراسة و خطوات المنهجية ،أما الجزء الآخر فقد خصص للجانب التطبيقي تراوحت الفترة الزمنية للدراسة الميدانية ما بين (2024/05/09) إلى (2024/05/21).

خلاصة الفصل :

نلخص في هذا الفصل أنه تم جمع البيانات و ذلك من خلال اختيار المنهج المناسب للدراسة و المتمثل في المنهج الإكلينيكي و تم التأكد من صلاحية أدوات القياس المستخدمة في الدراسة من حيث صدقها و ثباتها ومن ثم تم اختيار مجموعة الدراسة بطريقة قصديه و التي بلغ عددها (10) حالات،لنتمكن في الأخير من عرض و تحليل و مناقشة النتائج في الفصل الموالي.

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1-تقديم الحالات

1-1- الحالة الأولى

1-2- الحالة الثانية

1-3- الحالة الثالثة

1-4- الحالة الرابعة

1-5- الحالة الخامسة

1-6- الحالة السادسة

1-7- الحالة السابعة

1-8- الحالة الثامنة

1-9- الحالة التاسعة

1-10- الحالة العاشرة

2-تلخيص نتائج الحالات

3-تحليل ومناقشة نتائج الحالات

4-الاستنتاج العام

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم عرض الحالات و مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة مع تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي (P-S-Q) "لفنستين Lavenstien" ومقياس جودة الحياة للمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL)، كما سيتم مناقشة النتائج المتوصل إليها.

1-تقديم الحالات:**1-1-تقديم الحالة الأولى :**

تبلغ السيدة "ع.غ" من العمر 54 سنة، متزوجة و أم لثلاث أبناء، تسكن بمدينة تيزي وزو، مستواها الدراسي جامعي، مستواها الاقتصادي متوسط، تسكن في منزل فردي، وتمارس مهنتها كقابلة منذ 31 سنة.

1-1-1-عرض معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع السيدة "ع.غ"، غابت رغبتها منذ البداية في التعاون معنا و على الإجابة على أسئلتنا خاصة بعدما شرحنا لها موضوع و الهدف من الدراسة حيث قابلتنا بشكل جيد و وافقت على التحدث معنا، ومساعدتنا.

طرحنا على الحالة بعض الأسئلة حول حالتها النفسية أثناء ممارستها لمهنتها كقابلة فكانت إجابتها كما يلي: "أنا مرتاحة في عملي ولكنني أشعر أنه يسبب لي معانات نفسية أحيانا"، قالت أيضا "أنا لست كثيرة الانفعال ولا أشعر بالتعب في عملي" وعن تفكيرها معظم الأحيان قالت "أفكر بعائلتي"، وعندما سألناها عن شعورها أثناء أوقات النوم فأجابتنا "أشعر بالقلق من ناحية العائلة والعمل". وأضافت أن شهيتها للأكل عادية.

بالنسبة لإجابتها حول الضغط النفسي فهي كما يلي: قالت "لا أعاني من حالة الضغط النفسي حاليا ولكن أشعر بالضغط النفسي أحيانا، خاصة أثناء قيامي بمهامي"، وعن الأمور التي تسبب لها هذا الضغط قالت "عندما تكون وقت الولادة زادت عن الحد المعتاد"، أما فيما إن كان هذا الضغط سبب لها

مشاكل صحية فأجابتنا" لم أتعرض لأي مشكل صحي بسبب هذا الضغط" صرحت الحالة أن علاقتها مع زملائها جيدة.

وفيما يخص التعامل أثناء شعورها بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا فأجابتنا أنها "عندما أشعر بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا أخرج قليلا إلى ساحة العمل ثم أرجع"، وعن الأساليب التي تستعملها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضها للمواقف الضاغطة قالت "أجأ إلى الكلام مع الزملاء". أما فيما يخص إن كانت تدرك وتتحكم بالضغط النفسي لتحقيق التوازن بين عملها وواجباتها الأسرية والمنزلية فأجابتنا "أعمل حل المشاكل و التوافق بين الاثنين"

فيما يخص الناحية العلائقية، فأخبرتتنا "أن علاقتي مع عائلتي جيدة، ومهنتي كقابلة ومناوبة ليلا لم تسبب لي المشاكل مع عائلتي"، وأجابتنا أيضا "إن قضاء الوقت مع عائلتي يحسن من نفسي كثيرا".

وعن حياتها المستقبلية أجابتنا: "نظرتي للمستقبل أتمنى أن يكون هناك في المستقبل فريق عمل متكون ومستعد لتحمل المشاكل وأيضا توفر العتاد الطبي"، و قالت لنا أيضا "أرى مهنة القابلة لها مستقبل"، وعن نجاحها في المستقبل قالت "نعم أتمنى ذلك"، فيما يخص عن تأثير الضغط النفسي في صحتها في المستقبل فهي قالت "لا"، وأيضا "أتمنى أن أتمكن من السيطرة على ضغطي النفسي في المستقبل" وعن مواصلة هذه المهنة مستقبلا أجابتنا "نعم"

1-1-2- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة الأولى تم الحصول على النتائج التالية :

تحصل السيدة "غ.غ" على درجة 54 أي الدرجة الخامة (مج=54) وهذا يعني أن مستوى إدراك الضغط النفسي لديها فوق المتوسط. وبتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى الحالة الأولى مقدر ب(0.26) هذه الدرجة تدل على وجود مستوى معتدل من الوعي بالضغوط النفسية. وتفسر نتيجة توازن الضغوط عندما يكون الفرد معرضا لمجموعة متنوعة من الضغوط النفسية في حياته، ولكن هذه الضغوط قد تكون متوازنة بشكل معتدل دون أن تكون مفرطة أو غير محمولة. أيضا التكيف الفعال حيث انه قد يكون الفرد قادرا على التكيف بشكل فعال مع الضغوط النفسية وإدارتها بشكل مناسب، مما يساعده على الحفاظ على مستوى متوسط من الضغوط النفسية.

الموارد الداعمة أيضا قد يكون لدى الفرد موارد داعمة مثل دعم الأصدقاء و العائلة أو استخدام استراتيجيات التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية. التوازن الحياتي قد يكون لدى الفرد توازن جيد بين العمل والحياة الشخصية والنشاطات الترفيهية، مما يساعده على الحفاظ على مستوى معتدل من الضغوط النفسية.

مؤشر إدراك الضغط النفسي = $90 - 54 = 36$ / $30 = 1.2$

1-1-4- عرض وتحليل نتائج الحالة على مقياس جودة الحياة:

تحصل السيدة "غ.غ" على مجموع درجات قدره "314" درجة وهي درجة المقاربة للدرجة المتوسطة و التي قدرها من [250 إلى 350] درجة. تمثل هذه النتيجة نتائج مرضية، مما يعني أن الحالة تعيش بمستوى جيد نسبيا من الرضا والسعادة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود توازن نسبي في عدة جوانب، ويكون هناك عناصر إيجابية وسلبية تؤثر على تجربة الفرد للحياة. ومن بين التفسيرات والتحليلات لهذه النتائج نذكر: توازن بين الايجابيات والسلبيات: قد يعكس هذا المستوى المتوسط وجود توازن بين الجوانب الايجابية والسلبية في حياة الفرد، حيث توجد تحديات وضغوط، لكنها تتوازن مع مصادر السعادة والرضا.

التكيف الجيد: قد يشير هذا المستوى إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات بشكل جيد، مما يساعده في الحفاظ على مستوى متوسط من السعادة والرضا. حيث أنه توجد عدة عوامل تؤدي إلى الحصول على مستوى متوسط من جودة الحياة لدى القابلات وهذه العوامل تشمل:

التكيف: قد يكون للقابلات المناوبات ليلا قدرة على التكيف مع جدول عمل غير تقليدي، وبالتالي يكون لديهن القدرة على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تواجههن.

الدعم الاجتماعي: قد يكون للقابلات الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والزملاء الذي يساعدهن في التعامل مع التحديات وتقدير الأوقات الايجابية خلال حياتهن.

استراتيجيات التكيف الايجابية: قد يكون للقابلات استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنهن من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل في الليل، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم تقنيات التنفس، والاسترخاء.

التحسينات في بيئة العمل: قد يتم تحسين بيئة العمل للقابات المناوبات ليلا، مما يقلل من التوتر والإجهاد ويسهل عليهن لأداء واجباتهن بشكل أكثر راحة.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد تجد القابات التوازن بين العمل في الليل والحياة الشخصية بطريقة تسمح لهن بالاستمتاع بنوعية حياة جيدة خارج بيئة العمل.

وبالتالي، يمكن أن يكون ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى القابات المناوبات ليلا نتيجة لعدة عوامل ايجابية تساعد على التكيف مع التحديات التي تواجههن في العمل في الليل.

1-1-5- خلاصة الحالة :

من خلال مناقشة معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة و التحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ونتائج مقياس جودة الحياة تم الوصول إلى أن السيدة "غ.غ"، تعاني من مستوى معتدل و متوسط من إدراك الضغط النفسي يقدر ب(0.26)، و مستوى تمتعها للحياة متوسط مقدر ب(314)، وذلك ما أكدته أيضا المقابلة العيادية نصف الموجهة، إذ نستطيع أن نستنتج من هذه الحالة أن السيدة "غ.غ" تعاني من الضغوط النفسية أحيانا ولكنها تعمل بجد وتحاول التعامل مع هذه الضغوط بشكل مستمر. تبين أنها قادرة على التكيف والتعامل مع التحديات بفضل إرادتها القوية والتفاؤل الذي تحمله. على الرغم من وجود بعض الصعوبات، إلا أنها تستمر في السعي نحو تحقيق الرضا والسعادة في حياتها.

و بالتالي فإن فرضية دراستنا القائلة " مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابات المناوبات ليلا مرتفع" تحققت في هذه الحالة بنسبة ما، والفرضية الثانية القائلة " مستوى جودة الحياة لدى القابات المناوبات ليلا منخفض" لم تتحقق في هذه الحالة.

1-2-2- تقديم الحالة الثانية :

تبلغ السيدة "س.ص" من العمر 29 سنة ،متزوجة،أم لطفل ،تسكن بمدينة تيزي وزو،ومستواها التعليمي جامعي،أما عن مستواها الاقتصادي جيد،لها مسكن فردي ،وهي تمارس هذه المهنة كقابلة منذ 05 سنة.

1-2-1- عرض معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع السيدة "س،ص"أبدت رغبتها منذ البداية في التعاون معنا و على الإجابة على أسئلتنا خاصة بعدما شرحنا لها موضوع و الهدف من الدراسة حيث قابلتنا بشكل جيد و وافقت على التحدث معنا،ومساعدتنا.

طرحنا على الحالة بعض الأسئلة حول حالتها النفسية أثناء ممارستها لمهنتها كقابلة فكانت إجابتها كمايلي:"أنا مرتاحة في عملي ولا أشعر أنه يسبب لي معانات نفسية "،قلت أيضا "أنا أنفعل قليلا و أشعر بالتعب في عملي"وعن تفكيرها معظم الأحيان قالت"أفكر بعائلتي"،وعندما سألتها عن شعورها أثناء أوقات النوم فأجابتنا"أشعر بالرغبة بالراحة".وأضافت أن شهيتها للأكل عادية.

بالنسبة لإجابتها حول الضغط النفسي فهي كما يلي :قالت"حاليا أعاني قليلا من حالة الضغط النفسي و أشعر بالضغط النفسي أثناء قيامي بمهامي"،وعن الأمور التي تسبب لها هذا الضغط قالت"المسؤولية في العمل،البيت وتربية الاولاد"،أما فيما إن كان هذا الضغط سبب لها مشاكل صحية فأجابتنا"لم أتعرض لأي مشكل صحي بسبب هذا الضغط" صرحت الحالة أن علاقتها مع زملائها جيدة.

وفيما يخص التعامل أثناء شعورها بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا فأجابتنا أنها "لا شيء"،وعن الأساليب التي تستعملها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضها للمواقف الضاغطة قالت"ألجأ إلى ضبط النفس".أما فيما يخص إن كانت تدرك وتتحكم بالضغط النفسي لتحقيق التوازن بين عملها وواجباتها الأسرية والمنزلية فأجابتنا "أعمل على التوازن بين الاثنين"

فيما يخص الناحية العلائقية،فأخبرتنا "أن علاقتي مع عائلتي جيدة،ومهنتي كقابلة ومناوبة ليلا لم تسبب لي المشاكل مع عائلتي"،وأجابتنا أيضا "إن قضاء الوقت مع عائلتي يحسن من نفسي كثيرا".

وعن حياتها المستقبلية أجابتنا: "تظرتي للمستقبل أتمنى أن أصبح رئيسة قسم"، و قالت لنا أيضا "أرى مهنة القابلة لها مستقبل"، وعن نجاحها في المستقبل قالت "نعم أتمنى ذلك"، فيما يخص عن تأثير الضغط النفسي في صحتها في المستقبل فهي قالت "قليلا"، وأيضا "أتمنى أن أتمكن من السيطرة على ضغطي النفسي في المستقبل" وعن مواصلها هذه المهنة مستقبلا أجابتنا "أكيد"

1-2-2- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة الثانية تم الحصول على النتائج التالية :

تحصل السيدة س.ص" على درجة 74 أي الدرجة الخامة (مج =74) وهذا يعني أن مستوى إدراك الضغط النفسي لديها مرتفع. وبتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى الحالة الثانية مقدر ب(0.48) هذه الدرجة تدل على وجود مستوى مرتفع من الوعي بالضغوط النفسية لدى هذه الحالة. ويرتبط ذلك بعدة عوامل محتملة:

تحمل المسؤوليات: يمكن أن تواجه القابلات المناوبات ليلا ضغوطا مرتفعة بسبب المسؤوليات الثقيلة التي تقع على عاتقهن خلال هذه الفترة، مثل مساعدة الأمهات في ولادة الأطفال، التعامل مع حالات الطوارئ، والتأكد من سلامة الطفل.

تأثير الجدول الزمني: يمكن أن يؤثر العمل في الليل على نمط النوم والحياة الاجتماعية والعائلية، مما يؤدي إلى مستويات الضغط النفسي.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد يكون من الصعب على القابلات العثور على التوازن بين العمل والحياة الشخصية بسبب جدولهن المناوب، وهذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بالتوتر و الإجهاد.

ضغوط العمل: قد تكون هناك ضغوط عمل محددة مثل ضغط العمل، والمسؤوليات الإدارية، وعدم كفاية الدعم الإداري، والتحديات المهنية الأخرى التي يمكن أن تزيد من مستويات الضغط النفسي.

باختصار ارتفاع إدراك الضغط النفسي للقابلات المناوبات ليلا يمكن أن يكون نتيجة لتجميع عوامل متعددة تشمل الضغوط المهنية، تأثير الجدول الزمني، وتحديات الحياة الشخصية.

$$\text{مؤشر إدراك الضغط النفسي} = 90 / 30 - 74 = 0.48$$

1-2-3- عرض وتحليل نتائج الحالة على مقياس جودة الحياة:

تحصل السيدة "س.ص" على مجموع درجات قدره "344" درجة وهي درجة المقارنة للدرجة المتوسطة و التي قدرها من [250 إلى 350] درجة. تمثل هذه النتيجة نتائج مرضية، مما يعني أن الحالة تعيش بمستوى جيد نسبياً من الرضا والسعادة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود توازن نسبي في عدة جوانب، ويكون هناك عناصر إيجابية وسلبية تؤثر على تجربة الفرد للحياة. ومن بين التفسيرات والتحليلات لهذه النتائج نذكر:

توازن بين الايجابيات والسلبيات: قد يعكس هذا المستوى المتوسط وجود توازن بين الجوانب الايجابية والسلبية في حياة الفرد، حيث توجد تحديات وضغوط، لكنها تتوازن مع مصادر السعادة والرضا.

التكيف الجيد: قد يشير هذا المستوى إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات بشكل جيد، مما يساعده في الحفاظ على مستوى متوسط من السعادة والرضا. حيث أنه توجد عدة عوامل تؤدي إلى الحصول على مستوى متوسط من جودة الحياة لدى القابلات وهذه العوامل تشمل:

التكيف: قد يكون للقابلات المناوبات ليلاً قدرة على التكيف مع جدول عمل غير تقليدي، وبالتالي يكون لديهن القدرة على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تواجههن.

الدعم الاجتماعي: قد يكون للقابلات الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والزملاء الذي يساعدهن في التعامل مع التحديات وتقدير الأوقات الايجابية خلال حياتهن.

استراتيجيات التكيف الايجابية: قد يكون للقابلات استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنهن من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل في الليل، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم تقنيات التنفس، والاسترخاء.

التحسينات في بيئة العمل: قد يتم تحسين بيئة العمل للقابلات المناوبات ليلاً، مما يقلل من التوتر والإجهاد ويسهل عليهن لأداء واجباتهن بشكل أكثر راحة.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد تجد القابلات التوازن بين العمل في الليل والحياة الشخصية بطريقة تسمح لهن بالاستمتاع بنوعية حياة جيدة خارج بيئة العمل.

وبالتالي، يمكن أن يكون ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا نتيجة لعدة عوامل ايجابية تساعدهن على التكيف مع التحديات التي تواجههن في العمل في الليل.

1-2-4- خلاصة الحالة :

من خلال مناقشة معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة و التحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ونتائج مقياس جودة الحياة تم الوصول إلى أن السيدة "س.ص"، تعاني من مستوى مرتفع من إدراك الضغط النفسي يقدر ب(0.48)، و مستوى تمتعها للحياة متوسط مقدر ب(344)، وذلك ما أكدته أيضا المقابلة العيادية نصف الموجهة، إذن نستطيع أن نستنتج من هذه الحالة أن السيدة "س.ص" تعاني من الضغوط النفسية ولكنها تعمل بجد وتحاول التعامل مع هذه الضغوط بشكل مستمر. تبين أنها قادرة على التكيف والتعامل مع التحديات بفضل إرادتها القوية والتفاؤل الذي تحمله. على الرغم من وجود بعض الصعوبات، إلا أنها تستمر في السعي نحو تحقيق الرضا والسعادة في حياتها.

و بالتالي فإن فرضية دراستنا القائلة " مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا مرتفع "تحققت في هذه الحالة، والفرضية الثانية القائلة " مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا منخفض "لم تتحقق في هذه الحالة.

1-3-1- تقديم الحالة الثالثة :

تبلغ السيدة "ح.ل" من العمر 55 سنة ،متزوجة،أم لثلاث أبناء ،تسكن بمدينة تيزي وزو،ومستواها التعليمي جامعي،أما عن مستواها الاقتصادي متوسط،لها مسكن فردي ،وهي تمارس هذه المهنة كقابلة منذ 30سنة.

1-3-1-1- عرض معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع السيدة "س،ص"أبدت رغبتها منذ البداية في التعاون معنا و على الإجابة على أسئلتنا خاصة بعدما شرحنا لها موضوع و الهدف من الدراسة حيث قابلتنا بشكل جيد و وافقت على التحدث معنا،ومساعدتنا.

طرحنا على الحالة بعض الأسئلة حول حالتها النفسية أثناء ممارستها لمهنتها كقابلة فكانت إجابتها كما يلي:"أنا مرتاحة أحيانا في عملي و أشعر أنه يسبب لي معانات نفسية"،قالت أيضا "أنا أنفعل كثيرا و أشعر بالتعب في عملي"وعن تفكيرها معظم الأحيان قالت"أفكر بالتقاعد"،وعندما سألتها عن شعورها أثناء أوقات النوم فأجابتنا"أشعر بالإضطراب".وأضافت أن شهيتها للأكل عادية.

بالنسبة لإجابتها حول الضغط النفسي فهي كما يلي :قالت"حاليا أعاني من حالة الضغط النفسي و أشعر بالضغط النفسي أثناء قيامي بمهامي كثيرا جدا"،وعن الأمور التي تسبب لها هذا الضغط قالت"الاستعجالات"،أما فيما إن كان هذا الضغط سبب لها مشاكل صحية فأجابتنا" نعم حليا أنا أعاني من صداع،ألام الظهر ونقص البصر"صرحت الحالة أن علاقتها مع زملائها جيدة.

وفيما يخص التعامل أثناء شعورها بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا فأجابتنا أنها "الاسترخاء"،وعن الأساليب التي تستعملها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضها للمواقف الضاغطة قالت"اليقظة".أما فيما يخص إن كانت تدرك وتتحكم بالضغط النفسي لتحقيق التوازن بين عملها وواجباتها الأسرية والمنزلية فأجابتنا "صعب جدا"

فيما يخص الناحية العلائقية،فأخبرتنا "أن علاقتي مع عائلتي جيدة ولكني بعيدة عنهم،ومهنتي كقابلة ومناوبة ليلا سببت لي المشاكل مع عائلتي"،وأجابتنا أيضا "إن قضاء الوقت مع عائلتي يحسن من نفسياتي طبعاً"

وعن حياتها المستقبلية أجابتنا: "نظرتي للمستقبل بالتفاؤل"، و قالت لنا أيضا "أرى مهنة القابلة لها مستقبل"، وعن نجاحها في المستقبل قالت "نعم أتمنى ذلك"، فيما يخص عن تأثير الضغط النفسي في صحتها في المستقبل فهي قالت "نعم"، وأيضا "أتمنى أن أتمكن من السيطرة على ضغطي النفسي في المستقبل بعد التقاعد" وعن مواصلها هذه المهنة مستقبلا أجابتنا "أتمنى أن أتم واجبي"

1-3-2- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة الثالثة تم الحصول على النتائج التالية :

تحصل السيدة ح.ل" على درجة 80 أي الدرجة الخامة (مج=80) و هذا يعني أن مستوى إدراك الضغط النفسي لديها مرتفع. وبتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى الحالة الثالثة مقدر ب(0.55) هذه الدرجة تدل على وجود مستوى مرتفع من الوعي بالضغوط النفسية لدى هذه الحالة. ويرتبط ذلك بعدة عوامل محتملة:

تحمل المسؤوليات: يمكن أن تواجه القابلات المناوبات ليلا ضغوطا مرتفعة بسبب المسؤوليات الثقيلة التي تقع على عاتقهن خلال هذه الفترة، مثل مساعدة الأمهات في ولادة الأطفال، التعامل مع حالات الطوارئ، والتأكد من سلامة الطفل.

تأثير الجدول الزمني: يمكن أن يؤثر العمل في الليل على نمط النوم والحياة الاجتماعية والعائلية، مما يؤدي إلى مستويات الضغط النفسي.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد يكون من الصعب على القابلات العثور على التوازن بين العمل والحياة الشخصية بسبب جدولهن المناوب، وهذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بالتوتر و الإجهاد.

ضغوط العمل: قد تكون هناك ضغوط عمل محددة مثل ضغط العمل، والمسؤوليات الإدارية، وعدم كفاية الدعم الإداري، والتحديات المهنية الأخرى التي يمكن أن تزيد من مستويات الضغط النفسي.

باختصار ارتفاع إدراك الضغط النفسي للقابلات المناوبات ليلا يمكن أن يكون نتيجة لتجميع عوامل متعددة تشمل الضغوط المهنية، تأثير الجدول الزمني، وتحديات الحياة الشخصية.

$$\text{مؤشر إدراك الضغط النفسي} = 90 - 80 / 30 = 0.55$$

1-3-3- عرض وتحليل نتائج الحالة على مقياس جودة الحياة:

تحصل السيدة "ح.ل" على مجموع درجات قدره "288" درجة وهي درجة المقاربة للدرجة المتوسطة و التي قدرها من [250 إلى 350] درجة. تمثل هذه النتيجة نتائج مرضيه، مما يعني أن الحالة تعيش بمستوى جيد نسبيا من الرضا والسعادة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود توازن نسبي في عدة جوانب، ويكون هناك عناصر إيجابية وسلبية تؤثر على تجربة الفرد للحياة. ومن بين التفسيرات والتحليلات لهذه النتائج نذكرك: توازن بين الايجابيات والسلبيات: قد يعكس هذا المستوى المتوسط وجود توازن بين الجوانب الايجابية والسلبية في حياة الفرد، حيث توجد تحديات وضغوط، لكنها تتوازن مع مصادر السعادة والرضا.

التكيف الجيد: قد يشير هذا المستوى إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات بشكل جيد، مما يساعده في الحفاظ على مستوى متوسط من السعادة والرضا. حيث أنه توجد عدة عوامل تؤدي إلى الحصول على مستوى متوسط من جودة الحياة لدى القابلات وهذه العوامل تشمل:

التكيف: قد يكون للقابلات المناوبات ليلا قدرة على التكيف مع جدول عمل غير تقليدي، وبالتالي يكون لديهن القدرة على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تواجههن.

الدعم الاجتماعي: قد يكون للقابلات الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والزملاء الذي يساعدهن في التعامل مع التحديات وتقدير الأوقات الايجابية خلال حياتهن.

استراتيجيات التكيف الايجابية: قد يكون للقابلات استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنهن من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل في الليل، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم تقنيات التنفس، والاسترخاء.

التحسينات في بيئة العمل: قد يتم تحسين بيئة العمل للقابلات المناوبات ليلا، مما يقلل من التوتر والإجهاد ويسهل عليهن لأداء واجباتهن بشكل أكثر راحة.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد تجد القابلات التوازن بين العمل في الليل والحياة الشخصية بطريقة تسمح لهن بالاستمتاع بنوعية حياة جيدة خارج بيئة العمل.

وبالتالي، يمكن أن يكون ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا نتيجة لعدة عوامل ايجابية تساعدهن على التكيف مع التحديات التي تواجههن في العمل في الليل.

1-3-4- خلاصة الحالة :

من خلال مناقشة معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة و التحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ونتائج مقياس جودة الحياة تم الوصول إلى أن السيدة "ح.ل"، تعاني من مستوى مرتفع من إدراك الضغط النفسي يقدر ب(0.55)، و مستوى تمتعها للحياة متوسط مقدر ب(288)، وذلك ما أكدته أيضا المقابلة العيادية نصف الموجهة، إذن نستطيع أن نستنتج من هذه الحالة أن السيدة "ح.ل" تعاني من الضغوط النفسية كثيرا مما جعل صحتها الجسدية تتأثر، حيث أنها أصبحت تعني من صداع، ألم الظهر وأيضا نقص النظر. ولكنها تعمل بجد وتحاول التعامل مع هذه الضغوط بشكل مستمر. تبين أنها قادرة على التكيف والتعامل مع التحديات بفضل إرادتها القوية والتفاؤل الذي تحمله. على الرغم من وجود بعض الصعوبات، إلا أنها تستمر في السعي نحو تحقيق الرضا والسعادة في حياتها.

و بالتالي فإن فرضية دراستنا القائلة "مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا مرتفع" تحققت في هذه الحالة، والفرضية الثانية القائلة "مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا منخفض" لم تتحقق في هذه الحالة.

1-4-4-1- تقديم الحالة الرابعة :

تبلغ السيدة "ب.ك" من العمر 36 سنة ،متزوجة،أم لابنين ،تسكن بمدينة تيزي وزو،ومستواها التعليمي جامعي،أما عن مستواها الاقتصادي متوسط،لها مسكن فردي ،وهي تمارس هذه المهنة كقابلة منذ 14 سنة.

1-4-4-1- عرض معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع السيدة "ب.ك"أبدت رغبتها منذ البداية في التعاون معنا و على الإجابة على أسئلتنا خاصة بعدما شرحنا لها موضوع و الهدف من الدراسة حيث قابلتنا بشكل جيد و وافقت على التحدث معنا،ومساعدتنا.

طرحنا على الحالة بعض الأسئلة حول حالتها النفسية أثناء ممارستها لمهنتها كقابلة فكانت إجابتها كما يلي:"أنا مرتاحة أحيانا في عملي و أشعر أحيانا أنه يسبب لي معانات نفسية "،قالت أيضا "أنا أنفعل كثيرا و أشعر بالتعب في عملي أحيانا"وعن تفكيرها معظم الأحيان قالت"أفكر بعائلتي عندما أتركها 24 ساعة"،وعندما سألناها عن شعورها أثناء أوقات النوم فأجابتنا"أشعر بالتعب".وأضافت أن شهيتها للأكل عادية.

بالنسبة لإجابتها حول الضغط النفسي فهي كما يلي :قالت"في بعض الأحيان أعاني من حالة الضغط النفسي و أشعر بالضغط النفسي أثناء قيامي بمهامي"،وعن الأمور التي تسبب لها هذا الضغط قالت"الاستعجالات"،أما فيما إن كان هذا الضغط سبب لها مشاكل صحية فأجابتنا"أعاني من التوتر بسبب الضغط النفسي"صرحت الحالة أن علاقتها مع زملائها جيدة.

وفيما يخص التعامل أثناء شعورها بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا فأجابتنا أنها "أستعمل الهاتف"،وعن الأساليب التي تستعملها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضها للمواقف الضاغطة قالت"ألجأ إلى المقاومة".أما فيما يخص إن كانت تدرك وتتحكم بالضغط النفسي لتحقيق التوازن بين عملها وواجباتها الأسرية والمنزلية فأجابتنا "مهمة صعبة ذلك خاصة في صغر الأطفال".

فيما يخص الناحية العلائقية،فأخبرتنا "أن علاقتي مع عائلتي عادية،ومهنتي كقابلة ومناوبة ليلا سببت لي المشاكل مع عائلتي"،وأجابتنا أيضا "إن قضاء الوقت مع عائلتي يحسن من نفسياتي".

وعن حياتها المستقبلية أجابتنا: "نظرتي للمستقبل بالإيجابية"، و قالت لنا أيضا "أرى مهنة القابلة لها مستقبل إن شاء الله"، وعن نجاحها في المستقبل قالت "نعم أتمنى ذلك"، فيما يخص عن تأثير الضغط النفسي في صحتها في المستقبل فهي قالت "نعم"، وأيضا "لا أشك أنني سوف أتمكن من السيطرة على ضغطي النفسي في المستقبل" وعن مواصلها هذه المهنة مستقبلا أجابتنا "لا أشك ذلك"

1-4-2- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة الاستطلاعية تم الحصول على النتائج التالية :

تحصل السيدة ب.ك" على درجة 72 أي الدرجة الخامة (مج =72) و هذا يعني أن مستوى إدراك الضغط النفسي لديها مرتفع. وبتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى الحالة الرابعة مقدر ب(0.46) هذه الدرجة تدل على وجود مستوى مرتفع من الوعي بالضغوط النفسية لدى هذه الحالة. ويرتبط ذلك بعدة عوامل محتملة:

تحمل المسؤوليات: يمكن أن تواجه القابلات المناوبات ليلا ضغوطا مرتفعة بسبب المسؤوليات الثقيلة التي تقع على عاتقهن خلال هذه الفترة، مثل مساعدة الأمهات في ولادة الأطفال، التعامل مع حالات الطوارئ، والتأكد من سلامة الطفل.

تأثير الجدول الزمني: يمكن أن يؤثر العمل في الليل على نمط النوم والحياة الاجتماعية والعائلية، مما يؤدي إلى مستويات الضغط النفسي.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد يكون من الصعب على القابلات العثور على التوازن بين العمل والحياة الشخصية بسبب جدولهن المناوب، وهذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بالتوتر و الإجهاد.

ضغوط العمل: قد تكون هناك ضغوط عمل محددة مثل ضغط العمل، والمسؤوليات الإدارية، وعدم كفاية الدعم الإداري، والتحديات المهنية الأخرى التي يمكن أن تزيد من مستويات الضغط النفسي.

باختصار ارتفاع إدراك الضغط النفسي للقابلات المناوبات ليلا يمكن أن يكون نتيجة لتجميع عوامل متعددة تشمل الضغوط المهنية، تأثير الجدول الزمني، وتحديات الحياة الشخصية.

$$\text{مؤشر إدراك الضغط النفسي} = 90 / 30 - 72 = 0.46$$

1-4-3- عرض وتحليل نتائج الحالة على مقياس جودة الحياة:

تحصل السيدة "ب.ك" على مجموع درجات قدره "307" درجة وهي درجة المقاربة للدرجة المتوسطة و التي قدرها من [250 إلى 350] درجة. تمثل هذه النتيجة نتائج مرضية، مما يعني أن الحالة تعيش بمستوى جيد نسبيا من الرضا والسعادة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود توازن نسبي في عدة جوانب، ويكون هناك عناصر إيجابية وسلبية تؤثر على تجربة الفرد للحياة. ومن بين التفسيرات والتحليلات لهذه النتائج نذكرك: توازن بين الايجابيات والسلبيات: قد يعكس هذا المستوى المتوسط وجود توازن بين الجوانب الايجابية والسلبية في حياة الفرد، حيث توجد تحديات وضغوط، لكنها تتوازن مع مصادر السعادة والرضا.

التكيف الجيد: قد يشير هذا المستوى إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات بشكل جيد، مما يساعده في الحفاظ على مستوى متوسط من السعادة والرضا. حيث أنه توجد عدة عوامل تؤدي إلى الحصول على مستوى متوسط من جودة الحياة لدى القابلات وهذه العوامل تشمل:

التكيف: قد يكون للقابلات المناوبات ليلا قدرة على التكيف مع جدول عمل غير تقليدي، وبالتالي يكون لديهن القدرة على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تواجههن.

الدعم الاجتماعي: قد يكون للقابلات الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والزملاء الذي يساعدهن في التعامل مع التحديات وتقدير الأوقات الايجابية خلال حياتهن.

استراتيجيات التكيف الايجابية: قد يكون للقابلات استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنهن من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل في الليل، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم تقنيات التنفس، والاسترخاء.

التحسينات في بيئة العمل: قد يتم تحسين بيئة العمل للقابلات المناوبات ليلا، مما يقلل من التوتر والإجهاد ويسهل عليهن لأداء واجباتهن بشكل أكثر راحة.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد تجد القابلات التوازن بين العمل في الليل والحياة الشخصية بطريقة تسمح لهن بالاستمتاع بنوعية حياة جيدة خارج بيئة العمل.

وبالتالي، يمكن أن يكون ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا نتيجة لعدة عوامل ايجابية تساعدهن على التكيف مع التحديات التي تواجههن في العمل في الليل.

1-4-4- خلاصة الحالة :

من خلال مناقشة معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة و التحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ونتائج مقياس جودة الحياة تم الوصول إلى أن السيدة ب.ك، تعاني من مستوى مرتفع من إدراك الضغط النفسي يقدر ب(0.46)، و مستوى تمتعها للحياة متوسط مقدر ب(307)، وذلك ما أكدته أيضا المقابلة العيادية نصف الموجهة، إذن نستطيع أن نستنتج من هذه الحالة أن السيدة ب.ك تعاني من الضغوط النفسية ولكنها تعمل بجد وتحاول التعامل مع هذه الضغوط بشكل مستمر. تبين أنها قادرة على التكيف والتعامل مع التحديات بفضل إرادتها القوية والتفاؤل الذي تحمله. على الرغم من وجود بعض الصعوبات، إلا أنها تستمر في السعي نحو تحقيق الرضا والسعادة في حياتها.

و بالتالي فإن فرضية دراستنا القائلة "مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا مرتفع" تحققت في هذه الحالة، والفرضية الثانية القائلة "مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا منخفض" لم تتحقق في هذه الحالة.

1-5-1- تقديم الحالة الخامسة:

تبلغ السيدة "ش.ذ" من العمر 53 سنة، عزباء، تسكن بمدينة تيزي وزو، ومستواها التعليمي جامعي، أما عن مستواها الاقتصادي متوسط، لها مسكن عائلي، وهي تمارس هذه المهنة كقابلة منذ 28 سنة.

1-5-1-1- عرض معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع السيدة "س،ص" أبدت رغبتها منذ البداية في التعاون معنا و على الإجابة على أسئلتنا خاصة بعدما شرحنا لها موضوع و الهدف من الدراسة حيث قابلتنا بشكل جيد و وافقت على التحدث معنا، ومساعدتنا.

طرحنا على الحالة بعض الأسئلة حول حالتها النفسية أثناء ممارستها لمهنتها كقابلة فكانت إجابتها كما يلي: "أنا مرتاحة في عملي ولا أشعر أنه يسبب لي معانات نفسية"، قلت أيضا "أنا أنفعل كثيرا و أشعر بالتعب في عملي" وعن تفكيرها معظم الأحيان قالت "أفكر بالعطلة"، وعندما سألتها عن شعورها أثناء أوقات النوم فأجابتنا "عادي". وأضافت أن شهيتها للأكل ليست عادية.

بالنسبة لإجابتها حول الضغط النفسي فهي كما يلي: قالت "حاليا أعاني من حالة الضغط النفسي ولا أشعر بالضغط النفسي أثناء قيامي بمهامي"، وعن الأمور التي تسبب لها هذا الضغط قالت "عندما لا تتوفر الإمكانيات"، أما فيما إن كان هذا الضغط سبب لها مشاكل صحية فأجابتنا "لم أتعرض لأي مشكل صحي بسبب هذا الضغط" صرحت الحالة أن علاقتها مع زملائها عادية.

وفيما يخص التعامل أثناء شعورها بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا فأجابتنا أنها "ألجأ إلى استعمال الإنترنت"، وعن الأساليب التي تستعملها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضها للمواقف الضاغطة قالت "ألجأ إلى السكوت". أما فيما يخص إن كانت تدرك و تتحكم بالضغط النفسي لتحقيق التوازن بين عملها وواجباتها الأسرية والمنزلية فأجابتنا "كل شيء في حدوده"

فيما يخص الناحية العلائقية، فأخبرتنا "أن علاقتي مع عائلتي الحمد لله جيدة، ومهنتي كقابلة ومناوبة ليلا لم تسبب لي المشاكل مع عائلتي"، وأجابتنا أيضا "إن قضاء الوقت مع عائلتي يحسن من نفسيتي".

وعن حياتها المستقبلية أجابتنا: "نظرتي للمستقبل هي إعطاء للقبالة مكانتها"، و قالت لنا أيضا "أرى مهنة القبالة لها مستقبل"، وعن نجاحها في المستقبل قالت "نعم أتمنى ذلك"، فيما يخص عن تأثير الضغط النفسي في صحتها في المستقبل فهي قالت "أحيانا"، وأيضاً "أتمنى أن أتمكن من السيطرة على ضغطي النفسي في المستقبل" وعن مواصلها هذه المهنة مستقبلاً أجابتنا "لا أظن"

1-5-2- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة الاستطلاعية تم الحصول على النتائج التالية :

تحصل السيدة س.ص" على درجة 71 أي الدرجة الخامسة (مج=71) وهذا يعني أن مستوى إدراك الضغط النفسي لديها مرتفع. وبتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى الحالة الخامسة مقدر ب(0.45) هذه الدرجة تدل على وجود مستوى مرتفع من الوعي بالضغوط النفسية لدى هذه الحالة. ويرتبط ذلك بعدة عوامل محتملة:

تحمل المسؤوليات: يمكن أن تواجه القابلات المناوبات ليلاً ضغوطاً مرتفعة بسبب المسؤوليات الثقيلة التي تقع على عاتقهن خلال هذه الفترة، مثل مساعدة الأمهات في ولادة الأطفال، التعامل مع حالات الطوارئ، والتأكد من سلامة الطفل.

تأثير الجدول الزمني: يمكن أن يؤثر العمل في الليل على نمط النوم والحياة الاجتماعية والعائلية، مما يؤدي إلى مستويات الضغط النفسي.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد يكون من الصعب على القابلات العثور على التوازن بين العمل والحياة الشخصية بسبب جدولهن المناوب، وهذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بالتوتر والإجهاد.

ضغوط العمل: قد تكون هناك ضغوط عمل محددة مثل ضغط العمل، والمسؤوليات الإدارية، وعدم كفاية الدعم الإداري، والتحديات المهنية الأخرى التي يمكن أن تزيد من مستويات الضغط النفسي.

باختصار ارتفاع إدراك الضغط النفسي للقابلات المناوبات ليلاً يمكن أن يكون نتيجة لتجميع عوامل متعددة تشمل الضغوط المهنية، تأثير الجدول الزمني، وتحديات الحياة الشخصية.

$$\text{مؤشر إدراك الضغط النفسي} = 90 / 30 - 71 = 0.46$$

1-5-3- عرض وتحليل نتائج الحالة على مقياس جودة الحياة:

تحصل السيدة "ش.ذ" على مجموع درجات قدره "338" درجة وهي درجة المقاربة للدرجة المتوسطة و التي قدرها من [250 إلى 350] درجة. تمثل هذه النتيجة نتائج مرضية، مما يعني أن الحالة تعيش بمستوى جيد نسبيا من الرضا والسعادة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود توازن نسبي في عدة جوانب، ويكون هناك عناصر إيجابية وسلبية تؤثر على تجربة الفرد للحياة. ومن بين التفسيرات والتحليلات لهذه النتائج نذكرك: توازن بين الايجابيات والسلبيات: قد يعكس هذا المستوى المتوسط وجود توازن بين الجوانب الايجابية والسلبية في حياة الفرد، حيث توجد تحديات وضغوط، لكنها تتوازن مع مصادر السعادة والرضا.

التكيف الجيد: قد يشير هذا المستوى إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات بشكل جيد، مما يساعده في الحفاظ على مستوى متوسط من السعادة والرضا. حيث أنه توجد عدة عوامل تؤدي إلى الحصول على مستوى متوسط من جودة الحياة لدى القابلات وهذه العوامل تشمل:

التكيف: قد يكون للقابلات المناوبات ليلا قدرة على التكيف مع جدول عمل غير تقليدي، وبالتالي يكون لديهن القدرة على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تواجههن.

الدعم الاجتماعي: قد يكون للقابلات الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والزملاء الذي يساعدهن في التعامل مع التحديات وتقدير الأوقات الايجابية خلال حياتهن.

استراتيجيات التكيف الايجابية: قد يكون للقابلات استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنهن من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل في الليل، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم تقنيات التنفس، والاسترخاء.

التحسينات في بيئة العمل: قد يتم تحسين بيئة العمل للقابلات المناوبات ليلا، مما يقلل من التوتر والإجهاد ويسهل عليهن لأداء واجباتهن بشكل أكثر راحة.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد تجد القابلات التوازن بين العمل في الليل والحياة الشخصية بطريقة تسمح لهن بالاستمتاع بنوعية حياة جيدة خارج بيئة العمل.

وبالتالي، يمكن أن يكون ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا نتيجة لعدة عوامل ايجابية تساعدهن على التكيف مع التحديات التي تواجههن في العمل في الليل.

1-5-4- خلاصة الحالة :

من خلال مناقشة معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة و التحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ونتائج مقياس جودة الحياة تم الوصول إلى أن السيدة "ش.ذ"، تعاني من مستوى مرتفع من إدراك الضغط النفسي يقدر ب(0.45)، و مستوى تمتعها للحياة متوسط مقدر ب(338)، وذلك ما أكدته أيضا المقابلة العيادية نصف الموجهة، إذن نستطيع أن نستنتج من هذه الحالة أن السيدة "ش.ذ" تعاني من الضغوط النفسية ولكنها تعمل بجد وتحاول التعامل مع هذه الضغوط بشكل مستمر. تبين أنها قادرة على التكيف والتعامل مع التحديات بفضل إرادتها القوية والتفاؤل الذي تحمله. على الرغم من وجود بعض الصعوبات، إلا أنها تستمر في السعي نحو تحقيق الرضا والسعادة في حياتها.

و بالتالي فإن فرضية دراستنا القائلة " مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا مرتفع "تحققت في هذه الحالة، والفرضية الثانية القائلة " مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا منخفض "لم تتحقق في هذه الحالة.

1-6- تقديم الحالة السادسة :

تبلغ السيدة "ص.ش" من العمر 29 سنة ،متزوجة،أم لابنين ،تسكن بمدينة تيزي وزو،ومستواها التعليمي جامعي،أما عن مستواها الاقتصادي جيد،لها مسكن فردي ،وهي تمارس هذه المهنة كقابله منذ 05 سنة.

1-6-1- عرض معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع السيدة "ص.ش"أبدت رغبتها منذ البداية في التعاون معنا و على الإجابة على أسئلتنا خاصة بعدما شرحنا لها موضوع و الهدف من الدراسة حيث قابلتنا بشكل جيد و وافقت على التحدث معنا، ومساعدتنا.

طرحنا على الحالة بعض الأسئلة حول حالتها النفسية أثناء ممارستها لمهنتها كقابله فكانت إجابتها كما يلي:"أنا مرتاحة في عملي ولا أشعر أنه يسبب لي معانات نفسية "،قلت أيضا "أنا لست كثرة الانفعال ولا أشعر بالتعب في عملي"وعن تفكيرها معظم الأحيان قالت"أفكر بتطوير نفسي"،وعندما سألناها عن شعورها أثناء أوقات النوم فأجابتنا"الأمان".وأضافت أن شهيتها للأكل عادية.

بالنسبة لإجابتها حول الضغط النفسي فهي كما يلي :قالت"لا أعاني من حالة الضغط النفسي ولكن أشعر بالضغط النفسي أثناء قيامي بمهامي"،وعن الأمور التي تسبب لها هذا الضغط قالت"الخوف من الحالات التي تستدعي حضور الطبيب النسائي"،أما فيما إن كان هذا الضغط سبب لها مشاكل صحية فأجابتنا"لم أتعرض لأي مشكل صحي بسبب هذا الضغط"صرحت الحالة أن علاقتها مع زملائها جيدة.

وفيما يخص التعامل أثناء شعورها بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا فأجابتنا أنها "أقرأ كتاب"،وعن الأساليب التي تستعملها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضها للمواقف الضاغطة قالت"أهدئ نفسي لكي أعرف التعامل مع هذه الضغوط جيدا".أما فيما يخص إن كانت تدرك وتتحكم بالضغط النفسي لتحقيق التوازن بين عملها وواجباتها الأسرية والمنزلية فأجابتنا "أعمل بالنظام لمحاولة التوازن بينهما"

فيما يخص الناحية العلائقية، فأخبرتتنا "أن علاقتي مع عائلتي جيدة، ومهنتي كقابلة ومناوبة ليلا لم تسبب لي المشاكل مع عائلتي"، وأجابتنا أيضا "إن قضاء الوقت مع عائلتي يحسن من نفسياتي".

وعن حياتها المستقبلية أجابتنا: "تطوير نفسي والقيام بمشروع خاص مستقل أو بناء عيادة قابلة"، و قالت لنا أيضا "أرى مهنة القابلة لها مستقبل"، وعن نجاحها في المستقبل قالت "نعم أتمنى ذلك"، فيما يخص عن تأثير الضغط النفسي في صحتها في المستقبل فهي قالت "لا"، وأيضاً "أتمنى أن أتمكن من السيطرة على ضغطي النفسي في المستقبل" وعن مواصلها هذه المهنة مستقبلاً أجابتنا "نعم"

1-6-2- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة الاستطلاعية تم الحصول على النتائج التالية :

تحصل السيدة ص.ش "على درجة 58 أي الدرجة الخامسة (مج =58) وهذا يعني أن مستوى إدراك الضغط النفسي لديها فوق المتوسط. وتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى الحالة السادسة مقدر ب(0.31). هذه الدرجة تدل على وجود مستوى معتدل من الوعي بالضغوط النفسية. وتفسر نتيجة توازن الضغوط عندما يكون الفرد معرضاً لمجموعة متنوعة من الضغوط النفسية في حياته، ولكن هذه الضغوط قد تكون متوازنة بشكل معتدل دون أن تكون مفرطة أو غير محمولة. أيضاً التكيف الفعال حيث انه قد يكون الفرد قادراً على التكيف بشكل فعال مع الضغوط النفسية وإدارتها بشكل مناسب، مما يساعده على الحفاظ على مستوى متوسط من الضغوط النفسية. الموارد الداعمة أيضاً قد يكون لدى الفرد موارد داعمة مثل دعم الأصدقاء و العائلة أو استخدام استراتيجيات التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية. التوازن الحياتي قد يكون لدى الفرد توازن جيد بين العمل والحياة الشخصية والنشاطات الترفيهية، مما يساعده على الحفاظ على مستوى معتدل من الضغوط النفسية.

مؤشر إدراك الضغط النفسي = $90 - 30 = 58$ / $90 = 0.31$

1-6-3- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس جودة الحياة:

تحصل السيدة "ص.ش" على مجموع درجات قدره "342" درجة وهي درجة المقاربة للدرجة المتوسطة و التي قدرها من [250 إلى 350] درجة. تمثل هذه النتيجة نتائج مرضية، مما يعني أن الحالة تعيش بمستوى

جيد نسبيا من الرضا والسعادة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود توازن نسبي في عدة جوانب، ويكون هناك عناصر إيجابية وسلبية تؤثر على تجربة الفرد للحياة. ومن بين التفسيرات والتحليلات لهذه النتائج نذكر:

توازن بين الايجابيات والسلبيات: قد يعكس هذا المستوى المتوسط وجود توازن بين الجوانب الايجابية والسلبية في حياة الفرد، حيث توجد تحديات وضغوط، لكنها تتوازن مع مصادر السعادة والرضا.

التكيف الجيد: قد يشير هذا المستوى إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات بشكل جيد، مما يساعده في الحفاظ على مستوى متوسط من السعادة والرضا. حيث أنه توجد عدة عوامل تؤدي إلى الحصول على مستوى متوسط من جودة الحياة لدى القابلات وهذه العوامل تشمل:

التكيف: قد يكون للقابلات المناوبات ليلا قدرة على التكيف مع جدول عمل غير تقليدي، وبالتالي يكون لديهن القدرة على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تواجههن.

الدعم الاجتماعي: قد يكون للقابلات الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والزملاء الذي يساعدهن في التعامل مع التحديات وتقدير الأوقات الايجابية خلال حياتهن.

استراتيجيات التكيف الايجابية: قد يكون للقابلات استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنهن من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل في الليل، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم تقنيات التنفس، والاسترخاء.

التحسينات في بيئة العمل: قد يتم تحسين بيئة العمل للقابلات المناوبات ليلا، مما يقلل من التوتر والإجهاد ويسهل عليهن لأداء واجباتهن بشكل أكثر راحة.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد تجد القابلات التوازن بين العمل في الليل والحياة الشخصية بطريقة تسمح لهن بالاستمتاع بنوعية حياة جيدة خارج بيئة العمل.

وبالتالي، يمكن أن يكون ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا نتيجة لعدة عوامل ايجابية تساعدهن على التكيف مع التحديات التي تواجههن في العمل في الليل.

1-6-4- خلاصة الحالة :

من خلال مناقشة معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة و التحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ونتائج مقياس جودة الحياة تم الوصول إلى أن السيدة "ص.ش"، تعاني من فوق المتوسط

من إدراك الضغط النفسي يقدر ب(0.31)، و مستوى تمتعها للحياة متوسط مقدر ب(342)، وذلك ما أكدته أيضا المقابلة العيادية نصف الموجهة، إذن نستطيع أن نستنتج من هذه الحالة أن السيدة "ص.ش" تعاني من الضغوط النفسية ولكنها تعمل بجد وتحاول التعامل مع هذه الضغوط بشكل مستمر. تبين أنها قادرة على التكيف والتعامل مع التحديات بفضل إرادتها القوية والتفاؤل الذي تحمله. على الرغم من وجود بعض الصعوبات، إلا أنها تستمر في السعي نحو تحقيق الرضا والسعادة في حياتها.

و بالتالي فإن فرضية دراستنا القائلة " مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا مرتفع "تحققت في هذه الحالة الى نسبة ما، والفرضية الثانية القائلة " مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا منخفض "لم تتحقق في هذه الحالة.

1-7-7- تقديم الحالة السابعة :

تبلغ السيدة "ب.ج" من العمر 48 سنة ،متزوجة،أم لأربعة أبناء ،تسكن بمدينة تيزي وزو،ومستواها التعليمي جامعي،أما عن مستواها الاقتصادي جيد،لها مسكن فردي ،وهي تمارس هذه المهنة كقابله منذ 24 سنة.

1-7-7-1- عرض معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع السيدة "ب،ج"أبدت رغبتها منذ البداية في التعاون معنا و على الإجابة على أسئلتنا خاصة بعدما شرحنا لها موضوع و الهدف من الدراسة حيث قابلتنا بشكل جيد و وافقت على التحدث معنا،ومساعدتنا.

طرحنا على الحالة بعض الأسئلة حول حالتها النفسية أثناء ممارستها لمهنتها كقابله فكانت إجابتها كما يلي:"أنا مرتاحة في عملي ولا أشعر أنه يسبب لي معانات نفسية "،قلت أيضا "أنا أنفعل كثيرا و أشعر بالتعب في عملي"وعن تفكيرها معظم الأحيان قالت"أفكر في أولادي"،وعندما سألناها عن شعورها أثناء أوقات النوم فأجابتنا"ليس لدينا وقت للنوم فهي مناوبة ليلية".وأضافت أن شهيتها للأكل عادية.

بالنسبة لإجابتها حول الضغط النفسي فهي كما يلي :قالت"حاليا أعاني من حالة الضغط النفسي وأشعر بالضغط النفسي أثناء قيامي بمهامي"،وعن الأمور التي تسبب لها هذا الضغط قالت"الحالات الاستعجالات ونقص الإمكانيات"،أما فيما إن كان هذا الضغط سبب لها مشاكل صحية فأجابتنا"نعم الضغط سبب لي مشاكل صحية"صرحت الحالة أن علاقتها مع زملائها جيدة جدا.

وفيما يخص التعامل أثناء شعورها بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا فأجابتنا أنها "أتسلى مع زميلاتي في المناوبة"،وعن الأساليب التي تستعملها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضها للمواقف الضاغطة قالت"أتحلى بالصبر والسكينة".أما فيما يخص إن كانت تدرك وتتحكم بالضغط النفسي لتحقيق التوازن بين عملها وواجباتها الأسرية والمنزلية فأجابتنا "في بعض الأحيان يمكن التوافق"

فيما يخص الناحية العلائقية، فأخبرتني "أن علاقتي مع عائلتي حسنة، ومهنتي كقابلة ومناوبة ليلا تسبب لي المشاكل مع عائلتي في بعض الأحيان"، وأجابتنا أيضا "إن قضاء الوقت مع عائلتي يحسن من نفسي في بعض الأحيان".

وعن حياتها المستقبلية أجابتنا: "نظرتي للمستقبل هي مستقبل جميل"، و قالت لنا أيضا "أرى مهنة القابلة لها مستقبل"، وعن نجاحها في المستقبل قالت "نعم أتمنى ذلك"، فيما يخص عن تأثير الضغط النفسي في صحتها في المستقبل فهي قالت "نعم"، وأيضا "أتمنى أن أتمكن من السيطرة على ضغطي النفسي في المستقبل" وعن مواصلة هذه المهنة مستقبلا أجابتنا "أكيد"

1-7-2- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة الاستطلاعية تم الحصول على النتائج التالية :

تحصل السيدة ب.ج" على درجة 72 أي الدرجة الخامسة (مج=72) و هذا يعني أن مستوى إدراك الضغط النفسي لديها مرتفع. وبتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى الحالة السابعة مقدر ب(0.47) هذه الدرجة تدل على وجود مستوى مرتفع من الوعي بالضغط النفسي لدى هذه الحالة. ويرتبط ذلك بعدة عوامل محتملة:

تحمل المسؤوليات: يمكن أن تواجه القابلات المناوبات ليلا ضغوطا مرتفعة بسبب المسؤوليات الثقيلة التي تقع على عاتقهن خلال هذه الفترة، مثل مساعدة الأمهات في ولادة الأطفال، التعامل مع حالات الطوارئ، والتأكد من سلامة الطفل.

تأثير الجدول الزمني: يمكن أن يؤثر العمل في الليل على نمط النوم والحياة الاجتماعية والعائلية، مما يؤدي إلى مستويات الضغط النفسي.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد يكون من الصعب على القابلات العثور على التوازن بين العمل والحياة الشخصية بسبب جدولهن المناوب، وهذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بالتوتر و الإجهاد.

ضغوط العمل: قد تكون هناك ضغوط عمل محددة مثل ضغط العمل، والمسؤوليات الإدارية، وعدم كفاية الدعم الإداري، والتحديات المهنية الأخرى التي يمكن أن تزيد من مستويات الضغط النفسي.

باختصار ارتفاع إدراك الضغط النفسي للقابلات المناوبات ليلا يمكن أن يكون نتيجة لتجميع عوامل متعددة تشمل الضغوط المهنية، تأثير الجدول الزمني، وتحديات الحياة الشخصية.

$$\text{مؤشر إدراك الضغط النفسي} = 90 - 72 / 30 = 0.47$$

1-7-3- عرض وتحليل نتائج الحالة على مقياس جودة الحياة:

تحصل السيدة "ب.ج" على مجموع درجات قدره "309" درجة وهي درجة المقاربة للدرجة المتوسطة و التي قدرها من [250 إلى 350] درجة. تمثل هذه النتيجة نتائج مرضية، مما يعني أن الحالة تعيش بمستوى جيد نسبيا من الرضا والسعادة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود توازن نسبي في عدة جوانب، ويكون هناك عناصر إيجابية وسلبية تؤثر على تجربة الفرد للحياة. ومن بين التفسيرات والتحليلات لهذه النتائج نذكرك: توازن بين الايجابيات والسلبيات: قد يعكس هذا المستوى المتوسط وجود توازن بين الجوانب الايجابية والسلبية في حياة الفرد، حيث توجد تحديات وضغوط، لكنها تتوازن مع مصادر السعادة والرضا.

التكيف الجيد: قد يشير هذا المستوى إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات بشكل جيد، مما يساعده في الحفاظ على مستوى متوسط من السعادة والرضا. حيث أنه توجد عدة عوامل تؤدي إلى الحصول على مستوى متوسط من جودة الحياة لدى القابلات وهذه العوامل تشمل:

التكيف: قد يكون للقابلات المناوبات ليلا قدرة على التكيف مع جدول عمل غير تقليدي، وبالتالي يكون لديهن القدرة على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تواجههن.

الدعم الاجتماعي: قد يكون للقابلات الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والزملاء الذي يساعدهن في التعامل مع التحديات وتقدير الأوقات الايجابية خلال حياتهن.

استراتيجيات التكيف الايجابية: قد يكون للقابلات استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنهن من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل في الليل، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم تقنيات التنفس، والاسترخاء.

التحسينات في بيئة العمل: قد يتم تحسين بيئة العمل للقابلات المناوبات ليلا، مما يقلل من التوتر والإجهاد ويسهل عليهن لأداء واجباتهن بشكل أكثر راحة.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد تجد القابلات التوازن بين العمل في الليل والحياة الشخصية بطريقة تسمح لهن بالاستمتاع بنوعية حياة جيدة خارج بيئة العمل.

وبالتالي، يمكن أن يكون ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلاً نتيجة لعدة عوامل ايجابية تساعد على التكيف مع التحديات التي تواجههن في العمل في الليل.

1-7-4- خلاصة الحالة :

من خلال مناقشة معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة و التحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ونتائج مقياس جودة الحياة تم الوصول إلى أن السيدة "ب.ج"، تعاني من مستوى مرتفع من إدراك الضغط النفسي يقدر ب(0.47)، و مستوى تمتعها للحياة متوسط مقدر ب(309)، وذلك ما أكدته أيضاً المقابلة العيادية نصف الموجهة، إذن نستطيع أن نستنتج من هذه الحالة أن السيدة "ب.ج" تعاني من الضغوط النفسية ولكنها تعمل بجد وتحاول التعامل مع هذه الضغوط بشكل مستمر. تبين أنها قادرة على التكيف والتعامل مع التحديات بفضل إرادتها القوية والتفاؤل الذي تحمله. على الرغم من وجود بعض الصعوبات، إلا أنها تستمر في السعي نحو تحقيق الرضا والسعادة في حياتها.

و بالتالي فإن فرضية دراستنا القائلة "مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلاً مرتفع" تحققت في هذه الحالة، والفرضية الثانية القائلة "مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلاً مخفض" لم تتحقق في هذه الحالة.

1-8-1- تقديم الحالة الثامنة:

تبلغ السيدة "ب.ك" من العمر 53 سنة ،متزوجة،أم لثلاث أبناء ،تسكن بمدينة تيزي وزو،ومستواها التعليمي جامعي،أما عن مستواها الاقتصادي جيد،لها مسكن فردي ،وهي تمارس هذه المهنة كقابلة منذ 30 سنة.

1-8-1-1- عرض معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع السيدة "ب،ك"أبدت رغبتها منذ البداية في التعاون معنا و على الإجابة على أسئلتنا خاصة بعدما شرحنا لها موضوع و الهدف من الدراسة حيث قابلتنا بشكل جيد و وافقت على التحدث معنا،ومساعدتنا.

طرحنا على الحالة بعض الأسئلة حول حالتها النفسية أثناء ممارستها لمهنتها كقابلة فكانت إجابتها كما يلي:"نعم أنا مرتاحة في عملي ولا أشعر أنه يسبب لي معانات نفسية "،قلت أيضا "أنا لست كثيرة الانفعال ولا أشعر بالتعب في عملي"وعن تفكيرها معظم الأحيان قالت"أن أقوم بعملي على ما يرام"،وعندما سألتها عن شعورها أثناء أوقات النوم فأجبتنا"غير مرتاحة".وأضافت أن شهيتها للأكل عادية.

بالنسبة لإجابتها حول الضغط النفسي فهي كما يلي :قالت"لا أعاني من حالة الضغط النفسي و أشعر بالضغط النفسي أثناء قيامي بمهامي"،وعن الأمور التي تسبب لها هذا الضغط قالت"عندما المسؤولية تجاه الحوامل"،أما فيما إن كان هذا الضغط سبب لها مشاكل صحية فأجبتنا"نعم الضغط سبب لي مشاكل صحية وحاليا أعاني من مرض الضغط الدم المرتفع"صرحت الحالة أن علاقتها مع زملائها جيدة.

وفيما يخص التعامل أثناء شعورها بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا فأجبتنا أنها "ألجأ إلى الحديث مع زميلتي المناوبة"،وعن الأساليب التي تستعملها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضها للمواقف الضاغطة قالت"ألجأ إلى السكوت".أما فيما يخص إن كانت تدرك وتتحكم بالضغط النفسي لتحقيق التوازن بين عملها وواجباتها الأسرية والمنزلية فأجبتنا "أحاول أن أعدل بينهما"

فيما يخص الناحية العلائقية، فأخبرتتنا "أن علاقتي مع عائلتي جيدة، ومهنتي كقابلة ومناوبة ليلا لم تسبب لي المشاكل مع عائلتي"، وأجابتنا أيضا "إن قضاء الوقت مع عائلتي يحسن من نفسياتي أكيد".

وعن حياتها المستقبلية أجابتنا: "نظرتي للمستقبل هي مستقبل زاهر"، و قالت لنا أيضا "لا أرى مهنة القابلة لها مستقبل"، وعن نجاحها في المستقبل قالت "نعم أتمنى ذلك"، فيما يخص عن تأثير الضغط النفسي في صحتها في المستقبل فهي قالت "نعم"، وأيضا "أتمنى أن أتمكن من السيطرة على ضغطي النفسي في المستقبل" وعن مواصلها هذه المهنة مستقبلا أجابتنا "نعم"

1-8-2- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة الثامنة تم الحصول على النتائج التالية :

تحصل السيدة س.ص" على درجة 55 أي الدرجة الخامسة (مج=55) وهذا يعني أن مستوى إدراك الضغط النفسي لديها فوق المتوسط. وتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى الحالة الثامنة مقدر ب(0.27) هذه الدرجة تدل على وجود مستوى معتدل من الوعي بالضغوط النفسية. وتفسر نتيجة توازن الضغوط عندما يكون الفرد معرضا لمجموعة متنوعة من الضغوط النفسية في حياته، ولكن هذه الضغوط قد تكون متوازنة بشكل معتدل دون أن تكون مفرطة أو غير محمولة. أيضا التكيف الفعال حيث انه قد يكون الفرد قادرا على التكيف بشكل فعال مع الضغوط النفسية وإدارتها بشكل مناسب، مما يساعده على الحفاظ على مستوى متوسط من الضغوط النفسية. الموارد الداعمة أيضا قد يكون لدى الفرد موارد داعمة مثل دعم الأصدقاء و العائلة أو استخدام استراتيجيات التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية. التوازن الحياتي قد يكون لدى الفرد توازن جيد بين العمل والحياة الشخصية والنشاطات الترفيهية، مما يساعده على الحفاظ على مستوى معتدل من الضغوط النفسية.

$$\text{مؤشر إدراك الضغط النفسي} = 90 / 30 - 55 = 0.27$$

1-8-3- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس جودة الحياة:

تحصل السيدة "ب.ك" على مجموع درجات قدره "301" درجة وهي درجة المقاربة للدرجة المتوسطة و التي قدرها من [250 إلى 350] درجة. تمثل هذه النتيجة نتائج مرضية، مما يعني أن الحالة تعيش بمستوى

جيد نسبيا من الرضا والسعادة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود توازن نسبي في عدة جوانب، ويكون هناك عناصر إيجابية وسلبية تؤثر على تجربة الفرد للحياة. ومن بين التفسيرات والتحليلات لهذه النتائج نذكر:

توازن بين الايجابيات والسلبيات: قد يعكس هذا المستوى المتوسط وجود توازن بين الجوانب الايجابية والسلبية في حياة الفرد، حيث توجد تحديات وضغوط، لكنها تتوازن مع مصادر السعادة والرضا.

التكيف الجيد: قد يشير هذا المستوى إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات بشكل جيد، مما يساعده في الحفاظ على مستوى متوسط من السعادة والرضا. حيث أنه توجد عدة عوامل تؤدي إلى الحصول على مستوى متوسط من جودة الحياة لدى القابلات وهذه العوامل تشمل:

التكيف: قد يكون للقابلات المناوبات ليلا قدرة على التكيف مع جدول عمل غير تقليدي، وبالتالي يكون لديهن القدرة على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تواجههن.

الدعم الاجتماعي: قد يكون للقابلات الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والزملاء الذي يساعدهن في التعامل مع التحديات وتقدير الأوقات الايجابية خلال حياتهن.

استراتيجيات التكيف الايجابية: قد يكون للقابلات استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنهن من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل في الليل، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم تقنيات التنفس، والاسترخاء.

التحسينات في بيئة العمل: قد يتم تحسين بيئة العمل للقابلات المناوبات ليلا، مما يقلل من التوتر والإجهاد ويسهل عليهن لأداء واجباتهن بشكل أكثر راحة.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد تجد القابلات التوازن بين العمل في الليل والحياة الشخصية بطريقة تسمح لهن بالاستمتاع بنوعية حياة جيدة خارج بيئة العمل.

وبالتالي، يمكن أن يكون ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا نتيجة لعدة عوامل ايجابية تساعدهن على التكيف مع التحديات التي تواجههن في العمل في الليل.

1-8-4- خلاصة الحالة :

من خلال مناقشة معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة و التحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ونتائج مقياس جودة الحياة تم الوصول إلى أن السيدة "ب.ك"، تعاني من مستوى فوق المتوسط من إدراك الضغط النفسي يقدر ب(0.27)، و مستوى تمتعها للحياة متوسط مقدر ب(301)، وذلك ما أكدته أيضا المقابلة العيادية نصف الموجهة، إذن نستطيع أن نستنتج من هذه الحالة أن السيدة "ب.ك" تعاني من الضغوط النفسية وها ما سبب لها مشاكل صحية تتمثل في مرضها للضغط الدم المرتفع ولكنها تعمل بجد وتحاول التعامل مع هذه الضغوط بشكل مستمر. تبين أنها قادرة على التكيف والتعامل مع التحديات بفضل إرادتها القوية والتفاؤل الذي تحمله. على الرغم من وجود بعض الصعوبات، إلا أنها تستمر في السعي نحو تحقيق الرضا والسعادة في حياتها.

و بالتالي فإن فرضية دراستنا القائلة "مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا مرتفع" تحققت في هذه الحالة إلى نسبة ما، والفرضية الثانية القائلة مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا منخفض لم تتحقق في هذه الحالة.

1-9-1- تقديم الحالة التاسعة:

تبلغ السيدة "ن.ع" من العمر 37 سنة ،متزوجة،أم لطفلين ،تسكن بمدينة تيزي وزو،ومستواها التعليمي جامعي،أما عن مستواها الاقتصادي متوسط،لها مسكن عائلي ،وهي تمارس هذه المهنة كقابلة منذ 14 سنة.

1-9-1- عرض معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع السيدة "ن،ع"أبدت رغبتها منذ البداية في التعاون معنا و على الإجابة على أسئلتنا خاصة بعدما شرحنا لها موضوع و الهدف من الدراسة حيث قابلتنا بشكل جيد و وافقت على التحدث معنا،ومساعدتنا.

طرحنا على الحالة بعض الأسئلة حول حالتها النفسية أثناء ممارستها لمهنتها كقابلة فكانت إجابتها كما يلي:"أنا مرتاحة في عملي ولكن أشعر أنه يسبب لي معانات نفسية "،قلت أيضا "أنا أنفعل كثيرا و أحيانا أشعر بالتعب في عملي"وعن تفكيرها معظم الأحيان قالت"أفكر في الحياة،وعندما سألتها عن شعورها أثناء أوقات النوم فأجابتنا"أشعر بالقلق".وأضافت أن شهيتها للأكل عادية.

بالنسبة لإجابتها حول الضغط النفسي فهي كما يلي :قالت"حاليا أعاني من حالة الضغط النفسي و أحيانا أشعر بالضغط النفسي أثناء قيامي بمهامي "،وعن الأمور التي تسبب لها هذا الضغط قالت"التراكم"،أما فيما إن كان هذا الضغط سبب لها مشاكل صحية فأجابتنا" لم أتعرض لمشاكل صحية بسبب الضغط "صرحت الحالة أن علاقتها مع زملائها جيدة.

وفيما يخص التعامل أثناء شعورها بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا فأجابتنا أنها "ألجأ إلى الدردشة"،وعن الأساليب التي تستعملها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضها للمواقف الضاغطة قالت"أستمع للقرآن وألزم الاستغفار".أما فيما يخص إن كانت تدرك وتتحكم بالضغط النفسي لتحقيق التوازن بين عملها وواجباتها الأسرية والمنزلي"أعمل على تنظيم الوقت لأتوافق بينهما".

فيما يخص الناحية العلائقية،فأخبرتنا "أن علاقتي مع عائلتي جيدة،ومهنتي كقابلة ومناوبة ليلا لم تسبب لي المشاكل مع عائلتي "،وأجابتنا أيضا "إن قضاء الوقت مع عائلتي يحسن من نفسياتي".

وعن حياتها المستقبلية أجابتنا: "نظرتي للمستقبل أتأمل شيء إيجابي"، و قالت لنا أيضا "أرى مهنة القابلة لها مستقبل"، وعن نجاحها في المستقبل قالت "نعم أتمنى ذلك"، فيما يخص عن تأثير الضغط النفسي في صحتها في المستقبل فهي قالت "نعم"، وأيضاً "أتمنى أن أتمكن من السيطرة على ضغطي النفسي في المستقبل" وعن مواصلة هذه المهنة مستقبلاً أجابتنا "نعم"

1-9-2- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة التاسعة تم الحصول على النتائج التالية :

تحصل السيدة "ن.ع" على درجة 69 أي الدرجة الخامة (مج=69) وهذا يعني أن مستوى إدراك الضغط النفسي لديها مرتفع. وبتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى الحالة التاسعة مقدر ب(0.43) هذه الدرجة تدل على وجود مستوى مرتفع من الوعي بالضغوط النفسية لدى هذه الحالة. ويرتبط ذلك بعدة عوامل محتملة:

تحمل المسؤوليات: يمكن أن تواجه القابلات المناوبات ليلا وضغوطا مرتفعة بسبب المسؤوليات الثقيلة التي تقع على عاتقهن خلال هذه الفترة، مثل مساعدة الأمهات في ولادة الأطفال، التعامل مع حالات الطوارئ، والتأكد من سلامة الطفل.

تأثير الجدول الزمني: يمكن أن يؤثر العمل في الليل على نمط النوم والحياة الاجتماعية والعائلية، مما يؤدي إلى مستويات الضغط النفسي.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد يكون من الصعب على القابلات العثور على التوازن بين العمل والحياة الشخصية بسبب جدولهن المناوب، وهذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بالتوتر و الإجهاد.

ضغوط العمل: قد تكون هناك ضغوط عمل محددة مثل ضغط العمل، والمسؤوليات الإدارية، وعدم كفاية الدعم الإداري، والتحديات المهنية الأخرى التي يمكن أن تزيد من مستويات الضغط النفسي.

باختصار ارتفاع إدراك الضغط النفسي للقابلات المناوبات ليلا يمكن أن يكون نتيجة لتجميع عوامل متعددة تشمل الضغوط المهنية، تأثير الجدول الزمني، وتحديات الحياة الشخصية.

$$\text{مؤشر إدراك الضغط النفسي} = 90 / 30 - 69 = 0.43$$

1-9-3- عرض وتحليل نتائج الحالة على مقياس جودة الحياة:

تحصل السيدة "ب.ج" على مجموع درجات قدره "351" درجة وهي درجة المقاربة للدرجة المرتفعة و التي قدرها من [350 إلى 500] درجة. تمثل هذه النتيجة نتائج جيدة، مما يعني أن الحالة تعيش بمستوى عالي من الرضا، الرفاهية والسعادة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود توازن في عدة جوانب، ويكون هناك عناصر إيجابية وسلبية تؤثر على تجربة الفرد للحياة. ومن بين التفسيرات والتحليلات لهذه النتائج نذكرك: توازن بين الايجابيات والسلبيات: قد يعكس هذا المستوى المتوسط وجود توازن بين الجوانب الايجابية والسلبية في حياة الفرد، حيث توجد تحديات وضغوط، لكنها تتوازن مع مصادر السعادة والرضا.

التكيف الجيد: قد يشير هذا المستوى إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات بشكل جيد، مما يساعده في الحفاظ على مستوى متوسط من السعادة والرضا. حيث أنه توجد عدة عوامل تؤدي إلى الحصول على مستوى متوسط من جودة الحياة لدى القابلات وهذه العوامل تشمل:

التكيف: قد يكون للقابلات المناوبات ليلا قدرة على التكيف مع جدول عمل غير تقليدي، وبالتالي يكون لديهن القدرة على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تواجههن.

الدعم الاجتماعي: قد يكون للقابلات الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والزملاء الذي يساعدهن في التعامل مع التحديات وتقدير الأوقات الايجابية خلال حياتهن.

استراتيجيات التكيف الايجابية: قد يكون للقابلات استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنهن من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل في الليل، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم تقنيات التنفس، والاسترخاء.

التحسينات في بيئة العمل: قد يتم تحسين بيئة العمل للقابلات المناوبات ليلا، مما يقلل من التوتر والإجهاد ويسهل عليهن لأداء واجباتهن بشكل أكثر راحة.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد تجد القابلات التوازن بين العمل في الليل والحياة الشخصية بطريقة تسمح لهن بالاستمتاع بنوعية حياة جيدة خارج بيئة العمل.

وبالتالي، يمكن أن يكون ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا نتيجة لعدة عوامل ايجابية تساعدهن على التكيف مع التحديات التي تواجههن في العمل في الليل.

1-9-4- خلاصة الحالة :

من خلال مناقشة معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة و التحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ونتائج مقياس جودة الحياة تم الوصول إلى أن السيدة "ن.ع"، تعاني من مستوى مرتفع من إدراك الضغط النفسي يقدر ب(0.43)، و مستوى تمتعها للحياة مرتفع مقدر ب(351)، وذلك ما أكدته أيضا المقابلة العيادية نصف الموجهة، إذن نستطيع أن نستنتج من هذه الحالة أن السيدة "ن.ع" تعاني من الضغوط النفسية ولكنها تعمل بجد وتحاول التعامل مع هذه الضغوط بشكل مستمر. تبين أنها قادرة على التكيف والتعامل مع التحديات بفضل إرادتها القوية والتفاؤل الذي تحمله. على الرغم من وجود بعض الصعوبات، إلا أنها تستمر في السعي نحو تحقيق الرضا والسعادة في حياتها.

و بالتالي فإن فرضية دراستنا القائلة " مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا مرتفع "تحققت في هذه الحالة، والفرضية الثانية القائلة " مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا منخفض "لم تتحقق في هذه الحالة.

1-10-10-1- تقديم الحالة العشرة:

تبلغ السيدة "ب.د." من العمر 41 سنة ،متزوجة، أم لأربعة أطفال ،تسكن بمدينة تيزي وزو، ومستواها التعليمي جامعي، أما عن مستواها الاقتصادي جيد، لها مسكن فردي ،وهي تمارس هذه المهنة كقابلة منذ 12 سنة .

1-10-10-1- عرض معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع السيدة "ب،ج"أبدت رغبتها منذ البداية في التعاون معنا و على الإجابة على أسئلتنا خاصة بعدما شرحنا لها موضوع و الهدف من الدراسة حيث قابلتنا بشكل جيد و وافقت على التحدث معنا،ومساعدتنا .

طرحنا على الحالة بعض الأسئلة حول حالتها النفسية أثناء ممارستها لمهنتها كقابلة فكانت إجابتها كما يلي: "أنا مرتاحة في عملي ولا أشعر أنه يسبب لي معانات نفسية "،قلت أيضا "أنا أنفعل كثيرا و أشعر بالتعب في عملي"وعن تفكيرها معظم الأحيان قالت "أفكر في أولادي"،وعندما سألناها عن شعورها أثناء أوقات النوم فأجابتنا "ليس لدينا وقت للنوم فهي مناوبة ليلية".وأضافت أن شهيتها للأكل عادية.

بالنسبة لإجابتها حول الضغط النفسي فهي كما يلي :قالت "حاليا أعاني من حالة الضغط النفسي وأشعر بالضغط النفسي أثناء قيامي بمهامي"،وعن الأمور التي تسبب لها هذا الضغط قالت "الحالات الاستعجالات ونقص الإمكانيات"،أما فيما إن كان هذا الضغط سبب لها مشاكل صحية فأجابتنا "نعم الضغط سبب لي مشاكل صحية"صرحت الحالة أن علاقتها مع زملائها جيدة جدا .

وفيما يخص التعامل أثناء شعورها بالضغط النفسي أثناء العمل ليلا فأجابتنا أنها "أتسلى مع زميلاتي في المناوبة"،وعن الأساليب التي تستعملها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضها للمواقف الضاغطة قالت "أتحلى بالصبر والسكينة".أما فيما يخص إن كانت تدرك و تتحكم بالضغط النفسي لتحقيق التوازن بين عملها وواجباتها الأسرية والمنزلية فأجابتنا "في بعض الأحيان يمكن التوافق"

فيما يخص الناحية العلائقية، فأخبرتني "أن علاقتي مع عائلتي حسنة، ومهنتي كقابلة ومناوبة ليلا تسبب لي المشاكل مع عائلتي في بعض الأحيان"، وأجابتنا أيضا "إن قضاء الوقت مع عائلتي يحسن من نفسي في بعض الأحيان".

وعن حياتها المستقبلية أجابتنا: "نظرتي للمستقبل هي مستقبل جميل"، و قالت لنا أيضا "أرى مهنة القابلة لها مستقبل"، وعن نجاحها في المستقبل قالت "نعم أتمنى ذلك"، فيما يخص عن تأثير الضغط النفسي في صحتها في المستقبل فهي قالت "نعم"، وأيضاً "أتمنى أن أتمكن من السيطرة على ضغطي النفسي في المستقبل" وعن مواصلة هذه المهنة مستقبلاً أجابتنا "أكيد"

1-10-2- عرض و تحليل نتائج الحالة على مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالة العاشرة تم الحصول على النتائج التالية :

تحصل السيدة "ب.د." على درجة 69 أي الدرجة الخامة (مج =69) وهذا يعني أن مستوى إدراك الضغط النفسي لديها مرتفع. وبتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى الحالة العاشرة مقدر ب(0.43) هذه الدرجة تدل على وجود مستوى مرتفع من الوعي بالضغوط النفسية لدى هذه الحالة. ويرتبط ذلك بعدة عوامل محتملة:

تحمل المسؤوليات: يمكن أن تواجه القابلات المناوبات ليلا ضغوطا مرتفعة بسبب المسؤوليات الثقيلة التي تقع على عاتقهن خلال هذه الفترة، مثل مساعدة الأمهات في ولادة الأطفال، التعامل مع حالات الطوارئ، والتأكد من سلامة الطفل.

تأثير الجدول الزمني: يمكن أن يؤثر العمل في الليل على نمط النوم والحياة الاجتماعية والعائلية، مما يؤدي إلى مستويات الضغط النفسي.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد يكون من الصعب على القابلات العثور على التوازن بين العمل والحياة الشخصية بسبب جدولهن المناوب، وهذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بالتوتر والإجهاد.

ضغوط العمل: قد تكون هناك ضغوط عمل محددة مثل ضغط العمل، والمسؤوليات الإدارية، وعدم كفاية الدعم الإداري، والتحديات المهنية الأخرى التي يمكن أن تزيد من مستويات الضغط النفسي.

باختصار ارتفاع إدراك الضغط النفسي للقابلات المناوبات ليلا يمكن أن يكون نتيجة لتجميع عوامل متعددة تشمل الضغوط المهنية، تأثير الجدول الزمني، وتحديات الحياة الشخصية.

$$\text{مؤشر إدراك الضغط النفسي} = 90 - 69 / 30 = 0.43$$

1-10-3- عرض وتحليل نتائج الحالة على مقياس جودة الحياة:

تحصل السيدة "ب.د" على مجموع درجات قدره "295" درجة وهي درجة المقاربة للدرجة المتوسط و التي قدرها من [250 إلى 350] درجة. تمثل هذه النتيجة نتائج مرضية، مما يعني أن الحالة تعيش بمستوى جيد نسبيا من الرضا والسعادة. وتشير هذه النتيجة إلى وجود توازن نسبي في عدة جوانب، ويكون هناك عناصر إيجابية وسلبية تؤثر على تجربة الفرد للحياة. ومن بين التفسيرات والتحليلات لهذه النتائج نذكر: توازن بين الايجابيات والسلبيات: قد يعكس هذا المستوى المتوسط وجود توازن بين الجوانب الايجابية والسلبية في حياة الفرد، حيث توجد تحديات وضغوط، لكنها تتوازن مع مصادر السعادة والرضا.

التكيف الجيد: قد يشير هذا المستوى إلى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوطات بشكل جيد، مما يساعده في الحفاظ على مستوى متوسط من السعادة والرضا. حيث أنه توجد عدة عوامل تؤدي إلى الحصول على مستوى متوسط من جودة الحياة لدى القابلات وهذه العوامل تشمل:

التكيف: قد يكون للقابلات المناوبات ليلا قدرة على التكيف مع جدول عمل غير تقليدي، وبالتالي يكون لديهن القدرة على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تواجههن.

الدعم الاجتماعي: قد يكون للقابلات الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والزملاء الذي يساعدهن في التعامل مع التحديات وتقدير الأوقات الايجابية خلال حياتهن.

استراتيجيات التكيف الايجابية: قد يكون للقابلات استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنهن من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل في الليل، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتعلم تقنيات التنفس، والاسترخاء.

التحسينات في بيئة العمل: قد يتم تحسين بيئة العمل للقابلات المناوبات ليلا، مما يقلل من التوتر والإجهاد ويسهل عليهن لأداء واجباتهن بشكل أكثر راحة.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد تجد القابلات التوازن بين العمل في الليل والحياة الشخصية بطريقة تسمح لهن بالاستمتاع بنوعية حياة جيدة خارج بيئة العمل.

وبالتالي، يمكن أن يكون ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلاً نتيجة لعدة عوامل إيجابية تساعد على التكيف مع التحديات التي تواجههن في العمل في الليل.

1-10-4- خلاصة الحالة :

من خلال مناقشة معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة و التحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ونتائج مقياس جودة الحياة تم الوصول إلى أن السيدة "ب.د"، تعاني من مستوى مرتفع من إدراك الضغط النفسي يقدر ب(0.43)، و مستوى تمتعها للحياة متوسط مقدر ب(295)، وذلك ما أكدته أيضاً المقابلة العيادية نصف الموجهة، إذ نستطيع أن نستنتج من هذه الحالة أن السيدة "ب.د" تعاني من الضغوط النفسية ولكنها تعمل بجد وتحاول التعامل مع هذه الضغوط بشكل مستمر. تبين أنها قادرة على التكيف والتعامل مع التحديات بفضل إرادتها القوية والتفائل الذي تحمله. على الرغم من وجود بعض الصعوبات، إلا أنها تستمر في السعي نحو تحقيق الرضا والسعادة في حياتها.

و بالتالي فإن فرضية دراستنا القائلة " مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلاً مرتفع "تحققت في هذه الحالة، والفرضية الثانية القائلة "مستوى جودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلاً منخفض" لم تتحقق في هذه الحالة.

2- تلخيص نتائج الحالات:

من خلال عرض وتحليل النتائج الحالات العشرة (10)، تم وضع النتائج في جدول حتى يتسنى لنا الخروج باستنتاج عام وحتى يكون عملنا ممنهج وعلمي. فالجدول التالي يوضح نتائج الحالات العشرة بالسببة لمستوى شدة الضغط ومستوى جودة الحياة.

جدول رقم (11): يمثل نتائج الحالات على مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس جودة الحياة.

الحالات	مجموع الدرجات المتحصل لدى الحالات في مقياس إدراك الضغط النفسي	مؤشر إدراك الضغط النفسي للحالات	مستوى إدراك الضغط النفسي للحالات	مجموع النقاط المتحصل عليها للحالات في مقياس جودة الحياة	مستوى جودة الحياة للحالات	نوع جودة الحياة الحالات
الحالة الأولى (ع.غ)	54	0.26	فوق المتوسط	314	350-250	متوسطة
الحالة الثانية (س.ص)	74	0.48	مرتفع	344	350-250	متوسطة
الحالة الثالثة (ح.ل)	80	0.55	مرتفع	288	350-250	متوسطة
الحالة الرابعة (ب.ك)	72	0.46	مرتفع	307	350-250	متوسطة
الحالة الخامسة (ش.ذ)	71	0.45	مرتفع	338	350-250	متوسطة
الحالة السادسة (ص.ش)	58	0.31	فوق المتوسط	342	350-250	متوسطة
الحالة السابعة (ب.ج)	73	0.47	مرتفع	309	350-250	متوسطة
الحالة الثامنة (ب.ك)	55	0.27	فوق المتوسط	301	350-250	متوسطة
الحالة التاسعة (ن.ع)	69	0.43	مرتفع	351	500-350	مرتفعة
الحالة العاشرة (ب.د)	69	0.43	مرتفع	295	350-250	متوسطة

3-مناقشة نتائج الحالات:

3-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

لإخبار صحة الفرضية، طبقنا مقياس إدراك الضغط النفسي "لفنستاين" على الحالات العشرة (10) ومن خلال المقابلة العيادية وجدنا أن الفرضية الأولى التي مفادها " مستوى إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا مرتفع" قد تحققت نسبيا.

حيث تحصلت الحالات (2)، (3)، (4)، (5)، (7)، (9)، (10) على مستوى إدراك النفسي مرتفع، وتحصلت الحالات المتبقية (1)، (6)، (8) على مستوى إدراك الضغط النفسي فوق المتوسط.

وهذا واضح في الجدول (11): وتدل هذه النتائج إلى أن القابلات المناوبات ليلا يعانون كلهن من الضغوطات النفسية ولكن بدرجات مختلفة، ولديهن جميعهن مستوى فوق المتوسط إلى مرتفع من مستوى إدراك الضغوط النفسية. ويرجع ذلك إلى عدة عوامل نذكر منها: تأثير العمل الليلي، نقص النوم وتعب الجسم، قلة الدعم الاجتماعي، زيادة الضغوط العملية، انقطاع الحياة الاجتماعية والترفيهية. وعيه يجب توفير بيئة عمل صحية وداعمة للقابلات المناوبات ليلا، بما في ذلك توفير دعم اجتماعي ومرونة في الجدول الزمني، للحد من ارتفاع مستوى الضغط النفسي وتحسين جودة حياتهن الشخصية والمهنية.

وتبدو هذه النتيجة منطقية بحيث أن من خلال مجموع الدراسة فإن المتغيرات المتمثلة في السن و المستوى الدراسي والخبرة المهنية كلهم يساهمون في التكيف مع الأحداث الضاغطة، وأيضا التحكم وإدراك الضغوط النفسية ومواجهتها لدى هذه الفئة.

وهذا ما توصلت إليه دراسات أخرى من بينها:

-دراسة غالم خيرة، وشراك سعدية (2020). اللتين توصلتا إلى نتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى القابلات مرتفع.

-دراسة حنان بولقرون، ونبيل مناي (2021). اللتين توصلتا إلى نتائج أن القابلة تعاني من الضغط النفسي كما تلجأ إلى استعمال استراتيجيات مختلفة لمواجهته.

-دراسة عواسة سارة وقميح وفاء(2021).اللتين توصلتا إلى نتيجة أن عمال الصحة يعانون من مستوى متوسط من الضغط المدرك.

3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لإختبار صحة الفرضية،طبقتنا مقياس جودة الحياة "للمنظمة الصحية العالمية"على اللحالات العشرة(11)ومن خلال المقابلة العيادية وجدنا أن الفرضية الثانية التي مفادها" مستوى جودة الحياة لدى القبلات المناوبات ليلا منخفض"لم تتحقق في جميع الحالات.

حيث تحصلت الحالات(1)،(2)،(3)،(4)،(5)،(6)،(7)،(8)،(10)على مستوى متوسط من جودة الحياة،بينما تحصلت الحالة المتبقية(9)على مستوى مرتفع من جودة الحياة.

وهذا واضح من خلال الجدول رقم(11):وتدل هذه النتائج على أن هؤلاء القابلات يعشن ويتمتعن بالسعادة والرضا بالحياة إلى حد ما،فقد يكون ذلك ناتجا عن تواجد عوامل تعويضية أو تكيفيه قوية تعوض الآثار السلبية المتوقعة للعمل الليلي. من الجدير بالذكر أن القابلات المناوبات ليلا قد تطورت مهارات التعامل مع الضغوطات والتحكم في توازن الحياة الشخصية والمهنية،كما قد تتمتع بدعم اجتماعي قوي من الزملاء والأسرة،مما يسهم في تحسين جودة حياتهن.مع ذلك لا يمكن تجاهل أن العمل الليلي قد يؤثر على الصحة العامة والعلاقات الاجتماعية والنوم،ولكن ربما تكون هذه التأثيرات ليست بالشكل الذي يتوقعه البعض.

وهذا ما توصلت إليه دراسات أخرى من بينها:

-دراسة فواظمية محمد(2017).الذي توصل في دراسته إلى أن جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي متوسطة.

-دراسة أوكران نبيلة و وادحي سعدية(2022).اللتين توصلتا في دراستهما إلى أن جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي متوسطة.

-دراسة دردان ليندة(2021)التي توصلت في دراستها إلى أن جودة الحياة لدى أساتذة التعليم العالي مرتفعة.

ومن بين الدراسات المعاكسة للنتائج التي تحصلنا عليها نذكر:

-دراسة الكبيسي(2016)التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة عمر المختار بدرنة(لبنان)منخفض.

-دراسة خنجر(2018)التي أفضت إلى انخفاض جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال ببغداد.

-دراسة أبريعم(2018)التي أفضت إلى انخفاض درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من أساتذة جامعة أم لبواقي.

بالنسبة للدراسات التي تتفق على نتائج دراستنا حول موضوع إدراك الضغط النفس وعلاقته بجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا بصفة عامة.والمتمثلة بعدم إيجاد علاقة بين هذين المتغيرين نجد:

-دراسة داودي فروجة،موسي سامية(2017).التي توصلت أنه لا توجد علاقة بين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى مرضى إفراز الغدة الدرقية.

الاستنتاج العام :

نستنتج في الأخير أن دراستنا جاءت للوقوف على واقع إدراك الضغط النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا في المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بذراع بن خدة تيزي وزو وإبرز أبعادهما في الحياة.

وقد توصلت نتائج دراستنا إلي وجود مستوى مرتفع من إدراك الضغط النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا وأيضا مستوى متوسط من جودة الحياة لدى نفس الفئة من القابلات المناوبات ليلا،و على حسب هذه النتائج المتحصل عليها لم نجد وجود علاقة و لا تأثير بين المتغيرين المدروسان في هذه الدراسة، أي بين إدراك الضغط النفسي و جودة الحياة لدى هذه الفئة المختارة في عينة الدراسة.

إذن تبين أن جميع العينة المختارة للدراسة لديهم مستوى مرتفع إلى نسبة ما من إدراك الضغوط النفسية، حيث رغم أن هذه الفئة تتعرض للضغوط النفسية أثناء أدائهن مهامهن كقابلات مناوبات ليلا إلا أنهن لديهن مستوى عالي من الوعي والإدراك لمواجهة هذه الضغوط النفسية.

وأیضا تبين أن جميع أفراد العينة المختارة للدراسة يتمتعوا بالسعادة والرضا عن حياتهم نسبيا بشكل عام وتقبلوا ظروفهم المعيشية وتمكنوا من التعايش معها، فقد استطاعوا الحفاظ على مستوى متوسط من جودة الحياة من خلال تبني نمط حياة يشبع رغباتهم واحتياجاتهم، إلى جانب شعورهم بالكفاءة الشخصية ومعرفة طرق التعامل والتكيف والتأقلم مع التحديات وكذا إدراكهم لمكانتهم في الحياة وعلاقتهم وتوقعاتهم وثوابتهم ومعتقداتهم.

وعليه تبقى نتائج دراستنا رهينة العينة وخصائصها وفي حدود المتغيرات الزمنية والمكانية اللتي أجريت فيها الدراسة ولا يمكن تعميمها على جميع القابلات العاملات في الجزائر، حتى أننا لو أعدنا نفس الدراسة على نفس العينة في فترة زمنية مغايرة فقد لا نحصل على نفس النتائج.

و أخيرا ما نتمناه لدراستنا المتواضعة هذه هو أن يأخذ بعين الاعتبار وأن كل دراسة يطاولها النقص كذلك دراستي قابلة للنقد، فآمل في الدراسات القادمة و الدفعات اللاحقة التعمق أكثر في دراسة إدراك الضغط النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا.

وفي ضوء هذه النتائج يمكن الخروج بالتوصيات و المقترحات التالية :

❖ التوصيات الإقتراحات:

-إعطاء القابلة مكانة عالية تستحقها وإعطائها الحق في اتخاذ القرارات كالأطباء، والاعتراف بمجهوداتها المقدمة. وأيضاً وضع حماية قانونية للقابلات.

-نقترح أن تهتم السلطات في رفع هذا الضغط على عمال الصحة وبالأخص على القابلات العاملات في العيادات ضمن المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بذراع بن خدة تيزي وزو، وهذا بتحسين ظروف العمل المناسبة لهذه الفئة، وأيضاً توفير إمكانيات العمل، خاصة العتاد الطبي المتطور وأيضاً زيادة عدد سيارات الإسعاف.

-على السلطات المعنية توفير شروط ملائمة ووقائية لصحة وحياة النساء الحوامل داخل هذه العيادات، لأنه بعد فتح العيادات الخاصة بكثرة، واستعمال بطاقة الشفاء أصبح الناس يفضلون التوجه إلى هذه العيادات الخاصة وبالتالي نتج عن ذلك نقص العمل لدى هذه العيادات العمومية.

-فتح مناصب أخرى جديدة كتصيب أطباء مختصين في أمراض النساء يعملون داخل مصالح الولادة في جمع العيادات ضمنى المؤسسات العمومية للصحة الجوارية بتيزي وزو، لأن هناك حالات استعجاليه وصعبة تستوجب حضور طبيب مختص في أمراض النساء أثناء الولادة، وأيضاً يجب تحديث قاعات العمليات في كل هذه العيادات وهذا نظراً لوجود حالات استعجاليه خطيرة لا تستطع أن تتحمل أن تنتقل إلى المؤسسات الإستشفائية داخل الولاية وهذا لبعد المسافة مما يسبب خطورة على حياة المرأة الحاملة والطفل.

-على المسؤولين احترام العمال وأيضاً العدل والسواسية بينهم خاصة أثناء طلب الإجازات والعطل السنوية.

-الاهتمام بالمشاكل النفسية للعاملين في هذه العيادات و في المجال الصحي ككل.

-توفير مرشدين مهنيين يقومون بتوعية العاملين بضغط العمل وأساليب مواجهتها.

-إقامة برامج وقائية علاجية تساعد العاملين على التصدي لمشكلة الضغط.

-إجراء المزيد من الدراسات للبحث أكثر في هذا الموضوع.

-زيادة التعزيز والتشجيع لهذه الفئة وتدعمها ،وفتح دورات علمية وتطبيقه لزيادة المعلومات والخبرة في الميدان

خاتمة:

في مجتمعنا المعاصر، أصبح إدراك الضغط النفسي وجودة الحياة موضوعا مهما يؤثر الكثير من الاهتمام. يتسبب الضغط النفسي في تأثيرات سلبية على صحتنا الجسدية والعقلية، مما يؤثر بشكل مباشر على جودة حياتنا، لذا من الضروري اتخاذ خطوات لفهمه وإدارته بشكل فعال.

لدى القابلات المناوبات ليلا دور حيوي في تقديم الرعاية الصحية للنساء خلال ساعات الليل، وهذا يعرضهن لضغوط نفسية قد تؤثر على جودة حياتهن بشكل ملحوظ، فالعمل في بيئة طبية تتطلب الاستعداد لحالات الطوارئ والتعامل مع الولادات والحالات المعقدة يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات الضغط النفسي.

إدراك الضغط النفسي بين القابلات المناوبات ليلا يمكن أن يساهم في تحسين جودة حياتهن من خلال اتخاذ خطوات مهمة، على سبيل المثال، يمكن أن تشمل هذه الخطوات تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي داخل الفريق الطبي، وتوفير برامج التدريب والتأهل المستمر لتعزيز المهارات والاستعداد النفسي للمواقف الصعبة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساهم إدارة الضغط النفسي بشكل فعال في تحقيق توازن أفضل بين الحياة الشخصية والمهنية، مما يعزز الرفاهية العامة والصحة النفسية. تحقيق هذا التوازن يعني أن القابلات المناوبات ليلا قد تكون في أفضل وضع لتقديم الرعاية الشاملة والمهنية للنساء والأسر في أوقاتهن الأصعب.

بهذا النظر، يصبح فهم وإدارة الضغط النفسي ضرورة حيوية لضمان استدامة وجودة الرعاية الصحية التي تقدمها القابلات المناوبات ليلا، مما يساهم في تحسين جودة حياتهن والمرضى الذين يخدمونهم على حد سواء.

المراجع باللغة العربية :

1. أبريغم، نسيمية. (2018). الرضا عن الحياة والأمراض السيكوماتية لدى أساتذة الجزائر، مجلة المرشد 6(1)، جامعة الجزائر 2.
2. أحمد عيد مطيع الشخانية. (2010). التكيف مع الضغوط النفسية، دراسة ميدانية جامعة الاردن، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
3. أحمد نيل العزيز، د. أحمد أبو أسعد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان، الرदन، الطبعة الاولى).
4. أفنان، أحمد حسين السلامين. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالطموح المستقبلي لدى عينة من طلبة عرب النقب الدارسين في كلية التربية في جامعة الخليل، رسالة الماجستير في التوجه والإرشاد النفسي بكلية الدراسات في جامعة الخليل.
5. أوكرين، نبيلة. وادحي سعدية. (2022). جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الإبتدائي، مذكرة ماستر تخصص علم النفس التربوي، جامعة ملود معمري تيزي وزو، الجزائر.
6. البستاني، بطرس. (1992). محيط المحيط قاموس، مطول للغة العربية، بيروت مكتبة لبنان.
7. بن حميدة، إيمان و أخرون. (2017). المعاش النفسي لمرضى السكري (دراسة ميدانية بمستشفى الحكيم عقبي)، مذكرة ماستر، جامعة قلمة، الجزائر.
8. بن دحمان، حليلة السعدية. و حفصة زاكيو. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة أدرار، مذكرة ماستر في العلوم الاجتماعية تخصص علم نفس المدرسي، جامعة أحمد دراية، أدرار، الجزائر.
9. بن عيسى، سارة، بن تليس دنيا أماني. (2023). مستوى جودة الحياة لدى الراشد المصاب باضطراب الفصام، مذكرة ماستر تخصص علم نفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بيسكرة، الجزائر.
10. بن مطر، خالد بن محمد. (2016). الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقته بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات، رسالة الماجستير، جامعة نزوى بمحافظة الظاهرة في سلطنة، عمان.
11. بنارة، أحلام. (2020). مصادر الاجهاد المهني لدى القابلات، مذكرة ماستر في علم نفس تخصص علم النفس عمل وتنظيم، جامعة محمد خيضر، بيسكرة.

12. بوحوشن، عمار. (1990). دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
13. بولقرون، حنان. ومناي نبيل. (2021). الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته لدى القابلة، مجلة علوم الانسان و الاجتماع، المجلد (10)، العدد (04)، تاريخ النشر: 2021\12\30، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
14. بومجان، نادية. (2016). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعة المتزوجة، أطروحة دكتوراه في العلوم في علم النفس تخصص علم النفس إرشاد وتوجيه، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
15. تايلور. (2008). علم نفس الصحي، ترجمة درويش، وسام بريك، وفوزي شاكور، دار الحامد للنشر والتوزيع، داود، عمان.
16. ثامر، زينب. (2019). جودة الحياة واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لأم الطفل المصاب بالسكري، مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
17. الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية. (2011).
18. جمعة، علي سالم، و أبوشينة أنور عمر، وحريش وأحمد مريحل. (2018). مجلة العلوم الانسانية، العدد (17) جامعة المراقب، ليبيا.
19. جمعة، علي سالم وآخرون. (2018). مجلة العلوم الانسانية، سبتمبر، العدد (17) ،جامعة المراقب، ليبيا.
20. جوان، إسماعي بكر. (2013). جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء و القبول الاجتماعي، دار الجاسم للنشر للتوزيع، الأردن، عمان، ظ1.
21. الجوبي، منيرة صالح. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطلبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض ،المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد التاسع، جانفي، 2017، ج1.
22. حسن، محمد عبد الباسط. (1982). أصول البحث الاجتماعي، مكتبة وهبة للطباعة والنشر، مصر، القاهرة.
23. حمدشة، نبيل. (2012). المقابلة في البحث الاجتماعي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (07) العدد (08)، سكيكدة.

24. الخفاف، عباس ايمان. (2019). **الضغوط النفسية**، دار غيداء للنشر والتوزيع، الاردن.
25. داود، فروجة. وموسي سامية. (2017). **الضغط النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى مرضى إرتفاع إفراز الغدة الدرقية**، مذكرة ماستر علم النفس العيادي تخصص صحة، جامعة ملود معمري، تيزي وزو، الجزائر).
26. دردان، لندة. (2021). **جودة الحياة لدى أساتذة جامعة مولود معمري تيزي وزو**، أطروحة شهادة الدكتوراه في علوم التربية، جامعة ملود معمري تيزي وزو.
27. دهون، ربيعة و سعدي، مسعودة. (2021). **الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحيات لدى طلاب جامعة الوادي**، مذكرة الماستر في العلوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي، الجزائر.
28. ديوش، حنان و زيتوني، إبتسام. (2018). **مستوى إدراك الضغط النفسي لدى الراشد المصاب بداء السكري من النوع الأول**، مذكرة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر.
29. راوية، حسن. (2003). **السلوك التنظيمي المعاصر**، الدار الجامعية، الاسكندرية.
30. زراب، مريم. (2015). **الضغط النفسي لدى الاطباء المقبلين على إجراء عملية جراحية**، مذكرة ماستر في علم نفس عيادي، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر.
31. الزوهراني، أحمد صالح موسى. (2017). **الضغوطات النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتوافق الاكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة**، المجلة العلمية، مجلد (34) - العدد (9) - سبتمبر 2017.
32. ساعد، شفيق. (2019). **مصدر الضبط الصحي و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سكوماتية**، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
33. السيد، فاروق عثمان. (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، ملتزمة الطبع والنشر دار الفكر العرب، ط1، القاهرة، مصر.
- i. السيد، وائل السيد، حامد (2018). **دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود**، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد رقم (3)، العدد، (1)، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية

34. الشريبي، لطفي.(2006).معجم مصطلحات الطب النفسي،مركز تعريب العلوم الصحية،مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
35. شقير،زينب محمود أبو العينين.(2010).جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب،الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس،كلية التربية،جامعة طنطا، القاهرة مصر،(7)773-790.
36. شيخي، مريم.(2014).طبعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة،دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات،رسالة ماجستير،جامعة أبي بكر بلقايد، الجزائر.
37. طايبي، نعيمة.(2013).علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى الممرضين ،رسالة دكتوراه،جامعة الجزائر.
38. عبد العظيم ،طه حسين وعبد العظيم، سلامة.(2006).استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية،ط1،دار الفكر،عمان.
39. عبد المعطي، حسن مصطفى.(2003).الأمراض السيكوماتية (التشخيص والاسباب والعلاج) ،ط1،مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
40. عبد المعطي،حسن مصطفى.(2005).الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر،المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية،جامعة الزقازيق، الانتماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة،الزقازيق(15-16)مارس.
41. عواصة، سارة وقميح، وفاء.(2021).إدراك الضغوط وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى عمال قطاع الصحة،دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية الحكيم عقبي قالمة ،مذكرة ماستر،جامعة قالمة.
42. غالم، خيرة وشراك، سعدية.(2020).الضغوطات النفسية لدى القابلات،مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي،جامعة عمار تلجيبي بالأغواط،الجزائر.
43. غلال، حكيمة ومداني، فاطمة الزهراء.(2023).مستوى الضغط النفسي لدى أعضاء سلك التمريض العاملين بمصلحة الطب العقلي،مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي،جامعة تيارت،الجزائر.
44. فرعيش، نور الهدى.(2017).عوامل الاحتراق النفسي وأثاره على القابلات ،دراسة ميدانية في مصلحة الولادة بمششفى حمودة عمر عين فكرون،مذكرة ماستر ،جامعة أم البواقي،الجزائر.

45. فواظمية، محمد. (2017). واقع جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد (9) - العدد (31).
46. قاسم، محمد عبد الله. (2023). الضغط النفسي، ط1، المملكة الاردنية الهاشمية، عمان، الاردن. غانم، محمد حسن. (2009). الضغوط النفسية، كتاب اليوم، السلسلة الطبية، منتديات مجلة الابتسامة، القاهرة
47. قايد، أمال. (2018). الضغط النفسي المرتبط بمهنة التدريس لدى أساتذة التعليم المتوسط، مذكرة ماستر تخصص علم نفس عيادي، جامعة الدكتور مولاي الطاهر، سعيدة، الجزائر.
48. قرين، سعيد و بن حمدي، نسيم. (2022). الشعور بالوحدة لدى القابلات المناوبات ليلا، مذكرة ماستر علم النفس العيادي، جامعة يحي فارس، المدية.
49. الكبيسي، عبد الكريم عبيد جمعة. (2016). قياس مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة لعينات ليبية ومصرية وعراقية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (49)، جامعة بغداد.
50. لبلاطة، كمليا. (2020). الاحتراق النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا، دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بسكرة، مذكرة ماستر، جامعة بسكرة، الجزائر.
51. لرينونة، محمد يزيد. (2015). أسس علم النفس، المحمدية الجسور للنشر و التوزيع.
52. ماهر، محمود عمر. (1981). المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي، دار المعرفة الجامعية للنشر، الإسكندرية.
53. مجلة العلوم النفسية والتربية، 2017، ص215
54. مسعودي، امحمد. (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (20) سبتمبر 2015، جامعة وهران، الجزائر.
55. معمر، علي عبد المومن. (2008). مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعة 7 أكتوبر، بنغازي، ليبيا.
56. منسي، محمود عبد الحليم وكاظم، علي مهدي. (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (17-19) ديسمبر، جامعة السلطان قابوس، مسقط، سلطنة عمان.
57. نايت عبد السلام، كريمة. (2021). الأمراض السيكوماتية، دار الهدى للطباعة والنشر والوزع، عين مليلة، الجزائر.

58. نائف، علي أيبو.(2019).**الضغوط النفسية**، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع،الإسكندرية،جمهورية مصر العربية.
59. النوايسة، عبد الرحيم فاطمة.(2013).**الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة**،ط1،دار المناهج للنشر والتوزيع،عمان،الاردن.
60. نوبيات، قدور.(2006).**اتجاهات الشباب البطال نحو تعاطي المخدرات**،مذكرة ماجستير، قسم علم الاجتماع.جامعة ورقلة،الجزائر.
61. الهمس،صالح إسماعيل عبد الله.(2010). **قلق الولادة لدى الامهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة**،رسالة الماجستير منشورة،الجامعة الاسلامية،غزة.
62. الهنداوي،محمد حامد إبراهيم.(2010).**الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة**،رسالة ماجستير،فلسطين.
63. وقاد، سمية.(2017).**بناء مقياس الضغوط النفسية المهنية لدى القابلات**،مجلة العلوم النفسية والتربية.جامعة الوادي،الجزائر.
64. وقادة، سمية.(2017).**بناء مقياس الضغوط النفسية المهنية لدى القابلات**، مجلة العلوم النفسية والتربوية مجلد، (3)،العدد(1) - (31مارس2017)ص 215، جامعة الوادي،الجزائر.

المراجع باللغة الجنبية:

65. CHAHRAOUI Khadija et BENONI Hervé (2003),**Méthode évaluation et recherche en psychologie clinique**, Paris.
66. HACHETTE(1993) :**Le dictionnaire Français**, édition Reprise nationale des arts graphique Alger.
67. Karin, O. Lambour, G & Greenspan, S (1990),**Person in Life Perspectives and Issues**, Washington American Association on Mental Retardation.
68. Lazarus (R.S) & Folkman (S) (1984) **Psychological Stress and the coping process** M.C Graw.Hill New York.
69. RONALD Deron (1991) :**Dictionnaire de psychologie** , 1^{er} édition, France.
70. Schweitzer Marilou Bruchon et Quintard Bruno,(2001) :**Personalité et maladies, stress, coping et ajustement** ,Dunod, Paris, France.

الملاحق

الملحق رقم (1)

دليل المقابلة العيادية نصف الموجهة

أختي القابلة

تحية وتقدير واحترام وبعد،

يشرف الباحث بأن تكونون ضمن العينة التي ستجرى عليها الدراسة والتي هي بعنوان " إدراك الضغط النفسي علاقته بجودة الحياة لدى القابلات المناوبات ليلا "لذا نرجو من سيادتكم المساهمة في هذه الدراسة أملا أن تتسم إجاباتكم بالدقة والموضوعية لما لها من أهمية كبرى في إنجاح هذا البحث، علما أن المعلومات التي سيتم الحصول عيها ليست للنشر ومخصصة لأغراض البحث فقط.

شكرا لكم حسن تعاونكم ومشاركتم

التعليمات:

أرجو منك قراءة الاستبيان الذي بين يديك بعناية، ثم الإجابة عن الأسئلة مع مراعاة ما يلي:

القسم الاول : يشمل مجموعة من الأسئلة متعلقة بالمعلومات الشخصية عن حضرتكم،لذا يرجى اختيار الإجابة التي تتسجم والمعلومات المتعلقة بكم من خلال وضع إشارة (x) في المكان المناسب.

القسم الثاني: مقياس إدراك الضغط ويحتوي على (30) فقرة يتضمن معلومات تتعلق بالضغوط النفسية التي تتعرض لها، لذا أرجو اختيار المستوى المطلوب الذي تعتقد انه يتناسب مع تصورك لكل فقرة، بحيث تضع اشارة (x) مقابل الفقرة التي حددت رأيك تجاهها على ان تأخذ كل فقرة اجابة واحدة فقط.

المحور الأول: حول البيانات الشخصية:

- الاسم:
- اللقب:
- السن ()
- الجنس: ذكر () أنثى ()
- الحالة المدنية: عازب(ة) () ، متزوج(ة) () ، مطلق(ة) () ، أرمل(ة) () .
- المستوى الدراسي: ابتدائي () ، متوسط () ، ثانوي () ، جامعي () .
- المستوى الاقتصادي: جيد () ، متوسط () ، ضعيف () .
- نوع السكن: فردي () ، عائلي () .
- عدد سنوات الخبرة: () .
- عدد الأولاد: ()

المحور الثاني: حول الحالة النفسية:

- هل أنت مرتاحة في عملك؟
- هل تشعرين أن عملك يسبب لك معانات نفسية؟
- هل أنت كثيرة الانفعال؟
- هل تشعرين بالتعب في عملك؟
- بماذا تفكرين معظم الاحيان؟
- بماذا تشعرين أثناء أوقات النوم؟
- هل لديك شهية للأكل؟

المحور الثالث: حول الضغط النفسي:

- هل تعانين من حالة الضغط النفسي؟
- هل تشعرين بالضغط النفسي أثناء قيامك بمهامك؟
- ماهي الامور التي تسبب لك الضغط النفسي؟
- هل تعانين من مشاكل صحية بسبب الضغط النفسي؟
- كيف هي علاقتك مع زملائك في العمل؟

المحور الرابع: حول أساليب التعامل مع الضغط النفسي:

- ماذا تفعلين أثناء شعورك بالضغط النفسي أثناء العمل ليلًا؟
- ما هي الأساليب التي تستعملينها للتحكم بالضغط النفسي أثناء تعرضك للمواقف الضاغطة؟
- كيف تدرकिन الضغط النفسي للتوافق بين عملك كقابلة وواجباتك الاسرية والمنزلية؟

المحور الخامس: حول الحياة العلائقية والاسرية:

- كيف هي علاقتك مع أسرتك؟
- هل تعرضت لبعض المشاكل مع أسرتك بسبب مهنتك كقابلة ومناوبتك أثناء الليل؟
- هل قضاء الوقت مع العائلة يحسن من نفسيتك؟

المحور السادس حول الحيات المستقبلية:

- ماهي نظرتيك للمستقبل؟
- هل تعتقدين أن القابلة مهنة لها مستقبل؟
- هل ترين نفسك ناجحة في المستقبل؟
- هل ترين أن الضغط النفسي سيؤثر على صحتك مستقبلاً؟
- هل ترين أنك سوف تتمكنين من السيطرة على ضغطك النفسي؟
- هل ترين أنك سوف توصلين هذه المهنة مستقبلاً؟

الملحق رقم (02)

مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستاين سنة 1993

P-S-Q

عادة	كثيرا	أحيانا	تقريبا أبدا	الوضعيات الضاغطة
				1.تشعر بالراحة.
				2.تشعر بوجود متطلبات لديك.
				3. أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.
				4.لديك أشياء كثيرة للقيام بها.
				5.تشعر بالوحدة.
				6.تجد نفسك في مواقف صراعية.
				7.تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها حقا.
				8.تشعر بالتعب.
				9.تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.
				10.تشعر بالهدوء.
				11.لديك عدة قرارات لاتخاذها.
				12.تشعر بالإحباط.
				13. أنت مليء بالحيوية.
				14.تشعر بالتوتر.
				15.تبدو مشاكلك أنها ستراكم.
				16.تشعر أنك في عجلة من أمرك.

				17.تسعر بالأمن والحماية.
				18.لديك عدة مخاوف.
				19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين.
				20.تسعر بفقدان العزيمة.
				21.تمتع نفسك.
				22. أنت خائف من المستقبل.
				23.تسعر بأنك قمت بأشياء أنت ملزم بها.
				24.تسعر أنك وضع انتقاد وحكم.
				25. أنت شخص خال من الهموم.
				26.تسعر بالإرهاك أو التعب الفكري.
				27.لديك صعوبة الاسترخاء.
				28.تسعر بعبء المسؤولية.
				29.لديك الوقت الكافي لتريح نفسك .
				30.تسعر أنك تحت ضغط مميت.

الملحق رقم (2)

مقياس جودة الحياة

WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE

(WHOQOL)

(منظمة الصحة العالمية)

ترجمة واعداد: الدكتور أحمد حسانين أحمد

التعليقات

تدور الاسئلة حول المشاعر المتعلقة بجودة الحياة (الصحية، الاجتماعية، المواصلات، وجوانب أخرى مختلفة في الحيات)، من فضلك أجب عن جميع الاسئلة، اختر الاجابة التي تبدو ملائمة بالنسبة لك ومن فضلك حاول أن تضع في اعتبارك أننا نسألك عن مشاعرك واهتماماتك وأمنياتك العادية.

(كما يجب أن تتذكر أننا نسألك عن مشاعرك خلال الأسبوعين الماضيين)

ينبغي أن تضع دائرة 0 على الرقم الذي يعبر بشكل ملائم عن مقدار قلقك على حالتك الصحية خلال الأسبوعين الماضيين ولذلك فإنه ينبغي أن تضع دائرة حول الدرجة التي تختارها مناسبة.

شكرا علي مساعدتك

الأسئلة التالية تسألك عن مشاعر السعادة و الإيجابية و القناعة التي شعرت بها خلا(الأسبوعين الماضيين)، فإذا كانت هذه المشاعر موجودة لديك بدرجة مرتفعة جدا ضع دائرة حول رقم(5) وإذا لم تكن هذه المشاعر موجودة لديك على الإطلاق ضع دائرة حول الرقم (1)، وإذا كانت إجابتك محصورة بين الخيارين فضع دائرة حول الرقم الذي يعبر عن مشاعرك.

بدرجة كبيرة جدا 5	كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	قليلا 2	لا على الإطلاق 1	F1.2- هل أنت منزعج من ألمك و عدم راحتك؟
بدرجة كبيرة جدا 5	كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F1.3- ما مقدار الصعوبات التي تواجهك في التعامل مع الألم أو عدم الراحة ؟
بدرجة كبيرة جدا 5	يمنعني كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	يمنعني قليل 2	لا على الإطلاق 1	F1.4 - إلى أي مدى تشعر بأن ألمك الجسمي يمنعك من عمل الأشياء التي تريد عملها؟
بدرجة كبيرة جدا 5	أتعب كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F2.2 - هل تتعب بسهولة؟
بدرجة كبيرة جدا 5	أنزعج كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F2.4 - ما مقدار الانزعاج الذي يسببه لك تعبك؟
بدرجة كبيرة جدا 5	صعوبات كثيرة 4	بدرجة متوسطة 3	صعوبات قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F3.2- هل لديك أي صعوبات متعلقة بنومك؟

ملاحق

درجة كبيرة جدا 5	مشاكل كثيرة 4	درجة متوسطة 3	مشاكل قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F3.4- ما هو كم المشاكل التي تواجهك في نومك؟
درجة كبيرة جدا 5	استمتع كثيرا 4	درجة متوسطة 3	درجة قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F4.1- ما مقدار استمتاعك بالحياة؟
درجة كبيرة جدا 5	مشاعر إيجابية كثيرا 4	درجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F4.3- ما مقدار المشاعر الإيجابية التي تشعر بها نحو مستقبلك؟
درجة كبيرة جدا 5	أختبرها كثيرا 4	درجة متوسطة 3	أختبرها قليلا 2	لا على الإطلاق 1	F4.4- ما مقدار المشاعر الايجابية التي تختبرها في حياتك؟
درجة كبيرة جدا 5	جيدة 4	درجة متوسطة 3	جيدة بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F5.3- كيف تقدر قدرتك على التركيز؟
درجة كبيرة جدا 5	أقدرها كثيرا 4	درجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F6.1- ما مقدار تقديرك لنفسك؟
درجة كبيرة جدا 5	أثق بها كثيرا 4	درجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F6.2- ما مقدار ثقتك بنفسك؟
درجة كبيرة جدا 5	أضايق كثيرا 4	درجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F7.2- هل تشعر بالضيق اتجاه مظهرك؟
درجة كبيرة جدا 5	درجة كثيرة 4	درجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F7.3- هل يوجد جزء من مظهرك يجعلك تشعر بعدم الراحة؟
درجة كبيرة جدا 5	أنزعج كثيرا 4	درجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F8.2- ما كم الانزعاج الذي تشعر به؟
درجة كبيرة جدا 5	يؤثران كثيرا 4	درجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F8.3- هل تشعر

ملاحق

جدا 5	4	3	2	1	بأن الحزن والاكتئاب يؤثران في وظائفك اليومية؟
بدرجة كبيرة جدا 5	كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F8.4- ما مقدار الضيق الذي يسببه لك شعورك بالاكتئاب؟
بدرجة كبيرة جدا 5	صعوبات كثيرة 4	بدرجة متوسطة 3	صعوبات قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F10.2- إلى أي مدى تعاني من صعوبات متعلقة بالأنشطة التقليدية؟
بدرجة كبيرة جدا 5	تضايقني كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F10.4- ما مقدار الضيق الذي تشعر به من تقصيرك في أداء أنشطة الحياة اليومية؟
بدرجة كبيرة جدا 5	أحتاج إليها كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F11.2- ما مقدار حاجتك لأي أدوية تساعدك على أداء أعمالك اليومية؟
بدرجة كبيرة جدا 5	أحتاج إليها كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F11.3- ما مقدار حاجتك لأي علاج طبي يساعدك على أداء أعمالك اليومية؟
بدرجة كبيرة جدا 5	أحتاج إليها كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F11.4- إلى أي مدى تعتمد جودة حياتك على استخدام وسائل طبية؟
بدرجة كبيرة جدا 5	أشعر بالوحدة كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F13.1- ما مقدار الوحدة التي تشعر بها في حياتك؟

ملاحق

بدرجة كبيرة جدا 5	جيد 4	بدرجة متوسطة 3	جيد بعض الشيء 2	ليس جيد 1	F15.2-كيف تقدر مستوى إشباعك لاحتياجاتك الجنسية؟
بدرجة كبيرة جدا 5	أشعر بضيق كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F15.4-هل تشعر بالضيق بسبب صعوبات تواجهك في حياتك الجنسية؟
بدرجة كبيرة جدا 5	كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F16.1-ما مقدار الأمن الذي تشعر به حياتك اليومية؟
بدرجة كبيرة جدا 5	كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F16.2-هل تشعر بأنك تعيش في بيئة سليمة وآمنة؟
بدرجة كبيرة جدا 5	كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	قليلا 2	لا على الإطلاق 1	F16.3-ما مقدار الانزعاج الذي تشعر به فيما يتعلق بسلامتك وأمنك؟
بدرجة كبيرة جدا 5	بشكل كبير 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F17.1-ما مقدار الراحة التي تشعر بها في المكان الذي تعيش فيه؟
بدرجة كبيرة جدا 5	أحبه كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	أحبه بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F17.4-ما مقدار حبك للمكان الذي تعيش فيه؟
بدرجة كبيرة جدا 5	كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	صعوبات قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F18.2-هل لديك صعوبات مالية؟
بدرجة كبيرة جدا 5	كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F18.4-هل تشعر بالقلق اتجاه النواحي المالية؟

ملاحق

بدرجة كبيرة جدا 5	كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F19.1-ما مقدار قدرتك في الحصول على رعاية طبية جيدة وبطريقة سهلة؟
بدرجة كبيرة جدا 5	كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F21.3-ما مقدار تمتعك بأوقات فراغك؟
بدرجة كبيرة جدا 5	صحية كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F22.1-ما مدى صحية بيئتك الطبيعية؟
بدرجة كبيرة جدا 5	أنشغل بها كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	بعض الشيء 2	لا على الإطلاق 1	F22.2-هل تشعر بالضوضاء المحيطة بالمنطقة التي تعيش فيها؟
بدرجة كبيرة جدا 5	مشاكل كثيرة 4	بدرجة متوسطة 3	مشاكل قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F23.2-إلى أي مدى تواجهك مشكلات متعلقة بوسائل الموصلات؟
بدرجة كبيرة جدا 5	كثيرا 4	بدرجة متوسطة 3	قليلا 2	لا على الإطلاق 1	F23.4-على أي مدى تقيدك الصعوبات المتعلقة بوسائل الموصلات في حياتك؟

هذه الاسئلة تسألك عن قدرتك على القيام ببعض الأنشطة اليومية(بشكل كامل) خلال الأسبوعين الماضيين مثل (الاستحمام ،ارتداء الملابس ،تناول الطعام) فإذا كنت قادرا على القيام بهذه الأنشطة وبشكل كامل ضع دائرة حول الرقم (5) و إذا لم تكن قادر على الإطلاق ضع دائرة حول الرقم (1)، كما يمكنك التدرج في الإجابة بالاختيار من بين الأرقام الواقعة بين 1 و5 .

ملاحق

2.1-F-هل لديك الطاقة الكافية للحياة اليومية؟	لا على الإطلاق	طاقة قليلا	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5
7.1-F-هل أنت قادر على تقبل مظهرك الجسمي؟	لا على الإطلاق	قليلا	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5
10.1-F-إلى أي مدى أنت قادر على القيام بنشاطاتك اليومية؟	لا على الإطلاق	قليلا	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5
11.1-F-ما مقدار اعتمادك على الادوية؟	لا على الإطلاق	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5
14.1-F-هل تحصل على الدعم الذي تريده من الآخرين؟	لا على الإطلاق	دعما قليلا	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5
14.2-F-إلى أي مدى يمكنك الاعتماد على أصدقائك عندما تحتاج لهم؟	لا على الإطلاق	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5
17.2-F-إلى أي مدى تعتقد أن طبيعة بيتك تلبي احتياجاتك؟	لا على الإطلاق	بعض الشيء	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5
18.1-F-هل لديك مال كافي يلبي احتياجاتك؟	لا على الإطلاق	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5
20.1-F-ما مدى توفر المعلومات التي تحتاج إليها في حياتك؟	لا على الإطلاق	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5

ملاحق

20.2-F إلى أي مدى تتوفر لك الفرصة على المعلومات؟	لا على الإطلاق	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5
21.1-F إلى أي مدى تتاح لك الفرصة في ممارسة النشاطات؟	لا على الإطلاق	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5
21.2-F ما مقدار قدرتك على الاسترخاء والتمتع؟	لا على الإطلاق	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5
23.1-F هل لديك وسائل مواصلات كافية؟	لا على الإطلاق	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	في أغلب الأحيان	بدرجة كبيرة جدا
	1	2	3	4	5

الأسئلة الآتية تسألك (ما هو مقدار رضاك) عن بعض السمات المختلفة في حياتك خلال الأسبوعين الماضيين على سبيل المثال (حياتك العائلية، طاقتك اليومية) نقرر على أي مدى أنت راض أو مستاء عن كل سمة من السمات المذكورة في الأسئلة ثم ضع دائرة حول الرقم الذي يمثل الإجابة التي تصف شعورك.

2-G هل أنت راض عن جودة الحياة التي تعيشها؟	مستاء جدا	مستاء	لست مستاء أو راضيا	راض	راضي جدا
	1	2	3	4	5
3-G ما مقدار رضاك عن جودة حياتك بشكل عام؟	مستاء جدا	مستاء	لست مستاء أو راضيا	راض	راضي جدا
	1	2	3	4	5
4-G ما مقدار رضاك عن صحتك؟	مستاء جدا	مستاء	لست مستاء أو راضيا	راض	راضي جدا
	1	2	3	4	5
3-F ما مقدار رضاك عن	مستاء جدا	مستاء	لست مستاء أو راضيا	راض	راضي جدا
	1	2	3	4	5

ملاحق

		3			مستوى طاقتك؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F3.3-ما مقدار رضاك عن نومك؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F5.2-ما مقدار رضاك عن قدرتك على تعلم معلومات جديدة؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F5.4-ما مقدار رضاك عن قدرتك على اتخاذ القرار؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F6.3-ما مقدار رضاك عن نفسك؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F6.4-ما مقدار رضاك عن قدراتك الشخصية؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F7.4-ما مقدار رضاك عن الطريقة التي يبدو عليها جسمك؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F10.3-ما مقدار رضاك عن قدرتك على أداء أنشطة حياتك اليومية؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F13.3-ما مقدار رضاك عن علاقاتك الشخصية؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F15.3-ما مقدار رضاك

		3			عن حياتك الجنسية؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F14.3-ما مقدار رضاك عن الدعم الذي تحصل عليه من عائلتك؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F14.4-ما مقدار رضاك عن الدعم الذي تحصل عليه من أصدقائك؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F13.4-ما مقدار رضاك عن قدراتك على تقديم الدعم أو تحمل أعباء الأخرين؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F16.4-ما مقدار رضاك عن أمنك وسلامتك البدنية؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F17.3-ما مقدار رضاك عن ظروف المكان الذي تعيش فيه؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F18.3-ما مقدار رضاك عن وضعك المالي؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F19.3-ما مقدار رضاك على حصولك

					على الخدمات الصحية؟
راضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F19.4-ما مقدار رضاك عن خدمات الرعاية الاجتماعية؟
راضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F20.3-ما مقدار رضاك عن الفرص المتاحة لك في اكتساب المهارات؟
راضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F20.4-ما مقدار رضاك عن الفرص المتاحة لك في تعلم معلومات جديدة؟
راضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F21.4-ما مقدار رضاك عن أساليب قضائك لأوقات الفراغ؟
راضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F22.3-ما مقدار رضاك عن بيئتك الطبيعية (التلوث المناخ الضوضاء الجاذبية)؟
راضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F22.4-ما مقدار رضاك عن مناخ المكان الذي

ملاحق

					تتواجد فيه؟
رضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F23.3-ما مقدار رضاك عن وسائل الموصلات الخاصة بك؟
سعيدا جدا 5	سعيد 4	لست حزينا أو سعيدا 3	حزين 2	حزين جدا 1	F13.2-هل تشعر بالسعادة اتجاه علاقتك مع أعضاء العائلة؟
جيدة جدا 5	جيدة 4	ليست سيئة أو جيدة 3	سيئة 2	سيئة جدا 1	G1-كيف تقدر جودة الحياة بالنسبة لك؟
جيد جدا 5	جيدة 4	ليست سيئة أو جيدة 3	سيئة 2	سيئة جدا 1	F15.1-كيف تقدر حياتك الجنسية؟
جيد جدا 5	جيد 4	ليس سيئا أو جيدا 3	سيء 2	سيء جدا 1	F3.1-هل نومك جيد؟
جيد جدا 5	جيدة 4	ليست سيئة أو جيدة 3	سيئة 2	سيئة جدا 1	F5.1-كيف تقدر ذاكرتك؟
جيد جدا 5	جيد 4	ليس سيء أو جيد 3	سيء 2	سيء جدا 1	F19.2-كيف تقدر مستوى الخدمات الاجتماعية المتوفرة لك؟

الأسئلة الآتية تشير إلى (عدد المرات) التي شعرت أو واجهت فيها مثل هذه الخبرات خلال الأسبوعين الماضيين على سبيل المثال (الدعم من العائلة أو أصدقائك أو خبرات سلبية مثل شعورك بعدم الأمان) فإذا لم تكن واجهت مثل هذه الخبرات على الإطلاق ضع دائرة حول الرقم 1، وإذا كنت وواجهت مثل هذه الخبرات ضع دائرة حول الرقم 5، وإذا كانت هذه الخبرات على مرات متفاوتة حاول أن تحدد عدد المرات ثم ضع دائرة حول الرقم الذي يعبر عن عدد المرات، فمثلا إذا لم تكن قد

ملاحق

عانيت من الألم أبدا خلال الأسبوعين الماضيين ضع دائرة حول الرقم 1(تذكر أن هذه الأسئلة تسألك عن خبراتك خلال الأسبوعين الماضيين).

أعاني كثيرا 5	في أغلب الأحيان 4	غالبا إلى حد ما 3	نادرا 2	أبدا 1	F1.1- كم مرة عانيت فيها من ألم بدني؟
أعاني كثيرا 5	في أغلب الأحيان 4	غالبا إلى حد ما 3	نادرا 2	أبدا 1	F4.2- هل أنت تشعر بالرضا بشكل عام؟
أعاني كثيرا 5	في أغلب الأحيان 4	غالبا إلى حد ما 3	نادرا 2	أبدا 1	F8.1- كم عدد المرات التي كانت لديك فيها مشاعر سلبية مثل (القلق الاكتئاب الأرق المزاج)؟

الأسئلة الآتية تشير على أي (عمل) تقوم به والعمل الذي نسألك عنه هنا هو أي نشاط أساسي تقوم به في حياتك لذلك فكلمة عمل المستخدمة في الأسئلة تشير إلى أي نشاط تشعر أنه يحتل الجزء الأكبر من وقتك وطاقتك اليومية.

درجة كبيرة جدا 5	في أغلب الأحيان 4	بدرجة متوسطة 3	بدرجة قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F12.1- هل أنت قادر على القيام بأعمالك اليومية؟
درجة كبيرة جدا 5	في أغلب الأحيان 4	بدرجة متوسطة 3	بدرجة قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F12.2- هل أنت قادر على القيام بالتزاماتك أو واجباتك؟
راضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F12.4- كيف أنت راضي عن قدرتك على العمل؟
راضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F12.3- كيف تقدر قدرتك على العمل؟

ملاحق

الأسئلة الآتية تسألك عن قدرتك على الحركة (هل أنت قادر على التحرك على نحو جيد) خلال الأسبوعين الماضيين وهذه الأسئلة تشير إلى قدرتك الطبيعية على تحريك جسمك بالطريقة الصحيحة التي تسمح لك بالتنقل والقيام بالأشياء التي تود أن تقوم بها.

جيد جدا 5	جيدة 4	ليست سيئة أو جيدة 3	سيئة 2	سيئة جدا 1	F9.1-كيف تقدر قدرتك على الحركة بسهولة؟
بدرجة كبيرة جدا 5	في أغلب الأحيان 4	بدرجة متوسطة 3	قليل 2	لا على الإطلاق 1	F9.3-ما مقدار الضيق الذي تشعر به من وجود أي صعوبات في الحركة؟
بدرجة كبيرة جدا 5	في أغلب الأحيان 4	بدرجة متوسطة 3	قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F9.4-إلى أي مدى تؤثر أي صعوبات في الحركة على طريقة حياتك؟
راضي جدا 5	راض 4	لست مستاء أو راضيا 3	مستاء 2	مستاء جدا 1	F9.2-ما مقدار رضاك فيما يتعلق بقدرتك على الحركة بسهولة؟

الأسئلة القليلة الآتية تتعلق (بمعتقداتك الشخصية) وكيف أن هذه المعتقدات تؤثر على جودة حياتك، هذه الأسئلة تشير إلى المعتقدات الدينية و الروحانية وأي معتقدات أخرى تؤمن بها، (ومرة أخيرة نذكر أن الأسئلة تسألك عن الأسبوعين الماضيين).

بدرجة كبيرة جدا 5	بدرجة كبيرة 4	بدرجة متوسطة 3	بدرجة قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F24.1-هل معتقداتك الشخصية تعطي معنى حياتك؟
بدرجة كبيرة جدا 5	بدرجة كبيرة 4	بدرجة متوسطة 3	بدرجة قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F24.2-إلى أي مدى تشعر بأن حياتك ذات معنى؟
بدرجة كبيرة جدا 5	بدرجة كبيرة 4	بدرجة متوسطة 3	بدرجة قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F24.3-إلى أي مدى تعطيك معتقداتك الشخصية القوة للموجهة؟

ملاحق

درجة كبيرة جدا 5	درجة كبيرة 4	درجة متوسطة 3	درجة قليلة 2	لا على الإطلاق 1	F24.4- إلى أي مدى تساعدك معتقداتك الشخصية في فهم صعوبات الحياة؟

من فضلك أملأ البيانات التالية:

الجنس: (ذكر) (أنثى)

الرتبة الأكاديمية:

المعهد:

الجامعة:

G1.2- ما هي حالتك الصحية؟				
جيدة جدا	جيدة	ليست سيئة أو جيدة 3	سيئة 2	سيئة جدا 1

- ما هي المشاكل الصحية التي تعاني منها في الوقت الراهن؟

- هل أنت حاليا مريضة؟

- إذا كانت إجابتك نعم ما هو التشخيص؟