الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥag - Tubirett -
Faculté des Sciences Sociales et Humaines

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس تخصص علم النفس العيادي

مستوى الضغط النفسي لدى عمال مصلحة التوليد

إعداد الطالبة:
ولد محمودي سارة

إشراف الأستاذة:
جوهري إبتسام

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

"ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل عملا صالحا ترضاه

وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين" سورة النمل آية 19

أول الشكر الله الوهاب المنان الذي بفضل نعمته تعلمنا وخصنا بالهداية والتوفيق .

ونصلي ونسلم على خاتم الأنبياء والمرسلين صاحب الخلق العظيم محمد صلى الله عليه وسلم الذي أدى الأمانة وبلغ الرسالة ونحن على ذلك من الشاهدين.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الفاضلة جوهري إبتسام على نصائحها القيمة وتوجيهاتها

وتعبها معنا، ونشكر الذين كانوا وراء هذا العمل من موقعه في تقديم مايستطيع وساهموا كل من عون

كما نتقدم بجزيل الشكر والتقدير مسبقا لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه المذكرة واثرائها بآرائهم السديدة.

جامعة آكلي محند أولحاج_البويرة_

إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله خاتم الأنبياء والمرسلين

أما بعد :

إلى نور العيون... ورمش الجنون والسر المكنون في القلب المفتون والعقل الموزون

إلى البلسم الشافي والقلب الدافئ والحنان الكافي إلى أروع أم في الوجود

إلى من عرفت معها معنى الحياة "أمي أطال الله في عمرها. الغالية"

إلى مصدر فخر إلى من عجز اللسان عن وصفه إلى من سهر وشقى من أجل راحتي وسعادتي

إلى "أبي أطال الله في عمره الغالي"

إلى الذين شاركوني حضن أبواي " إخوتي الكرام "

بلال ، صغيري ، محمد لقمان الحكيم ، نعبمة ، نسرين وشيماء

إلى كل عائلتي ولد محمودي و ولد بوشيبة

إلى أصدقاء المشوار الدراسي

إلى صديقات الدرب اللواتي رافقنني طيلة مشواري الدراسي

وشاركنني لحظات الفرح والحزن إلى كافة صديقات القسم النهائي

إلى كل من ساهم معي في إنجاز هذا المشروع ولو بالكلمة الطيبة والإبتسامة

سارة

قائمة المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	أ
إهداء	ب
فهرس المحتويات	ج - د
قائمة الجداول	ه
ملخص البحث	و
مقدمة	ح - ط
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة	
إشكالية الدراسة	1
فرضيات الدراسة	3
دوافع إختيار الموضوع	3
أهداف الدراسة	3
أهمية الدراسة	3
تحديد المفاهيم الأساسية	4
الدراسات السابقة	4
التعقيب على الدراسات السابقة	6
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
تمهيد	9
لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي	10
مفهوم الضغط النفسي	11
أنواع الضغط النفسي	14
أسباب الضغط النفسي	17
أعراض الضغط النفسي	19
آثار الضغط النفسي	21
الضغط المهني	22
الخلاصة	24

الفصل الثالث: العامل بمصلحة التوليد	
تمهيد	**26**
تعريف مصلحة التوليد	**27**
تعريف العامل بمصلحة التوليد	**27**
طبيعة مهنة العامل بمصلحة التوليد	**28**
مهام العامل بمصلحة التوليد	**28**
صعوبات مهنة العامل بمصلحة التوليد	**29**
الضغط النفسي لدى العامل بمصلحة التوليد	**29**
الخلاصة	**31**
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	**33**
منهج الدراسة	**34**
مجتمع وعينة البحث	**35**
أدوات الدراسة	**35**
تصحيح المقياس	**38**
ثبات وصدق المقياس	**39**
خلاصة	**40**
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد	
عرض النتائج	
مناقشة الفرضيات	
إستنتاج عام	
الخاتمة	**42**
توصيات	
قائمة المراجع	
الملاحق	

العنوان	الصفحة
كيفية تنقيط مقياس إدراك الضغط لـ "لفنستاين"	42

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى العاملين بمصلحة التوليد، وذلك بمعرفة مفهوم الضغط النفسي وآثاره على نفسية العامل بمصلحة التوليد، وعليه قسمت هذه الدراسة إلى جانبين، الجانب

النظري حيث إحتوى على ثلاثة فصول، الفصل الأول تناولنا فيه إشكالية البحث ، أهميته وأهدافه وفرضياته،

والفص الثاني شمل مفهوم الضغط النفسي، أنواعه، أسبابه، أعراضه والآثار الناجمة عنه، أما الفصل الثالث

فقد إحتوى التعريف بالعامل في قطاع التوليد، مهامه، صعوبات مهنته والضغط المهني الذي يتعرض له

جراء هاته الصعوبات، أما في الجانب التطبيقي فقد إعتمدنا على المنهج العيادي، وكأدوات للد راسة إستخدمنا المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس إدراك الضغط المهني ل (لفنستاين) بهدف معرفة مستوى الضغوط

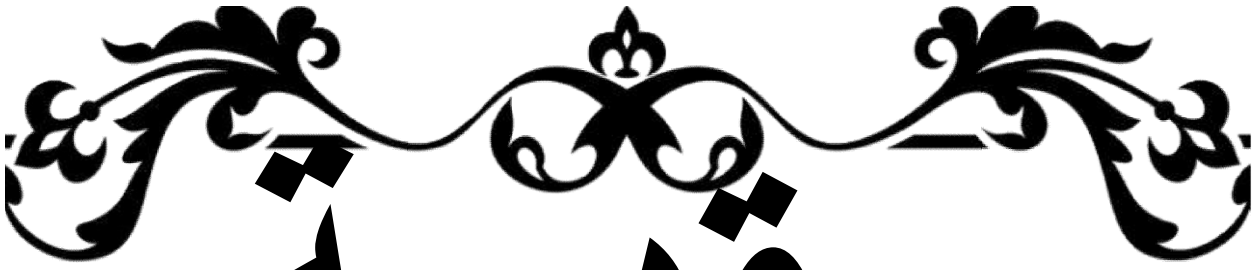
لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، العامل بمصلحة التوليد.

Abstract :

The current study aims to know the level of psychological stress among workers in the obstetrics department, by knowing the concept of psychological pressure and its effects on the psyche of the worker in the midwifery department, and accordingly this study was divided into two sides, the theoretical side where it contained three chapters, the first chapter we dealt with the problem of the research, its importance, objectives and hypotheses and the second chapter included the concept of psychological stress, its types, causes, symptoms and effects resulting from it, as for the third chapter, it included the definition of the worker in the obstetric sector, his tasks, the difficulties of his profession and the occupational pressure that he is exposed to as a result of these difficulties. Knowing the level of stress in the study sample.

Keywords: psychological stress, obstetrician worker.



مقدمة

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتخذ خبرات غير مرغوب فيها وأحداثا قد

تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة، لتترك آثارا سلبية

على الفرد وعلى المجتمع .

وتمثل هذه الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهرة جديرة بالإهتمام لما لها من

تأثير على الكثير من جوانب الحياة، وما ينجم عنها من تكاليف باهظة جراء علاج الأمراض والمشكلات

التي تنجم عنها أو تترافق معها.

وعلى الرغم من تعدد مصادر الضغوط وتنوعها فإن العمل يبقى أهم المصادر وأخطرها حيث تختلف

مستويات الضغط النفسي تبعا لتنوع العمل وطبيعته، فإذا ما إتجهنا إلى الطابع الخدماتي نجد العديد من

العاملين بالمؤسسات الإستشفائية من أكبر الشرائح المعرضة للضغوط وخصوصا فئة مصلحة التوليد الذين

يواجهون يوميا هاته الضغوط نظرا لحساسية المهنة التي يعملون فيها، الرغم من هذه الضغوط فعلى التي

يتعرضون إليها يوميا، إلا أنه نادرا ما نجد دراسات واتجاهات في هذا الميدان.

يعتبر العالم (سيلي) أول من قدم مفهوم الضغط ثم تبعه في ذلك الكثير من العلماء في النفسي

محاولة تفسير الضغط النفسي حيث يعرف الباحثون في علم النفس مفهوم الضغط النفسي بعدة تعريفات،

كل تعريف ينطلق من أساس محدد اضح، و يعتبر الإنسان محور ه ذ ه الأساسيات لتعريف المشكلة

الضغط من خلال المواقف التي يتواجد فيها المهني خاصة منها، حيث نجد أن الوسط المهني أكثر

الأوساط التي يتعرض فيها الإنسان للضغوط النفسية وتعد مهذ التمريض عموما والعمل بمصلحة التوليد

خصوصا بين المهن الصعبة والشاقة، لما تتسم به من خصوصية اجبات و يرتبط بها وما من أوضاع

والتزامات تفرض على العاملين فيها تحديات وضغوط متزايدة.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع قمنا بهذه الدراسة حول الضغط العاملين بمصلحة التوليد النفسي لدى

وتم تقسيم البحث إلى:

الجانب النظري: ويتضمن:

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة: الذي يمثل مدخل للدراسة وهو بمثابة تقديم للبحث، حيث تم فيه عرض الإشكالية، فرضيات، دوافع إختيار الموضوع، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، تحديد المفاهيم الأساسية.

الفصل الثاني: الضغط النفسي: ويضمن لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي، مفهوم الضغط النفسي، أنواعه، أسبابه، أعراضه وأخيرا آثاره.

الفصل الثالث: العامل بمصلحة التوليد: الذي تطرقنا فيه إلى مفهوم العامل بمصلحة التوليد، مهام العامل بمصلحة التوليد، صعوبات مهنة العامل بمصلحة التوليد والضغط المهني.

الجانب التطبيقي: ويضمن:

الفصل الرابع: يمثل الإجراءات المنهجية للدراسة وفيه تم التطرق للإجراءات المنهجية، الخطوات التي إتبعناها في الجانب الميداني ويضمن منهجية البحث، مجتمع وعينة البحث، أدوات الدراسة.

وفي الأخير تم وضع خاتمة البحث، قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول: الإطار عام لإشكالية الدراسة

1- الإشكالية

يعتبر الضغط النفسي أحد المشاعر الأساسية في تكوين النفس الإنسانية، فهو يعني التوتر النفسي الذي يحد من الفرد و باله ويمكننا أن الضغط له درجة إيجابية سعادة دراحة ، القول أيضا صحيحة

تدفع الإنسان نحو العمل لدرء الأخطاء المحتملة التي له يتعرض ا الإنسان في صد راعه مع الحياة،

فالضغط يمكن أن يصبح إيجابيا عاملا يساعد في الحفاظ على الذات والنجاح في مسيرة الحياة، أي أن

الضغوط تختلف من موقع لآخر وبالتالي تختلف درجات التأثر بها تبعا لظروف التعرض لها ومدى

إرتباطها بحياة الفرد الشخصية والعملية، وهذا التعرض المستمر للضغوط الشديدة يؤثر على مهام الفرد واجباته الوظيفية وعلاقته مع المجتمع المحيط به، وقد تؤثر أيضا على صحته وجسده

(العليمات، 2004، ص 39).

والمشكلة تكمن في إزدياد شدة الضغط واستمراره دون سبب واضح، فصراع الإنسان مع الضغط

صراع تاريخي قديم كذلك يرتبط الضغط بجميع الإضطرابات النفسية والسلوكية وأنواعها المختلفة وأيضا العديد من اللإضطرابات العضوية، لذا يعتبر الضغط من بين الإضطرابات النفسية الشائعة والتي كثيرا ما لا يلتفت إليها الناس، ولا المسؤولين عن تقديم الرعاية الصحية والنفسية والتي تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة وتسبب لهم شعورا بالتوتر والقلق، وتكمن خطورة هذا الشعور في نتائجه السلبية التي تتمثل في حالات مختلفة منها القيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الإندماج الوجداني تصاحبها قلة الدافعية

وفقدان القدرة المهنية لأداء المهنة (محمد حسين منصور، 1989، ص 40).

يعني أننا نجد هناك إرتفاع في مستوى الضغط النفسي وذلك دون مبرر معين، وهذا ما يحول بين

العامل وأداءه لمهنته على أكمل وجه، والذي يؤدي إلى الشعو السيء والخطر قد تكون له نتائج غير

بالإضافة إلى أن القيام بالواجبات المهنية بصورة آلية يؤثر على دافعية الفرد نحو عمله وزيادة نفوره منه، وهذا مانجده عند العامل بقطاع التوليد، فنحن هنا بصدد الحديث عن شخص متمكن ومؤهل

ولديه مسؤولية إتجاه المرضى، فهو معني بالصحة والحياة البشرية، وهذا بحد ذاته ما يجعله يعيش تحت الضغط النفسي، بالإضافة إلى ذلك المناوبات الليلية الشاقة في هذا المكان، ولذلك فإنهم يتعرضون إلى مستويات عالية من الضغوطات المهنية والنفسية، ويعانون من عدة آثار نفسية وجسدية نتيجة لهذه الضغوطات.

وتختلف مستويات الضغط النفسي التي يتعرض لها كل حسب الأعباء التي يحملها على حسب

قدرته على تحملها، وتزيد شدة هذا الضغط النفسي كلما تجاوزت قدرت الفرد على تحملها وقد تؤدي إلى

مشاكل أكثر وأزمات نفسية، إنفعالية وحتى بدنية.

ورغم تعدد مصادر الضغوط وتنوعها فإن العمل يبقى أحد أهم المصادر وأخطرها، حيث تختلف

مستويات الضغط النفسي تبعا لتنوع العمل وطبيعته.

حيث أننا إذا ما إتجهنا إلى عمال الصحة نجدهم العاملين الذين يعانون من أكثر الضغوط (أبو الحصين، 2010، ص 2).

فالعمل الصحي معني بالصحة والحياة البشرية، وهذه بحد ذاتها تعرض العامل للضغط الناجم

عن معاناة المرضى مع المرض والعلاج والتعرض لمواقف الحياة والموت والتعامل مع الكثير من الأمور

والمواقف التي لا يمكن السيطرة عليها، هذا إلى جانب أنه في معظم دول العالم يتطلب العمل لساعات

طويلة والمناوبة الليلية، والعمل خلال العطل والسعي للتعلم المستمر لمواكبة المستجدات العملية في هذا

المجال.

وإذا ما تكلمنا عن الواقع التمريضي لأقسام النساء والتوليد خاصة وضع فئة معينة من القابلات،

كلهم يعملون في محيط مليء بالمصاعب التنظيمية العلائقية بالإضافة إلى أن أخلاقيات المهنة تتطلب

منهم العمل في الإستعجالات والعيش في مواقف مؤلمة والظروف الصعبة للعمل، فهم يتعرضون

لمستويات عالية من الضغط وعدة آثار نفسية وجسمية، كما أن شخصية العامل بمصلحة التوليد تتأثر

بصورة مباشرة بكل ما يصيب حاجاتها، ويسبب لها ضغطا نفسيا جراء الضغوط المهنية، ويختلف مستوى

هذا الضغط النفسي حيث أنه إما يكون منخفضا وهذا المستوى ليس بخطر وانما قد يكون بداية ودرجته،

لأزمة نفسية حادة إن لم يتم التحكم فيه والقضاء عليه، وقد يكون متوسطا، كذلك قد يكون مرتفعا إذ يسبب

في الحالة الأخيرة عواقب تؤثر نفسيا، إنفعاليا، بدنيا وقد تؤدي إلى الهلاك، بناءا على ما سبق تأثيرا

نتسائل:

ما مستوى الضغط النفسي لدى العاملين بمصلحة التوليد؟

2- فرضيات الدراسة

- يعاني العاملين بمصلحة التوليد من مستوى ضغط نفسي مرتفع.

3- دوافع إختيار الموضوع

أ- الدواقع الذاتية:

- الرغبة الشديدة في إجراء بحث أو دراسة حول مستوى الضغط لدى العاملين بمصلحة التوليد وكشف

الصعوبات المهنة.

ب- دوافع موضوعية:

- إن سبب إختياري لموضوع الضغط النفسي لدى عاملي مصلحة التوليد جاء من أجل معرفة الضروف

النفسية التي يعيشها العامل بمصلحة التوليد في إطار

عمله. - معرفة الأحاسيس والمخاوف التي تتملك العامل بمصلحة التوليد عند

تعرضه للضغط النفسي أثناء

أداءه لمهنته. -

نظرا لحساسية شريحة العاملين بمصلحة التوليد وخاصة وأن لهم دور جد مهم في

المجتمع

- إضافة إلى أن هذا الموضوع من بين أهم الموضوعات الواجب أخذها بعين الإعتبار.

4- أهداف الدراسة

- الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى العاملين بمصلحة التوليد وذلك بإستخدام مقاييس مناسبة.

- محاولة الكشف عن معاناة العاملين بمصلحة التوليد مع الضغط النفسي.

- التطرق إلى ماهية الضغط النفسي، أنواعه، أسبابه، أعراضه، آثاره وعلاقته بالمهنة.

5- أهمية الدراسة

- تكمن أهمية الدراسة في سعيها للتوصل إلى مستوى الضغط النفسي الذي يعاني منه العاملين بمصلحة

التوليد وذلك بإستخدام أداة قياس مناسبة وموضوعية.

- كما تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها العاملين بمصلحة

التوليد وتأثيراتها على الصحة النفسية للفرد مما يصاحبه نوبات

- كما أن ماتقوم عليه الدراسة الحالية من نتائج ستساهم ولو بالقليل في إضافة معلومات جديدة حول هذا الموضوع كظاهرة نفسية مازال البحث فيها مستمر.

6- تحديد المفاهيم الأساسية:

- الضغط النفسي:

إصطلاحا: يعني مجموعة المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض إليها الفرد في حياته،

وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الإستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من إضطرابات

إنفعالية وفيزيولوجية تؤثر على الجوانب الشخصية الأخرى (زينب محمود شقير، 2002، ص 04).

إجرائيا: هو التي يعرض العميل في إختبار قياس الضغط النفسي، مستوى الدرجة إليها والتي تمثل شدة

الضغوطات التي عايشها العميل في 06 أشهر الأخيرة في حياته.

- **العامل بمصلحة التوليد:** هو إطار صحي متخصص في رعاية ومتابعة وتوليد النساء الحوامل والعناية

بالمولود الجديد.

قد يكون هذا العامل ممرضة أو ممرض، قابلة، أخصائي أو طبيب مختص في أمراض

النساء

والتوليد.

7- الدراسات السابقة

- دراسة (Joudith et Banks, 1996): والتي هدفت إلى التعرف على درجة تحمل الممرضين لضغوط العمل ومستوى

الصحة النفسية

في المستشفيات جامعة مارشال فتكونت العينة من (162) ممرض وممرضة يعملون في ثلاثة

مستشفيات، إستخدم الباحثان لقياس الضغوط ودرجة التحمل والصحة النفسية إستبانة مسح البيانات

الديموغرافية وأسئلة موضوعية ذات إجابة محددة تتعلق بعوامل الصحة، العمل ومقياس

ماسلاش للإحتراق النفسي ومقياس التحمل وخلصت هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة

عكسية دالة إحصائيا بين درجة التحمل

من

الإجها بين مستوى الصحة وكل

الإجهاد الإنفعالي وتبلد المشاعر وتدني الإنجاز الشخصي وأن هناك علاقة عكسية أيضا

الإجهاد الإنفاعلي وتبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز (عدي، 2003، 134)

- **دراسة الوائلي (1998، ص 8):**

بعنوان مستويات الضغط العمل بين الممرضين القانونيين، دراسة مقارنة بين المستشفيات

الحكومية والخاصة، والتي تهدف إلى تحديد مستويات ضغط العمل وعلاقتها بكل من متغيرات بيئة العمل

التمريض في الأردن، تكونت العينة (234) ممرضا وممرضة يعملون في جميع المستشفيات من

الحكومية و(240) ممرض وممرضة يعملون في المستشفيات الخاصة، إستخدم الباحث مقياس الضغط النفسي (Kinzels) بعد أن أجرى تكييفه بما يتلائم مع بيئة العمل التمريض مع حساب خصائصه السيكومترية وتوصلت الدراسة إلى أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات عاليين، وأظهرت النتائج أن أفراد العينتين لديهم مستوى متوسط من ضغط العمل وأن هناك فروق دالة إحصائيا بين بيئة عمل العينتين الطبية والتعامل مع الزملاء الممرضين، كما يقيم أفراد العينتين مصدر ضغط التعامل مع زوار المرضى بالمرتبة الأولى من حيث الترتيب مقارنة بمصادر ضغط بيئة العمل.

- **دراسة أبو الحصين (2010):**

بعنوان: الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات؛ هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية للمرضين والممرضات الذين يعملون في أقسام العناية المركزة في المستشفيات الحكومية بقطاع غزة، وعلاقتها بكفاءة الذات في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت العينة من (234) ممرض وممرضة وقام الباحث ببناء وتطبيق مقياس الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات بعد تقنينه على عينة الدراسة وحساب خصائصه السيكومترية، وتوصلت الدراسة إلى أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات عاليين، فحسب دلالات الصدق بطريقتين هما: صدق المحكمين وصدق الإتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجات الفرعية، وكانت جميع معاملات الإرتباط دالة على المستوى (0.01)، أما بالنسبة لدلالات الثبات فقد تم الحصول عليها بطريقة التجزئة النصفية و"ألفاكو نباخ"، وقد تراوحت معاملات الثبات في كليهما على التوالي (0.511- 0.543) وهي معاملات تشير إلى ثبات واستقرار هذا المقياس، كما إستخدم الباحث عدة أساليب إحصائية منها "T"، إختبار تحليل التباين الأحادي بيرسون ... إلخ، وكان من أهم النتائج المتوصل إليها أن الممرضين والممرضات يعانون من

بنسبة (65%)، وكما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالات إحصائية تعزى لمتغير الجنس في

الضغوط لصالح الإناث في البعد النفسي، ولصالح الذكور في بعد العلاقة مع الزملاء الأطباء والبعد

المادي. (أبو الحصين، 2010، ص140).

أ- دراسة بودلة (2012):

بعنوان المعاش النفسي للقابلات، هدفت الدراسة إلى وصف إنتشار الضغوطات النفسية الإجتماعية

والمشاكل الصحية المرتبطة بها لدى القابلات، تكونت العينة من (25) قابلة تم إختيارهن بطريقة

عشوائية، واستعملت الباحثة عدة أدوات: المقابلة العيادية، المقابلة الجماعية مكونة من عدة محاور

بالإضافة إلى إستبيان لقياس الشدة النفسية لدى القابلة، من أهم النتائج كانت إرتفاع الشدة النفسية

ومؤشرها في إرتفاع المطلب النفسي مع وجود الدعم الإجتماعي الضعيف من طرف المسؤولين.

8- التعقيب على الدراسات:

- **من حيث الهدف:**

تختلف الدراسات حسب أحداثها فقد هدفت بعض الدراسات إلى الكشف على درجة التحمل

الممرضين لضغوطات العمل، مستوى الصحة النفسي، كما هدفت الدراسات الأخرى إلى دراسة الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، كذلك منها من هدفت إلى قياس مستويات الضغط النفسي، المقارنة

بين المستشفيات الحكومية والخاصة.

أما بالنسبة للدراسة الحالة فقد هدفت للكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى العامل بمصلحة التوليد.

- من حيث المنهج المعتمد:

هناك تنوع بين المناهج الوصفي والعيادي، وقد إعتمدت الدراسة الحالية على المنهج العيادي،

كمنهج للدراسة لأنه الأنسب المستخدم للدراسات العميقة المرتكزة على الشخصية.

- من حيث العينة:

إختلفت العينات المشتركة في الدراسات السابقة من حيث العدد والجنس فقد أظهرت د راسة

"أبو الحصين" (2010) وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الضغوط لصالح

الإيناث في البعد النفسي وفي صالح الذكور في بعد العلاقة مع الزملاء، والأطباء والبعد المادي، كما

أظهرت د راسة "الوائلي" (1998) مستويات الضغط العمل بين الممرضين القانونيين وهي د راسة مقارنة

بين المستشفيات الحكومية والخاصة.

- من حيث الأدوات:

تعددت المقاييس المستعملة في الدراسات السابقة ذلك طبقا للهدف من الدراسة، حجم العينة،

قياس الضغط النفسي، فقد إشتركت أغلب الدراسات في إستخدام مقياس الضغط النفسي لليفن تايم كما تم

إستخدام مقاييس أخرى إلى جانب هذا المقياس.

- **من حيث النتائج:**

بالنسبة للدراسات السابقة التي تم عرضها فقد إتفقت غالبية الدراسات على وجود إختلاف في

مستويات الضغط النفسي، ففي دراسة (Joudith et Banks) دلت النتائج على أن هناك علاقة عكسية

دالة إحصائية على درجة التحمل وتبلد المشاعر وأن هناك علاقة عكسية أيضا بين مستوى الصحة وكل

من الإجهاد الإنفعالي وتبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز.

- **ما إستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:**

تمكنا من الإستفادة منها في بلورة مشكلة البحث والإطلاع على الإجراءات المنهجية في الجانب

الميداني في دراسة الحالة مع إختلاف العينات.

- **إكتشاف أدوات الدراسة:**

التطلع على جميع جوانب الدراسة، وأخذ فكرة عامة عن موضوع الدراسة، تطوير أسئلة الدراسة،

وتوقع وصياغة فرضية الدراسة، بالإضافة إلى المراجع المشار إليها.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة، وقد شاع إستخدام كلمة «stress» في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الإنفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية.

ولقد تعددت التفسيرات النظرية لهذا المفهوم إذ يعتبر من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس والعلوم الإنسانية عموما، حيث أن الضغط يعد بمثابة ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب، لهذا سنتناول في هذا الفصل من الجانب النظري الضغط النفسي، وذلك من خلال تسليط الضوء على

تعريفات مصطلح الضغط النفسي وتاريخه، خصائصه، أنواعه، أعراضه والآثار المترتبة عن هذه الضغوط .

1- لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي

لا يمكن دراسة أو فهم ظاهرة ما دون العودة إلى جذورها التاريخية، فالضغط مثلا مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف والصعوبات الشدة ت الهندسية، غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية بأعمال اليوم متأثرا ل المهندس " روبرت هوك " (Hooke) أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار ومن كتب على فكرة الحمولة أو أو الحمل وتتداعى ثم العبء الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة

(طه عبد العظيم، 2006، ص1).

وبالرغم من أن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلى أنه كان لها واسعا تأثيرا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

ومن بين الرواد في دراسة الضغوط لدينا كانون (Canon) الذ ناد عا (1928) بضر ي ى م ورة الإهتمام بالعامل الإنفعالي في تطور الأمراض وفكر في مصطلح «stress» بمعنى فيزيولوجي ونفسي آن في واحد (مرزوق عيسى، 2011، ص 30).

أما سيلي (Selye) فقد أدخل كلمة «stress» في الطب وقد سمحت أعماله هو وأتباعه بفهم هذه الظاهرة وتأثيرها على العالم الداخلي وبالتالي تأثير الإعتداءات والإنفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية.

كما اهتم لازاروس (Lazarus) (1966) بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد أما (Gordon) جوردن (1993) فيرى أن الضغوط هي إستجابات وانفعالية نفسية

وفيزيولوجية للجسم إتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد.

يعتبر شافير (Schafer) (2000) الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض

عليهما ويوضح هذا أن الضغوط موجودة دائما وأنها خاصية الحياة. هذه عبارة عن لمحة تاريخية موجزة حول مصطلح الضغط النفسي واستعماله في مجال علم النفس

فيعد كل من (Selye, Lazrus, Canon) بمثابة الرواد الأوائل الذين إستخدموا هذا المصطلح حيث أد

أجريت العديد من الدراسات والنظريات عن الضغوط النفسية، سيتم التطرق إلى البعض منها في الأجزاء

اللاحقة من البحث.

2- مفهوم الضغط النفسي

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على إهتمام العلماء والباحثين في علم النفس

ومختلف العلوم الإنسانية وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات.

2-1 لغة

يشير المعجم الوجيز" إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط "ضغطه ضغطا عصره النفسي هو: "

وزحمه، والكلام بالغ في ايجازه، وعليه شدد وضغط " (عبد العظيم حسن، 2006، ص 16).

ولقد ذكر هنكل (Hinkel) (1977) في سياق حديثه عن العلوم الطبيعية كلمة ليعني «stress»

بها درجة التأثر الداخلي التي تظهر بفعل قوة خارجية (رفيق عوض الله، 2000، ص 12).

يرجع سميث (Smith) (1993) المعنى الإشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط

«stress» مشتقة من الكلمة اللاتينية «stictus» وهي تعني الصرامة، وتدل ضمنيا على الشعور بالتوتر

وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل «stringere» والذي يعني: يشد ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية أو القمع والإضطهاد والتي تدل ضمنيا على الحبس والقيد والظلم أو الحد

من الحرية (عبد العظيم حسن، 2006، ص 17).

وهكذا فإن مفهوم الضغط النفسي قد تمت إستعارته من العلوم الفيزيائية والهندسية وتم توظيفه

واستخدامه في علم النفس وفي مجال العلوم الإنسانية بصورة عامة ليشير الى تلك القوة التي تؤثر على الفرد

وتحدث له مجموعة من التغيرات النفسية والفيزيولوجية.

2-2 إصطلاحا

في معجم علم النفس: الضغط النفسي هو كلمة انجليزية إستعملت منذ 1936 بعد أعمال "Selye" لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو

التوازن البيولوجي في خطر، وكل العوامل التي يمكنها أن تفسد هذا التوازن سواء أن كانت فيزيائية (صدمة، برد) أو كيميائية (سم) أو تعفينة، أو نفسية (الإنفعال) تسمى عوامل ضاغطة فكلمة ضغط تعني فعل العامل

المعتدي ورد فعل الجسم في نفس الوقت. (Sillamy,2003,p256 .(Norbert

والضغط النفسي هو عبارة عن تلك الصعوبات والمعوقات المادية والمعنوية المتكررة التي تواجه العامل أو الشخص بصفة عامة في بيئته الأسرية أو الدراسة أو الحياتية ككل والتي تعيق تحقيق أهدافه

واشباع حاجاته، إذ بين كانون (Canon) (1932) أنه عندما تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد

يتم تنبيه الجسم بسرعة ويصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي السمبتاوي وجهاز الغدد الصماء وتحدث

إستجابات، فهذه الإستجابات الفيزيولوجية تعمل على تهيئة العضوية لمهاجمة مصدر المدبرة التهديد أو

الهروب وبذلك فهي تدعى إستجابة الكر والفر.

ويرى كانون أن إستجابة الكر والفر من الناحية المبدئية إستجابة تكيفية لأنها تجعل العضوية قادرة

على تقديم الإستجابة بسرعة عند تعرضها للتهديد كما بين من ناحية ثانية أن الضغط النفسي قد يسبب

الأذى للعضوية لأنه يعطل الوظائف والسيكولوجية ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الإنفعالية

الوقت (شيلي تايلور، 2008، ص 345).

يمكننا الإشارة إلى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف

ضاغط وهو إستجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو

الرحيل والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي.

إذا الضغط النفسي هو الإستجابة الفزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف فالجسم يبذل مجهودا لكي

يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الإستجابات غير النوعية التي تحدث سرورا أو ألما.

الخارجية أما لازاروس (Lazarus) (1966 -1984) فيعرفه بأنه نتيجة لعملية تقيمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفائتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة

(أحمد نايل العزيز، 2009، ص 24).

الضغط النفسي ليس هو المثير ولا الإستجابة هو إنما تفاعل خاص بين المثير والإستجابة، وعلى

هذا يعرف لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman) (1984) الضغط النفسي بأنه علاقة خاصة بين

الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره وتعرض صحته للتعامل معها

للخطر (طه عبد العظيم حسن، 2006).

و موراي (Murray) (1978) يربط بين مفهومي الضغط والحاجة حيث يرى أن الضغط هو

خاصية لموضوع بيئي أو لشخص قد تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وترتبط الضغوط

بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلباته، حاجاته وهكذا

فإن الضغط يظهر عندما تحدث اعاقة عن الإشباع (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 19).

و سبيلبرجر (Speilberger) (1981): يقول بأن الضغوط هي عبارة عن تلك القوة الخارجية التي

تحدث تأثيرا على الفرد كخواص الموضوعات البيئية أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي

فالضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان الإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح

هذا الفشل في المواجهة مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية.

أما بيك (Beck) (1986): يرى أن الضغط النفسي هو إستجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف

يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط وتعوق إتزانه أو موقف يثير أفكارا

عن العجز واليأس والإكتئاب (وليد السيد خليفة، 2008، ص 128).

و البيلاوي (1988) يعرف الضغط على أنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب

تفرض عليه نوعا من التكيف وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما إزدادت شدة الظروف والمطالب أو

إستمرت لفترة طويلة.

بالإضافة إلى السمادوني (1993) التي ترى أن الضغط النفسي حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل

الجسمية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في

البيئة المحيطة (أحمد نايل العزيز، 2009، ص 25).

كما يشير مفهوم الضغط إلى العوامل النفسية التي قد تحد من قدرة الإنسان على تأدية واجباته

اليومية بشكل مناسب ويقود الضغط إلى ردود فعل نفسية وجسمية قصيرة أو طويلة المدى وغالبا ما

يكون الضغط حالة من الإحساس بالتوتر الإنفعالي تنشأ من الصعبة التي يتعرض لها الشخص

والنفسية والمعرفية المواقف حادة وقد تؤدي أزمات نفسية

وينتج عنها آثار سلبية في

(خالد محمد عبد الغني، 2008، ص 86).

فإذا أردنا فهم حالة الضغط النفسي فعلينا فحص المتطلبات الخارجية ماهي؟ وكيف تتناقص أو تتزايد

تبعا للمطلوب (وكذلك فحص الطاقات الشخصية) كيف نتفاعل مع الضغط وكيف يمكن تعديل ردود أفعالنا

عند الضرورة ؟ فالمتطلبات تختلف من شخص إلى وتختلف في ذات الشخص من وقت الى آخر بل آخر

(حمدي على الفرماوي، 2009، ص 22).

كذلك تجدر الإشارة إلى أن الضغوط النفسية عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث لتجنب الآثار النفسية الإجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن (مراد على عيسى، 2008، ص - 131 132).

يمكننا القول أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض التي تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو إستجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو رحيل أحد أفراد العائلة والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي، كذلك هو إستجابة فيزيولوجية ترتبط بعملية التكيف الجسم يبذل مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية محدثا نمطا من الإستجابات غير النوعية التي تحدث سرورا أو ألما.

وتجدر بينا الإشارة إلى أن الضغوط النفسية هي عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجه الأحداث لتجنب الآثار النفسية الإجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن.

وتتنوع الضغوط حسب المجال الذي تحدث فيه، وقد يكون للضغط مسببات عدة إجتماعية، نفسية، إنفاعلية، صحية وغيرها التي تختلف من شخص لآخر.

3- أنواع الضغط النفسي

للضغط النفسي عدة أنواع، حيث تعددت التصنيفات بتعدد النظريات المفسرة للضغوط ونذكر منها مايلي:

3-1 تقسيم الخطيب إذ يرى أن للضغط النفسي أنواع عدة هي:

أ- ضغوط غير حادة : ينتج عنها إستجابات طفيفة.

ب- ضغوط حادة : وينتج عنها إستجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف

انتقال الاضطرابات من شخص الى آخر.

ج- ضغوط متأخرة : لاتظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

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

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

(مراد علي عيسى،2008، ص 10).

2-3 تقسيم سيلي: (Selye) أشار إلى وجود أنواع من الضغط وهي:

أ- الضغط النفسي السلبي الضار: Dl.STRESS من خصائصه أنه:

يتسبب في إضطرابات جسمية ونفسية عند بلوغه حدا معينا (لوكيا، بن زروال ، 2006، ص 15). - يخلق نوعا من التوتر والشدة في الحمل الزائد (على عسكر، 2000، ص 25)

- يزيد حجم المتطلبات ويثير الألم كفقدان عمل أو عزيز (عزيز، أبو أسعد، 2003، ص 29). - تؤثر على الصحة العقلية والجسدية والروحية من خلال مشاعر الإحباط والخوف والغضب والإكتئاب

المتولدة عن الضغط غير المفرج، إذ تمثل الحالات المرضية كالقرح، الأمراض الجلدية والأرق وغيرها،

40% من الأمراض التي يسببها الضغط التي قد تصل إلى حد السرطان، الإنتحار، الأمراض القلبية الشريانية وحتى الموت (سمير شيخاني، 2003، ص 13).

ب- الضغط النفسي الإيجابي: El.STRESS من خصائصه أنه:

- ملح الحياة إذ ينشط الجهاز الفيزيولوجي الذي تستجيب من خلاله العضوية للمواقف المهددة، وهو

ضروري لمواجهة متطلبات الحياة اليومية (بوزقاق سميرة، 2006، ص 52).

- يدفع الفرد إلى التوافق والإبداع (طه عبد العظيم حسين، سالمة عبد العظيم حسين، 2006، ص 33). - يحث على التحريض والإدراك، كما يوفر حس الإلحاحية والتيقض اللازمين في مواجه التهديد، وهو

ضروري للتمتع بالكثير من مظاهر الحياة والا ستكون الحياة مملة (سمير شيخاني، 2003، ص 14).

ج- الضغط النفسي الزائد: وينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز

مصادر الفرد وقدرته على التكيف.

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

3-3 تقسيم موراي: (Murray) ميز" موراي" بين أنواع من الضغط هي:

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

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

إضافة إلى:

ج- ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة

إلى الإنجاز وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص يجعلون الشخص يشعر بضغط كقلة الإمكانيات المادية، والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفة والإحساس

بالإستياء من الصحة المعتلة والتعرض للمرض.

د- ضغط النبذ وعدم الاهتمام: هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى

الدافعية، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم إهتمام الآخرين وقله

تقديرهم للفرد واستمرار التأنيب والعقاب.

ه- ضغط الخداع والمراوغه: هو الشعور بالقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة .

و- ضغط السيطرة والمنع: وجود ظروف بيئيه وأشخاص يفرضون على الفرد القيام بأعمال وهو غير

راغب فيها، وسيطرة الآخرين على آدائه واتخاذهم للقرارات التي تخصه (عز الدين غطاس، ص 2011، 23- 24).

والضغوط تتنوع وتتشكل لتمس كافة نواحي الحياة التي يعيشها الإنسان ويمكن تصنيفها كالآتي:

أ- ضغوط العمل: ناتجة عن إرهاق العامل والمتاعب التي يواجهها، أولى نتائجها على الجوانب النفسية تتمثل

في حالات التعب والملل الذين يؤديان إلى القلق فضلا عن زيادة الغياب والتأخير عن العمل وربما تصل إلى

الإنقطاع عنه وتركه نهائيا.

ب- ضغوط إقتصادية: لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان واضعاف قدرته على التركيز والتفكير

وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذالك على حالته

النفسية وينجم عنه عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة.

ج- الضغوط الإجتماعية: معايير المجتمع تحتم على الفرد الإلتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا

على العرف والتقاليد الإجتماعية.

الأسرية: تشكل بمسؤوليتها وبعواملها التربوية ضغطا، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الإلتزام إلا واختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط وينتج عن هذا تفكك أسري.

ه- الضغوط العاطفية: عندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والإستقرار العائلي بسب الحاجة الإقتصادية أو

عدم الاتفاق مع الشريك يشكل ذلك ضغط عاطفيا تكون نتائجه نفسية مما، يجعله يرتبك في حياته اليومية

وتعامله وفي عمله أيضا أن إلى يجد الحل (أحمد نايل الغرير، 2009، ص 30-31).

و- الضغوط السياسة: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دو في تحديد الكثير من ملامح را كبيرا حجم

ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأف مجتمعات وتنشأ هذه الضغوط من عدم راد في هم الرضا عن

أنظمة الحكم الإستبدادي مثلا والصراعات السياسية في المجتمع (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 31).

ز-ضغط العوامل العقائدية والفكرية: فحالة التقاطع بين ما لدى الفرد من أفكار وبين الرغبة ومعتقدات أو

الحاجة إلى تغييرها إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثير ات المتباينة على

طبيعة علاقة الفرد بذاته ومجتمعه.

ح- ضغوط ثقافية: تتمثل في الإنفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة الأطر الثقافية والإجتماعية القائمة

في المجتمع.

إن تعددت كل هذه التصنيفات وكذا أنواع الضغط النفسي واختلافها يدفعنا للإهتمام أكثر لمعرفة

الأسباب التي تؤدي إليه.

4- أسباب الضغط النفسي

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو

داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد ومسببات إذ أن يسبب الضغط يختلف من خارجية، ما شخص

لآخر.

1-4 الأسباب الإجتماعية

لعب العوامل الإجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث شدته

ومصدره طبقا للوسط الإجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط (هارون

توفيق الرشيد، 1996) وكذا البطالة، التفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية والوسائل التكنولوجية والضغط

السكاني قلة والخدمات .

إذ يرى كلاند (Meclelland) أن إضطراب العلاقات الإجتماعية قد يلعب دورا **الضغط النفسي القوي**

للإنتماء الإجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها إرتباطات قوية با لصحة في جانبها

النفسي وجانبها العضوي،	فمجمل الخلافات الأسرية كالطلاق	مثلا أو المرض العضوي	لأحد أفراد الأسرة

والحرمان الثقافي، صراع القيم والأجيال، عدم العدالة في توزيع الدخل العام، إضافة إلى الأحداث المؤلمة

كفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط (Dominique , 2005 , p 130).

2-4 الأسباب النفسية الإنفعالية

الإنفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد

تتحول الإنفعلات إلى مصدر من مصادر الإضطراب في الحياة النفسية والإجتماعية للفرد بما فيها وظائفه

البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض.

3-4 الأسباب الصحية

نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص ويتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا

أو مشكلات صحية، ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرزات الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد

الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا ويعتبر أيضا للضغط النفسي

نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط (أحمد نايل العزيز، 2009، ص 33-34).

4-4 الأسباب الكيميائية

للمواد الكميائية بما في ذالك المواد المخدرة دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي فإن المادة

المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج، فيصبح الشخص متوترا وقلقا (عبد الهادي مصباح، 2001).

5-4 طبيعة الحدث

ما الذي يجعل الأحداث ضاغطة ؟

أ- تقييم الضغط: الأحداث ضاغطة بقدر ما تدرك أنها كذلك، فالضغط هو ما ينشأ عن عمليات التقييم

التي يقوم بها الفرد أي، تقيم ماذا كانت إمكانياته الذاتية كافية لمواجهة مطالب البيئة أم لا.

ب- الأحداث السلبية: فكثير من الأحداث يمكن أن تسبب الضغط لأنها تعرض الأفراد لأعباء إضافية أو

مشاكل ترهقهم أو تفوق امكاناتهم.

الأحداث الخارجة عن السيطرة: تشكل الأحداث الخارجة عن السيطرة أو تلك التي لا يمكن التنبؤ بها مصدر ضغط أكثر من تلك الأحداث التي يمكن السيطرة عليها أو التنبؤ بها.

د- الأحداث الغامضة: عندما يتصف الحدث الضاغط بالغموض فإنه لا يتيح الفرصة أمام الفرد للقيام بفعل شيئ إزاءه لأنه يدفع الفرد إلى تكريس طاقته من أجل استيضاح الموقف المسبب للضغط وهذه المهمة تستهلك وقت الفرد (شيلي تايلور، 2008، ص 360).

ه- **العبء الزائد:** القيام بمهام كثيرة في فترة زمنية وجيزة هذا يكون بمثابة عبء على الفرد مما يجعله أكثر

عرضة للضغط النفسي. ويتأثر الأفراد بالضغوط المرتبطة بالأمور المركزية والمهمة في حياتهم أكثر من

تأثرهم بالأمور المحيطة وهذا لأن الأبعاد النفسية المهمة مرتبطة بميادين الحياة المركزية، فالإجهاد المرتبط

بدور الأمومة والشعور الدائم بعدم القدرة على الإعتناء بالأبناء كما قد يكون سببا للمعاناة من الضغط لدى النساء، وكملخص لما سبق ذكره فإن الأحداث السلبية أو المفاجئة والخارجة عن السيطرة أو الغامضة أو تلك الأحداث التي تمس المهام المركزية في حياة الفرد تدرك بأنها أكثر ضغطا من تلك الأحداث التي من الممكن

التحكم فيها أو إدارتها.

و- **أنماط الشخصية:** فالشخصية بطبيعة الحال تحدد الكيفية التي يستجيب فيها الفرد بشكل كامن

للأحداث الضاغطة إن أحد معظم العلاقات الموثقة بشكل واسع بين الشخصية، السلوك والضغط النفسي

هو العلاقة بين الشخصية ذات النمط (أ) والضغط. وفريدمان (Freidman) أخصائي القلب (سان فرانسيسكو) هو أول من وصف الشخص من النمط (أ) على أنه الذي يحاول دائما أن ينجز بشكل متطرف

وخاصة عند التنافس مع الآخرين. (أحمد نايل الغرير، 2009، ص 38) ويتميزون ببعض الخصائص

الآتية: التنافس، العدوان اللفظي، التحفز، الجدية وعدم القدرة على الإسترخاء، يغضبون بسهولة، يمتازون

بالعدوانية.

5- أعراض الضغط النفسي

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقا أو إزعاجا فإنه يمر بخبرة أو حالة

تعرف بالمواجهة أو الهرب مع إستمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض، ويجدر التنبيه أن إلى

الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الاشخاص (علي عسكر، 2009) فلكل

واحد نقطة ضعف وامكانات خاصة وبه يدرك الموقف بطريقة تختلف عن الآخر وتصنف الأعراض الناتجة

كالتالي:

1-5 فيسيولوجية: يؤثر الضغط سلبا على النواحي الفسولوجية للفرد ويظهر التأثير كالآتي:

أ- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة

نسبة السكر، فيه واضطربات الأوعية الدموية (loo , 2003 , p 3 Pierro).

ب- إرتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشريان والأزمات القلبية، جفاف الفم

واتساع حدقة العين (سلامة عبد العظيم حسين، 2006).

2-5 جسدية

- العرق الزائد.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه.
- ألم في العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف.
- عدم الانتظام في النوم (أرق، زائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة) نوم
- اصتكاك الأسنان.
- الإمساك.
- آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي.
- الاسهال والمغص.
- التهاب الجلد، طفح جلدي.
- عسر الهضم.
- القرحة.
- التغيير في الشهية.
- التعب.
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي الى اصابات جسدية.

3-5 إنفعالية

- سرعة الانفعال.
- تقلب المزاج.
- العصبية.
- سرعة الغضب.
- العدوانيه واللجوء الى العنف.
- الإكتئاب.
- سرعة البكاء.

4-5 معرفية

- النسيان.
- صعوبة في التركيز.
- صعوبه في اتخاذ القرار.
- اضطراب في التفكير.
- ذاكرة ضعيف أو صعوبة في استرجاع الأحداث.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد .
- انخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضه .
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ .
- تزايد عدد الأخطاء .
- اصدار أحكام غير صائبة .

5-5 أعراض خاصه بالعلاقات الشخصية

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.
- لوم الغير.
- نسيان المواعيد أو الغائها قبل فترة وجيزة .
- تصيد اخطاء الآخرين.
- التهكم والسخرية.
- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين (علي عسكر، 2009، ص 45).

6- آثار الضغط النفسي

قام فونتانا (Fontana) وضع قائمة للتغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط وتتمثل في:

- **نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغط:**

زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة رد الفعل واذا إستمر هذا الضغط لمدة طويلة قد

يؤدي إلى فشل تلك الأجهزة مثل ضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي

إلى زيادة إستنفاذ الطاقة وأخيرا إنهيار جسمي . واذا إستمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص في الوزن،

زيادة في إفراز الكولسترول يعطي طاقة للجسم وأمراض ونوبات القلب. واذا إستمر الضغط لفتره طويلة يحدث تصلب شرايين

إضطرابات هضمية بالمعدة تفاعلات جلديه حيث يصبح لون الجلد شاحبا إفراز الكورتيزون بالدم.

ضيق التنفس، واذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي إلى امراض الحساسية.

- **تأثيرات معرفيه لزيادة الضغوط:**

عدم القدرة على التركيز، تقل الإستجابات السريعة مما يؤدي لإتخاذ قرارات خاطئة ومتسرعه يزداد معدل الخطأ.

- **تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط:**

زيادة التوترات، تقل القدرة على الإسترخاء، زيادة الإحساس بالمرض، تغيرات حدوث في الصفات الشخصية، تزايد المشاكل الشخصية، والقلق المفرطين، ظهور الشعور بعدم الرضا، الحساسية الإكتئاب وانخفاض تقدير الذات.

- **تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط:**

زيادة مشاكل التخاطب والتواصل، التأتأه، نقص الإهتمام والحماس والتنازل عن الحياتية الأهداف ة، إنخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم لآخر بدون سبب واضح، إلقاء اللوم على الآخرين، ظهور سلوكات شاذة وحل المشاكل بطريقة سطحية. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 36).

7- الضغط المهني

الضغط المهني من المفاهيم التي يصعب إيجاد تعريف موحد له ومتفق عليه من الكل، المشكلة في أنه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا يسهل قياسه، هذا من جهة ومن جهة أخرى يعد إختلاف الإنتماءات الفكرية والتصورية للباحثين كسبب آخر لهذا الإختلاف كعلم النفس وعلم الإجتماع يمكن وغيرها من العلوم.

فيما يلي عرض بعض التعاريف للضغط المهني:

يعرفه "سيزلافي والاس" (1991) على أنه تجربة ذاتية تحدث إختلالا نفسيا وعضويا لدى الفرد، وتنتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه (سيزلافي والاس، 1991، ص 180).

كذلك يعرف على أنه حالة تنشأ بسبب تفاعل العوامل المتعلقة بالعمل مع خصائص العاملين، تحدث تغييرا في الحالة النفسية والبدنية للفرد، وتدفعه إلى تصرف بدني أو عقلي غير معتاد

كما يعرف أنه "مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد، تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال في العمل، حالتهم النفسية والجسمانية أو في آدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة عملهم التي تحوى الضغوط" (عبد الباقي، 2001، ص 283).

الخلاصة

رغم تعدد مفاهيم ونظريات والآراء المفسرة للضغط النفسي إلا أنه عبارة حالة نفسية فيزيولوجية متمثلة

في الإستجابة لمواقف الحياة المختلفة لدى الفرد، كما أنه مثير فيزيائي، نفسي أو إجتماعي أو محرك يؤثر

في الإنسان يسبب له إضطرابات وصعوبات تعيق تكيفه.

هي تختلف فرد لآخر حسب شخصية الفرد وادراكه للمواقف الضاغطة حسب البيئة التي ينشأ فيها.

وقمنا في هذا الفصل بعرض لمحة تاريخية حول ظهور مصطلح الضغط النفسي، التعريف بما هو

الضغط النفسي، أنواعه، أسبابه، أعراضه واخيرا آثاره على صحة الفرد النفسية والجسدية.

ويختلف مستوى ونوع ومسببات الضغط النفسي حسب شخصية الفرد وادراكه للمواقف الضاغطة

حسب البيئة التي ينشأ فيها.

كذلك تختلف الآثار من شخص لآخر حسب درجة تأثر الشخص بالضغط النفسي ويتحكم في ذلك

شخصية الفرد.

الفصل الثالث: العامل بمصلحة التوليد

تمهيد

يعتبر العامل بمصلحة التوليد ذو دور جوهري في الحياة البشرية، كونه ينتمي إلى قطاع الصحة من جهة نظرا لحساسية مهنته في المجتمع.

وقد تطرقنا في الفصل السابق إلى الضغط النفسي الذي يعتبر ظاهرة مصاحبة للمهنة بشكل عام،

وفي هذا الفصل سوف نتطرق ماهية مصلحة التوليد، العامل بمصلحة التوليد، طبيعة مهنته، التعريف مهامه، الصعوبات التي تواجهه أثناء أداءه إلى مهنته إضافة الضغط النفسي الذي ينجم عن هذه الصعوبات

والعوائق مما يجعل المهنة متعبة، صعبة وشاقة قد تؤدي إلى نفور صاحبها منها.

1- تعريف مصلحة التوليد:

هو عبارة عن قسم من أقسام المؤسسة العمومية الإستشفائية التي يمارس فيها أحد التخصصات الطبية والتي تختص بمجال الرعاية الطبية للنساء عن طريق التركيز على مجال التوليد خاصة، وفي أغلب الأحيان يختص العمال بمصحة التوليد بالإهتمام بحالات الحمل والولادة للمرأة الحامل للحفاظ على صحة الأم والجنين كذلك تقديم النصائح الهامة للأم من أجل تجنيبها الخطر والأضرار التي قد تلحقها أو تلحق جنينها إلى جانب ذلك تهتم بالأمراض التي تصيب الأجهزة التناسلية بإعتبارها تؤثر على سير الحمل والولادة.

وتشرف مصلحة التوليد على القيام بالفحوصات والتحاليل الازمة للأم خلال فترة الحمل للوقوف على وضعها الصحي بالأضافة إلى إجراء عمليات التوليد بطريقة طبيعية أو القيصرية، حسب وضعية المرأة الحامل ومتابعتها بعد الولادة للتأكد من صحتها وصحة طفلها.

وتتكون مصلحة التوليد في المؤسسات الإستشفائية عادة من رواقين

- الرواق (أ): يكون مخصص للنساء الحوامل اللواتي على وشك الولادة.
- الرواق (ب): يكون مخصصا للنساء ما بعد الولادة.

إضافة إلى مكتب الطبيب المختص في أمراض النساء والتوليد والمكتب يكون مزودا بجهاز أو أكثر للأشعة الإيكوغرافية ومكتب فحص القابلة وقاعة إنتضار للمريضات.

أما قسم التوليد يتكون من قاعة ماقبل العمل أو الولادة مع حمام. قاعة ولادة تحتوي على طاولات للولادة وطاولات للتسخين. (موقع إلكتروني: www.annasseronline.com إطلع عليه بتاريخ 2021/06/21، على الساعة 23:03)

2- تعريف العامل بمصلحة التوليد

هو إطار صحي متخصص في رعاية ومتابعة النساء الحوامل والعناية بهن وتوليدهن، كذلك العناية بالمولود الجديد.

وقد يكون هذا العامل إما ممرض بمصلحة التوليد أو قابلة أو طبيب مختص في أمراض النساء

3- طبيعة مهنة العامل بمصلحة التوليد

معروف بأن العامل بمصلحة التوليد محترف ومسؤول وخاضع للمسائلة، ويعمل في إيطار شراكة مع

المرأة لتقديم الدعم اللازم لها والرعاية لطفلها سواءا أثناء فترة الحمل، أثناء الولادة وبعد الولادة.

يقوم العامل بمصلحة التوليد برعاية المرأة الحامل واتخاذ التدابير الوقائية اللازمة وتعزيز الولادة

الطبيعة والكشف عن المظاعفات التي قد تتعرض لها الأم والطفل والحصول على الرعاية الطبية وغيرها من

المساعدات المناسبة وتنفيذ التدابير الطارئة.

والعامل بمصلحة التوليد يقوم بدور في مجال التثقيف الصحي والتعليم، ليس للمرأة وحسب بل أيضا

داخل الأسرةوالمجتمع وينبغي أن يشمل التعليم قبل الولادة والإعداد للأمومة، ويمكن أن يمتد دوره بشكل

أوسع إلى صحة المرأة والصحة الجنسية والإنجابية ورعاية الأطفال (إلهام أحمد سندي، 2019، ص 11)

4- مهام العامل بمصلحة التوليد

- العناية بالحوامل أثناء مراجعتهن للمستشفى.
- المساعدة في إتمام إجراءات الدخول والخروج.
- مراقبة وتقييم حالات الولادة بالقسم.
- المرور على الحالات وأخذ العلامات الحيوية وتزويدها في الملف الصحي.
- تحفيز الحامل قبل الولادة.
- القيام بعملية التوليد أو مساعدة الطبيب المختص أثناء عملية التوليد.
- تقديم العناية التمريضية اللازمة بعد الولادة وبعد العمليات القيصرية.
- إعطاء العناية الفورية للمواليد الجدد والقيام بالإجراءات اللازمة أثناء وجودهم في غرفة الولادة.
- التثقيف الصحي للأم وارشادها حول كيفية العناية بطفلها، ومراقبة الأم وارشادها حول إستعمال وسائل

النظافة.

- تطبيق قواعد ومبادئ السلامة العامة أثناء العمل.

(العلوي، 2014، ص 51).

5- صعوبات مهنة العامل بمصلحة التوليد

يواجه العامل بمصلحة التوليد صعوبات كثيرة من بين هذه الصعوبات ما يستطيع تجاوزها، ومن بينها ما لا

يستطيع تجاوزها يتضح ذلك فيما يلي:

- النزيف الدموي المهبلي الذي ينتج عنه وفاة الأم.
- عندما يكون الجنين في وضعية الجلوس.
- عندما يكون الجنين في وضعية الأرجل.
- جفاف الكيس الأمينوسي من السائل

الآمينوسي. - قد يتعرض العامل بمصلحة التوليد سواءا كانت قابلة أو ممرضة أ طبيب مختص في أمراض النساء

والتوليد إلى مواجهة موقف موت المرأة الحامل بين يديه أو موت جنينها مما يسبب له ضغطا نفسيا. - المضايقات الكثيرة التي يتعرض لها مصلحة التوليد من طرف أزواج وأولياء أمور النساء الحوامل اللواتي

يترددن إلى مصلحة التوليد وقد تصل إلى حد التعدي بالضرب.

- قد يواجه هذا العامل صعوبات أثناء أداءه لمهنته بسبب بعض النقائص المسجلة في أقسان التوليد،

كنقص الأسرة لإستقبال النساء الحوامل ونقص الأجهزة والأدوات وحتى نقص بعض الأدوية. - عدم معرفة التاريخ الصحي للمرأة الحامل والمشاكل الصحية التي تعاني منها المرأة الحامل بدقة، وذلك

ما يصعب على القابلة أو الطبيب على عملية توليدها بناءا على المعطيات الصحية المتوفرة لديهم.

- إضافة إلى العمل لساعات متأخرة من (المناوبات الليلية) وساعات العمل الطويلة التي تفقد العامل اليل

طاقته ونشاطه أثناء أدائه لمهنته (العميان، 2004، ص 114).

مهنية تؤثر على

إلى جانب هذه الصعوبات قد يواجه الموظف العامل في مصلحة التوليد أخطارا

سلامة بنيته النفسية ماقد يصبح ضغطا نفسيا يعيقه في أداء مهنته.

6- الضغط النفسي لدى العامل بمصلحة التوليد

الضغوط النفسية هي عبارة عن ظاهرة من ظواهر الحياة الموجودة في كل المجالات العامل في مختلف

من الإقتصادية، الإجتماعية، الثقافية حيث أصبح الفرد يواجه العديد من الضغوط في الأسرة والمدرسة و بين الأصدقاء وعلى جميع المستويات، حيث يزداد شعوره بالضغط وشهدت العقود الأخيرة إهتماما متزايدا جانب الباحثين بدراسة الضغوط النفسية بهدف الوقوف على طبيعتها وآثارها وكيفية التعامل معها ذلك نتيجة للآثار المترتبة عن هذه الضغوط على الفرد والمؤسسة والتي تنعكس بالسلب على أداء العاملين وتتسبب في

شعورهم بعدم الرضى عن العمل، مما يؤدي إلى ضعف العائد وانخفاض الكفاءة الإنتاجية الإقتصادي لدى

العاملين.

وتعد مهنة التمريض عموما والعمل بمصلحة التوليد خصوصا ضمن مهن المساعدة الإجتماعية التي

يعاني مزاوليها من ضغط نفسي مستمر يصل إلى مستويات عليا من الضغط والذي يؤدي إلى فقدان العامل

الإهتمام بعمله ومرضاه، إذ ينتابه شعور اللامبالاة والإهمال وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الإبداع

والإبتكار في مجال عمله، إضافة إلى كثرة الغيابات المتكررة وغير المبررة مما يدل على معاناته الشديدة مع

الضغط الذي صعب عليه ممارسة مهنته (العميان، 2004، ص 121).

إذ يعتبر الضغط النفسي عبارة عن تلك الصعوبات والمعوقات التي تواجه العامل بمصلحة التوليد

بصورة متكررة سواء كانت هذه الصعوات مادية أو معنوية فإنها تحدث شعورا بالإرهاق والتعب إضافة إلى

المشاعر السلبية إتجاه العمل والزملاء

فالضغط النفسي لدى العامل بمصلحة التوليد له آثار سلبة تتمثل في إنهاك بدني وانفعالي عقلي

نتيجة المتطلبات والأعباء التي تفوق قدرة الفرد على تحملها (إلهام أحمد سندي، 2019، ص 24).

الخلاصة

يعتبر العامل بمصلحة التوليد ذو دور بالغ الأهمية بالنسبة للحياة البشرية ومع تطور الوسائل
والأدوات الطبية المستخدمة في إطار مهنته يزداد دوره وأهميته يوما عن يوم.

ولقد جاء هذا الفصل ليعطي نظرة شاملة عن كل ما يتعلق بهذا العامل بما تحتويه هذه المهنة الشاقة
والمتعبة من صعوبات وعوائق التي قد تؤثر على توازنه النفسي والبدني والإجتماعي.

وفي نهاية الفصل تمت الإشارة إلى الضغط النفسي بمصلحة التوليد والذي ينشأ عن عدة أسباب منها
عدم إندماجه مع مهنته وآدائها بشكل آلي.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

كما هو معلوم لا يخلو أي دراسة في مجال علم النفس من الإجراءات المنهجية التي تسيرها وذلك

لضرورتها الملحة في البحث والد
راسة .

وبعد الإلمام بالدراسة النظرية التي تناولنا فيها الإطار العام لإشكالية الدراسة، الضغط النفسي

والعامل بمصلحة التوليد، سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للدراسة والتي سنتناول فيها

المنهج الذي تم إعتماده في الدراسة، مجتمع وعينة البحث، شروط إختبار العينة والأدوات المستخدمة في

الدراسة.

1- منهج الدراسة

يعد المنهج العيادي أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، ولقد إعتمدنا عليه لكونه المنهج الملائم لطبيعة فرضياتنا وموضوع الدراسة.

و المنهج العيادي هو بمثابة الملاحظات العميقة والمستمرة للحالات الخاصة والذي من خصائصه دراسة كل حالة على انفراد (Ronald, 1983, p 21).

ويعرف (D. Lagache) المنهج العيادي على أنه : تناول السيرة من منظورها الخاص، وكذلك التعرف على مواقف وتصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولا بذلك التعرف على بنيتها وتركيبها، كما يكشف الصراعات التي تحركها ومحاولات الفرد لحلها. (et Benony, 200, p16 .(Chahraoui

ويقوم هذا المنهج على دراسة الحالة بإعتبارها الطريقة الأنسب للفهم الشامل للحالة الفردية وللحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المفحوص.

فدراسة الحالة حسب (مصطفى عبد المعطي) هي نوع من البحث المتعلق بالعوامل المعقدة التي تساهم في فردية وحدة اجتماعية ما، فعن طريق إستخدام عدد من أدوات البحث وبالإطلاع على الخبرات الماضية للحالة وعلاقتها بالبيئة وبعد التعمق في العوامل والقوى التي تحكم سلوكها وتحليل نتائج تلك العوامل وعلاقتها، يستطيع الفاحص أن ينشئ صورة متكاملة عن الحالة .

و هي ملاحظة معمقة لموضوع معين قد تستمر أحيانا لسنوات يتم فيها جمع المعطيات عن نفس الشخص من كل الجوانب (Sillanny Norbert, 1996, p47).

وتعرف (Favez Boutennie) دراسة حالة في علم النفس العيادي بأنها الفحص العميق لحالة فردية

وذلك إنطلاقا من ملاحظة وصفية وربطها بتاريخ ويسمح ذلك بفهم المفحوص في كل معينة المفحوص

معاشه (عنوة، 2005، ص 267).

2- مجتمع وعينة البحث

2-1 مجتمع البحث

إن مجموعة البحث قد تم إختيارها حسب طبيعة البحث العلوم الإنسانية والإجتماعية، حيث العلمي في إننا

إن لم نستطع دراسة المجتمع الكلي للأفراد، نقوم بإختيار جزء فقط منه، مع التأكد من أن الجزء المختار يمثل

المجموعة الكلية، هذا الجزء من الأفراد هو مجموعة البحث.

وعليه فقد كانت مجموعة دراستنا هي العاملين بمصلحة التوليد الذين تم إختيارهم بطريقة مقصودة ومنظمة.

2-2 عينة الدراسة

تتكون عينة الدراسة من العاملين بمصلحة التوليد إختيار مجموعة البحث من حيث أن المشكلات

التي تواجه الباحث في الحصول على البيانات اللازمة كما أن نتائج الدراسة تتوقف لبحثه، بالضرورة على

حسن إختيار لقد قمنا هذه الفئة أو العينة من العاملين بمصلحة حسب طبيعة العينة، بإختيار التوليد البحث

العلمي، وكان الإختيار قصدي ومنظم.

2-3 شروط إختيار العينة

- أن يكون عاملا بمصلحة

التوليد. - أن تكون عينة الدراسة واناث معا، وتكون نسبة الذكور والإناث متقاربة

مكونة من ذكور

- أن تتكون العينة من عمال مختلفي الأعمار.

- أن تكون الخبرة المهنية مختلفة بين أفراد

العينة. - أن تتكون العينة من قابلات وممرضين وأخصائيين في أمراض النساء والتوليد لمعرفة مدى الإختلاف

بين كل منهم من ناحية مستوى الضغط النفسي.

القابلات

البرنامج التدريبي للمهن الذي خضع له كل من

- أثناء إنتقاء أفراد العينة تأخذ بعين الإعتبار والممرضين والأطباء.

تعتبر أدوات البحث ذات أهمية بمثابة مفاتيح يلجأ الباحث في جمع المعلومات والبيانات فهي إليها

من الميادين قصد تحليلها، والوقوف على دلالتها ومعاينتها، وذلك لتحقيق أغ هذ الوسائل ه :
راض بحثه ومن المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس إدراك الضغط
(PSQ) " لفنستاين Levenstien"

1-3 المقابلة العيادية نصف الموجهة

تعتبر المقابلة العيادية من الأدوات الأكثر شيوعا واستعمالا لجمع المعلومات، إذ يستخدمها الباحث العيادي للإتصال مع المفحوص، ونعني بالمقابلة العيادية تبادل الأقوال بين الفاحص والمفحوص، وعلى الفاحص أن يكون ذو أذن صاغية، ويسهل دائما بعين الاعتبار الإتصال غير الكلام آخذا الشفوي

(Chilland Colette, 1989, p22).

وتعرف بصفة عامة بأنها: "محادثة موجهة يقوبها فرد مع آخر أو مع أفراد بهدف الحصول على أكبر قدر ممكن من العلومات لإستخدامها في البحث العلمي " (محمد شفيق، 1958، ص 106).

وتعرفها الباحثة سيسو (كاترين Catrine Syssan) أنها: على محادثة بين الفاحص والمفحوص وجها لوجه، فمصطلح المقابلة يشير أو يدل على الممارسة التي تتعلق بالكلام"

(منقور منال، 2016، ص 47).

إن طبيعة البحث الذي نقوم به يستدعي إستعمال المقابلة النصف موجهة لأنها تخدم موضوع بحثنا، فهي ليست مفتوحة تماما، إذ أنها تحدد للمفحوص مجال وتعطيه نوعا من الحرية في السؤال التعبير في حدود السؤال المطروح.

و يعرف (محمد حسن غانم) المقابلة النصف موجهة بأنها سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على إجابة من المفحوص، ومن المفهوم طبعا أن هذا الأسلوب لا يتخذ شكل تحقيق، وانما تدخل فيه الموضوعات الضرورية للدراسة خلال محادثة تكفل قدرا كبيرا من ويحرص الباحث حرية التصرف، ألا يقترح أي إجابات مباشرة أو غير مباشرة (حسن غانم، 2004، ص 171).

ولإجراء هذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة وضعناها في صورة دليل المقابلة الذي على محاور، بحيث كل محور يضم كمجموعة من الأسئلة ذلك يحتوي لجمع أكبر قدر من المعلومات وهذه

- **المحور الأول: بيانات شخصية حول العامل بمصلحة التوليد.**
- **المحور الثاني: بيانات عامة حول مهنة العمل بمصلحة التوليد.**
- **المحور الثالث: العامل بمصلحة التوليد في مكان تواجده داخل عمليه.**
- **المحور الرابع: الحالة النفسية للعامل بمصلحة التوليد.**

2-3 مقياس إدراك الضغط Questionnaire de la perception du stress:

1-2-3 وصف المقياس

أعد هذا الإختبار من طرف الباحث" لفنستاين وآخرين (Levenstein et al) سنة (1993) بهدف قياس

مؤشر إدراك الضغط، يتكون هذا المقياس من 30 عبارة نميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

- **البنود المباشرة:** تمثل 28عبارة وتتمثل في العبارات رقم: (2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30)

وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول إتجاه الموقف،

وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

- **البنود غير مباشرة:** تشمل 08 عبارة المتمثلة في العبارات رقم: (1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29)

وتدل على وجود مؤشر إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض، وعلى مؤشر إدراك الضغط

المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول (طايبي، 2013، ص 216).

2-2-3 كيفية تطبيق المقياس

يقوم الفاحص بشرح التعليمة للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمة:

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

خلال سنة أو سنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك أو حرص على وصف

مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة.

هناك أربع إختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات الإختيار وهي بالترتيب:

- تقريبا أبدا.
- أحيانا.

- عادة (طايبي، 2013، ص 217).

3-2-3 كيفية تنقيط المقياس

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

أما البنود غير المباشرة فتنقط من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار(عادة).

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

جدول رقم يمثل كيفية تنقيط إختيار إدراك الضغط لفستاين " Levenstein "

البنود / الإختبار	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1- تقريبا أبدا	نقطة	4 نقاط
2- أحيانا	نقطتان	3 نقاط
3- نادرا	3 نقاط	نقطتان
4- كثيرا عادة	4 نقاط	نقطة

(طايبي، 2013، ص 218)

4- تصحيح المقياس

$$\text{مؤشر إدراك} = \frac{\text{مجموع القيم الخام}}{30}$$

$$\text{PERCIEVED STRESS INDEX} = \frac{\text{RAM S€ORE} - 30}{90}$$

(سعودي ياسمين، منصوري أمينة، 2019، ص 101)

وتحسب قيمة مؤشر إدراك الضغط وفقا للمعادلة التالية:

مؤشر إدراك الضغط= (مجموع القيم الخام- حيث يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل 90/(30 النقاط

المحتملة عليها في الاختبار من البنود المباشر و الغير المباشرة، و تتراوح الدرجة الكلية بحد حساب مؤشر

الضغط من (0) إلى (01) إذ تدل الدرجة (0) على ادنى مستوى للضغط Lowest level of ممكن

stress،	وتدل الدرجة	(1)	يدل على اعلى مستوى ممكن	للضغط	Highst level of stress

(زايدي باية، 2011، ص 157).

5- ثبات وصدق المقياس

1-5 الصدق: حسب دراسة " ليفنستاين LEVENSTEIN" قام بها للتحقق من صدق المقياس

باستخدام الصدق التنازلي، الذي يرتكز على مقارنة قياس الضغط مع قياس اخر للضغط، اضهرت النتائج

ان هناك ارتباط قوي لهذا المقياس "سمة القلق" المقدر بـ 0,75 و مع قياس ادراك الضغط

"كوهن COHEN" يقدر بـ 0,73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ 0,56مع قياس حالة ارتباط ضعيف يقدر

بـ 0,53 مع مقياس قلق الحالة.

2-5 الثبات: قام " ليفنستاين" بمقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل (ألفا) فظهر وجود تماسك

قوي يقدر بـ 0,90 كما اظهر قياس ثبات المقياس لاستعمال طريقة تطبيق و اعادة تطبيق الاختبار بعد

فصل زمني يقدر بـ 8 أيام، وجود عامل ثبات مرتفع يقدر بـ 0,80 يشير "ليفنستاين" واخرون سنة 1993

بان هذا الاستبيان يعتبر اداة ثمينة و اضافية لوسائل البحوث النفسو الجسدية و يمكن ان يكون عاملا تنبؤيا

هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا (حكيمة آيت حمودة، 2005، ص 226).

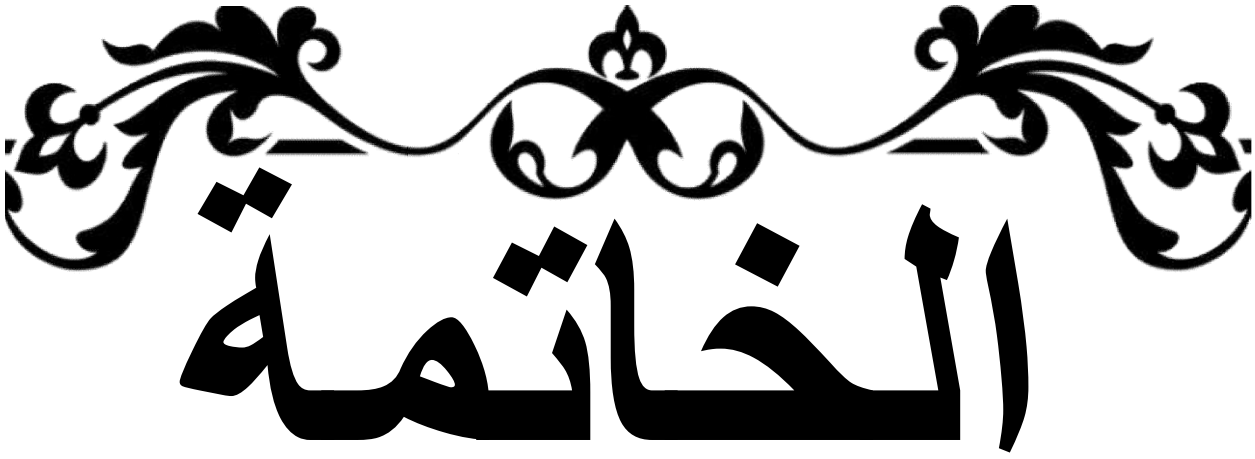
الخلاصة

لقد تضمن هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي كانت عن خلفية نظرية لتنفيذ الجانب الميداني،

بداية بتحديد المنهج المعتمد في هذه الدراسة وهو المنهج العيادي وتبرير ملائمته لهذه الد راسة وكذا تعريف

مجتمع عينة البحث وشروط إختيار العينة، إضافة إلى أدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة العيادية نصف

موجهة ومقياس ليفنستاين
.LEVENSTEIN


الخاتمة

هدفت الدراسة الحالية إلى قياس مستوى الضغط النفسي لدى العامل بمصلحة التوليد وأهم العوامل

المساهمة في ظهوره، وذلك من خلال الإستناد إلى أدوات وتقنيات تعمل على قياس شدة الضغط النفسي

وبإتباع المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة واستخدام مقياس ليفنستاين LEVENSTEIN لإد راك مستوى

الضغط النفسي لدى العامل بمصلحة التوليد إلى جانب المقابلة العيادية نصف موجهة.

والضغط هذا ناتج عن الظروف غير المناسبة، كعدم السير على نظام معين، بالإضافة إلى الطبيعة

الصعبة لمهنة العامل وساعات العمل الطويلة والمكثفة خاصة تلك التي تتم في إطار المناوبات الليلية إلى

جانب الحاجة للتعلم المستمر إستجابة لمتطلبات المهنة التي تحتاج إلى تحديثات مهنية ومعرفية مستمرة،

كما أن هناك أساليب ناجحة تتضمن إهتمام أكبر للعامل بمصلحة ظروفه الملائمة التوليد وبجل وهذا ما

تطرقنا إليه في هذه الدراسة.

إلى جانب الأسباب سالفة الذكر نجد أن العمل في الطوارئ من أهم المهام التي تسبب الإرهاق

والإعياء الشديدين للعامل بمصلحة التوليد إضافة إلى تعرضه الدائم والمستمر والمو م لمواقف الحياة ت ما

يؤثر على نفسية العامل ويجعلها في حالة عدم توازن و أكثر إضطراب.

كما أن لهذا الضغط أسبابا تخلقه وتساعد في تطوره وارتفاع شدته وكلما إرتفعت شدة الضغط النفسي

كاما كانت نتائجه أعقد وعلاجه أصعب، ويعاني العاملين بمصلحة التوليد من ضغوطات نفسية مختلفة

الشدة متنوعة الأعراض والآثار حسب شخصية العامل وظروف عمله.

حيث أنهم يواجهون بعض الصعوبات والتي تتمثل في مضابقات من طرف أهل النساء الحوامل

كتعرضهم لمواقف محرجة كالسب والشتم وقد تصل إلى حد الإعتداء بالضرب، مما يخلق ضغطا نفسيا أكبر

لدى العاملين.

كما أن هاته الفئة من العمال تعاني ضغطا نفسيا نتيجة لعدم توفر الإمكانيات المادية للقيام

بشكل تام ومنتظم، ففي بعض الأحيان نجدهم يفتقرون لأبسط وسائل العمل كالحقن والضمادات وغيرها.

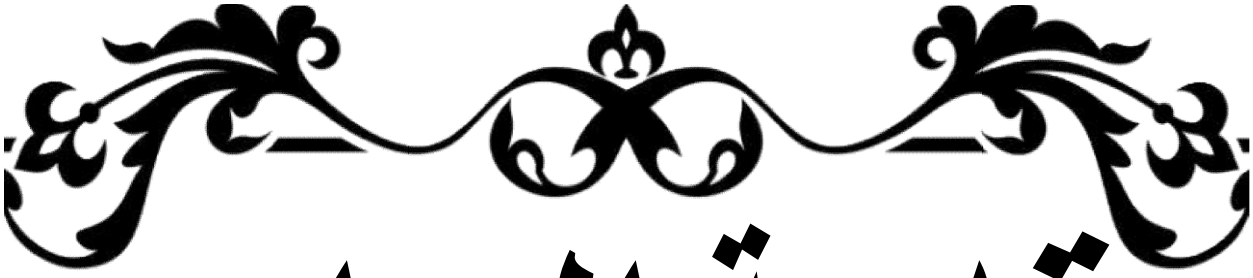
ما يمكن إستخلاصه في النهاية حول الضغط النفسي لدى العاملين بمصلحة التوليد يبقى من

المواضيع الهامة التي نطمح أن تجرى في المستقبل حولها سلسلة من الدراسات والأبحاث بغرض الإلتفات

إلى هذه الفئة من العاملين بقطاع الصحة عموما والعاملين بمصلحة التوليد خصوصا بإعتبارهم فئة فاعلة في

المجتمع نظرا لما تكتسبه من اهمية في دورها في الحفاظ على حياة البشر، والتخفيف من حدة الضغط الناتج

عن عملهم.



قائمة المراجع

الكتب:

1. أحمد سندي، إلهام، (2019). الكتاب الإرشادي لقابلات، الرياض (المملكة العربية السعودية): مكتبة الملك فهد للنشر.

2. أندرو سيلافي ومارك والاس، (1991). السلوك التنظيمي والأداء (ترجمة جعفر أبو لند القاسم). لندن (إنجلترا): معهد الإدارة العامة.

3. بن زروال فتيحة، لوكيا الهاشمي، (2006). الإجهاد. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر.

4. بهاء الدين سيد عبيد، ماجدة (2008). الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية ، ط1 .عمان (الأردن). دار الصفاء للنشر والتوزيع.

5. حسين منصور، محمد، (1989). المسؤولية الطبية. مصر: دار الجامعة الجديدة للطباعة والنشر. 6. خليل الشرقاوي، مصطفى، (1993). قياس إستراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة. مجلة التربية. جامعة الأزهر. العدد 41. مصر.

7. سعيد عيشور، (2017). منهجية البحث في العلوم الإجتماعية. الجزائر: مؤسسة راس الجبل نادية للطباعة والنشر.

8. سليمان العميان، محمد، (2004). السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال. ط2. عمان (الأردن): دار وائل للنشر والتوزيع.

9. السيد خليفة وليد، علي عيسى مراد، (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي. ط1. الإسكندرية: دار الوفاء.

10. شفيق، محمد، (1958). دراسات في قضايا التنمية ومشكلات المجتمع: المكتب الجامعي الحديث.

11. الشيخاني، سمير، (2003). الضغط النفسي طبيعته اسبابه المساعدة الذاتية. ط1. لبنان: دار الفكر.

12. شيلي تايلور، (2008). علم النفس الصحي. (ترجمة وسام دويتش). ط1. عمان (الأردن): دار

13. عبد العظيم حسن طه ، عبد العظيم سلامة حسن ، (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية. ط1. عمان: دار الفكر.

14. عبد العظيم، طه حسين، (2006). إدارة الضغوط النفسية و التربوية. ط1. عمان: دار الفكر.

15. عبد الهادي، مصباح، (2001). الإدمان سرطان المجتمع. ط1. مصر: الدار المصرية.

16. عسكر، علي، (2003). ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها. ط3. الجزائر: دار الكتاب الحديث.

17. علي الفرماوي حمدي ، عبد االله رضا ، (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة. ط1.

عمان (الأردن): دار الصفاء.

18. عواد، محمود، (2006). معجم الطب النفسي العقلي. ط1. عمان: دار أسامة

19. للنشر والتوزيع. مثقال القاسم جمال ، السيد عبيد ماجدة ،(2000). الإضطرابات

السلوكية. ط1. الأردن: دار الصفاء

للنشر و التوزيع.

20. مصطفى النعاس، (2008). دراسات في الضغوط المهنية والصحة ليبيا منشو عمر، النفسية. : رات

جامعة أكتوبر.

21. مصطفى عبد المعطي، (1994). ضغو أحداث الحياة و أساليب مواجهتها.الطبعة حسن، ط الأولى.

مصر: المجلة المصرية للدراسات
النفسية.

22. مصطفى عبد حسن (2003). الأمراض السيكوسوماتية التشخيص الأسباب و المعطي، ، العلاج.

ط1. مصر: مكتبة زهراء الشرق.

23. مصطفى عبد حسن (2006). ضغوط الحياة و أساليب 2. مصـ مكت المعطي، ، مواجهتها. ط ر: بة

زهراء الشرق.

24. نايل العزيز أحمد ، لطيف أبو (2009). التعامل مع الضغوط 1. لبنان السعود أحمد. النفسية. ط :

دار الشروق.

25. نوري القمش مصطفى ، عبد الرحمان خليل (2007). الإضطرابات السلوكية و المعايطة ، الإنفعالية

ط1: دار المسيرة للنشر و التوزيع.

26. يخلف عثما (2001). علم نفس الصحة الأسس النفسية و السلوكية 1. قط دا ، ن، للصحة. ط ر: ر

الثقافة.

الرسائل الجامعية:

27. أبو الحصين، فرج (2010). الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين االله، في المجال

الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات. الجامعة

28. زايدي، باية، (2011). علاقة الضغط النفسي المدرك بمعدل الخلايا المناعية لدى المصاب بالسرطان. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. جامعة ملود معمري. تيزي وزو. الجزائر.

29. سعودي ياسمين، منصوري أمينة، (2019). الإضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى مرضى القلب (قصور الشرياني التاجي). مذكرة لنيل شهادة الماستر. تخصص علم النفس المرضي والعلاجات النفسية. جامعة الجزائر 02 ابو القاسم سعد الله. الجزائر.

30. طايبي، نعيمة، (2013). علاقة الإحتراق النفسي ببعض الإضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى الممرضين. رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر. الجزائر.

31. عو ض ق، الله، رفيق (2004). الضغط النفسي و علاقته بالتوافق النفسي والإجتماعي، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة وهران.

32. غطاس، عز الدين، (2001). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة. رسالة لنيل شهادة لسانس في علم النفس. جامعة ورقلة. الجزائر

33. محمود شقير، زيد ب، (2002). مظاهر النفسية لدى عينة من الإضطرابات، جامعة عين الشمس: مركز الإرشاد النفسي.

34. منقور، منال، (2016). إضطراب ما بعد الصدمة النفسية في ظهور إضطراب الشخصية التجنبية. كلية العلوم الإجتماعية والنفسية. قسم علم النفس تخصص إضطرابات الشخصية. جامعة الدكتور مولاي الطاهر. سعيدة. الجزائر.

المواقع الإلكترونية

35. موقع إلكتروني: www.annasseronline.com إطلع عليه بتاريخ 2021/06/21، على الساعة 23:03

المراجع الأجنبية

36. Chilland, colette, (1989). Enfant, la famille, l’école "compt rendu", institut national derecherche redagogique, Paris : press universitaires de France.

37. Norbert Sillamy , (2003) . Dictionnaire du psychologie. La rousse. édution janine faure. Paris.
38. Pierre, loo, (2003). L’étude sur la pressions.
39. Ronald, deron, (1991). Dictionnaire de psychologie. 1er . Dictionnaire. France.

الملاحق

مقياس إدراك الضغط

P-S-Q

التعليمة :في كل عبارة من العبارات التالية ضع (x) في الخانة المناسبة التي تصف ما ينطبق علامة

عليك عموما، وذلك من خلال سنة أو سنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بم راجعة

إجابتك واحرص على مسار حياتك خلال هذه المدة.

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة.				
2- شعر بوجود متطلبات لديك.				
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.				
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.				
5-تشعر بالوحدة.				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية.				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.				
8-تشعر بالتعب.				
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.				
10- شعر بالهدوء.				
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.				
12- تشعر بالإحباط.				
13- أنت مليء بالحيوية.				
14- تشعر بالتوتر.				
15- تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.				
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.				
17- تشعر بالأمن والحماية.				
18- لديك عدة مخاوف.				
19- أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص الآخرين.				
20- تشعر بفقدان العزيمة.				
21- تمتع نفسك.				

22- أنت تخاف من المستقبل.				
23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها.				
24- تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم.				
25- أنت شخص خال من الهموم.				
26- تشعر بالإنهاك أو التعب الفكري.				
27- لديك صعوبة الارتخاء.				
28- تشعر بعبء المسؤولية.				
29- لديك الوقت الكافي لنفسك.				
30- تشعر أنك تحت ضغط مميت.				
المجموع				
المجموع العام				