جامعة يحي فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم : العلوم الاجتماعية

الضغط النفسي لدى الأطباء المقبلين على إجراء عمليات جراحية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

- نورة شير
- أميرة مروة فرحات

إشراف الأستاذ:

واكد رابح

السنة الجامعية 2023/2022


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان



كلمة شكر وتقدير:

الحمد لله ونستعينه ونستغفره ونستهديه، نشكر الله عز وجل الذي وهبنا بنور علمه

قال الله تعالىً:لئن شكرتم لأزيدنكمً

لا يسعدنا بعد أن أكرمنا العلي القدير باتمام هذا العمل المتواضع الا أن نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان الى أستاذ المشرفً واكد رابحً الذي لم يبخل علينا بنصائحه وارشاداته ، دون أن ننسى مدير المؤسسة الاستشفائية متريني محمد قصر البخاري وعمال قسم الجراحة ونشكر الأخصائية النفسانية ً فتيحة عبابسةً

ونشكر كذلك اللجنة التي ستتقدم لمناقشة عملنا هذا.

ونشكر كل زميلاتنا وأصدقائنا والى كل من ساعدونا من قريب أو بعيد على اتمام هذا العمل المتواضع.

إهداء

إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني

التي سهرت على تربيتي وحفزتني على الدراسة إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب أمي رحموني يمينة رحمها الله واسكنها فسيح جناته .

إلى من شقي و بذل كل جهد من أجل راحتي إليك يا من غرست في نفسي حب العلم والاجتهاد والمثابرة أرجو أن أكون قد حققت ولو جزء من أمنياتك أهدي هذه الرسالة إلى أبي العزيز عزوز ميسوم رحمه الله وجعل مثواه الجنة .

إلى زوجي الغالي الذي دعمني وساندني في كل الظروف يوسف خروبي و عائلته .

إلى خالي العزيز عزوز عبد القادر الذي شجعني .

إلى أمي وأبي وأخواتي حفظهم الله .

اشكر زميلاتي نورة .

إلى كل من لم يأتي ذكره فهذا ليس نسيان مني فان لم تسعهم هذه الورقة فان قلبي يسعهم جميعا.

أميرة مروة

إهداء

أحمد الله عزوجل على منه وعونه لإتمام هذا البحث

إلى ملاكي في الحياة الى النور الذي يضئ حياتي الى نبع حنان الذي أرتوي منه الى نضبات القلب وسر النجاح إلى التي رافقتني مشواري بالدعاء والايمان الي أمي غالية "زينب"

إلى من كلله بالهيبة والوقار الى الدرع الواقي الى من علمني العطاء بدون انتظار الى من أحمل إسمه بكل عزة إفتخار أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد كان قطفها بعد طول إنتظار وأتمنى أن أحقق لو جزء من أمنياتك وستبقى أحاديثك نجوما أهتدى بها اليوم وفي الغد وإلي الأبد.

أبي الغالي "عطاء الله"

وإلى أمي الثانية"فاطيمة زهراء" حفظها الله وأطال عمرها.

إلى الذي يسكن ودهم القلب إلى من هم في الشدائد خير عون إن دنت نار الهموم كما الغياث وجدتهم إلى شموع التي تنير بيتنا إخواتي (فايزة،نجاة،إبراهيم،هيثم)وإلى أولاد أختي حفظهم الله ورعاهم "أبوبكر الصديق، لينا فرح"

إلى شريكتي التى قاسمت معي هذا العمل المتواضع "أميرة مروة فرحات"

إلى كل زميلاتي التي شاركوني مقاعد الدراسة وحياتي يومية "وئام،نصيرة،إشبيليا،رانيا،سهام"

إلى من أعانني وساعدني في إنجاز هذا العمل بالنصح والإرشاد أخي "نبيل" لك مني كل الإحترام والتقدير.

إلى كل من هم في ذاكراتي ولم تسعهم مذكراتي ولم يخطهم قلمي.

نورة

ملخص

دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر بعنوان الضغط النفسي للاطباء المقبلين على اجراء العمليات الجراحية هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الضغط النفسي عند الطبيب الجراح المقبل على اجراء العمليات الجراحية ، للوصول الى هذا صغنا الاشكالية التالية : ما مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الأطباء الجراحين ؟

وللإجابة على هذا التساؤل وضعنا الفرضية التالية :

يرتفع / ينخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الأطباء الجراحين .

للتحقق من هذه الفرضية اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بتقنية دراسة الحالة وتمثلت عينة الدراسة في خمسة حالات من الأطباء الجراحين وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية، واعتمدنا على الأدوات التالية :

- المقابلة النصف الموجهة، الملاحظة العيادية، مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستاين

وقد تم التوصل الى النتائج التالية :

يرتفع / ينخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الأطباء الجراحين .

تحققت الفرضية الرئيسية للدراسة عند الحالة الأولى والحالة الثالثة و الحالة الرابعة بوجود ضغط نفسي مرتفع و الحالة الثانية و الحالة الخامسة تحققت بوجود ضغط نفسي منخفض .

. **الكلمات المفتاحية :**الضغط النفسي ، الطبيب الجراح

Résumé

Une étude complémentaire à l'obtention d'un master intitulée Pression psychologique es interventions chirurgicales L'étude visait à pour les médecins qui s'apprêtent à effectuer d révéler le niveau de pression psychologique du chirurgien qui s'apprête à effectuer des . interventions chirurgicales

: Pour répondre à cette question, nous émettons l' hypothèse suivante

. psychologique augmente/diminue dans un échantillon de chirurgiens Le niveau de stress

Pour vérifier cette hypothèse, l' étude s'est appuyée sur l' approche descriptive utilisant la technique de l'étude de cas.L'échantillon d'étude était composé de cinq cas de chirurgiens : oisis de manière intentionnelle, et nous nous sommes appuyés sur les outils suivantsch

- dirigé, observation clinique , échelle de perception du stress de -Entretien semi Weinstein

: Les résultats suivants ont été atteints

. gmente/diminue dans un échantillon de chirurgiensLe niveau de stress psychologique au

L'hypothèse principale de l'étude a été réalisée dans le premier cas, le troisième cas et le quatrième cas , en présence d'une forte pression psychologique Le deuxième cas et le cinquième . eints en présence d'une faible pression psychologiquecas ont été att

clés–Mots :stress, chirurgien

فهرس المحتويات:

مقدمة: أ

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة. 4

1-الإشكالية : 4

2-الفرضيات: 5

3-أهمية الدراسة : 6

5-تحديد التعاريف الإجرائية: 6

6-الدراسات السابقة : 7

الفصل الثاني: الضغط النفسي. 10

تمهيد: 10

1-تعريف الضغط النفسي : 11

2-مفاهيم متعلقة بالضغط النفسي : 11

2-1.الصدمة: 12

2-2.الأزمة : 12

2-3.الضواغط : 12

2-4.القلق : 12

2-5.الاحتراق النفسي: 12

3-نظريات الضغط النفسي Theories of stress: 13

3-1.نظرية التحليل النفسي Psychowalytic theory: 13

3-2.النظرية السلوكية Behaviorism: 14

3-3.نظرية العوامل الاجتماعية Social Factors of stress: 14

3-4.نظرية الوظائف الإنفعالية Theories of Emational Functioning: 15

3-5.نظرية هانز سيلي : 15

4-أنواع الضغوط النفسية 16

4-1.الضغط النفسي الإيجابي : 17

4-2.الضغط النفسي السلبي : 17

4-3.ضغوط غير حادة : 17

4-4.ضغوط حادة : 17

4-5. ضغوط متأخرة : 17

4-6.ضغوط بعد الصدمة : 17

4-7.الضغوط المفاجئة والعنيفة : 18

4-8.الضغوط الشخصية : 18

4-9.الضغوط البيئية والاجتماعية : 18

4-10.الضغوط الموقفية: 18

5-مصادر الضغط النفسي 19

5-1. المصادر الداخلية للضغوط النفسية 19

2-5. مصادر الخارجية للضغوط النفسية _____ 20

6-علاج الضغط النفسي _____21

6-1.العلاج السلوكي _____ 22

6-2.العلاج المعرفي : _____ 23

7-مستويات الضغط النفسي: _____24

7-1.مستويات الضغط النفسي على المستوى الفيزيولوجي : _____ 24

7-2.مستويات الضغط النفسي على المستوى النفسي : _____ 25

7-3.مستويات الضغط النفسي على المستوى الاجتماعي : _____ 25

8-أسباب الضغط النفسي: _____25

9-أعراض الضغط النفسي : _____28

9-1-الأعراض العضوية: _____ 29

9-2.الأعراض المعرفية والإدراكية _____ 29

9-3.الأعراض السلوكية : _____ 29

خلاصة: _____31

الفصل الثالث : الطبيب الجراح _____ 33

تمهيد : _____33

1-تعريف الطبيب الجراح: _____34

2-تعريف الجراحة La chirurgie : _____34

3-وصف العملية الجراحية: _____34

4-أنواع الجراحة : _____35

5-مخاطر العملية الجراحية: _____36

6-الضغط النفسي عند الطبيب الجراح: _____37

7-الأسباب المؤدية للضغط النفسي لدى الطبيب الجراح: _____38

8-الآثار المترتبة على الضغط النفسي عند الطبيب الجراح: _____38

خلاصة: _____40

الفصل الرابع الإطار المنهجي لدراسة _____ 40

تمهيد : _____40

1-الدراسة الاستطلاعية: _____41

2-منهج الدراسة : _____41

3-عينة الدراسة : _____42

4-حدود الدراسة: _____43

5-أدوات الدراسة: _____43

خلاصة :_____47
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج._____ 49
تمهيد :_____49
1-عرض وتحليل الحالة الأولى :_____50
2-عرض وتحليل الحالة الثانية :_____54
3-عرض وتحليل الحالة الثالثة :_____58
4-عرض وتحليل الحالة الرابعة:_____61
5-عرض وتحليل الحالة الخامسة:_____65
6-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :_____69
7-استنتاج عام للدراسة :_____71
خاتمة:_____ 73
قائمة المراجع :_____ 76
قائمة الملاحق :_____ 80

فهرس الأشكال:

الشكل رقم 1: مراحل عرض التكيف العام وفقا لمنظور سيلي 16

فهرس الجداول:

الجدول رقم 1: خصائص مجموعة البحث 42
الجدول رقم 2: يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط ل لفستاين Lavenstein 45
الجدول رقم 3: عرض نتائج الملاحظة و تفسيرها للحالة الأولى..... 52
الجدول رقم 4: عرض نتائج الملاحظة و تفسيرها للحالة الثانية. 56
الجدول رقم 5: عرض نتائج الملاحظة وتفسير للحالة الثالثة..... 59
الجدول رقم 6: عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها الحالة الرابعة..... 63
الجدول رقم 7: عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها للحالة الخامسة..... 66


مقدمة

مقدمة:

أصبح موضوع الضغوط النفسية من المواضيع التي جذبت واستقطبت فكر الباحثين والأكاديميين والممارسين على حد سواء في مجالات الطب علم النفس، علم الاجتماع، التربية والتعليم والإدارة والصناعة يوصف العصر الحديث بعصر الضغوط النفسية لأننا نعيش في عصر يتفرد بأوضاع واحداث مثيرة وذلك بسبب التطورات التكنولوجية التي أدت إلى تغييرات وتطورات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية وما ارتبط بها من تغيرات في مبادئ جعلت العالم يعج بالأحداث المثيرة كالاضطراب النفسي والسلوكي والقلق الذي يهدد الأمن و الاستقرار النفسي والجسمي والمادي والاجتماعي للفرد، وهذا الاهتمام يمكن لمسه من خلال ظهور العديد من الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع عند مختلف شرائح المجتمع، ولا سيما الأطباء الجراحين فهم أكثر معاناة نسبيا عن غيرهم من الضغوط النفسية لما تنطوي عليه هذه المهنة من متاعب و أعباء ومسؤوليات ومطالب مستمرة من المجتمع حيث تتطلب قدرا معينا من الطاقة الجسمية والنفسية لإنجازها واذا زاد العبء الذي يفوق القدرة على التحمل، فيجعل الفرد يعجز على التكيف معها ويسبب له ضغطا نفسيا .

يحتل الاطباء مكانة هامة في المجتمع وذلك نظرا للدور مميز والفعال الذي يلعبه في إنقاذ حياة المرضى وتخفيف الألم عليهم، فإن مهنة الطب مهنة حساسة وخاصة الطب الجراحي لأن الجراح يقوم بتقديم العلاج المناسب للفرد فأي خطأ طبي مهما كانت صفته قد يؤدي إلى إعاقات أو تشوهات أو حتى إلى الموت فالجراح يتحمل المسؤولية قبل بداية العملية الجراحية وفي نهايتها أيضا، اذا يعتبر الأطباء الجراحين من أكثر أفراد المجتمع الذين يعانون من الضغط النفسي، وقد بينت العديد من الدراسات أنهم يعانون من الضغط النفسي وعلى هذا الأساس قمنا بهذه الدراسة تحت عنوان الضغط النفسي لدى الأطباء المقبلين على اجراء العمليات الجراحية

وذلك لمعرفة مستوى شدة الضغط النفسي لديهم حيث قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين:

الجانب النظري و الثاني تطبيقي، قبل ذلك سبق بمقدمة وهي بمثابة العتبة التي يقف المرء عندها قبل دخول في أجواء البحث الدقيق فالجانب النظري كالاتي:

الفصل الأول التمهيدي: الإطار العام للدراسة التي تمثل مدخل لدراسة ومثبت تقديم للبحث حيث عرضنا فيه الإشكالية، والفرضيات، أهداف الدراسة أهمية الدراسة، ثم تحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة والدراسات السابقة

الفصل الثاني:

فقد تناولنا في كل ما يخص مفهوم الضغط النفسي، مفهوم الضغط النفسي، علاقته ببعض المفاهيم، نظريات المفسرة له، أنواعه، مصادره ،أعراضه ،مستوياته، أسبابه، وعلاج الضغط النفسي

الفصل الثالث:

تطرقنا الى مفهوم الطبيب الجراح، تعريف الجراحة، وصف العمليات الجراحية، أنواع العمليات الجراحية، مخاطر العملية الجراحية، الضغط النفسي عند الطبيب الجراح، وأسباب

المؤدية لضغط النفسي لدى الجراح، ومن ثم الأثار المترتبة على الضغط عند الطبيب الجراح

أما الجانب التطبيقي قسمناها إلى قسمين:

الفصل الرابع: هو الذي خصص الإطار المنهجي للدراسة تناولنا فيه:

الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم في الدراسة، عينة الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة المستخدمة .

أما الفصل الخامس: فخصص لعرض وتحليل الحالات ومناقشة النتائج ويضمن الاستنتاج العام الذي يخص النتائج المتحصل عليها على ضوء فرضيات

في الاخير خاتمة، التوصيات والاقتراحات، قائمة المراجع والملاحق .

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1-الإشكالية

2-الفرضيات

3-أهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5-تحديد التعاريف الإجرائية للمفاهيم الأساسية

6-الدراسات السابقة

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة.

1-الإشكالية :

تعد ضغوط العمل من الاضطرابات الشائعة في هذا العصر التي لها انعكاسات على الأفراد والمنظمات وقد استحوذت ضغوط العمل على اهتمام العديد من دول العالم ،وتعمل هذه الدول جاهدة على تقدير حجم الخسائر التي تلحقها هذه الظاهرة بمؤسساتها على المستويين المادي والبشري ،ناهيك عن قيام هذه الدول بعقد العديد من المؤتمرات العلمية ،والندوات ، والبرامج التدريبية المختلفة بغية توعية العاملين ،وتثقيفهم حول أفضل السبل لإدارة الضغوط النفسية و السيطرة عليها .

(محمد حسن ،2008 ،ص 159)

حيث يعتبر الضغط النفسي من الاضطرابات النفسية الأكثر انتشارا لإلحاقه الضرر بمئات الملاين من الشعوب و التي يعبر عنها من خلال التوتر و القلق و عدم الاستمتاع بحلاوة الحياة و القناعة بالشئ الايجابي الذي يمتلكه الفرد ، بالإضافة إلى نقص تقدير الذات و الإحساس بالذنب دون مبرر حقيقي ، مع نقص في المشاركة و الأداء و النشاط اتجاه مختلف الواجبات سواء الشخصية أو التي تخص الآخرين كالمهنة مثلا .

يعتبر الضغط النفسي من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين خاصة اهتماماتهم بمهنة الطب، وذلك لأهمية الدور الذي يمثله الطبيب في المستشفيات الصحية، حيث يعتبر قطاع الصحة من أهم القطاعات الاجتماعية لما له من أهمية في حياة الفرد والمجتمع كونه يمثل ركيزة أساسية بصفته مسؤول عن صحة أفراد المجتمع، فهو يعتبر من أكثر القطاعات عرضة للضغوط، حيث يعد من القطاعات الحساسة والحيوية إذ تقدم خدمات دائمة للمواطنين تتوقف على أساسها حياتهم، و كذلك من المؤسسات التي تقوم على العمل المنسق بين جميع العاملين في القطاع وخاصة الأطباء، وذلك راجع لطبيعة مهنتهم التي تتطلب الدقة في تشخيص امرض وتحديد العلاج المناسب، والانتباه الدائم والتركيز الذهني مع كل المرضى، ونظرا إلى أن الأطباء هم الركيزة الأساسية في هذا القطاع وكل الجهود المبذولة من جميع أطراف القطاع هدفهم توفير الجو المناسب للأطباء ليؤدوا مهامهم في أحسن الظروف إلا أن الطبيب ليس بعيدا عن كل ذلك، فالقطاع الصحي جزء من المجتمع كما أن له خصوصياته وقوانينه التي تحكمه لأنه بالدرجة الأولى مؤسسة صحية مهنية له لوائحه التي تفرض على أعضائه الالتزام به كطبيعة ظروف عمل في أي مؤسسة، لان طبيعة العمل في مهنة الطب ترتبط بالكثير من المشكلات اليومية المهنية والاجتماعية والنفسية وذلك للعديد من العوامل التي تحيط بالمهنة والأطباء، سواء كانت نابعة من داخل المؤسسة الاستشفائية أومن خارجها. ولذلك اهتم الباحثين بدراسة وتتبع تأثير

الضغوط النفسية على الصحة النفسية للفرد ومدى هذا التأثير مما جعل من الضغط النفسي موضوع مناسب للعديد من الدراسات، وهذا ما يوضح طبيعة العلاقة القائمة بين الضغط النفسي ونظام العمل وكذا خصوصيات كل مهنة .

وفي دراسة لعازم سهلية حول مصادر الضغط المهني لدى ممرضات مصلحة الاستعجالات لستة مستشفيات بالجزائر العاصمة توصلت من خلالها أن ممرضات مصلحة الاستعجالات تعاني من ضغط مهني مرتفع ، كما أن هذه الفئة تعاني من مختلف مصادر الضغط المهني إلا أن تأثيرها يختلف من مصدر لأخر .

إضافة إلى هذه الدراسة هناك دراسة حنان عبد الرحيم الأحمدي بعنوان ضغوط العمل عند الأطباء {المصادر و الأعراض } جاء من خلال دراسة ميدانية في المستشفيات الحكومية و الخاصة بمدينة الرياض و من أهم نتائج

هذه الدراسة تحديد مصادر الضغط ، وكان من ابرز الخصائص :

دور أفراد العينة المتمثلة في المسؤولية و الاستقلالية المهنية و غموض الدور، كما بينت الدراسة مستوى الضغط لدى المبحوثين و العلاقة بين أعراض الضغط و مصادره.

(حنان الرحيم الأحمدي ، 2006 ، ص 68 ص69) .

ومن خلال الدراستين السابقتين وباعتبار الضغط النفسي يؤثر سلبا على الحالة النفسية لدى الطبيب وخاصة المقبل على إجراء عملية جراحية ، كما يؤثر على راحة باله وأمنه واستقراره وبالتالي التأثير على نتيجة عمله ، يتبادر في أذهاننا التساؤل التالي :

ما مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الأطباء الجراحين ؟

2-الفرضيات:

الفرضية الرئيسية :

يرتفع / ينخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الأطباء الجراحين .

3-أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على :

مستوى الضغط النفسي لدى الأطباء الجراحين .

المساهمة في إحداث إثراء معرفي وعلمي .

معرفة الحالة النفسية عند الأطباء الجراحين .

3-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على فئة حساسة في قطاع الصحة وهي الأطباء الجراحين وذلك لإبراز اثر الضغط النفسي لديهم ولفت أنظار الباحثين إلى أهمية الموضوع وضرورة البحث فيه.

تفيد هذه الدراسة المستشفيات في مساعدة الأطباء الجراحين في تجاوز ضغوطاتهم النفسية .

5-تحديد التعاريف الإجرائية:

الضغط النفسي :

هو جميع العوامل الخارجية وداخلية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد والتي من خلالها يشعر الفرد باختلالات نفسية وجسمية والتي ينتج عنها التوتر والقلق وعدم الاستقرار

. levenstein لدرجة التي يتحصل عليها الطبيب الجراح على تطبيق الرائز ليفنستاين

- **الطبيب الجراح :**

هو طبيب مختص في الجراحة ويقوم بإجراء العمليات الجراحية درس سبع سنوات طب و سنتين تربص و تحدد السنوات على حسب اختصاص الجراحة الذي اختاره الطبيب .

6-الدراسات السابقة :

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع الضغط النفسي وتناولته من زوايا مختلفة، وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية. وسوف تستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية. ونود أن نشير إلى أن الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين 2003 و2008 ،وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي .

- **دراسة يحي عبد الجواد درويش جودة2003 :**

بعنوان مصادر ضغوط العمل لدي الممرضين والممرضات العاملين في مستشفيات محافظات شمال الضفة الغربية .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل لدى الممرضين والممرضات العاملين في مستشفيات محافظات شمال الضفة الغربية كما هدفت إلى التعرف على دور متغيرات الدراسة الآتية الجنس ،المؤهل العلمي ،سنوات الخدمة في مهنة التمريض ، الحالة الاجتماعية ،مكان العمل ،نوع القسم ،وقد استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ،والتكرارات والنسب المئوية واختبارات لمجموعتين مستقلتين ،وتحليل التباين الأحادي واختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية وكانت نتائج الدراسة :أن الدرجة الكلية لمصادر ضغوط العمل كانت متوسطة وكان مجال مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية في المرتبة الأولى لمجالات مصادر ضغوط العمل بينما كان مجال مصادر ضغوط العمل الشخصية في المرتبة الأخيرة . – وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الفا =0.05 في مستويات مصادر ضغوط العمل تعزي لمتغيرات سنوات الخبرة ،الحالة الاجتماعية ،مكان السكن ونوع المستشفى ونوع القسم .- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الفا =0.05 في متوسطات مصادر ضغوط العمل تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي .

- **دراسة خليل حجاج 2007 بعنوان :**

تأثير ضغط العمل على كل من الانتماء والرضا الوظيفي للممرضين العاملين بمستشفى الشفاء بغزة تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط الوظيفية التي يتعرض لها العاملون في مهنة التمريض في المستشفيات بقطاع غزة الفلسطينية كما تهدف إلي الكشف عن مدي وجود علاقة بين ضغط العمل وكل الانتماء والرضا الوظيفي وعن مدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي ضغط العمل تعزي لمتغير العمر. الجنس، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، مدة الخبرة وفي تحليل

هذه الدراسة استخدمت التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وتحليل التباين الأحادي كما استخدم اختبارا ت ومعامل ارتباط يرسون.

وتوصلت الدراسة النتائج التالية :

إن العاملين في مهنة التمريض في مستشفى الشفاء بغزة يعانون من مستوي ضغط مرتفع 28.78وجود علاقة عكسية غير دالة إحصائيا بين ضغط العمل والانتماء الوظيفي وكذلك قد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغط العمل تعزي لمتغير العمر ، الجنس ،المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، مدة الخبرة.

- **دراسة رجاء مريم 2008 :**

بعنوان مصادر الضغوط المهنية لدي العاملات في مهنة التمريض دراسة ميدانية في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق هدفت هذه الدراسة إلى قياس الضغوط النفسية المهنية التي تواجه الممرضات العاملات في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي ،في ضوء أربعة متغيرات وهي الحالة الاجتماعية ،العمر، عدد سنوات الخدمة ،القسم أو شعبة العمل وقد قامت بتطوير استبانه من 55فقرة لقياس مصادر ضغوط العمل وتوصلت إلى عدد من النتائج :

- أن 9. 78%من الممرضات يشعرن بدرجات مرتفعة من الضغوط النفسية المهنية على الدرجة الكلية للمقياس المستخدم في البحث.
- وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بطبيعة العمل وبعد العلاقة مع زملاء العمل وذلك لمصلحة الممرضات العازيات وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا لمتغير العمر على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعوامل التنظيمية في العمل وبعد المصادر المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لمصلحة الممرضات الأصغر سنا.
- وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا لمتغير عدد السنوات الخدمة في المستشفى وذلك على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لمصلحة الممرضات اللواتي لديهن سنوات خدمة اقل.

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

1-تعريف الضغط النفسي

2-مفاهيم متعلقة بالضغط النفسي

3-نظريات الضغط النفسي Theories of stress

4-أنواع الضغوط النفسية

5-مصادر الضغط النفسي

6-علاج الضغط النفسي

7-مستويات الضغط النفسي

8-أسباب الضغط النفسي

9-أعراض الضغط النفسي

خلاصة

الفصل الثاني: الضغط النفسي.

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام باحثين ومختصين، فالضغط هو حالة من القلق والتوتر وغالبا ما تكون هذه الضغوط الناجمة عن الاحداث الحياتية والصعوبات وحواجز التي يواجهها الفرد، فيمكن أن ينتج عن أحداث ايجابية مثل حصول على وظيفة ، أو ينجم عن أحداث سلبية مثل فقدان عمل ويختلف تأثير الضغط النفسي من شخص لآخر وذلك راجع إلى العديد من العوامل من بينها الشخصية والموقف الحالي ومستوى الدعم الاجتماعي ففي هذا الفصل قمنا بتقديم مفصلا عن الاختلاف وجهات نظرا فيما يخص مفهوم الضغط النفسي ومفاهيم متعلقة به ونظريات المفسرة له ثم مصادره أنواعه، مستوياته، أعراضه، اسبابه، اضافة الي كيفية علاجه.

1-تعريف الضغط النفسي :

لقد تعددت التعاريف لوضع مفهوم للضغط النفسي ومن بين هذه التعاريف نذكر ما يلي :

تعريف لازاروس Lazarous (1996/1984) :" بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة ،أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية ".

ويرى جبريل :" بأنه تلك الحالة الوجدانية التي يخبرها الفرد ،الناتجة عن احداث وأمور تتضمن تهديدا لإحساسه بالحياة الهانئة ،وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها.

(د عبدأحمد نايل وأحم اللطيف ،2008 ،ص 24-25).

ويضيف فاروق (السيد عثمان إلى الضغط : " هو مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة بالقوة ،وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى اجهاد انفعالي ". **(فاروق السيد عثمان ،2001 ،ص 18).**

أما هانزسيلي يقول :" هو الاستجابة غير المحددة صادرة من الانسان لأي مثير او طلب يوجه نحوه. **(عبد الرحمن بن سلمان الطريري، ص9).**

ويعرف ريس Rees 1952 الضغط بأنه :" أي مثيرات او تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام حيث يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حد أقصى ،والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال disorganization السلوك أو عدم التوافق ،أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض ... وبقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسمي نفسي **(حسن مصطفى عبد المعطي ،2006 ،ص 20).**

2-مفاهيم متعلقة بالضغط النفسي :

هناك الكثير من المفاهيم التي يجب ان نشير إليها وذلك لتحديد الفرق بينها وبين مفهوم الضغط النفسي وهي كالآتي :

2-1.الصدمة:

الصدمة مفرد وجمعها (صدمات) في اللغات الاوروبية وهي مشتقة من الكلمة اليونانية (جرح أو يجرح) وهي مصطلح عام يشير إما إلى إصابة جسمية سببها قوة خارجية مباشرة ،أو إلى إصابة نفسية تسبب فيها هجوم انفعالي متطرف.

لهذا يتفتح المجال ليشمل كافة الصدمات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية ،وإن الصدمة سميت بذلك لأن عنصر المفاجأة وعدم التوقع يكون حادثا مما يترتب عليه العديد من ردود الافعال النفسية الحادة والمتمثلة في القلق المبالغ فيه والارتباك وعدم التفكير الصائب .

(محمد حسن غانم ،2009 ،ص 40).

2-2.الأزمة :

هي الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام باستجابات فورية والتي قد تؤدي بالفرد إلى مكابدة بعض المشكلات النفسية والصحية بعد حدوثها مثل الكوارث الطبيعية .

2-3.الضواغط :

ويعني العوامل أو المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الكائن العضوي، وتحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه وهذه تسمى باستجابة الضغط . **(عبد العظيم،2006 ،ص 23-24).**

2-4.القلق :

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان ، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم ، والقلق يعني الانزعاج ، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ، ويبدو متشائما ، ومتوتر الأعصاب ومضطرب ، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ، ويبدو مترددا عاجزا عن البث في الأمور ، ويفقد القدرة على التركيز . **(فاروق السيد عثمان ،2001 ،ص 40).**

2-5.الاحتراق النفسي:

يقول علي عسكر يشير الاحتراق النفسي الى حالة من الانهاك والاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ويتمثل في مجموعة من المظاهر السلبية منها على سبيل مثال

التعب،الارهاق، الشعور بالعجز، فقدان الاهتمام بالعمل، الكأبة، الشك في قيمة، والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات كما تساهم هذه في نوعية أداء الفرد في عمله.

(عريس نصر الدين2017ص64).

3-نظريات الضغط النفسي Theories of stress:

لقد اهتمت جميع النظريات في علم النفس بالإشارة إلى طبيعة الضغط النفسي وتفسير الانفعالات ذات العلاقة والارتباط معه ، وأكدت هذه النظريات على أثر الضغط النفسي في الجوانب الوظيفية السيكولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية ، ولقد اختلفت النظرية التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأصل للنظرية التي بثتها وانطلقت منها ، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فيزولوجية أو اجتماعية ،ومن أهم هذه النظريات ما يلي :

3-1.نظرية التحليل النفسي Psychowalytic theory:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فرويد Freud Sigmund ،ثم تشعب عن هذه المدرسة انشق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل الفرد آدلر Adler صاحب علم النفس الفردي ، و كارل جوستاف يونج C.G.Yung 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 في سائر العلوم والفنون الإنسانية من علوم الاجتماع والتربية والسياسة إلى الأدب والفن وتاريخ الحضارة الإنسانية وغيرها ،

وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة ، لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى ، و ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات ، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب.

وطبقا لجهة فرويد يحاول (اللهو) السعي وراء إشباع الغرائز ، ولكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع ما دام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ، ويتم ذلك عندما تكون (الأنا) قوية ، أما حين تكون (الأنا) ضعيفة ، وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات ، ومن ثم لا تستطيع (الأنا) القيام بوظائفها وتحقيق

التوازن بين مطالب ومحفزات (اللهو) ومتطلبات الواقع الخارجي وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي.**(نائف على أيبو 2019ص98)**

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ، وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو الانفعالات السلبية الأخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت).**(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008ص132).**

2-3.النظرية السلوكية Behaviorism:

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها واطسن Waston سنة 1912 ميلادية ،وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة ،لا تحركه دوافع موجهة إلى غاية ، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية غدية مختلفة.

وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة ، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم وبها ، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ، ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثار مختلفة من حيث شدتها وحدتها ، وتؤكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية ، بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أنا ما تسويها فوق وسوء التوافق متعلقة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد ، وقد اعتقد كل من واطسون و سكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.

وقد اختلف واطسون عن سكينز ،حيث ألفا واطسون دور الإنسان إذ يقول :" إن التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية" ، وأوضح "توكمن" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين ،ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية ، وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق .**(نائف على أيبو 2019ص 99،98).**

3-3.نظرية العوامل الاجتماعية Social Factors of stress:

في تفسيرها للضغط النفسي ترى أن علاقة الفرد ببيئته الاجتماعية قد تشعره بالاغتراب ، وهذا يؤدي بدوره إلى شعوره بالخسارة والعزلة وعدم الوضوح واللامعنى مما يشكل ضغط نفسي عليه ،

وبذلك فإن البيئة الاجتماعية تؤثر مباشرة في الخبرة الشخصية وينتج عن هذا التفاعل ما بين الفرد والبيئة مشكلات تكون سبب في حدوث الضغط النفسي.

3-4.نظرية الوظائف الإنفعالية Theories of Emational Functioning:

فالضغط النفسي يفسر في أغلبها على الاستجابة الانفعالية ، فالإحباط الناتج عن تعرض الفرد للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث مشكلة انفعالية الغضب والعدوان والانزعاج ، ويؤكد العالم ان دولارد و ميلر Dollard and Miller 1950 أن الفرد الذي يواجه الضغط النفسي لا يساعد الآخرين ولا يشارك بشكل إيجابي في الأمور الاجتماعية مما يؤكد أهمية الانفعالات في حياة الفرد.

(د احمد نايل الغرير احمد عبد اللطيف ابو سعد).

3-5.نظرية هانز سيلي :

في كتابه ضغوط الحياة الذي نشره الطبيب الكندي هانزسيلي (1982/07/19) Hansselye قام بتبسيط مفهوم الضغوط وتقدم في دراستها ، فلقد أشار سيلي إلى أن كثيرا من العوامل البيئية يحول الجسم عن حالة التوازن equilibai كالحرارة والبرودة والألم السموم toxins والفيروسات وغيرها ، ويتطلب من الجسم الاستجابة لها ، هذه العوامل تسمى الضواغط أو مثيرات الضغط stressor وتتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعبئ mobilize استجاباته للمواجهة ، والجسم يستجيب لضواغط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للقتال أو التفادي (تجنب) Flee.

وبذلك يرى سيلي أن الضغوط تتكون من تلك المجموعة من ردود الفعل التي أطلق عليها عرض التكيف العام General adaptationفالجسم عادة يقابل التحدي للبيئة ويتكيف مع الضغوط ، وفقا لسيلي فإن عرض التكيف العام يتكون من ثلاث مراحل :

أولا : مرحلة الإنذار التنبيه Alarm

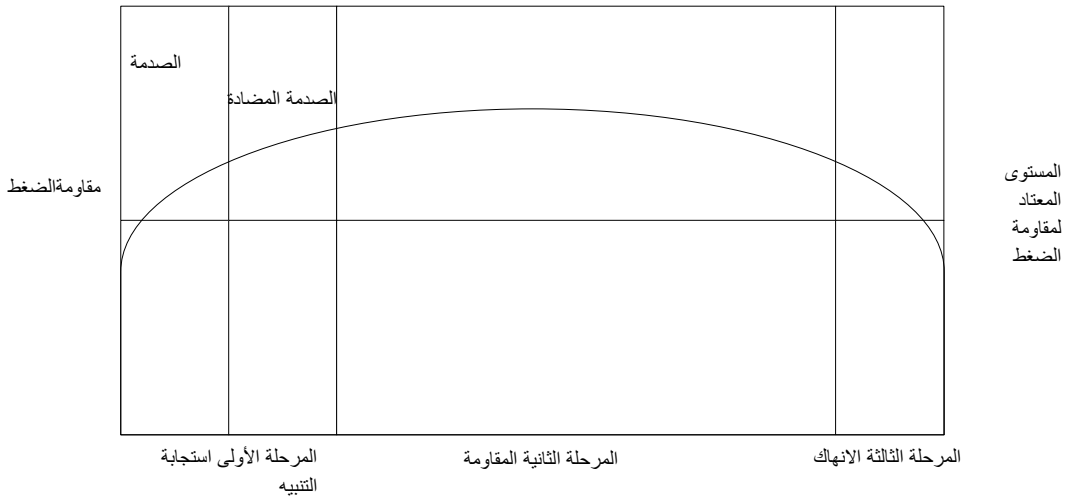
وفيها يتم استثارة الجهاز العصبي المستقل ،الجهاز الغدي ، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضغط ، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.

ثانيا : مرحلة المقاومة Resistance :

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

ثالثا : مرحلة الاستنزاف (الانهاك) Exhausion :

وفيها تنهك طاقة الكائن اللازمة للتكيف ، ويحدث الانهيار الصحي ومعاناة الجسم من تلف أو ضار لا يمكن إيقافه قد تتعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط ، وقد تظهر علامات استجابة الإنذار من جديد ، أو يموت الكائن الحي.



الشكل رقم 1: مراحل عرض التكيف العام وفقا لمنظور سيلي .

(حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 24).

4-أنواع الضغوط النفسية

تشكل الضغوط النفسية الإساس الرئيسي والذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية ، ضغوط العمل (المهنية) ،الضغوط الاقتصادية ، الضغوط الأسرية ، الضغوط الدراسية والضغوط العاطفية ، ومن هذه الضغوط نذكر :

4-1.الضغط النفسي الإيجابي :

هو عبارة عن تغيرات وتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام وي وساعد على زيادة الثقة بالنفس..

4-2.الضغط النفسي السلبي :

أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية ، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية ، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع ، ضغط الدم والسكري. **(ماجدة بهاء الدين ،السيد عبيد ،2008 ،ص 25)**.

وقد تعددت الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس ، وتخصص علماء النفس ويشير الخطيب (2003) إلى أن هناك عدة أنواع منها :

4-3.ضغوط غير حادة :

وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

4-4.ضغوط حادة :

وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة ، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية ، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.

4-5. ضغوط متأخرة :

وهي التي تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

4-6.ضغوط بعد الصدمة :

وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

وقد ميز لازاروس وكوهن 1977Lazarus and Cohen بين نوعين من الضغوط :

اولا : الضغوط الخارجية External Environemental stress : والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الإحداث البسيطة إلى الحادة .

ثانيا :الضغوط الداخلية (الشخصية) Enternal "personal" stress :

والتي تعني الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد. **(،د أحمد نايل الغرير،د،أحمد عبد اللطيف أبو أسعد،2009ص8، ،29)**

4-7.الضغوط المفاجئة والعنيفة :

وتشمل الأحداث المفاجئة ،وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتوتر على كثير من الأشخاص في وقت واحد ، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل.

4-8.الضغوط الشخصية :

وتشمل أحداث الحياة الرئيسية، مثل وفاة شخص عزيز.

4-9.الضغوط البيئية والاجتماعية :

وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية ، مثل الانتظار والوقوف في طابور في بنك ، أو الازدحام في المرور ، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر ، فبما قام (مور) بوضع النموذج الذي يميز فيه بين ثلاث أنواع من الضغوط :

4-10.الضغوط الموقفية:

وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.

- الضغوط النهائية : وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.
- ضغوط الأزمات أو الشدائد التي يتعرض لها الفرد.

وقد ميز سيلي بين النوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للمشقة ، الضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز ، أما النوع الثاني من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن.

وقد قسم سيلي الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يلي:

- ضغط النفس الذي يضع الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.
- الضغط النفسي الطبيعي، وله متطلبات لإعادة التكيف كوليد الطفل أو السفر أو المنافسة الرياضية.
- النفسي الزائد الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصدر الفرد وقدراته على التكيف معها.
- الضغط النفسي المنخفض الذي يحدث الملل وانعدام التحدي والإثارة.

وفي هذا الجانب يذكر إبراهيم أمثلة على أنواع الضغوط وهي ما يلي :

- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق ، الإكتئآب ، المخاوف المرضية).
- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال ....
- الضغوط الاجتماعية ك التفاعل مع الآخرين ،وكثرة اللقاءات أو قلتها ، الإسراف في التزاور مع الحفلات....
- ضغوطات العمل كالصراعات مع الرؤساء ، ضغوط الانتقال كالسفر ، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول...(**ماجدة بهاءالدين السيد عبيد 2018ص 25،24)**

5-مصادر الضغط النفسي

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية ، (Danzi 1986) على أن الضغط النفسي ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف في أحد أعضاء الجسم وعوامل عقلية وانفعالية مثه القلق .

(د،أحمد نايل الغرير، د،أحمد عبد اللطيف أبوأسعد،2009 ،ص 31).

يمكن تقسيم المصادر الضغوط النفسية إلى المصادر الداخلية للضغوط النفسية و مصادر الخارجية للضغوط النفسية.

5-1. المصادر الداخلية للضغوط النفسية

وتتمثل في ذاتية الفرد أو التكوين النفسي له مثل نمط الشخصية ، الطموح المبالغ فيه ،مدى التهيء والاستعداد النفسي وضعف المقاومة الداخلية ، القيم والعادات، الدوافع والاتجاهات ، كما قد ترجع إلى

طريقة إدراكه للظروف من حوله ، في الشخصية كيان منطوي على سمات وراثية وأخرى مكتسبة تشكل في مجموعها الإطار المرجعي الذي يؤثر في سلوك الفرد في المواقف المختلفة.

كما تشمل المصادر الداخلية الضغوط الانفعالية والنفسية مثل القلق ، الإكتئآب ، المخاوف المرضية .**(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008ص31).**

2-5. مصادر الخارجية للضغوط النفسية

و تتمثل في:

أولا: ضغوط البيئة الطبيعية

إن مصطلح البيئة شائع الاستخدام في الأوساط العلمية ، وقد أخذ استخدامه يتزايد يوما بعد يوم ، وفي ضوء ذلك نجد للبيئة تعريف عديدة ومتنوعة ، باختلاف العلاقة التي تربط بين الإنسان وهذه البيئة ، في المدرسة بيئة والجامعة بيئة ،والمجتمع بيئة والعالم كله بيئة.

وبمفهوم شامل للبيئة نجد أنها عوامل تؤثر في الإنسان كالمناخ و الهواء والأرض وهذه العوامل تجعل الإنسان يقوم باستجابات حتى يتوافق مع المحيط وهذه العوامل تتغير حسب الزمان والأماكن من الفصول الأربعة ، ففي الشتاء يقوم الجسم بإيجاد استجابات مختلفة عن الاستجابات التي يقوم بها في الصيف ، وكثيرا ما تخلف حالة البرد الشديد الأذى ببعض الأفراد الذين لا يستطيعون التوافق مع المتغيرات في الجو ، والتي تشكل عوامل ضاغطة تستدعي استجابات تكيفية .

ثانيا: ضغوط البيئة الاجتماعية

فالضغط النفسي ينشأ عن مصدر وسبب اجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الشخص دلالة معينة ، متفقدين محبوب كأحد الوالدين ، بإضافة إلى تعارض رغبات الفرد مع العادات والتقاليد والضوابط الاجتماعية المفروضة عليه ، وكذلك العلاقات الإنسانية في محيط الإنسان تعتبر من الأمور المنتجة للضغط النفسي.

ثالثا:الضغوط الاقتصادية.

تمثل الضغوط الاقتصادية تهديدا واضحا للفرد ،ومن هذه التهديدات البطالة والفقر،.

ينظر إلى هذه الضغوط على أنها الأزمات المالية التي تشتت جهد الإنسان وتركيزه وتستنزف تفكيره وطاقته مما ينعكس سلبا على ذاته ونفسه.

رابعا: الضغوط السياسية

تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها عدم الرضا عن الحكم بسبب الصراعات السياسية والصراعات الحزبية ، ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور الوطأة الناتج من عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

خامسا: الضغوط المهنية

إن الحل العقلية للعامل والصحة النفسية بصفة خاصة تلعب دورا هاما في استقرار العامل ، وتوافقه النفسي في حياته اليومية سواء كان ذلك في محيطه الأسري أو المهني ، في العمل مهما كانت طبيعته يتطلب استعدادات جسدية وفكرية ونفسية ، افتح صبر مرتبات متكاملة فيما بينها فتتأثر الواحدة بالأخرى ، كما يؤثر كل عنصر على بقية العناصر الأخرى ، فالحالة النفسية التي يكون عليها العامل تعكس نشاطاته وقدراته ، فقد تتوفر لدى العامل خبرات خاصة بمهنة معينة ، لكنه قد يقع في حادث ما إذا ما كان يعاني من توتر أو ضغط ما ، وقد أثبتت بحوث إلتون مايو أن العامل يتأثر بظروف العمل المختلفة ، فهي حالة ضعف هذه الظروف هي تدهور الإنتاج وتقع الحوادث ، لأن هذه الأخيرة مرتبطة بالمناخ الذي يحيط بمكان العمل ، حيث كلما زادت المشاكل والضغوط كلما ارتفع عدد هذه الحوادث بها ، وتعتبر الحوادث مؤشرا على سوء التوافق المهني.**(نائف على أيبو 2019ص66،60)**

يستنتج اذاإن مصادر الضغط النفسي تكمن أساسا في هذه الأحداث التي تطرأ على حياتنا ، وفي استجاباتنا الجسدية والإدراكية والعاطفية لهذه الأحداث.

عندما تعيش تحت ضغط معين فإنك يفقد تركيزك في العمل فيتراجع أدائك وتنال وبالتالي عقابك ،ولا يخفى على أحد أن الضغط النفسي الذي يولد تشتت إدراكي يؤدي إلى أحداث أخرى ، قد تكون الأسباب غامضة فلا ندركها ، وفي هذه الحالة لا بد أن تكون رديت فعل إن مباشر هو واضحة و متوقفة على التعديلات العملية والعاطفية التي نقوم بها.(**غريغ ويلنكسوف ، 2013 ،ص 14).**

6-علاج الضغط النفسي

هناك كثير من العلاجات المختلفة نذكر منها :

6-1.العلاج السلوكي

أولا :التدريب على الاسترخاء :

يعتبر أسلوب الاسترخاء أحد الفنيات الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط ، وللاسترخاء فوائد فيزيولوجية ونفسية أعيدها وتتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات ، وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة ، أيضا يعمل على خفض معدل ضربات القلب واسترخاء العضلات وخفض التوتر.

ثانيا: التغذية الرجعية

تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء، التغذية الرجعية عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجابته أو خطأها، وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل من سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

ثالثا : تعديل أسلوب الحياة

يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيقها كما يشمل أيضا قدراته ودوافعه ، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وأسلوب حياة الفرد ليس ثابتا تماما ، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ، وعلى هذا في الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على مقاومتها.

ثالثا: التدريب على السلوك التوكيدي

يعتبر تدريب على التوكيدية أحد الفنيات الرئيسية في إدارة الضغوط ، التوكيدية تاني القدرة على قول (لا) والقدرة على رفض الطلبات غير المقبولة القدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة و السالبة.

رابعا: التدريب على إدارة الوقت

يهدف ذلك الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما هو مفيد ، وهو عملية يستطيع الفرد من خلالها إنجاز المهام والأهداف التي تمكنه من أن يصبح أكثر فاعلية في الحياة عبر أوقات محددة.

2-6.العلاج المعرفي :

تسهم الفنيات العقلية المعرفية بدور هام في إدارة الضغوط ،في الحدث الضاغط سواء كان موقفا أو شيئا ما لا يسبب القلق والتوتر في ذاته ، وإنما الأفكار التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدا أو ضارا لحيته وتحديا لقدراته وإمكاناته هو السبب في حدوث الضغط النفسي ، التقييم المعرفي يمثل الخطوة الأساسية في اتخاذ الخطوات اللازمة لمواجهة المواقف الضاغطة ، وتكمن أهمية ذلك في أن تبقى تغيير الأفكار والاعتقادات غير المنطقية ، وأحاديث الذات السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف والحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير استجابته السلوكية والانفعالية اتجاه الحدث الضغط .

وتتضمن إدارة الضغوط عدة فنيات عقلية معرفية تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط وتفيده في مواجهة الأفكار السلبية التي تسبب الضغوط لديه ، ومنها:

أولا: إيقاف الأفكار

هي من فنيات التدخل المعرفي السلوكي ،وتستخدمه في التخلص من الأفكار والاعتقادات السلبية لدى الفرد ولا بد من وقف الأفكار اللاعقلانية واستبعادها ، على أن يحل محلها أفكار أكثر عقلانية حتى يستطيع الفرد أن يسلك بطريقة ملائمة.

ثانيا: إدارة الذات

هو أسلوب معرفي سلوكي يستخدم في خفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط ، وهي ذات فائدة كبيرة في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم حيث يتم تعليمهم ملاحظة سلوكهم وصياغة الأهداف بوضوح وتقويم ما يتم من تقدم وإثابة للسلوك الموجه نحو الهدف ، وتتضمن هذه الفنية عدة مكونات أساسية وهي :

- مراقبة الذات .
- تقييم الذات .
- التعزيز.
- أحاديث الذات :

تقوم هذه الفنية على فرضية أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والانهزامية التي يقولها لنفسه

إزاء تعرضه لمواقف ضاغطة و مؤلمة ،فالأحاديث الذاتية الإيجابية تكون مفيدة في بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغوط.(**ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،ص342-350**).

7-مستويات الضغط النفسي:

إن أي إنسان عندما يواجه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغط النفسي وهي كالتالي :

- الضغط النفسي السيء وهذا النوع من الضغط النفسي يزداد على الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.
- الضغط النفسي الطبيعي : وهذا يحتاج لتكيف جديد ومثال ذلك ولادة الطفل.
- الضغط النفسي الزائد : وهذا ناتج عن تراكم الأحداث على الأفراد.
- الضغط النفسي المنخفض : حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وانخفاض التحدي.

(فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة ، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعا بالاستثارة المتضمنة فيها ، فإن الضغط هنا يكون مرغوبا فيه ، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للاستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات ، فإن الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط ، وليفهم مستويات الضغط النفسي نفترض أنه إذا وضعنا مستويات الضغط النفسي على متصل فإن أحد طرفي المتصل يمثل التحديات التي تثيرنا وتجعلنا في وضع نمتلك فيه أنفسنا ، والذي بدونه تصبح الحياة لكثير من الناس كئيبة أو روتينية ، وأما الطرف الآخر وأما الطرف الآخر للمتصل في مثل الظروف التي يكون الأفراد بسببها غير قادرين على الوفاء بالمهام أو المتطلبات المرجوة منهم ، حيث يشعرون بالإحباط و اللامبالات.

ولهذا يمكن القول إن أحد طرفي المتصل يشير إلى الضغط النفسي باعتباره واقيا ومجددا للحياة ، وأما الطرف الآخر ، فيشير إلى الحالة التي تعبر عن تدمير الحياة.

(د،الفرماوي،محمدعلى،د، عبد اللهرضا 2009 ص21)

ونستطيع دراسة الضغط على ثلاث مستويات وهيكما يلي:مختلفة

7-1.مستويات الضغط النفسي على المستوى الفيزيولوجي :

يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها : ارتفاع معدل التنفس وتزايد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا ، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني ، وهذا الأمر يجعل الشخص أكثر تعرضا للضغوط.

وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي ،كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي وحدته.

2-7.مستويات الضغط النفسي على المستوى النفسي :

يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عامل ما ، كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات وإحباطات ، فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هذه الأهداف أو اجتناب وضعية أو في موقف ضاغط ، وعندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضغط.

3-7.مستويات الضغط النفسي على المستوى الاجتماعي :

عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولا الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة ، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه ، كما أن العادات والتقاليد والقيم العابرة تمثل قوة إجتماعية مهولة تسبب ضغط على الفرد والمجتمع.

8-أسباب الضغط النفسي:

كشفت الدراسات في الاتحاد الوطني لأصحاب العمل في الولايات المتحدة الأمريكية أن الضغط النفسي ينشأ عن عدم التقدير وعدم استقرار العمل والعزلة الاجتماعية والاغتراب في محيط العمل وغموض الوصف الوظيفي.

كما يعد أهم الأسباب القوية للضغط النفسي هو التقييم الإدراكي والمقصود به هو أن استجاباتنا وانفعالاتنا تختلف باختلاف تقييمنا أو تقديرنا لها إدراكيا ، ففي بعض الأحيان نسمع وقع أقدام قادمة علينا من الطابق العلوي ونحن نجلس في مكاننا فإذا اعتقدنا أنها خطوات أحد المتطفلين فسوف ينتابنا الرعب والفزع ، ولو كان إدراكنا لها على أساس أنها أقدام صديق أو شخص مقرب لنا فسوف نشعر بالراحة والاطمئنان. **(د،محمدعلى الفرماوي ،عبد الله ، رضا ص 14).**

وهناك عدة أسباب للضغوط النفسية منها :

●قلة معرفة الفرد لجوانب العمل : إن عدم معرفة الفرد إلى جوانب العمل وجهله بوصف الوظيفة يشكل صعوبة وعدم اتزان ، وتلعب الإدارة والإشراف دورا مهما في تذليل هذه الصعوبة كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت الخاص بالأداء ، وجعله يتوافق مع قدرات الفرد وتقديم وصف للوظيفة تمكن الفرد من الاطلاع عليها.

● تقبل السلطة : قد يشعر بعض العاملين بالتوتر والضغط مين جراء شعورهم بأن المدراء يمارسون نفوذهم وسلطتهم الرسمية عليهم .

التنافس : ينظر العاملون إلى محدودية الفرص سواء كانت مادية أو معنوية نظرة تنافسية ،كما أن محدودية موارد المنظمة تخلق روح التنافس بين الأقسام والإدارات لغرض الحصول على أكبر قدر منها وهذا الشعور يشكل ضغط على الأفراد.

التقيد باللوائح والإجراءات: قد يرغب العاملون في التصرف بحرية مع حاجاتهم للنمو ، وتأكيد الذات وهذه الرغبة تتعرض مع بعض اللوائح والإجراءات التي تلتزم بها المنظمة دون النظر للاعتبارات الشخصية ، وهذا التعارض يشكل ضغطا نفسيا عليهم.

ظروف العمل الطبيعي: إن اختلاف متطلبات العمل مع حرارة ورطوبة وإضاءة وضوضاء وترتيب المكان وألوانه تنعكس على شعور العاملين بعدم مناسبة هذه الظروف لنوع عملهم مما يشعرهم بالاكتئاب والتوتر والضغط النفسي.

العلاقات الاجتماعية: يقيم العاملين علاقات شخصية مع بعضهم البعض ، وقد تكون هذه العلاقات سلبية وعدوانية ، والصراعات والإساءة إلى حرية الآخرين وعدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية.

صراع الأدوار للفرد مع عدة أدوار يلعبها : للفرد عدة أدوار يلعبها ، ويسمي الفرد إلى مقابلة التوقعات المختلفة للأطراف الأخرى منه ،واحيانا تكون هذه التوقعات متعارضة فقد يتعرض الفرد العامل الواحد لعدد من التوقعات والطلبات للرؤساء المختلفين.

ضعف وضوح العمل والأدوار: يشعر الفرد بالضغط النفسي وعدم السيطرة على عمله إذا كان غير متأكد من شكل واختصاص عمله ،أو من رضا الآخرين عن سلوكه وطريقة أدائه للعمل ونظراتهم له.

الأحداث الشخصية : تسبب الأحداث الشخصية توترا وضغطا نفسيا على عمله ،ومن هذه الأحداث موت شخص عزيز ،التغيير في المسؤولية ،مشاكل الإدارة والزملاء والاجازات.

الفروق الفردية للعاملين : يتفاوت العاملون في شخصياتهم وخصائصهم وسماتهم وميولهم ،وبمدى قابليتهم لتحمل الضغوط وتكيفهم معها.

ومن جانب آخر يمكن ذكر عدد من الأسباب للضغوط النفسية منها :

- عملية تفسير الحدث الضاغط : فتفسير الحجث الضاغط على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيدا ،كما أن تفسير الحدث الضاغط على انه ناجم عن ما اقترفه الطفل من آثام يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالاكتئاب .
- ضعف القدرة على اشباع الاحتياجات الأساسية :
- فعدم اشباع الإحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبيا في زيادة الشعور بالضغط النفسي.
- الأحداث اليومية : فالأحداث اليومية غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم في احداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي
- اسباب نفسية اجتماعية : تركز على اسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف.
- أسباب البيئة العضوية (الحيوية) : وتتضمن عوامل مثل : الاتزان العضوي.
- اسباب شخصية : وتتمثل في ادراك الذات والقلق والشعور بفقدان السيطرة على الأمور.
- أما الأسباب الخاصة بالضغوط النفسية الداخلية لدى الفرد والخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة به فمن اهمها :
- الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية .
- الصراعات التي تتضمن المستويات الأخلاقية .
- الصراعات التي تتضمن حاجات الأخرين .
- الصراعات التي تتضمن مشاكل العائلة اليومية.
- الصراعات التي تتضمن التجارب غير السعيدة .
- العوامل الاقتصادية الصعبة.
- ضعف الوازع الديني والقيم **(نائف علي ايبو ،2019 ،ص 82-98).**

ويرى العالم النفسي البرت اليس ان سبب اضطراب الإنسان يعود إلى :

- الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط :عندما تقول لنفسك (لابد أن يكون أدائي ممتازا وأن يستحسنه الآخرون وإلا ... فأنا شخص غير محبوب).
- الشعور بالغضب الشديد أو الخنق أو المرارة عندما نفكر : يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون ويستحقون العذاب خاصة أنني أعاملهم برفق.
- خيبة الأمل أو الاكتئاب أو الشعور بالشفقة على الذات : فعندما تقول لنفسك لا بد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة وإلا فإن العالم مكان رهيب لا أطيق احتماله ولن أعرف السعادة أبدا.

هذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريقة تعاملك مع نفسك ومع الآخرين ومع الظروف المحيطة بك ، فأنت تقسو على نفسك حيث تلزمها بكثير من الأوامر الملحة والتي يشعرك عدم قدرتك على القيام بها بالإحباط وتجعل نفسك رهنا للآخرين حيث تنتظر منهم الثناء وتخدع نفسك حين تظن أن الظروف الحية ينبغي أن تكون ملائمة لك وإلا فإنك ستنسحب منها.

يمكننا بناء على ما سبق أن نقول إن الأحداث الضاغطة لا تعني شيئا إن لم تسمح أنت لها أن تغنيك. ما في أي نوع من التغيير يمكن أن يسبب الضغط النفسي حتى التغيير للأحسن ، ليست تغيير أو الحدث في نفسه فقط ولكن أيضا كيفية التفاعل معه وهو المهم.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008 ،ص 29-30).

9-أعراض الضغط النفسي :

لقد لقيت ظاهرة الضغوط النفسية اهتماما كبيرا من حيث التعريف والقياس بما لها من أهمية على المستويين الفردي والجماعي ، وتتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد وتتفاعل هذه الضغوط مع شخصية الفرد وخبراته ، وينتج عنها علامات وأعراض ويوجد العديد من المؤشرات التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي نذكر منها :

- .مشكلة النوم غير المحتد كالاستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم بالإضافة إلى الكوابيس والصراعات أثناء النوم.
- مص الإصبع قضم الأظافر واضطرابات الكلام.
- العصبية (عدم الهدوء) الإفراط في الحركة صعوبة التركيز والتذكر.
- ثورات الغضب والعدوانية غير المضبوطة.
- الانسحاب والضجر وعدم الرغبة في أي عمل.

- حالات مرضية مرتبطة بالضغوط النفسية مثل الإسهال وألم البطن وألم الرأس.
- كثرة الجدول والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة.

(آمنة الشتوي احمد البطي، 2018 ،ص 33-34).

9-1-الأعراض العضوية:

- زيادة إفراز العرق إلى درجة الغزارة
- نوبات من الدوار
- زيادة في معدلات ضربات القلب
- ارتفاع شديد في ضغط الدم
- التنفس السريع الى درجة النهجان

9-2.الأعراض المعرفية والإدراكية

- صعوبة في اتخاذ القرار.
- نوبات الهلع.
- قلة الإنتباه للبيئة المحيطة.
- الانحراف عن الوضع السوي.
- الاختلاط في التفكير.
- انخفاض في التركيز والإنتباه.
- اضطرابات في وظيفة الذكرة والتذكر هو القدرة طبقي رامي جبت أختي على إستيعاب عدة موضوعات سابقة قد مر بها الشخص من قبل.
- انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا (الفهم ،التخيل ،التصور ،الابتكار...).

(محمد حسن غانم،2009 ،ص 18).

9-3.الأعراض السلوكية :

- زيادة تناول الكحول والعقاقير والتدخين.
- قضم الأظافر.
- وساوس مرضية **(سميرشيخاني ،2003 ،ص 18).**
- تغير في أنماط السلوك الإعتيادي.

تغيرات في الأكل اضطرابات تتمثل في أمرين :

- إما الإصابة بفقدان الشهية ، أي عدم تناول الطعام على الإطلاق
- أو الإصابة بشراهة في تناول الطعام.

وهو واقع نراه من خلال خبراتنا الشخصية، فالبعض أحيانا تعرض لضغوط وما يترتب عليها من (مشاعر أسى مؤلمة) ويضع كل همه في (الأكل أو النوم أو حتى المبالغة في التدخين أو حتى ممارسة الجنس) في حين أن البعض يعتزل كل هذه الأمور السابقة فيغلق فمه (بالضبة والمفتاح) كما نقول.

- تدهور الحالة الصحية للشخص إلى درجة إهمال نظافته الشخصية.
- الانسحاب بعيدا عن الآخرين.
- الصدمة (الممتد) هو علامة نفسية تقيد رفض الذات ورفض الاخر وعدم التعامل معهما .

(محمد حسن غانم،2009 ،ص 18-19).

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي فإن ضغوط النفسية حقيقة يعيشها الانسان تقريبا كل يوم نتيجة التطور السريع وزيادة الاعباء وكثرة المتطلبات الحياة ، وكل هذا يجعل الفرد يعيش في توتر وقلق ويولد لديه الشعور بالضغط، فالضغط النفسي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة والتي يختلف ادراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا ولقد اختلفت الآراء والتعريفات حول مفهوم الضغط وذلك لتعدد النظريات المفسرة له واتجاتها ومذاهبها، كما أن له مصادر أنواع ومستويات وأعراض وأسبابه وفي الاخير تم الاشارة إلى مجموعة من الاساليب والتقنيات العلاجية المتبعة والتي تهدف إلى تخفيف من حدة الضغط وتسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية وهذا ما نجده عند طبيب الجراح فهذه الفئة، تمر بأصعب المواقف اتجاه معالجة المرضى وهذا ما سيتم تطرق إليه في الفصل الثالث.

الفصل الثالث

الطبيب الجراح

1.مفهوم الطبيب الجراح

2.تعريف الجراحة

3.وصف العملية الجراحية

4.أنواع العمليات الجراحية

5.مخاطر العملية الجراحية

6.الضغط النفسي عند الطبيب الجراح

7.الأسباب المؤدية للضغط النفسي لدى الجراح

8.الآثار المترتبة على الضغط عند الطبيب الجراح

الفصل الثالث : الطبيب الجراح

تمهيد :

إن مهنة الطب من أفضل و أنبل المهن في المجتمع و هي واحدة من المهن الإنسانية التي يحتاجها المجتمع بصورة كبيرة ،و في ظل التطور الذي شهده الطب تطورت معه الجراحة التي تعتبر فرع من فروع الطب المخصص في علاج الأمراض بالعمليات الجراحية و هي أخر مرحلة يلجئ إليها الطبيب الجراح بعد علاجات أخرى تعتمد على الإجراءات اليدوية و الأدوات التقليدية المطبقة على المرض و يهدف الإجراء الجراحي إلى تحسين الأداء الوظيفي أو الشكل الظاهري لعضو و يمكن أن يسمى بالتدخل الجراحي .

و عليه قد تنولنا في هذا الفصل مفهوم الجراحة و الطبيب الجراح ، و أنواع العمليات الجراحية و وصفها و مخاطرها بالإضافة إلى الضغط النفسي عند الطبيب الجراح و أسبابه و الآثار المترتبة عليه.

1-تعريف الطبيب الجراح:

لغة:

يعرف على أنه الطبيب الذي يمارس فن الجراحة **(أمل عبد العزيز محمد - 1997 - ص363)**

إصطلاحا:

الجراح يعالج من خلال التدخل الجراحي الفعلي لأنسجة الجسم معالجة الصدمات النفسية الشديدة التشوهات، أورام الجسم كسور، زرع، وذلك بعد إجراء الفحوص الأولية اللازمة للمفحوص وتشاوره مع المهنيين الصحيين من أجل تحديد تاريخ إجراء العملية الجراحية ونوعها، وهذا لا ينطبق عند الحالات المستعجلة (الطوارئ) فيكون التدخل مباشرة من قبله، حيث للطبيب الجراح دور أساسي وفعال في معالجة وإيجاد حل لمثل هذه الإصابات **(راغب السرجاني -2009 - ص30) .**

2-تعريف الجراحة La chirurgie :

لغة: تعرف على أنها صنعة الطبيب الجراح، وهي الشق الذي تحدثه في البدن أداة حادة.

(أمل عبد العزيز محمد - 1997 – ص363)

اصطلاحا: الجراحة هي إحدى التخصصات الطبية التي تعتمد على الإجراءات اليدوية الأدوات التقنية المطبقة على المرضى، وذلك بغرض المعالجة أو التحقق من وجود تلف نسيجي التي قد تحدث نتيجة لبعض الأمراض أو لإصابة ما .تتم هاته العملية تحت إشراف طبيب جراح وطاقم طبي متكون من مساعد واحد على الأقل، ممرضة أو أكثر، طبيب مختص في الإنعاش ويخضع المريض أثناء العملية للتخدير العام أو الخاص تحت إشراف طبيب التخدير وفريقه الخاص به، وبما أن العملية الجراحية هي إجراء معقد فهي تستلزم مهارة فنية لمساعدة الجراح ولضمان أقصى أمان لراحة المريض وذلك من خلال الكفاءة العالية التي يتميز بها هذا الطاقم الطبي**(محمد حسين منصور - 1989 -ص45).**

3-وصف العملية الجراحية:

قبل إجراء أي عملية جراحية يجب أن يحضر لها من جميع الجوانب لتفادي المشاكل أثناء إجرائها، حيث يتم إجراؤها في غرف العمليات وذلك باستخدام أدوات جراحية، طاولة للمريض وأخرى للأدوات، الأضواء، وتخضع البيئة والإجراءات المستخدمة وكل ما يستعمل أثناء إجرائها لمبادئ التعقيم ((stérilisation كما انه يفصل بين الأدوات المعقمة(الخالية من الأحياء الدقيقة) والأدوات الغير

معقمة أو الملوثة، بالإضافة إلى ارتداء أفراد الطاقم الطبي الذي سوف يعمل على تسهيل العملية ملابس معقمة والتي تشمل : (رداء ازرق أو اخضر، قبعة، قفازات، كمامات معقمة،) botte وذلك بعد غسلهم أيديهم وأذرعهم بواسطة مواد مطهرة، وذلك عند كل عملية بطبيعة الحال.وعندما يدخل المريض غرفة العمليات و بعد تخديره تعقم المنطقة التي ستجرى عليها العملية من أنحاء جسمه بواسطة مواد مطهرة مثل: بيتادين (Bétadine)،الكلورهيكسيدي (chlore hics dine) وذلك للحد من التلوث وهذه المرحلة يقوم بها الطبيب الجراح إضافة إلى مساعديه بعد أن يقوموا بإلباس المريض ملابس معقمة ثم تقطيع المكان المراد إجراء عليه العملية الجراحية .وفي الأخير قبل البدء أو الانطلاق في العملية يقوم الفريق الطبي (الطبيب الجراح + مساعديه) بوضع غطاء معقم يفصل بين المنطقة غير المعقمة وهي خاصة بفريق التخدير والمنطقة المعقمة وهي موقع الجراحة.

(راجي عباس، 1981ص60) .

4-أنواع الجراحة :

تصنف الإجراءات الجراحية حسب عدة عوامل كمدى خطورة الحالة، نوع الإجراء، العضو أو الجهاز المراد معالجته ومن هنا يتسنى لنا ذكر بعض أنواع الجراحة :

الجراحة الصغرى: هي الإجراءات الجراحية التي تستدعي الإقامة بالمستشفى ويتم عملها دون التخدير العام أو مساعدة جهاز التنفس مثل الختان، التقطيب وغيرها وتكون مدة إجرائها ما بين 15 - 30 دقيقة أو ساعة كحد أقصى .

الجراحة الكبرى: وهي العمليات التي تجرى تحت التخدير العام ويجريها فريق طبي جراحي مكون من طبيب جراح مختص يسمى باللغة الطبية اليد الأولى، وطبيب آخر مساعد يسمى المساعد أو اليد الثانية وأحيانا طبيبان مساعدان حسب الحاجة، وطبيب اختصاص تخدير ومساعد مخدر ومجموعة من المالك الطبي التمريضي .وتجرى العملية الجراحية في صالة ذات مواصفات خاصة مكيفة بدرجة حرارة معينة ثابتة صيفا وشتاءا ومؤمنة من إقطاع التيار الكهربائي بجهاز مبادل رقمي لتأمين تيار كهربائي مستمر داخل الصالة بالإضافة إلى إنارة خاصة تحتوي على الأجهزة والمعدات الضرورية لإجراء العمليات الجراحية وال يسمح بدخول أي شخص إلى صالة العمليات وحتى الأطباء يمكنهم الدخول إلا بعد ارتداء ملابس خاصة وأحذية وكمامات .تستدعي العملية الجراحية إقامة المريض بالمستشفى ووضعه تحت المراقبة والعناية المشددة لضمان راحة المريض وتجاوز مرحلة الخطر بعد العملية.**(محمد بن محمد المختار- 1994 - ص50)**

جراحة التجميل : La chirurgie esthétiqueوهي الجراحة التي تهدف إلى تحسين بعض الأنسجة أو بعض أعضاء الجسم التي تعرضت إلى تشوهات بسبب حرق أو حادث مرور أو ما شابه ذلك**(علي مكاوي، 1228 ،ص60)**

الجراحة الليزرية : La chirurgie laser فالليزر هو العامل الرئيسي لقطع الأنسجة في مثل هذا النوع من العمليات. فيستخدم الليزر بدال من الأدوات المتعارف عليها كالمقص أو المشرط وغيرهما من أدوات التقطيع .

الجراحة المجهرية : La microchirurgie يرتكز هذا النوع من الجراحة على المجاهر حتى يتمكن الجراح من رؤية الأجزاء الصغيرة.

كما انه هناك أنواع أخرى من العمليات الجراحية وهي التي يكون اسمها مرتبطا بالعضو المصاب أو المراد عالجه مثال ذلك :

- الجراحة القلبية La chirurgie Cardiaqueالتي تجرى على مستوى القلب.
- الجراحة الهضمية Gastro-entérologie التي تجرى على مستوى الجهاز الهضمي.
- الجراحة العظمية La chirurgie Orthopédique التي تجرى على مستوى العظام أو العضلات.
- جراحة العيون La chirurgie Ophtalmologique والتي تجرى على مستوى العيون **(محمد بنمحمد المختار، 1221 ،ص40)**

5-مخاطر العملية الجراحية:

بما أن العملية الجراحية اختصاص معقد وصعب ومرتبط بحياة إنسان فال شك أنها ال تخلو من مخاطر جمة ومن بين هذه المخاطر ما يلي :

- مشاكل في التخدير مثل الدخول في غيبوبة أو حساسية المريض من المواد المخدرة وعدم تحمله لها.
- مشاكل في التنفس
- حدوث نزيف أثناء أو بعد العملية وقد يحتاج إلى نقل الدم
- حدوث تلوث أو التهابات على مستوى الجرح .
- توقف مؤقت مفاجئ لنشاط الأمعاء .
- حدوث جلطة دماغية أو قلبية أو وريدية .

- ارتفاع في ضغط الدم بسبب المواد المخدرة

(Opiacés)(عبد الرحمان النقيب، 1261 ،ص176)

6-الضغط النفسي عند الطبيب الجراح:

هناك العديد من المواقف التي تسبب ضغوط نفسية للطبيب الجراح داخل المؤسسة العمومية الصحية و بالتالي تؤثر على أدائه و من هذه المواقف نذكر :

الظروف المادية والفيزيقية : حيث تساهم ظروف العمل الغيرمريحة والخطيرة على الصحة في زيادة الشعور بالضغط لدى الطبيب الجراح مثل : الحرارة الشديدة والضوضاء والاضاءة والازدحام و سوء التصميم ألماكن العمل ، و كذلك مخاطر العمل كاحتمال التعرض للإصابات و الحوادث الأمراض المهنية الخطيرة .

طبيعة و حجم العمل و المهام المستمدة : كشفت بعض الدراسات على أن نوع العمل الذي يقوم به الفر د ، وما يحتويه من واجبات ومسؤوليات ، يعتبرمن المحددات الأساسية لنوع ومقدارالذي يتعرض له ، حيث العمل عبء أو الضغط الا اذا :

- ارغم الفرد على القيام به و اجازه في زمن محدد و خاصة في الحالات الاستعجالية حيث البد للطبيب
- الجراح أن يتخذ قرارات معينة في وقت قياسي .
- اذا كان العمل يتطلب مهارات عالية يمتلكها الفرد ، وخاصة الأطباء ذوي الخبرة المتواضعة وفي بدايةمشوارهم العملي
- كثرة العمل أي كثرة إجراء العمليات الجراحية.
- حجم المسؤولية ، فالطبيب الجراح مسؤول في نجاح أوفشل العملية الجراحية.

تقسيم أوقات العمل : و يقصد بها تنظيم ساعات العمل بحيث يمكن تشغيل فرق مختلفة من العمال لفترات العمل خلال أوقات مختلفة على 24 ساعة ويلعب هذا الأخير دورا مهما في ظهور مستوى الضغط . **العوامل الشخصية** : إذ تحدثنا عن هذه العوامل ، فنحن نقصد بها الطبيب في حد ذاته من سيمات و خصائص بنية شخصيته والتي يكون لها دور في ظهور ضغط نفس ي لدى هذا الطبيب الجراح أثناء مزاولته لمهنته فمثال هناك بعض الأشخاص يكونون أكثر قابلية للضغوط .

الحالة النفسية و البدنية : تلعب هذه الأخيرة دور في الضغط النفس ي على الطبيب الجراح و في بعض الحالات يكون المريض في حالة حرجة و يحتاج إلى عملية صعبة تتطلب الحالة تدخل سريع للطبيب الجراح ولهذا نجده في حالة توتر وقلق وتوقع قدوم مثل هذه الحالات ومحاولة إيجاد الحل أوالطريقة المناسبة للتعامل معها دون المخاطرة بحياة المريض .

تأثير البيئة الخارجية: لا يمكنا التحدث فقط عن العوامل السابقة للذكر، إنما يجب الإشارة إلى عامل البيئة الخارجية التي تلعب دورا في ظهور الضغط النفس ي لدى الطبيب الجراح ، فحياته اليومية ومحيطه الشخص ي ويؤثر مثل : المشاكل الأسرية من طالق ، وفاة ، مرض ، ...الخ أو الظروف الاقتصادية السائدة في المجتمع من انخفاض مستوى الدخل.

(عريس نصر الدين ، 2017 ، ص 101 - 102)

7-الأسباب المؤدية للضغط النفسي لدى الطبيب الجراح:

قد يستغرب عامة الناس أن يعاني الطبيب الجراح من الضغط النفسي، لكن الطبيب الجراح مثله مثل من يعمل في مهنة أخرى، بل اعقدها وأصعبها فهم معرضون أو لديهم حتمية الإصابة والمعاناة من الضغط النفسي، لكن بحكم دراستهم للطب ومزاولتهم لهذه المهنة فان بعضهم يحاول أن يخفي الضغط النفسي الذي يمر به وذلك بسبب ما يخلفه له من وصمة سلبية أمام زملائه إذا كشف عن أمره، فالطبيب الجراح عرضة للضغط النفسي بدرجة اكبر وذلك جراء عبء المسؤولية التي يتحملها اتجاه مرضاه،إضافة إلى الظروف الممهدة خاصة وان لم تكن مناسبة لتسهل عليه عمله ونذكر من بين هذه الظروف:الإضاءة، درجة الحرارة، عدم التهوية، ساعات العمل الإضافية، اضطراب في النوم، تغيير أوقات العمل، عدم الرضا الوظيفي، الإفراط الشديد في العمل، عدم وضوح المسؤوليات، الأجر الشهري، عدم توفر الإمكانيات المساندة من أجهزة طبية وأدوات مستخدمة،دون أن ننسى الظروف العائلية و الاجتماعية .ومن هنا يتضح لنا أن الضغط النفسي ظاهرة عامة وله أسباب عديدة ومختلفة وهو مرتبط في معظم الأحوال بالتغيرات التي تطرأ على حياتهم فهذه الفئة من المجتمع بحاجة إلى فهم اكبر بردود فعل الضغط وأسبابه أي العوامل المسببة له و إدراكهم لبعض الحلول الممكنة للتخفيف من حدته **(راجي عباس، 1981 ، ص 95.96).**

8-الآثار المترتبة على الضغط النفسي عند الطبيب الجراح:

لما يتعرض الطبيب الجراح إلى ضغط ، فمباشرة يظهر استجابة تكون كنتيجة لتأثره بهذا الموقف الضاغط وبالتالي يحدث مجموعة من الآثار منها :

الآثار الفيزيولوجية : تظهر من خلال:

- ارتفاع ضغط الدم وسرعة خفقان القلب.
- اضطرابات الهضم
- اضطرابات النوم والأرق.
- اضطرابات في التنفس ..الخ

الآثار النفسية: من خلال تعرض الطبيب للمواقف الضاغطة ظهر عليه مجموعة من الآثار النفسية المرهقة والتي تهدد توازنه النفسي نذكر منها:

- الأرق ليلي ، فزع عند الاستيقاظ ، كوابيس وأحلام مزعجة
- الغضب، العنف العدوانية
- تقلب المزاجي، صراخ وبكاء، كآبة وحزن
- الخوف من المستقبل

الآثار السلوكية : تعتبرا لأثار السلوكية من أكثر النتائج وضوحا مقارنتا بالنتائج و الفيزيولوجية و النفسية ومن هذه النتائج نذكر:

- الإفراط في التدخين
- تناول الكحول لمقاومة الضغط ، وكذلك تناول العقاقير والمخدرات
- الأرق وفقدان الشهية.
- الوقوع في حوادث الاعتداء على الأفراد و الانتحار.. الخ
- كما نجد علامات بارزة عن الضغط (حدة الطبع ، سرعة الغضب ، التحدث بسرعة قضم الأظافر ، مصالأصبع والشفاه ، عبوس الوجه ، فتح العينين وإغماضها لا إراديا)

(عريس نصر الدين،2017،ص 104.103)

خلاصة:

نستخلص من خلال هذا الفصل أن الأطباء الجراحين لهم دور كبير في انقاد الحياة البشرية رغم الظروف و الصعوبات التي يتلقونها عند الجراحة أي عند إجراء العمليات الجراحية فالجراحة هي فرع من فروع الطب و التي تمثل أصعب و اعقد الفر وعات به ، أساسها العمل المشترك بين الطاقم الطبي المسير لها وتستند في ممارستها إلى الكفاءة العلمية المهنية وجودة الدورات المستخدمة بهدف الوصول بالمريض إلى استعادة كفاءته كانسان قادر على أداء أدواره ووظائفه في الحياة بنجاح. فكل هذه المميزات تساعد الطبيب الجراح في الحد أو التخفيف من الضغط النفسي الذي يمر به .وبعد أن تعرضنا إلى فصل الضغط النفسي، الطب الجراحي، سنحاول في الجانب التطبيقي الذي سنتعرض إليه في الفصل الموالي الإجابة على فرضية الدراسة.

الفصل الرابع

الإطار المنهجي لدراسة.

تمهيد

الدراسة الاستطلاعية

المنهج المستخدم في الدراسة

عينة الدراسة

حدود الدراسة

أدوات الدراسة

خلاصة الفصل

الفصل الرابع الإطار المنـهجي لدراسة

تمـهيد :

بعد تطرقنا في الفصول السابقة إلى الجانب النظري بطرح المفاهيم الأساسية لمتغيرات الدراسة ، سنتطرق في هذه الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يعتبر جانبا هاما في أي دراسة حيث ستتناول الدراسة في هذا الفصل الإجراءات الميدانية من حيث إعطاء فكرة حول المنهج المتبع في الدراسة،الدراسة الاستطلاعية ،حدود الدراسة البشرية و المكانية و الزمانية ،بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في تحليل نتائج هذه الدراسة .

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساسا جوهريا لبناء البحث كله، وهي من الخطوات الأساسية التي يقوم بها الباحث أثناء دراسته لموضوع معين، إذ تساعده على جمع كل المعلومات والحقائق التي تخدم موضوع دراسته .كما تحدد له الطرق التي بواسطتها يتم دراسة الموضوع، يهدف الباحث من ورائها إلى الوقوف على بعض الأخطاء والهفوات التي تؤثر على مصداقية وموضوعية الدراسة،ويمكن تلخيص أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي :

التعامل مع أفراد العينة و معرفة مدى تجاوبهم مع الأداة .

ضبط عنوان الدراسة و متغيراتها .

استطلاع الظروف التي يجري فيها البحث والتعرف على العقبات التي تقف في طريق إجرائه.

التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية ،وبالتالي إيجاد الحلول اللازمة لها.

2-منهج الدراسة :

المنهج هو عبارة عن مجموعة من القواعد التي تم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة العلمية أي انه الطريق التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاستكشاف الحقيقة .

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي يعالجها وعلى الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات، و بما أن موضوع الدراسة هو الضغط النفسي لدى الأطباء المقبلين على إجراء العمليات الجراحية و نظرا لما تطلبه الدراسة من دراسة حالة فان المنهج الوصفي هو المعتمد والذي يعد أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، حيث يعتمد على الدراسات المتعمقة للظواهر النفسية و الاجتماعية و انعكاساتها على ديناميات الشخصية، كما يعتمد المنهج الوصفي على مجموعة من الأدوات و الاختبارات و الاستمارات الإكلينيكية التي تعتمد على مساعدة الأفراد و تحليل أدائهم بصورة أو بأخرى للغور داخل مكونات البناء النفسي لهم للكشف على نواحي القوة والضعف في شخصياتهم ودراسة طبيعة السلوك و محاولة فهم العوامل و الأسباب الكامنة وراءه، وأيضا من خصائصه دراسة كل حالة على انفراد.

(زينب محمود شقير، 2002 ،ص 41)

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة اعتمدنا إذن في دراستنا على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لهذا النوع من الدراسة لكشف حالات وأوضاع الفرد والفهم الشامل لها وللحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات الخاصة بالحالات، وأيضا الكشف عن الظاهرة المراد دراستها بدقة وموضوعية وتبيان أسباب الاضطرابات النفسية والسلوكية باستعمال وسائل إكلينيكية كالملاحظة والمقابلة والمقياس ومن هذا نستطيع جميع المعلومات، ودراستها وتحليلها، وتركيبها، وتنظيمها، وتلخيصها.

3-عينة الدراسة :

تعرف العينة بأنها فئة تمثل مجتمع البحث أو جمهور البحث أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة. فاختيار مجموعة الدراسة يعتبرمن أولى المشكلات التي قد يواجهها الباحث في حصوله على معلومات دراسته، وال ننسى أن نتائج كل دراسة تتوقف على حسن اختيار العينة فلقد اعتمدنا في اختيار عينة دراستنا حسب طبيعة البحث العلمي حيث تكونت مجموعة دراستي من خمس حالات أطباء جراحين في المؤسسة العمومية الاستشفائية بقصر البخاري وتم اختيارهم بأسلوب العينة القصدية.

الجدول رقم 1: خصائص مجموعة البحث

الحالات	الجنس	السن	الرمز	الجانب الاجتماعي	الخبرة
1	ذكر	40	م.ز	متزوج	10 سنوات
2	أنثى	34	ف	غير متزوجة	04 سنوات
3	ذكر	57	ع	متزوج	سنة 22
4	ذكر	34	م	متزوج	08 سنوات
5	ذكر	41	م	غير متزوج	13 سنة

4-حدود الدراسة:

الحدود المكانية :

بعد ضبط النهائي لموضوع الدراسة والموافقة عليه تحت عنوان " الضغط النفسي لدى الأطباء المقبلين على إجراء العمليات الجراحية " تم إجراء الدراسة في المؤسسة العمومية الاستشفائية بقصر البخاري.

الحدود الزمانية :

أجرينا الدراسة ابتداء من 11فيفري إلى غاية 25فيفري 2023

الحدود البشرية :

تمثلت حالات الدراسة في خمس حالات تم اختيارهم بطريقة قصدية.

5-أدوات الدراسة:

الملاحظة العيادية :

يقصد بالملاحظة العيادية أو الإكلينيكية تلك الملاحظة التي تستخدم في العيادات الطبية أو النفسية لمعالجة المرضى، أو مداواة المفحوصين، بمراقبة سلوك المبحوث، والبحث عن الدوافع الذاتية الموضعية التي تكون وراء هذا السلوك المرصود، ويعني هذا أن ظروف البيئة تكون محددة من قبل الباحث.**(جميل حمداوي، 2017 ، ص 135)**

اعتمدنا في دراستنا على الملاحظة المباشرة كأداة أساسية ألنها تمكننا من ملاحظة سلوك الحالات المراد دراستها وجمع أكبرقدرمن المعلومات والبيانات، ونهدف من ورائها إلى ملاحظة الظروف المحيطة بالأطباء الجراحين، ومكان وفترات عملهم، والمعاملات الإنسانية، أيضا ملاحظة سلوك الطبيب الجراح بوجه عام من المظهر الخارجي إلى تعبيرات الوجه وحركات الجسم والتعبير اللفظي والانفعالي خلال المقابلة الذي يتمثل في الألفاظ والأفكار ومدى ترابطها، حيث حاولنا قدرا لمستطاع جمع المعلومات التي تخدم الدراسة.

المقابلة العيادية النصف موجهة :

تعتبر المقابلة من أكثر أدوات البحث العلمي استخداما وخاصة في البحوث الاجتماعية للحصول على المعلومات. والمقابلة العيادية هي محادثة بين الفاحص والمفحوص وجها لوجه، فمصطلح المقابلة يشير أو يدل الممارسة التي تتعلق بالكلام(Catherine cyssa1998p13)

وبما أن طبيعة البحث الذي أقوم به يستدعي استعمال المقابلة النصف الموجهة لأنها تخدم موضوع البحث. فيقصد بالمقابلة النصف موجهة بأنها سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على إجابة من الفحوص ، ومن المفهوم طبعا أن هذا الأسلوب لا يتخذ شكل تحقيق و إنما تدخل الموضوعات الضرورية للدراسة خلال محادثة تكفل قدرا كبيرا من حرية التصرف،ويحرص الباحث ألا يقترح أي إجابات مباشرة أو غير مباشرة **(جوليان روتر،1984،ص 110).**

ولإجراء هذه المقابلة قمت بصياغة مجموعة من الأسئلة وضعتها في صورة دليل المقابلة الذي يحتوي على محاور بحيث كل محور يضم مجموعة من الأسئلة وذلك لجمع اكبر قدر من المعلومات وهذه المحاور وهي :

- المحور الأول: البيانات الشخصية
- المحور الثاني :عجالة تاريخية عن مسار الدراسة
- المحور الثالث : الحياة المهنية
- المحور الرابع : العلاقات الأسرية و الحياة الخاصة
- المحور الخامس : الضغط النفسي للجراح
- المحور السادس: النظرة المستقبلية للجراح

مقياس إدراك الضغط :

وصف الاختبار :

اعد هذا الاختبار من طرف الباحث ليفنستاين سنة 1993 بهدف قياس مؤشر ادراك

الضغط يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة نميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة

البنود المباشرة تمثل 22 عبارة وتتمثل في عبارات رقم 2 .3 .4 ،5 ،7 ،8 ،9 ،10 ،11 ،12 ،14 ،15 ،16 ،18 ،19 ،20 ،22 ،23 ،24 ،26 ،27 ،28 ، 30. وتدل هذه العبارات على

وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف ، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض .

البنود الغير المباشرة تشمل 8 عبارات المتمثلة في العبارات رقم 1 ،7 ،10 ،13 ،17 ،21 ،25 ،29 . تدل على وجود إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض و على مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول .

كيفية تطبيق المقياس :

يقوم الفاحص بشرح التعليمة للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي و تتمثل التعليمة

في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك (x)أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة

عموما ، وذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين ، اجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة: هناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من العبارات الاختبار وهي بالترتيب تقريبا أبدا ،أحيانا ، كثيرا ،عادة .

كيفية تصحيح الاختبار :

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من 1إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود، فالبنود المباشرة تنقط من 1إلى 4من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار عادة) .

والجدول التالي يوضح ذلك، إذ بعد تنقيط كل بند، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار .

الجدول رقم 2: يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط ل لفستاين Lavenstein

البنود / الاختبار	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1.تقريبا أبدا	نقطة	4 نقاط
2.أحيانا	نقطتان	3 نقاط
3.كثيرا	3 نقاط	نقطتان
4.عادة	4 نقاط	نقطة

الأساليب الاحصائية الخاصة بالمقياس:

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

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

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة والغير المباشرة ، وتتراوح الدرجة الكلية بحد حساب مؤشر الضغط من 0 ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى 1 يدل على مستوى ممكن من الضغط (حكيمة ايت حمودة ،2005 ،ص 224)

ثبات و صدق المقياس :

الصدق :

التي قام بها للتحقق من صدق المقياسLavenstein حسب دراسة لفستاين

باستخدام الصدق التلازمي ، الذي يرتكز على مقارنة قياس الضغط مع مقياس أخر للضغط ، أظهرت النتائج أن هناك ارتباط قوي بهذا المقياس سمة القلق يقدر ب0.75

يقدر ب 0.73 ، بينما سجل ارتباط cohen ومع مقياس إدراك الضغط كوهن

معتدل يقدر ب 0.56 مع مقياس الحالة ارتباط ضعيف يقدر ب 0.35 مع مقياس قلق الحالة .

الثبات :

بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل (الفا)Lavenstein قام ليفنستاين

فاظهر وجود تماسك قوي ب 90،0 كما اظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق و إعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب 8 أيام ، وجود عامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.8 يشير ليفنستاين وآخرون سنة 1993 بان هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة وإضافة لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا.

(حكيمة ايت حمودة ،2005 ،ص 226 .)

خلاصة :

بعدما تم التطرق في هدا الفصل للمنهج المعتمد عليه في هده الدراسة و المتمثل في المنهج الإكلينيكي و كيفية اختيار مجموعة مكان إجراء الدراسة ، وكذلك مختلف الأدوات المستعملة ،

سنتاول في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق المقابلة العيادية ومقياس إدراك الضغط النفسي مع تحليلها و مناقشتها .

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد :

1-عرض وتحليل الحالة الأولى :

2-عرض وتحليل الحالة الثانية :

3-عرض وتحليل الحالة الثالثة:

4-عرض وتحليل الحالة الرابعة:

5- تقديم الحالة الخامسة :

6-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

7-استنتاج عام للدراسة :

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج.

تمهيد :

في هذا الفصل سنتطرق إلى تقديم الحالات الخامس التي تم الاعتماد عليها في دراستنا،وسنقوم بتحليل المقابلات والاختبارات ومناقشة وتفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بشكل مفصل، حيث تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة الضغط النفسي عند الطبيب الجراح ما قبل العملية الجراحية.

1-عرض وتحليل الحالة الأولى :

تقديم الحالة الأولى :

الرمز: م .ز

الجنس: ذكر

العمر: 40 سنة

الحالة العائلية: متزوج

المستوى الاقتصادي: متوسط

3 عدد الأولاد:

مدة العمل : 10 سنوات

السكن : سطيف

ملخص المقابلة ملخص المقابلة للحالة الأولى :

(م.ز) طبيب جراح تخصص جراحة عامة بالمؤسسة الاستشفائية قصر البخاري ولاية المدية التقينا بيه في قسم الجراحة وشرحنا له موضوع بحثنا فرحبا بنا .

(م.ز) يبلغ من العمر 40 سنة يسكن ولاية سطيف ويعمل في قصر البخاري وهو متزوج ولديه 3 أولاد لقد قام (م.ز) باختيار مهنة الجراحة لحبه الكبير لها منذ صغره .فقد اجتهد وتعب كثيرا للوصول إلى هدفه ومازال إلى الآن يطالع ويدرس لقوله : مازال لحد الآن نقرا و نبحث رغم الصعوبات التي واجهتني parce que le mètier de chirugienلازم تبحث بزاف.

كما انه يرى أن العمل متعب وينقصهم بعض الإمكانيات .بالإضافة إلى نقص في الإجازات و الأجر الشهري فهو لا يتناسب مقارنة إلى طبيعة عمله و المجهودات التي يقدمها للمؤسسة .فحسب رأيه هذا الأجر غير كافي لمتطلبات الحياة و لايعادل مسؤوليته التي يتحملها فحسب قوله :تعبت وراني حاب نحبس الخدمة . بالاضافة الى اوقات العمل الزائدة أما عن علاقته داخل المؤسسة الاستشفائية هي علاقة طبيب جراح بالمحيط العملي خاصة بعد المدة التي قضاها في العمل .حيث قال :في لول كنت متقيد

بالقوانين فوق اللازم نحترم الكبير و الصغير وندير الكل واحد حساب أما الآن وليت نخدم خدمتي ونروح لداري .

كل هذه ظروف هي التي تسبب الضغط للحالة فهو يرى أن الضغط يمثل له القلق و الإحباط الناتج عن أسباب متمثلة في نقص الأجر الشهري و عدم الاقتناع بالمحيط العملي غير الكفء ،

فكل هذا يجعله يحس بتعب نفسي و قلق ومع ذلك يتجاهل الموقف و يؤدي واجباته.

تحليل محتوى المقابلة للحالة الأولى :

من خلال المقابلة العيادية وما جاء من نتائج في دليل المقابلة يتبين بان الحالة تري ضعف راتب الشهري لا يعادل الكفاءة ومجهودات المقدمة من طرفه وعدم توفر الاجهزة الطبية ،الرضي الوظيفي و عدم تحقيق طموحاته من خلال العمل بمثابة عائق لطبيعة سير العمل ومن ذلك قد تسهم في خلق الضغط النفسي إذ تعتبر الحوافز المادية و المعنوية عامل جد هام لاستقرار الجراح في منصب عمله و مساعدته على سير عمله بصفة طبيعية ،كما بينت النتائج بان نقص الكفاءة لدى عمال الصحة و نقص المسؤولية و عدم توفر الامكانيات المساندة و عدم ارتفاع في اجر الحالة مقارنة بالعمل الذي يقوم به كجراح يجعله يحس بعدم القدرة على التكيف مما يؤدي به الى الرضى عن العمل وفقا لظروفه الخاصة حيث يجد نفسه غير قادر على مقاومة الحالة النفسية السلبية و هذا ما ادى به الى حالة القلق و الاحباط ،الاحساس بالارهاق و الشعور بالتعب . كما ان لظرف العمل تاثير على نفسية و سلوك الحالة الذي يحس بتوتر العلاقة بينه وبين المحيط العملي الذي يولد ضغطا يؤدي به الى خلق اضطرابات نفسية و سلوكية و حتى منها العضوية .كل هذه النتائج تدل على ان هذه المصادر قد اسهمت في حدوث الضغط النفسي لدى الحالة

ومن هنا يتضح بان الضغط له انعكاسات سلبية على سلوك الحالة ،الا ان البعد المتخذ من طرف الجراح اتجاه هذه الضغوطات هو التجاهل على الرغم من انه لا يعتبر حلا مطلقا .

عرض نتائج الملاحظة و تفسيرها للحالة الأولى :

من خلال الجلسات التي قمنا بها توصنا إلى ملاحظة المظهر العام للحالة .حيث كان نظيف الهندام ومرتب فالحالة تهتم بمظهرها الخارجي .أما بالنسبة للكلام فكان يتكلم معنا بأريحية وتكلم معنا بصراحة .وبالنسبة لإيماءات الوجه كثيرة اغلبها التعب و التفكير و الشرود ،وفيما يخص اللغة كانت الحالة تعبر بسهولة .

الجدول رقم 3: عرض نتائج الملاحظة و تفسيرها للحالة الأولى

	الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعر بالراحة			X	
2	تشعر بوجود متطلبات لديك		X		
3	أنت سريع الغضب وضيق الخلق			X	
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها		X		
5	تشعر بالوحدة			X	
6	تجد نفسك في مواقف صراعية			X	
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا	X			X
8	تشعر بالتعب			X	
9	تخاف من عدم استطاعتك ادراة الأمور لبلوغ أهدافك			X	
10	تشعر بالهدوء		X		
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها			X	
12	تشعر بالاحباط		X		
13	أنت ملئ بالحيوية			X	
14	تشعر بالتوتر			X	
15	تبدو مشاكلك أنها تتراكم	X			
16	تشعر أنك في عجلة من أمرك			X	X
17	تشعر بالأمن والحماية		X		
18	لديك عدة مخاوف			X	

19	أنت تحت ضغط من الاخرين				
20	تشعر بفقدان العزيمة	X			
21	تمتع نفسك			X	X
22	أنت خائف من المستقبل		X		
23	تشعر أنك قمت بأشياء ملزم وليس لأنك تريدها		X		
24	تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم		X		
25	أنت شخص خالي من الهموم	X			
26	تشعر بالانهاك والتعب الفكري		X		4
27	لديك صعوبات في الاسترخاء		X		
28	تشعر بعبء المسؤولية		X		
29	لديك الوقت الكافي لتريح نفسك			X	
30	تشعر بأنك تحت ضغط مميت			X	

المجموع:	7	24	37	13

المجموع العام:	81

تحليل نتائج مقياس ادراك الضغط النفسي للحالة الاولى :

بعد جمع نتائج اختبار لفنستاين توصلت النتائج لمقياس ادراك الضغط النفسي بان الحالة تعاني من مستوى ادراك ضغط نفسي مرتفع ،و ذلك من خلال التحصيل على نقطة مجموعها العام مقدر ب : 81 وقد استطعنا الوصول الى هذا من خلال النتيجة المتحصل عليها بتطبيق معادلة مؤشر ادراك الضغط و التي تساوي 0،56درجة .

2-عرض وتحليل الحالة الثانية :

تقديم الحالة الثانية :

الرمز: (ف)

الجنس :انثى

العمر :34

الحالة الاجتماعية :غير متزوجة

المستوى الاقتصادي :جيد

التخصص :جراحة عامة

مدة العمل :4 سنوات

السكن : البليدة

ملخص المقابلة للحالة الثانية :

(ف) تبلغ من العمر34 سنة طبيبة جراحة مختصة في الجراحة العامة .بالمؤسسة الاستشفائية بقصر البخاري ولاية المدية ،التقينا بها و قمنا بشرح خطوات الدراسة و بنود الاختبار و وافقت الحالة على التعاون معنا .

الحالة (ف) مقر سكنها في البليدة و تعمل في قصر البخاري منذ 4 سنوات و هي غير متزوجة، لقد قامت الحالة باختيار تخصص جراحة عامة و الدافع الذي جعلها تختار مهنة الجراحة حبها الكبير لها ،و كانت مدركة وواعية بالصعوبات التي سوف تواجهها و مدى المسؤولية التي سوف تتحملها وراء اختيار هذه المهنة .من خلال قولها (انا نحب مهنة الجراحة و مستعدة نتحمل كل المسؤولية و الصعوبات لتواجهني انا خيرتها عن قناعة و راضية بكلش) ترى الحالة ان الاجهزة الطبية من العوامل الاساسية لتسهيل و نجاح العملية الجراحية و لكن الاهم هي خبرة الجراحة و كفاءتها ، وبالنسبة الى الراتب الشهري الذي تتقاضاه فهي ترى انه غير مناسب مقارنة بالمجهودات التي تقدمها في عملها رغم ذلك ترى بان حياة المريض لا تقدر بثمن ،

وترى أن الظروف ليست دائما مساعدة بسبب نقص الطاقم الشبه الطبي، و طاقم الطبي والأجهزة اللازمة للعملية، من خلال هذا نرى أن مهنة الجراحة لا تقتصر على طبيب الجراح لوحده وإنما عبارة عن فريق طبي متكامل، وترى أيضا ان الخبرة تعلب دور أساسي في التعود على المواقف الضاغطة حتى تتحكم فيها بدرجة أكبر. اما بالنسبة لحياتها الاجتماعية فهي تحب عائلتها كثيرا ولكن تعطي اهمية كبيرة لمهنتها ،اما علاقتها مع زملائها و ادراة فهي مبنية على الاحترام و التقدير المتبادل .

تحليل محتوى المقابلة للحالة الثانية :

من خلال المقابلة العيادية وما جاء من نتائج في دليل المقابلة النصف موجهة ترى الحالة ان المعدات والإمكانيات المادية هامة جدا في الجراحة وفي تسهيل ونجاح العملية الجراحية ولكن خبرة الجراحة وكفاءتها لها دور في ذلك ،فا عندما تكون الجراحة غير متمكن وليست لديها خبرة ستفشل العملية أحيانا كما ان الراتب الشهري لا يعادل المسؤولية التي تتحملها، حيث ترى أن مهنة الجراحة جد صعبة ومجهدة وتتطلب التركيز ، كما أشارت الحالة الى بعض الصعوبات التى تواجهها خلال مسارها المهني حيث تحدث على انعدام العمل الجماعي ويتحمل الجراح وحده مسؤولية المريض، فيما يخص الحياة الاجتماعية والأسرية للجراحة نجدها مكرس وقتها في العمل فهي تعطيه المرتبة الأولى لمهنتها، كما اقترحت الحالة بعض التقنيات التي تمارسها لتخفيف من الضغط مثل الاسترخاء ،اعطاء الوقت الكافي للراحة الجسمية و النفسية .وعلاقتها مع الادراة و الزملاء علاقة عادية يسودها الاحترام و التقدير.

عرض نتائج الملاحظة و تفسيرها للحالة الثانية :

من خلال الجلسات العيادية التي قمنا بها توصلنا الى ملاحظة الشكل الخارجي للحالة حيث كانت مرتبة و تهتم بمظهرها الخارجي ،اما بالنسبة للكلام فالحالة تتحدث بكل ثقة في النفس في الاجابة عن الاسئلة مع التحدث بشكل مستمر و تتكلم بصراحة ،اما بالنسبة لايماءات وجهها يبدو عليها تعب و ارهاق لكثرة العمل في اليوم نفسه وفيما يخص لغة الحالة كانت تعبير و تتكلم بسهولة .

الجدول رقم 4: عرض نتائج الملاحظة و تفسيرها للحالة الثانية.

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
تشعر بالراحة			X	
تشعر بوجود متطلبات لديك		X		
أنت سريع الغضب وضيق الخلق	X			
لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
تشعر بالوحدة				X
تجد نفسك في مواقف صراعية		X		
تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			X	
تشعر بالتعب			X	
تخاف من عدم استطاعتك ادراة الأمور لبلوغ أهدافك	X			
تشعر بالهدوء		X		
لديك عدة قرارات لاتخاذها			X	
تشعر بالاحباط	X			
أنت ملئ بالحيوية			X	
تشعر بالتوتر		X		
تبدو مشاكلك أنها تتراكم			X	
تشعر أنك في عجلة من أمرك	X			
تشعر بالأمن والحماية		X		
لديك عدة مخاوف	X			
أنت تحت ضغط من الاخرين	X			
تشعر بفقدان العزيمة	X			
تمتع نفسك	X			
أنت خائف من المستقبل	X			
تشعر أنك قمت بأشياء ملزم وليس لأنك تريدها		2		
تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم	X			

أنت شخص خالي من الهموم	X			
تشعر بالانهاك والتعب الفكري		X		
لديك صعوبات في الاسترخاء		X		
تشعر بعبء المسؤولية			X	
لديك الوقت الكافي لتريح نفسك	X			
تشعر بأنك تحت ضغط مميت	X			

المجموع:	22	19	22	4

المجموع العام:	67

تحليل نتائج مقياس ادراك الضغط النفسي للحالة الثانية :

بعد جمع نتائج الاختبار توصلت النتائج لمقياس ادراك ضغط النفسي منخفض ،من خلال التحصيل على نقطة مجموعها العام مقدر ب 67 وقد استطعنا الوصول الى هذا من خلال النتيجة المتحصل عليها بتطبيق معادلة مؤشر ادراك الضغط و التي تساوي 0،41 درجة .

3-عرض وتحليل الحالة الثالثة :

تقديم الحالة الثالثة:

ا الرمز:(ع).

اا لجنس:(ذكر).

العمر:(57).

الحالة العائلية:متزوج.

عدد الأولاد:(4).

المستوى الإقتصادي:متوسط.

التخصص:جراحة العامة.

مدة عمل :(22).

السكن:الجزائر العاصمة.

ملخص المقابلة للحالة الثالثة:

(ع) يبلغ من العمر 57 سنة طبيب مختص في جراحة العظام بالمؤسسة الإستشفائية بقصر البخاري ولاية المدية، التقينا به وقمنا بشرح الدراسة بنود الاختبار حيث أنه قبل بذلك وتعاون معنا ورحب بنا وابدى اعجابه بالموضوع

الحالة(ع) يسكن في ولاية الجزائر العاصمة يعمل في قصر البخاري منذ 15 سنة لأنه في بداية عمله كان يعمل عين تموشنت، وهو متزوج ولديه اربعة أولاد اثنان ذكور واثنان بنات لقد قام(ع) باختيار تخصص جراحه العامة لحبه الكبيرللمهنة منذ صغره فهو كان يحلم بهذه المهنة بالإضافة إلى أن كل عائلته الاطباء والمسؤولين وهذا ما يجعلني ازداد قوة وتشجيع، من الرغم من إدراكه للصعوبات التي يواجهها إلا أنه تحفظ بالقرار ولم يندم عليه مستقبلا

ايرى حالة أن التخصص في الإمكانيات المساعدة أي تجعل المهمة صعبة بالنسبة للجراح، بالإضافة إلى عدم الاحترام الإدارة للعمل، الناس اللي تخدم معك ماشي مختصين والناس داخلة

خارجةالانضباط ما كانش أما بالنسبة للأجر الشهري فهو راضي عليه دخله 10 ملايين، يقول أن نحب خدمتي بزاف بصح تعبت لوكان يجي مبتدئ يقولي خلي ندير عملية في بلاصتك نخليه وهذاالأخير يرى أن الضغط هو حالة غضب يمثل له القلق الناتج عن أسباب متمثلة في في عدم الاقتناع

بالمحيط العملي غير الكفء،نقص الأجهزة،حاجة صغيرة تمنعك باه تخدم في سرفيس مثلا مجاش فلان فكل هذا يجلعه يحس بالتعب نفسي وجسمي ومع كل هذا يحاول تجاهل الموقف.

تحليل محتوى المقابلة الحالة الثالثة:

من خلال المقابلة العيادية وما جاء من نتائج في دليل المقابلة تبين لنا بأن الحالة يرى بأن عدم الاحترام الإدارة للعمال وعدم توفر الأجهزة الطبية النقص الامكانيات وعدم وجود الانضباط وكل هذه الأشياء تخلق وتؤدي إلى الضغط النفسي، كما أنه يعتبر الحوافز المادية والمعنوية عامل جد مهم للاستقرار الجراح في منصب عمله ومساعدته على سير عمله بصفة عادية، كما بينت النتائج بأن نقص الكفاءة لدى عمال الصحة ونقص المسؤولية، ووجود معه الناس غير مختصين كل هذا يجعله يحس بعدم القدرة على التكيف مما يؤدي بها الى عدم الرضى عن العمل وفق الظروف الخاصة حيث يجد نفسه غيرقادر على مقاومة الحالة النفسية السلبية بإضافة كبره سنه وهذا كله يؤدي إلى حالة من القلق والإحباط والتعب كما أن ظروف عمل تأثر على نفسية وسلوك الحالة داخل المحيط العمل وعلاقته به وهذا ما يولد لديه ضغطا يؤدي به إلى خلق اضطرابات نفسية وسلوكية وحتى منها المعنوية ويرى بأن المسؤولية التي يتحملها تجاه حياته المهنية لاتترك الوقت الكافي لحياته الشخصية وكل هذه النتائج تدل على أن هذه المصادر قد أسهمت في حدوث الضغط النفسي لدى الحالة

عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها للحالة الثالثة:

من خلال الجلسات العيادية قمنا بها توصلت إلى ملاحظة المظهرالعام الحالة، حيث يبدو نظيف الهندام لونه ازرق فالحالة يهتم بمظهره خارجي ، بالنسبة لكلام في الحالة كان يتكلم بكل اأريحيةوكان يجاوب على كل سؤال دون تردد، أما بالنسبة للإيماءات فوجهه كان يظهر عليه التعب والقلق، أما فيما يخص اللغة كان يعبر بسهوله وكان كلامه كثيرا اللغة الفرنسية .

الجدول رقم 5: عرض نتائج الملاحظة تفسيرها للحالة الثالثة

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
تشعر بالراحة			X	
تشعر بوجود متطلبات لديك			X	
أنت سريع الغضب وضيق الخلق		X		
لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	

تشعر بالوحدة				X
تجد نفسك في مواقف صراعية		X		
تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			X	
تشعر بالتعب		X		
تخاف من عدم استطاعتك ادراة الأمور لبلوغ أهدافك		X		
تشعر بالهدوء		X		
لديك عدة قرارات لاتخاذها				X
تشعر بالاحباط		X		
أنت ملئ بالحيوية			X	
تشعر بالتوتر				X
تبدو مشاكلك أنها تتراكم				X
تشعر أنك في عجلة من أمرك			X	
تشعر بالأمن والحماية				X
لديك عدة مخاوف			X	
أنت تحت ضغط من الاخرين				X
تشعر بفقدان العزيمة	X			
تمتع نفسك			X	
أنت خائف من المستقبل				X
تشعر أنك قمت بأشياء ملزم وليس لأنك تريدها			X	
تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم	X			
أنت شخص خالي من الهموم	X			
تشعر بالانهاك والتعب الفكري			X	
لديك صعوبات في الاسترخاء				X
تشعر بعبء المسؤولية			X	
لديك الوقت الكافي لتريح نفسك		X		
تشعر بأنك تحت ضغط مميت	X			

المجموع:	7	17	30	29

المجموع العام:	83

تحليل نتائج مقياس ادراك الضغط النفسي للحالة الثالثة :

بعد تنقيط مقياس ادراك الضغط و جمع النقاط تم الحصول على نقطة مقدرة ب : 83 و بتطبيق معادلة مؤشر ادراك الضغط لدى الحالة الثالثة مقدر ب : 0.58 هذه الدرجة تدل على مستوى مرتفع من الضغط النفسي .

4-عرض وتحليل الحالة الرابعة:

تقديم الحالة الرابعة:

الرمز:م

الجنس: ذكر

العمر: 34

الحالة العائلية: متزوج

الأولاد:/

المستوى الاقتصادي: متوسط

مدة العمل: ثماني سنوات

السكن: الجزائر العاصمة

ملخص المقابلة الحالة الرابعة:

(م) يبلغ العمر 34 سنة طبيب جراح مختص في جراحة العامة بالمؤسسة الاستشفائية بقصر البخاري ولاية المدية التقنيا به في جناح المرضى، فقمنا بشرح خطوات وبنود الدراسة والاختبار فوافق الحالة على مساعدتنا وتعاونا معنا.

الحالة(م) مقر سكنه في ولاية باتنة ويعيش حاليا في الجزائر العاصمة ويعمل في ولاية المدية قصر البخاري منذ 8 سنوات وهو متزوج وزوجته طبيبةمختصة في جراحة العظام، لقد قام(م) باختيار تخصص جراحة العامة والدافع الذي جعله يختار هذه المهنة هو أنه لم يجد خيارا آخر من غير جراحه التي فيها عمل،" يقول حالة كي جبت الباك كنت حاب اي تخصص من غير الجراحة لكن ربي هذا ما اكتب لي وأنا راضي بقضاء الله"

يرى الحالة بأن الأجهزة الطبية غير متوفرة وكذلك بالنسبة للراتب الشهري الذي يتقاضاه فهو يرى بأنه غير مناسب ولائق بالمجهودات التي يقدمها في عمله، بإضافة إلى أن حالة يعاني من الارهاق والتعب والاكتئاب الشديد وذلك من كثرة فترات عمل لديه غير المناسبة وخاصة مناوبة ليلية لأنها متعبة جدا ويقول بأن نحن الجراحين ليس لدينا وقت للراحة وكذلك طبيعة عمل فرض علينا التواجد دائما في المستشفى في وقت فراغ يتم استدعائها في حالة وجود ظروف طارئة يقول حالة لا يوجد وقت حتى لزوجتي لأننا كلنا جراحين، أما بالنسبة عن علاقة داخل المؤسسة الاستشفائية غير عادية خاصة مع مدير اما اصدقائي الجراحين والمرضى علاقة جيدة إلا في بعض أحيان عندما يكثر المرضى ويصبح هناك الاكتضاظ، فهذا يجعلني أشعر بعدم الراحة والتعب والقلق والضغط .

تحليل محتوى المقابلة الحالة الرابعة:

من خلال المقابلة العيادية وما جاء من نتائج في دليل المقابلة في النصف موجهة يرى الحالة ان االأجهزة الامكانيات المادية جد هامة في جراحة وفي تسهيل العمليات الجراحية ومن أهم العوامل التي تولد الضغط النفسي لديه توافد المرضى واكتظاظهم وكثرة التزايد الكبير للإجراء العمليات جراحية في يوم واحد،غياب الاحترام وعدم الانضباط، كما بينت النتائج بأن نقص الأجهزة المساعدة وكثرة المرضى وعدم وجود ترقيه أو زيادة في الراتب الشهري مقارنة بالكفاءة التي يمتلكها الحالة والمجهودات التي يقوم بها اتجاه مهنته تعود سلبا على صحته ومن هنا يظهر الأثر النفسي واالجسمي للحالة من خلال اضطرابات في النوم والاحباط نتيجة التعب والإرهاق، وردة الفعل والغضب من أتفه الأشياء التي يقع فيها بسبب هذه الظروف وهذا يسهم بدرجة كبيرة في خلق الضغط النفسي، يعتبر الحوافز المادية والمعنوية سبب وعامل رئيسي لاستقرار الحالة في مكان عمله .

ومن هنا نرى بأن الضغط النفسي له انعكاسات سلبية على سلوك الجراح، بإضافة إلى تأثيرات نفسية ناجمة عن شعور بالتعب الشديد والقلق خاصة عند مناوبته الليلية وعندما يتم استدعاءه وهو بعيد .

عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها الحالة الرابعة:

من خلال الجلسات العيادية التي قمنا بها توصلنا إلى ملاحظة الشكل الخارجي للحالة كان مرتب ولون مئزره أزرق،"أما بالنسبة للكلام كان يتكلم كثيرا ودون أن يسكت بشكل مستمر، ويتكلم بكل ثقة أما بالنسبة لايماءات كان وجهه أحمر وظهور علامات القلق عليه وكذلك يبدو عليه التعب و الإرهاق لكثرة العمل في يوم نفسه أما فيما يخص لغة الحالة كان يتكلم بسرعه وكان يعبر عن كل ما بداخله .

الجدول رقم 6: عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها الحالة الرابعة

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
تشعر بالراحة			X	
تشعر بوجود متطلبات لديك			X	
أنت سريع الغضب وضيق الخلق		X		
لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
تشعر بالوحدة				X
تجد نفسك في مواقف صراعية		X		
تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			X	
تشعر بالتعب		X		
تخاف من عدم استطاعتك ادراة الأمور لبلوغ أهدافك		X		
تشعر بالهدوء		X		
لديك عدة قرارات لاتخاذها				X

تشعر بالاحباط		X		
أنت ملئ بالحيوية			X	
تشعر بالتوتر				X
تبدو مشاكلك أنها تتراكم				X
تشعر أنك في عجلة من أمرك			X	
تشعر بالأمن والحماية				X
لديك عدة مخاوف			X	
أنت تحت ضغط من الاخرين				X
تشعر بفقدان العزيمة	X			
تمتع نفسك				
أنت خائف من المستقبل				X
تشعر أنك قمت بأشياء ملزم وليس لأنك تريدها			X	
تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم	X			
أنت شخص خالي من الهموم	X			
تشعر بالانهاك والتعب الفكري			X	
لديك صعوبات في الاسترخاء				X
تشعر بعبء المسؤولية			X	
لديك الوقت الكافي لتريح نفسك		X		
تشعر بأنك تحت ضغط مميت	X			

المجموع:	13	33	18	24

المجموع العام:	88

تحليل نتائج مقياس ادراك الضغط النفسي للحالة الرابعة :

بعد جمع نتائج الاختبار توصلت النتائج لمقياس إدراك ضغط النفسي مرتفع ،من خلال التحصيل على نقطة مجموعها العام مقدر ب 88 وقد استطعنا الوصول إلى هذا من خلال النتيجة المتحصل عليها بتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط و التي تساوي 0.64 .

5-عرض وتحليل الحالة الخامسة:

تقديم الحالة الخامسة:

الرمز:م

الجنس: ذكر

العمر: 41

الحالة العائلية: غير متزوج

الأولاد:/

المستوى الاقتصادي: متوسط

التخصص: جراحة عامة

مدة العمل: 13 سنة

السكن: بالبليدة

ملخص المقابلة للحالة الخامسة:

كان لقائي به أول مرة في قسم العمليات الجراحية من طرف مسؤول القسم فرحب بنا فقمنا بتقديم له بعض المعلومات حول بحثنا الهدف منه والأدوات وبنودالاختبار فتعاون معنا .

الحالة(م) يسكن في ولاية بليدة ويعمل بقصر البخاري منذ 13 سنه، غير متزوج ويسكن مع عائلته، فهو اختار تخصص جراحة العامة عن حبه والشغف بهذه المهنة، وهو كان على إدراك بالصعوبات والمسؤولية هذه المهنة ويقول الحالة علبالي بلي مهنةجراحة صعيبة لأنه هناك حياة شخص بين يديك"، يعتبر بأن الجراحة تتطلب الدقة والامكانيات المساعدووقت طويل ولابد من تركيز أكبر في قاعة العمليات وهذا ما يختلف فيه عن طبيب العام، بالإضافة إلى صعوبات التي يواجهها داخل

غرفة عمليات كفقدان المريض، ويرى أن الظروف غير مساعدة بسبب نقص الأجهزة وطاقم الشبه الطبي، ومن خلال كل هذا يتضح لنا أن مهنة الجراحة لا تقتصر على طبيب الجراح لوحده وإنما عبارة عن فريق الطبي متكامل، كما أن الخبرة تلعب دور هام ورئيسي في التعود على المواقف الصعبة وضاغطة.

تحليل محتوى المقابلة للحالة الخامسة:

من خلال االعيادية ونتائج في دليل المقابلة نصف الموجهة يتبين أن مهنة الجراحة تستلزم ظروف جيدة ومناسبة ولابد من وجودها كالأجهزة الطبية ،الطاقم الطبي مختص ،حيث يعتبر أن سبب نجاح العمليات لا يعود لجراح فقط إنما كذلك للخبرة والظروف الملائمة، والراتب الشهري فهو عادي، فهو يرى بأن مهنته الجراحية جد صعبة ومتعبة ذلك لكثرة ساعات العمل والتركيز، أشار الحالة االى الصعوبات التي تواجهه من بينها انعدام العمل االجماعي، أما فيما يخص الحياه الاجتماعية والأسرية للجراح فهو لديه وقت لأسرته كما لديه وقت لمهنته، كما يرى معوقات العملية الجراحية التي تكون داخل الغرفة العمليات حين يتوقف نبض القلب أويخسر المريض حسب قوله، أو عندما لا تنجح العملية هنا يشعر الحالة بالغضب والقلق الشديد، ويجب وضع تقنيات للتخفيف من الضغط النفسي أثناء العملية الجراحية مثلا الاسترخاء، أما بالنسبة لعلاقته مع الإدارة والزملاء فهي علاقة جيدة يسودها الاحترام والتقدير .

عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها للحالة الخامسة :

من خلال الجلسات العيادية التي قمنا بها توصلنا إلى ملاحظة الشكل العام للحالة حيث أنه كان يبدو نظيف الهندام ومرتب بالإضافة إلى أنه شخص رياضي، أما بالنسبة للكلام يتكلم بكل راحة وثقة واطالة في الكلام، يتكلم ويجيب عن الأسئلة، أما لون مئزره كان أخضر أما بالنسبة للإيماءات يظهر عليه التعب لكن في وجهه الابتسامة، وفيما يخص لغة كان حالة يتكلم بالفصاحة وسهولة.

الجدول رقم 7: عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها للحالة الخامسة

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
تشعر بالراحة			X	
تشعر بوجود متطلبات لديك		X		

أنت سريع الغضب وضيق الخلق				X
لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
تشعر بالوحدة				
تجد نفسك في مواقف صراعية		X		
تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			X	
تشعر بالتعب			X	
تخاف من عدم استطاعتك ادراة الأمور لبلوغ أهدافك			X	
تشعر بالهدوء		X		
لديك عدة قرارات لاتخاذها			X	
تشعر بالاحباط		X		
أنت ملئ بالحيوية				X
تشعر بالتوتر	X			
تبدو مشاكلك أنها تتراكم			X	
تشعر أنك في عجلة من أمرك			X	
تشعر بالأمن والحماية		X		
لديك عدة مخاوف			X	
أنت تحت ضغط من الاخرين		X		
تشعر بفقدان العزيمة	X			
تمتع نفسك				X
أنت خائف من المستقبل			X	
تشعر أنك قمت بأشياء ملزم وليس لأنك تريدها			X	
تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم		X		
أنت شخص خالي من الهموم				
تشعر بالانهاك والتعب الفكري				X
لديك صعوبات في الاسترخاء		X		
تشعر بعبء المسؤولية		X		

لديك الوقت الكافي لتريح نفسك	X			
تشعر بأنك تحت ضغط مميت		X		

المجموع:	6	23	32	10

المجموع العام:	71

تحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي للحالة الخامسة :

بعد تنقيط مقياس إدراك الضغط و جمع النقاط تم الحصول على نقطة مقدرة ب : 71 و بتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط لدى الحالة الخامسة مقدر ب :0،45هذه الدرجة تدل على مستوى منخفض من الضغط النفسي .

استنتاج عام حول الحالات :

من خلال تحليل نتائج المقابلة و المقياس للحالات الخمسة يتضح انه :

بالنسبة للحالة الأولى انطلاقا من النتائج السابقة توصلنا إلى أن مؤشر إدراك الضغط النفسي الخاص به كانت درجته مقدرة ب 0،56درجة ،و هنا نستخلص وجود مستوى ضغط نفسي مرتفع حيث تعاني الحالة من بعض الأعراض النفسية والسلوكية وحتى الجسمية منها المرتبطة بالضغوط مثل: اضطرابات التغذية، الصداع، القلق والإحساس بإرهاق وتعب... كل هذا راجع لعدة مصادرو عوامل داخلية وخارجية عانى منها الحالة وانعكست عليه سلبا أي بسبب ما يتعرض له الحالة من ضغوط حيث تتمثل هذه المصادر في مصادر مادية متمثلة في نقص الإمكانيات الطبية المساندة التي تساعد الجراحين في القيام بعملهم كما يرونه مناسبا، وأيضا السعي لتحقيق مستوى ملائم للراتب الشهري مقارنة لمستوى المهنة، وبالنسبة للعامل الاجتماعي التغيير في أوقات العمل أيضا مصادر انفعالية التي أدت إلى الإحباط والعبء النفسي الناجم عن عدم التكيف مع محيط العمل وعدم الاقتناع بما يقدمه من أعمال .

كل هذا اثر على الحالة النفسية و السلوكية للحالة (م .ز) و انعكس عليه سلبا مما أدى به إلى عيش ضغط نفسي مرتفع .

بالنسبة للحالة الثانية (ف) من خلال نتائجها توصنا إلى أن مؤشر الضغط النفسي الخاص بها مقدر ب 0،41درجة و هذه الدرجة تفسر بوجود مستوى ضغط نفسي منخفض ،إذ أن الحالة تتحكم في أي

ظروف ضاغطة قد تواجهها باعتمادها على خبرتها و حبها الشديد للمهنة حيث توصلنا من خلال النتائج و التفسيرات للحالة (ف) أن توفر الوسائل الطبية و الطاقم الطبي يساعد في تسهيل و نجاح العمليات الجراحية .

أما الحالة الثالثة انطلاقا من النتائج المتحصل عليها توصنا إلى أن مؤشر الضغط النفسي الخاص به مقدر ب 0،58درجة وهنا نستنتج وجود ضغط نفسي مرتفع لديه ،وراجع ذلك إلى عدم احترام الادراة للعمال و عدم توفر الأجهزة الطبية وعدم وجود الانضباط انعكس عليه سلبا وأصبح الحالة يعيش تحت ضغط نفسي شديد اثر على حالته النفسية .

أما بالنسبة للحالة الرابعة من خلال نتائجها توصنا إلى أن مؤشر الضغط النفسي الخاص بها مقدر ب 0،64درجة و هذه الدرجة تفسر بوجود مستوى ضغط نفسي مرتفع ،حيث تعاني الحالة من الإرهاق و التعب و الاكتئاب الشديد وذلك من كثرة فترات العمل لديه غير المناسبة ونقص الإمكانيات المادية .

أما الحالة الخامسة انطلاقا من النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى أن مؤشر الضغط النفسي الخاص به مقدرب 0،45درجة وهنا نستنتج وجود ضغط نفسي منخفض لديه، إذ أن الحالة (م) يتحكم في أي ظروف مسبب للضغط باعتماده على خبرته الطويلة حيث فمن خلال النتائج و التفسيرات للحالة (م) توصلنا إلى أن مهنة الجراحة عبارة عن فريق طبي متكامل يتميز بالخبرة للتحكم في الظروف المعايشة والمواقف الضاغطة . فمن خلال هذه الخطة المرسومة و المتبعة من طرف الحالة أدى إلى عدم الخضوع للضغط النفسي والتخفيض من مستواه .

6-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

انطلاقا من فرضيات دراستنا ومن خلال إتباعنا للمنهج الوصفي وبالاعتماد على المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة العيادية مع الحالات، وبتطبيق اختبار إدراك الضغط النفسي للفنستاين على الحالات الخمسة بهدف اكتشاف ما إذا كان يوجد ضغط نفسي عند الطبيب الجراح المقبل على إجراء العملية الجراحية توصلنا إلى نتائج عامة سوف نناقشها وفق ما جاءت به فرضيات الدراسة التالية :

أثبتت نتائج دراستنا الميدانية أن الفرضية الرئيسة التي مفادها: يرتفع / ينخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الاطباء الجراحين قد تحققت مع الحالة الأولى(م-ز)وذلك من خلال تحليل المقابلة ونتائج مقياس الضغط النفسي فكانت درجة مؤشر الضغط عند هذه الحالة مقدرة ب 0،56درجة وهي تدل على وجود ضغط نفسي ويرجع السبب لعبء المسؤولية التي يتحملها الحالة في التكيف مع فريق العمل والسعي للرضى الوظيفي بسبب الظروف الصعبة التي يعيشها الحالة، أما بالنسبة للحالة الثانية

(ف) تحققت الفرضية الرئيسية وهذا واضح من خلال تحليل المقابلة ونتائج المقياس حيث كان مؤشر الضغط عند الحالة الثانية مقدر ب 0،41درجة وهذا دليل على عدم وجود ضغط نفسي وذلك راجع إلى حبها الشديد لمهنتها والخبرة التي تتمتع بها واعتمادها على هدوئها في مواجهة الضغط و عدم الخضوع له.أما في ما يخص الحالة الثالثة (ع) فقد تحققت الفرضية الرئيسية وهذا واضح من خلال تحليل المقابلة ونتائج المقياس حيث كان مؤشر الضغط عند الحالة الثالثة مقدر ب 0،58وهذا دليل على وجود ضغط نفسي ويرجع السبب إلى عدم احترام الإدارة للعمال و انعدام الانضباط اثر على حالته النفسية .أما بالنسبة للحالة الرابعة (م) فقد تحققت الفرضية وهذا واضح من خلال تحليل المقابلة ونتائج المقياس حيث كان مؤشر الضغط عند الحالة الرابعة مقدر ب 0،64درجة وهذا دليل على وجود ضغط نفسي ويرجع السبب إلى فترات العمل الغير مناسبة ونقص الإمكانيات . أما فيما يخص الحالة الخامسة (م) تتحققت الفرضية الرئيسية وهذا واضح من خلال تحليل المقابلة ونتائج مقياس الضغط النفسي وكانت درجة مؤشر الضغط عند الحالة الخامسة مقدرة ب 0،45درجة، هذا يدل على وجود ضغط نفسي حيث يعود هذا المستوى من الضغط للخبرة الطويلة التي يتمتع بها الحالة في هذا المجال ولاعتماده على هدوئه التام في مواجهة الظروف الضاغطة وتكيفه معها.

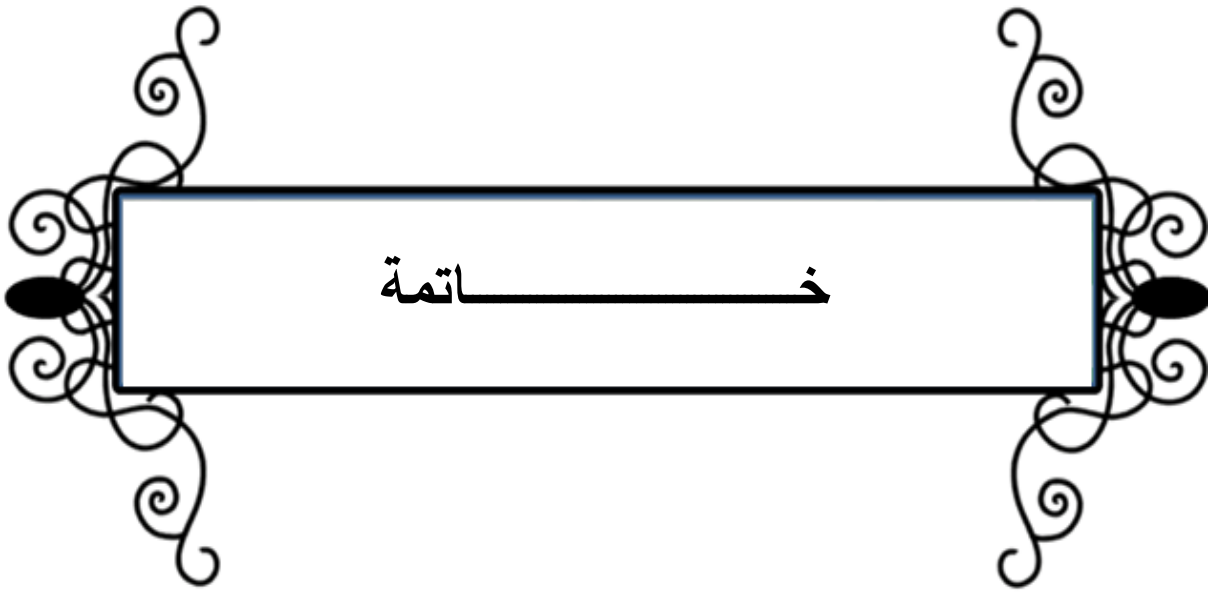
.

ومنه نستنتج أن الفرضية الرئيسية للدراسة تحققت عند الحالة الأولى والحالة الثالثة و الحالة الرابعة بوجود ضغط نفسي مرتفع أما الحالة الثانية و الحالة الخامسة تحققت بوجود ضغط نفسي منخفض .

وفي الأخير يمكن أن نقول ان النتائج التي توصلنا إليها تخص الدراسة الحالية ولا يمكن تعميمها على كل الحالات .

7-استنتاج عام للدراسة :

وبناء على ما سبق إن ما يمكن استخلاصه من هذه الدراسة هو أن كل طبيب جراح قد يتعرض لضغوطات نفسية جراء التغيرات الحاصلة مما قد يؤثر على تطلعاته المستقبلية، ويعود هذا التأثير عليه إما بالسلب أو بالإيجاب وهذا على حسب نوعية هذه الضغوط وحسب إدراك كل جراح لها وكيفية تعامله معها .


خـــــــــــــاتمة

خاتمة:

إن الضغط النفسي لا يكاد يفارق الانسان في هذا العصر لدرجة أنه أصبح يسمى عصر الضغط، وبطبيعة حال أن مواجهة الضغط تتغير من موقف لأخر وذلك راجع الى شخصية الفرد وموقف الحالي.

حيث يشكل موضوع الضغوط النفسية مجالا واسعا للبحث والتفسير، كما طريقة التعامل معه أكثر تعقيدا نظرا لكيفية التي يستجيب لها الفرد والأساليب التي يستخدمها للتعامل مع هذه الضغوط.

وقد تطرقنا في هذه الدراسة الى موضوع الضغط النفسي لدى الأطباء مقبيلين على إجراء عمليات جراحية دراسة معمقة نظرا لأهمية دور الذي يقوم به الطبيب الجراح فيما تتطلبه المهنة من التحلي بصفات أخلاقية واجتماعية وعقلية ونفسية، والمأسات التي يتعايش معها يوميا في تحمله المعوقات والضغوطات التي تفوق طاقته.

فإختيارنا لهذه موضوع بهدف الكشف عن المعانات التي يعيشها الجراح، فهو خلال عملية يواجه مجموعة من التغيرات النفسية والجسمية وتختلف التغيرات من جراح لأخر.

فهدفت دراستنا إلى معرفة مدى مستوى إدراك الأطباء الجراحين للضغط النفسي ولاختبار صحة الفرضية، وذلك بعد تناول الجانب النظري وجمع المعطيات وعرضها وتحليلها وتفسيرها في الجانب التطبيقي،من خلال الأدوات المستخدمة في المقابلة العيادية النصف موجهة، والملاحظة العيادية بإضافة إلى مقياس إدراك الضغط النفسي ل "ليفستاين" لأن هذه الأدوات هي الوسائل الأنجح والأفضل لتقييم الطبيب الجراح.

أجريت الدراسة الميدانية على خمس حالات فقد جاءت

متماشية مع شروط الدراسة والمتمثلة لمجتمع الدراسة، حيث يمكن تلخيص النتائج فيما يلي:

لقد توصلنا في دراستنا هو أن الفرضية الرئيسية التي مفادها يرتفع / ينخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الأطباء الجراحين فكانت النتائج مرتفعة بالنسبة للحالة الأولى والثالثة والرابعة أما بالنسبة للحالة الثانية و الخامسة فكانت منخفضة.

وفي الأخير نتمى أن تلقى مثل هذه المواضيع سلسلة من الدراسات والبحوث العلمية مستقبلا بهدف الوصول لمعرفة الوسائل والطرق المناسبة للتخفيف من شدة الضغط النفسي لهذه الفئة التي لها دور جدا هام وكبير في حياة الفرد.

الاقتراحات:

- انطلاقا من عرض النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا المتعلقة بالضغط النفسي لدى عينة من الأطباء الجراحين العاملين بالمؤسسة الإستشفائية متريني محمد قصر البخاري بولاية المدية، فلقد استخلصنا من عرض نتائج البحث ومناقشتها الاقتراحات الميدانية التالية:
- لابد من زيادة في أجور وذلك بنظر للمجهودات التي يبذلها الجراح
- توفير معدات والأجهزة الطبية اللازمة وهي شئ ضروري للجراح لأداء عمله بفاعلية ودون اجهاد
- وضع أخصائي نفساني في قسم العمليات الجراحية وذلك نظرا ليما يمر به جراحين من ضغط النفسي بسب المواقف الضاغطة
- تهيئة فرص الترقية وذلك على أساس الأقدمية والكفاءة
- زيادة من عدد الجراحين حسب حاجة وهذا من التأكد من أن قدرات الجراح تتفق مع ثقل العمل
- تحسين ظروف العمل وذلك بتنظيم وقت للعمل وتخصيص وقت للراحة والحياة الاجتماعية والأسرية
- لابد من إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد الضغط النفسي ومعرفة طرق لتحقيق من شدته.



قـائمة المراجع

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية:

معجم :

- أمل عبد العزيز محمد(1997) القاموس العربي الشامل ،دار الرتب الجامعية ،طبعة الأولى .

كتب :

- أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد(2008) ،التعامل مع الضغوط النفسية عمان ،دار الشروق .
- اشتيوي امنة البطي، احمد (2018) الضغوط النفسية لدى المطلقات واساليب مواجهتها ،الطبعة الاولى ،عمان ،مركز الكتاب الاكاديمي .
- ايبو نائف على (د ،س): الضغوط النفسية ،الطبعة الاولى ،الاسكندرية دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع .
- جوليان روتر ترجمة محمود عطية (1984)علم النفس الإكلينيكي ، دار الشروق العربية ،مصر، بدون طبعة .
- حسن مصطفى عبد المعطي(2006) ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ،مكتبة زهراء الشرق ،الطبعة الاولى .
- حمداوي جميل (2017) مناهج علم النفس و علم النفس التربوي ،طبعة 1 ،حقوق الطبع محفوظة للمؤلف .
- حنان عبد الرحيم الأحمدي (2002) ضغوط العمل لدى الأطباء، الادارة العامة للطباعة و النشر، الرياض .
- راجي عباس (1981)السلوك المهني للأطباء ، دار الأندلس للنشر و التوزيع ، بدون طبعة .
- راغب السرجاني (2009) قصة العلوم الطبية في الحضارة الإسلامية ،مؤسسة اقرأ للنشر ،
- سمير الشيخاني(2003) الضغط النفسي ،الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي ،بيروت لبنان .
- طه عبد العظيم سلامة عبد العظيم حسن(2006) ،استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية ،الطبعة الاولى دار الفكر ،عمان .

- عبد الرحمان النقيب (1984) الإعداد التربوي و المهني للطبيب عند المسلمين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون طبعة .
- عبد الرحمان بن سليمان الطريري (1999) ،(د،س) الضغط النفسي ،مفهومه ،تشخيصه ،طرق علاجه ومقاومته .
- علي عسكر ،(2000) ،ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ،الطبعة الثانية، دار الكتاب الحديث الكويت .
- علي مكاوي (1996) الانثروبيولوجيا الطبية ،دراسة نظرية وبحوث ميدانية ،دار المعرفة الإسكندرية ،مصر ،بدون طبعة .
- غريغ ويلكنسون ،ترجمة زينب منعم(2013):الضغط النفسي ،الطبعة الاولى، الرياض دار مؤلف .
- فاروق السيد عثمان(2001):القلق وادارة الضغوط النفسية ،دار الفكر العربي القاهرة ،الطبعة الاولى .
- الفرماوي ،محمد علي ،وعبد الله ،رضا(2009) :الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة (مواجهات نفسية في سبيل البشرية) الطبعة الاولى ،عمان ،دار صفاء للنشر والتوزيع .
- القاهرة ،الطبعة الأولى .
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد(2008) :الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية ،الطبعة الاولى ،دار الصفاء، عمان .
- محمد بن محمد مختار (1994) أحكام الجراحة الطبية ،مكتبة الصحابة ،جدة ،الطبعة الثانية.
- محمد حسن غانم(2009) كيف تهزم الضغوط النفسية ؟ احداث الطرق العلمية لعلاج التوتر، دار اخبار اليوم ،القاهرة .
- محمد حسن محمد حمادات (2008)السلوك التنظيمي و التحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية ، دار حامد لنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، الطبعة الأولى
- محمد حسين منصور(1989)المسؤولية الطبية ،منشاة المعارف الإسكندرية ، ،مصر ، بدون طبعة .
- محمود شقي زينب (2002)علم النفس العيادي و المرضي للاطفال و الراشدين،دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن .

الرسائلالجامعية:

- ايت حمودة حكيمة (2005) دور سمات الشخصية دور سمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الجسدية ،رسالة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي ،بجامعة الجزائر .
- عازم سهيلة (2009) مصادر الضغط المهني لدى ممرضات مصلحة الاستعجالات ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل و التنظيم ،جامعة الجزائر ،الجزائر .
- عريس .نصر الدين (2017) :استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي ـدراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان ـأطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي ،جامعة أبي بكر بلقايد ،تلمسان ـ الجزائر.
- يحي عبد الجواد درويش جودة (2003)مصادر ضغوط العمل لدى الممرضين و الممرضات في مستشفيات محافظات الضفة الغربية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الصحة العامة ، جامعة النجاح الوطنية في نابلس ، فلسطين .

المجلة :

- خليل جعفر حجاج (2007) تأثير ضغط العمل على الانتماء و الرضا الوظيفي للممرضين ، مجلة جامعة الأزهر ،المجلد 9 العدد2 ،غزة .
- رجاء مريم (2008) مصادر الضغوط المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض ،مجلة الدار الجامعية ،المجلد 24 العدد 02 ، جامعة دمشق ، سوريا .

المراجع باللغة الفرنسية :

- Cyssau Catherine 1998. L’entretien clinique ،presse édition، paris.

الملاحق

قائمة الملاحق :

الملحق رقم (01):دليل المقابلة النصف موجهة.

1 :البيانات الشخصية

الرمز :

الجنس :

العمر :

الحالة العائلية :

المستوى الاقتصادية :

عدد الأولاد:

مدة العمل :

السكن :

2 :عجالة تاريخية عن مسار الدراسة

تحدث لي عن مسار الدراسة و التفوق و الدوافع و الطموحات من الابتدائي إلى الآن

3 :الحياة المهنية

لماذا اخترت مهنة الجراح ؟

هل هي صعبة و مجهدة ؟

ما هي الصعوبات التي واجهتك في مسارك المهني ؟

هل سبق و أن أحسست بالندم لاختيارك هذه المهنة ؟

هل ترى أن الأجر الذي تتقاضاه يعادل المسؤولية التي تتحملها ؟

4 :العلاقات الأسرية و الحياة الخاصة

ما هي طبيعة حياتك الأسرية ؟ و الاجتماعية ؟

كيف هي علاقتك بالزملاء و الإدارة ؟

علاقتك مع المرضى ؟

هل لديك الوقت الكافي لرعاية أسرتك و الراحة و الاستمتاع بالحياة ؟

مدة العمل و الإجازات ؟

5 :الضغط النفسي للجراح

ما هو شعورك إذا كان المريض في حالة خطر عند إجرائك له عملية جراحية ؟

هل تعاني من نفس الضغط عند أجرائك لعملية جراحية لشخص من الأقارب مقارنة مع شخص غريب ؟

عندما تكون تحت تأثير الضغوط هل تلاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكك ؟

كيف تشعر عندما تكون مضغوطا في العمل ؟

هل ترى أن الخبرة تلعب دور في التخفيف من شدة الضغط ؟

6 : النظرة المستقبلية للجراح

حسب رأيك هل ترى بان مهنة الجراحة من أصعب المهن ؟

ما هي تطلعاتك المستقبلية حول مهنة الجراحة ؟

هل لديك مشاريع ؟

هل لديك اقتراحات للتخفيف من شدة الضغط النفسي ؟

الملحق رقم (02): مقياس إدراك الضغط .

	الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعر بالراحة				
2	تشعر بوجود متطلبات لديك				
3	أنت سريع الغضب وضيق الخلق				
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5	تشعر بالوحدة				
6	تجد نفسك في مواقف صراعية				
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8	تشعر بالتعب				
9	تخاف من عدم استطاعتك ادراة الأمور لبلوغ أهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالاحباط				
13	أنت ملئ بالحيوية				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك أنها تتراكم				
16	تشعر أنك في عجلة من أمرك				
17	تشعر بالأمن والحماية				
18	لديك عدة مخاوف				
19	أنت تحت ضغط من الاخرين				
20	تشعر بفقدان العزيمة				
21	تمتع نفسك				
22	أنت خائف من المستقبل				
23	تشعر أنك قمت بأشياء ملزم وليس لأنك تريدها				

24	تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم				
25	أنت شخص خالي من الهموم				
26	تشعر بالانهاك والتعب الفكري				
27	لديك صعوبات في الاسترخاء				
28	تشعر بعبء المسؤولية				
29	لديك الوقت الكافي لتريح نفسك				
30	تشعر بأنك تحت ضغط مميت				

المجموع:				

المجموع العام:	