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 Ulḥağ - Tubirett -
Faculté des Sciences Sociales et Humaines

جامعة البويرة

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس العمل والتنظيم

بـعـنـوان:

علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمصلحة الاستعجالات الطبية بعين بسام

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العمل والتنظيم

من إعداد الطالبتين:

- غربي هاجر
- عريف سارة

إشراف الأستاذ:

– د. بالحاج صديق

السنة الجامعية: 2023/2022

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett

التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية

لانجاز بحث

انا الممضي اسفله،

السيد(ة) عزي هاجر الصفة: طالب (ماستر / دكتوراه)

الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية: 400179929 والصادرة بتاريخ 2021/12/30

المسجل(ة) بكلية / معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس عمل وتنظيم وتسيير الموارد البشرية

والمكلف(ة) بإنجاز اعمال بحث(مذكرة. التخرج، مذكرة ماستر. مذكرة ماجستير. اطروحة دكتوراه).

عنوانها: علاقة المخزون المعنى بالصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمصلحة الاستعجالات الطبية بعيد بتام

أصرح بشرفي اني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2023/06/25

توقيع المعني(ة)

هيئة مراقبة السرقة العلمية:

النسبة: % 17

البويرة في: 25 JUIN 2023

الامضاء

جامعة البويرة
نيابة العميد لشؤون الطلبة والمسائل المرتبطة بالحياة الطلابية والدراسات والبيداغوجيا
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
مصطفى تهامي نائب العميد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett

التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية

لانجاز بحث

انا الممضي اسفله،

السيد(ة) عريف سارة الصفة: طالب (ماستر / دكتوراه)

الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية: 206904742 والصادرة بتاريخ 2021/03/25

المسجل(ة) بكلية / معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس عمل وتنظيم وتسيير الموارد البشرية

والمكلف(ة) بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها: علاقة الضغوط المهنية بالصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمصلحة الاستعجالات بعين بسام

أصرح بشرفي اني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2023/06/25

توقيع المعني(ة)

هيئة مراقبة السرقة العلمية:

البويرة في: 25 JUIN 2023

النسبة: % 17

الامضاء

جامعة البويرة
نيابة مديرية التكوين والشهادات
مكلف بمهام نائب المدير
للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

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 Ulḥağ - Tubirett -
Faculté des Sciences Sociales et Humaines

جامعة البويرة

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس العمل والتنظيم

بـعـنـوان:

علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمصلحة الاستعجالات الطبية بعين بسام

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العمل والتنظيم

من إعداد الطالبتين:

- غربي هاجر
- عريف سارة

إشراف الأستاذ:

- د. بالحاج صديق

السنة الجامعية: 2023/2022

شكر وتقدير

نشكر الله عزوجل ونحمده حمدا كثيرا على توفيقه لنا وتذليله للصعوبات في إنجاز هذا العمل

كما نتقدم بجزيل الشكر للأستاذ المشرف "صديق بلحاج" على تعبه معنا ومساعدته لنا، والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عونا لنا في إتمام هذا العمل زاده الله رفعة وارتقاء في الدرجات العلمية.

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع سواء من قريب أو من بعيد، وبالامتنان على ما قدموه لنا من المعونة والمساعدة والنصح والمشورة مما كان له في الوقع الحسن على قلوبنا والحرارة الكبيرة التي غذت إرادتنا للخروج بهذا العمل المتواضع والبسيط، فلهم جميعا نقدم كلمة شكر وتقدير.

إهداء

الحمد لله الذي وهبنا التوفيق والسداد ومنحنا الثبات وأعاننا على إتمام هذا العمل، أهدي ثمرة جهدي إلى أعز وأغلى انسانة في حياتي أمي الحبيبة، إلى من دفعني إلى طريق النجاح أبي الغالي وإلى اخوتي ادريس، يونس وأخواتي فائزة وكوثر، وإلى رفيقاتي: أسماء، إيمان، وإلى كل من كان لهم أثر على حياتي وغلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلمي، وإلى كل أساتذتنا الكرام

هاجر

إهداء

الحمد لله الذي وهبنا التوفيق والسداد ومنحنا الثبات وأعاننا على إتمام هذا العمل، أهدي ثمرة جهدي إلى أعز وأغلى انسانة في حياتي أمي الحبيبة، إلى من دفعني إلى طريق النجاح أبي الغالي وإلى اخوتي وأخواتي، وإلى كل من كان لهم أثر على حياتي وغلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلمي، وإلى كل أساتذتنا الكرام

سارة

فهرس المحتويات

ـــــــ فهرس المحتويات ـــــــ

شكر وتقدير

إهداء

فهرس المحتويات I

قائمة الأشكال VI

قائمة الجداول VIII

قائمة الملاحق X

مقدمة:.....أ

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: اطار النظري للاشكالية

اشكالية: 3

فرضية:.....6

أهمية البحث: 7

هدف الدراسة:.....7

تحديد المصطلحات: 8

الدراسات السابقة حول الصحة النفسية: 10

التعقيب على الدراسات السابقة: 16

الفصل الثاني: الضغط المهني

تمهيد: 21

1) تعريف الضغوط المهنية: 22

2) عناصر الضغوط المهنية: 22

3) مراحل التعرض للضغوط المهنية: 23

4) أنواع الضغوط المهنية: 25

5) مصادر الضغوط المهنية: 27

6) نماذج ونظريات الضغوط المهنية: 30

7) أثار ونتائج الضغوط المهنية: 35

خلاصة: 42

الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد: 44

1)- مفهوم الصحة النفسية: 45

2) خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية: 46

3) معايير الصحة النفسية: 47

4) مظاهر الصحة النفسية: 48

5) مناهج الصحة النفسية: 49

6) نظريات الصحة النفسية: 50

7) أهمية دراسة الصحة النفسية: 53

8) أهداف الصحة النفسية: 54

خلاصة: 55

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد: 58

1) الدراسة الاستطلاعية: 59

2) منهج الدراسة: 59

3) مجتمع وعينة البحث: 60

4) حدود الدراسة: 60

5) أدوات جمع البيانات: 60

خلاصة: 62

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة: 64

الخاتمة: 80

مقترحات الدراسة: 81

قائمة المصادر والمراجع: 84

الملاحق 90

فهرس الجداول

فهرس الجداول

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	نتائج اختبار التوزيع الطبيعي"Tests of Normality " البيانات إجابات أفراد العينة.	64
02	معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لأداة الدراسة	65
03	توزيع المبحوثين حسب الجنس	67
04	نتائج تحليل اختبار الفرضية الرئيسية	69
05	نتائج تحليل اختبار الفرضية الفرعية الاولى	70
06	نتائج تحليل اختبار الفرضية الفرعية الثانية	72
07	نتائج تحليل اختبار الفرضية الفرعية الثالثة	73
08	نتائج تحليل اختبار الفرضية الفرعية الرابعة	74
09	نتائج تحليل اختبار الفرضية الخامسة	76
10	نتائج تحليل اختبار الفرضية الفرعية السابعة	77

فهرس الأشكال

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	عناصر الضغط المهني	22
02	توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس	68

قائمة الملاحق

ـــــــ قائمة الملاحق ـــــــ

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
01	قائمة صدق المحكمين	90
02	مقياس الضغط المهني بيفرلي بونر	92
03	مقياس الصحة النفسية المعدل SCL 90 R	95

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغط المهني والصحة النفسية وجسد ذلك في السؤال الرئيسي التالي:

- هل توجد علاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد فروق دالة احصائيا في الضغط المهني لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا في الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس؟
- هل توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والقلق لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات؟
- هل توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والحساسية التفاعلية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات؟
- هل توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والاعراض الجسمانية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات؟

- هل توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والعداوة لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات؟

أما فيما يخص أداة البحث فتم الاعتماد في هذه الدراسة على استبيانين كأداة رئيسية لجمع المعلومات والبيانات الأولية، بحيث تم توزيع 30 استمارة على عينة الدراسة والمكونة أساسا من 15 ممرض وممرضة وذلك باستخدام أسلوب العينة العشوائية، كما قمنا باستخدام المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه النوع من الدراسات وعليه فقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

1) توجد علاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى الممرضين بنسبة 41%.
2) وجود فروق دالة احصائيا في الضغط المهني لدى الممرضين حسب متغير الجنس بنسبة 40%.
3) وجود فروق دالة احصائيا في الصحة النفسية لدى الممرضين حسب متغير الجنس بنسبة 32%.
4) وجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والقلق لدى الممرضين بنسبة 35%.
5) وجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والاعراض الجسمانية لدى الممرضين بنسبة 29%.
6) وجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والحساسية التفاعلية بنسبة 29%.
7) وجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والعداوة بنسبة 23%.

ومن خلال النتائج المحققة في الفرضيات الجزئية فقد تم تحقق الفرضية العامة للدراسة والتي مفادها وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط المهني والصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات بعين بسام لولاية البويرة.

الكلمات المفتاحية:

الضغط المنين الصحة النفسية ، الممرضين.

مقـــــدمة

مقدمة:

الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة، موجودة في كل مجالاته المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، حيث أصبح الفرد يواجه العديد من الضغوط في الاسرة والمدرسة وبين الأصدقاء على جميع المستويات، مما جعل الباحثين في مجالات الطب، علم النفس والسلوك التنظيمي يهتمون بهذه الظاهرة، باعتبارها رد الفعل النفسي والفسيولوجي والسلوكي للتغيرات، والاحداث في البيئة المحيطة بالفرد فأصبحت ضغوط العمل جزءا رئيسيا، ومؤشرا في حياة الفرد اليومية. **(دربال، 2019: 1)**.

ان الممرضين في مصلحة الاستعجالات يتعرضون الى مستوى عالي من الضغوط المهنية وبالتالي يعانون من عدة اثار نفسية وجسمية نتيجة احتكاكهم المباشر مع المريض ومن ثم تدهور صحة العامل في هذا القطاع وأيضا اجهاده الكبير في العمل. ولكن على الرغم من الرغبة الصادقة التي قد تكون لدى أولائك المهنيين ومؤسساتهم في تدليل العقبات التي تقف في طريق تقديم الخدمات المطلوبة من اجل الرقي والنمو الا ان هناك معوقات في بيئة العمل كالمشاكل المتعلقة في الضغوط الخاصة بالتنظيم والعلاقات او المتعلقة بطبيعة المهمة حيث يمكن ان يمتزج عدم الرضى وعدم المشاركة في اتخاذ القرار وحتى الشعور بعدم الامن والخطر في العمل، والتي تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، وتسبب لهم الشعور بالتوتر والقلق، وتكمن خطورة هذا الشعور في نتائجه السلبية، المترتبة على الصحة النفسية من بينها الحساسية التفاعلية، الاعراض الجسمانية، والقلق،

العداوة فإننا عندما نشعر بالقلق او التوتر او التعب او الخوف انما نكون نقاسى ضغطا، ان مظاهر قليلة من الحياة متحورة من الاحداث والضغوط التي تولد مثل هذه المشاعر، وقد اضحى الضغط جزءا مقبولا (شيخنا، 2008: 11) وهذا ما اشارت اليه البحوث والدراسات السابقة من بينها دراسة بن احمد وحابي (2015) ودراسة سليمة (2019) ودراسة بن كمشي (2019) وتاتي هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الضغط المهني والصحة النفسية في بيئة مختلفة عن البيئات السابقة، ستقسم الدراسة الى قسمين جانب نظري وجانب تطبيقي حيث سيشمل:

الفصل الأول: وهو عبارة عن تحديد إشكالية الدراسة، ويضمن التطرق الى مشكلة الدراسة ثم التساؤل العام، والتساؤلات الفرعية، بالإضافة الى تحديد أهمية واهداف الدراسة، ثم تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسة والدراسات السابقة وأخيرا التعقيب عليها.

الجانب النظري: يحتوي على الفصل الثاني الذي يحمل عنوان مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة والذي يشمل:

الفصل الثاني:

أولا: الضغط المهني، وتعريفه، وعناصره، ومراحله، وانواعه، ومصادره، ونظرياته ونتائج واثاره استراتيجيات طرق التعامل مع الضغوط المهنية وادارتها.

الفصل الثالث:

ثانيا: الصحة النفسية: مفهومها وأهدافها واهميتها، مناهج الصحة النفسية، معايرها، مظاهر الصحة النفسية ونظريات النفسية، خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.

الجانب التطبيقي: ينقسم الى قسمين:

الفصل الرابع: جانب الإجراءات المنهجية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وستختم بخاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الإشكالية:

تعد ظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الافراد، وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجر حياتهم ومشكلات تواجههم ومواقف ضاغطة تعترضهم، حيث أصبح الافراد في حالة عدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم المشكلات وتعقدها وعدم امتلاكه لاستراتيجيات وطرقه مجدية للتعامل الفعال معها يزيد الامر سوءا او ان يجهل طبيعة المشاكل التي تؤرقه فيعجز عن مواجهتها فتصبح غرضة للمواقف السلبية الضاغطة لاستجابة سلبية لضغوط العمل والظروف المحيطة بها **(مخبر BTPSP، 2020، باتنة)**.

فكما هو معلوم أن زيادة الضغوط عن حدود قدرة الفرد والتعرض المستمر لها يؤدي إلى ففقدان التكيف والدخول في مرحلة الانهاك والاستنزاف، كما وضحه "**سيلي**"، حيث أن فقدان القدرة على التكيف سيكون له تأثير عكسي على الحياة النفسية والاجتماعية والعقلية للفرد. **(دربال، 2008)**

ومما لا شك فيه أن مستويات الضغوط تختلف كمت ونوعا من مهنة إلى أخرى بحسب العوامل الوظيفية المتعددة، فقد أثبتت العديد من الدراسات أن المهنة ذات الطابع الخاص بتقديم المساعدة تعتبر من المهن الأكثر جلبا للضغوط ، كمهنة التمريض على سبيل المثال لا الحصر، لذا يعتبر قطاع الصحة بصفة عامة أكثر القطاعات عرضة للضغوط المهنية **(ثيموشي، 2007)**.

وتعد كذلك من أكثر المهن التي يتعرض فيها الممرضين الى مصادر عديدة من الضغوط التي تفرضها طبيعة المهام الموكلة اليه، بالأخص المعالجين الذين هم دائما بجانب المرضى، خاصة

بوحدات الاستعجالات والعلاج المكثف الامراض الثقيلة على غاليا ما يتعرضون لوضعيات ضاغطة قصوى في مكافحتهم المستمرة لمعاناة المرضى الذين يتكفلون بهم وبهذا يمكن ان يتعرضوا الى اعباد بدنية كبيرة في العمل وكذا ضغوط عقلية ونفسية التي من المهم إدراك تأثيرها في تدهور الحالة الصحية بصفة عامة (بخروف، 2019) كما ان طبيعة العمل في مهنة التمريض تخضع لعمل المناوبات الليلية وهذا ما يضيف عبئا اخر عليهم مقارنة بالمهن الأخرى **(دراسة صبيرة + دراسة احمد وحابي)**.

والصحة النفسية هي التي تسمح بهذا التوازن والتلاؤم فهي عنصر هام في الحياة وتهدف الى الوقاية من الاضطرابات النفسية، فالإنسان يعيش في الوقت الحاضر وسط عوامل وظروف متعددة تؤثر فيه ويؤثر فيها والتفاعل المستمر والدائم بين الانسان وبيئته يؤثر على سلوكه وتصرفاته وبالتالي على صحته النفسية وذلك في مختلف البيئات وخصوصا بيئة العمل وأكثرها في المؤسسات الاستشفائية في وقتنا الحالي والعاملين فيها من طاقم طبي والممرضين والممرضات هذه الفئة الأخيرة الذين يحملون الحصة الأكبر من التأثيرات السلبية على صحتهم النفسية كون بعضهم لديه مسؤوليات عائلية والعض متزوج وهذا ما يزيد الامر سوءا **(مودع ،2022)**.

لذا توجب الوقوف على التنظيم الشخصي والوحداني لهذه الشريحة المهمة في المجتمع نظرا لأهمية مهنة التمريض وخطورة تفشي ظاهرة الضغوط المهنية واضطرابات الصحة النفسية تم القيام بالدراسة الحالية لمعرفة العلاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى عينة من الممرضين.

وبهذا نطرح التساؤل التالي:

- ولهذا جاءت العديد من الدراسات لتهتم بقطاع الصحة، ومدى الضغوطات التي يتعرضون لها، ومن هذه الدراسات ما توصلت اليه دراسة بن احمد قويدر حابي، خيرة (2016) بعنوان الضغط المهني لدى عمال قطاع الصحة لولاية تيارت هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى الضغط لدى العاملين في مجال قطاع الصحة، وكذا تحديد اشكال وتصورات العمل وكيف يؤثر على الصحة النفسية لدى عينة الدراسة.
- وبهذا نطرح التساؤل العام التالي:
- هل توجد علاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات؟
- **التساؤلات الفرعية:**
- هل توجد فروق دالة احصائيا في الضغط المهني لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا في الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس؟
- هل توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والقلق لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات؟

- هل توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والحساسية التفاعلية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات؟
- هل توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والاعراض الجسمانية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات؟
- هل توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والعداوة لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات؟

الفرضيات:

- توجد علاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات.
- توجد فروق دالة احصائيا في الضغط المهني لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس.
- توجد فروق دالة احصائيا في الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس.
- توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والقلق لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات.
- توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والحساسية التفاعلية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات.

- توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والاعراض الجسمانية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات.
- توجد علاقة بين مستويات الضغط المهني والعداوة لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات.

أهمية الدراسة:

- تتجلى أهمية الدراسة في تناولها متغير نفسي مهم داخل بيئة العمل وهو الصحة النفسية للممرضين الناتج عن ضغوط مهنية ومدى مساهمته سلبا في مستويات الصحة النفسية.
- كما تبين أهمية الدراسة في النتائج المتوصل اليها والتي يمكن الاستفادة منها في مجال المساعدة النفسية للممرضين الذين يعانون من ذلك الواقع النفسي السيء بقية ضمان تعايش متوازن مع الضغوط المهنية.
- القاء الضوء على الضغط المهني لدى الممرضين في مصلحة الاستعجالات.
- اثراء البحث العلمي من خلال التعرف على الضغط المهني لدى الممرضين وعلاقتهم بصحتهم النفسية.
- اثراء المكتبة.

أهداف الدراسة:

نهدف من خلال الدراسة الحالية الى الكشف عن:

- العلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى المرضين في المؤسسة الاستشفائية بعين بسام
- وكذلك الى معرفة مستوى درجة الضغط المهني لدى الممرضين وفقا لمتغير الجنس.
- والكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين حسب متغير الجنس.

تحديد المصطلحات:

1. الضغط المهني:

يعرفه كل من (Fench, Rogers, Cobb) بانه عدم المواءمة او عدم التناسب بين ما يمتلكه الفرد من مهارات وقدرات وبين متطلبات عمله. **(خضير كاظم: 200، 277)**

التعريف الاجرائي:

هو حالة من التوتر التي يعيشها الممرض اثناء أداء وظيفته والتي تحدد بمجموع درجات التي يتحصل عليها المبحوث من تطبيق مقياس الضغط المهني.

2. الصحة النفسية:

هي التوافق التكيفي التام او الكامل بين الوظائف النفسية المختلفة والقدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان مع الإحساس بالسعادة والرضا لتأكيده لذاته واستغلاله لقدراته وامكانياته بصورة إيجابية يرضى عنها تتفق مع فكرة وعقيدته. **(شاذلي، 2001، 58)**

التعريف الاجرائي:

وهي شعور الممرض، الممرضة بالرضى والانسجام مع الذات ومع الاخرين ليكون متوافق مع مهمته ومطالبها المتعددة والمتغيرة وأيضا مع محيصه ككل من مجتمعه واسرته.

3.التمريض:

عرفته على عابد (1999) بانه الخدمة المقدمة للبشر والتي تساعد الانسان على الاستفادة او الحفاظ على حالة الجسم والعقل في مستواها الطبيعي والمساعدة في إزالة المعاناة الجسدية والروحانية والقلق النفسي. **(ابتسام احمد (2008)، 19)**

التعريف الاجرائي:

هو عمل انساني أكثر منه مهني وهو تقديم خدمات علاجية معينة للأفراد قصد الحفاظ على سلامتهم وصحتهم ومنع المضاعفات الناتجة عن الامراض والاصابات.

تعريف الممرض/الممرضة:

هم الأشخاص الذين يقومون بتقديم الخدمات التمريضية سواء كانوا قد أكملوا دراسة التمريض في مدرسة او كلية متوسطة او معهد متوسط او جامعة بناءا عليه فان الممرض هو شخص مهني لديه حصيلة معرفية والمهارات والثقة بالنفس التي تمكنه من العمل في مختلف الوحدات الصحية. **(ماهر الشافعي، 2002، 8)**.

التعريف الاجرائي:

الممرض/الممرضة وهو كل شخص متحصل على شهادة في مهامه في احدى المؤسسات العمومية الاستشفائية.

الدراسات السابقة حول الصحة النفسية:

- دراسة شافية بن حفيظ وهاجر مناع (2015) بعنوان مستوى الصحة النفسية لدى عينة من القابلات العاملات في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالطفل والام- دراسة ميدانية بمدينة ورقلة.

- هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى القابلات، ومعرفة أثر كل من المتغيرات الحالة الاجتماعية والاقدمية في العمل في احداث الفروق في مستوى صحتهم النفسية، ولتحقيق ذلك تم تطبيق مقياس الصحة النفسية "-ليونارد، ليمان لينكوفي" تكونت عينة الدراسة من 20 قابلة وثم التوصل الى:

- مستوى الصحة النفسية لدى القابلات متوسط.
- وجود فروق بين المتزوجين والغير متزوجين في مستوى الصحة النفسية.
- لا يوجد فروق في مستوى الصحة النفسية بين القابلات باختلاف سنوات الاقدمية في العمل.

- دراسة جعرير سليمة (2019) بعنوان مستوى الصحة النفسية لدى العاملين بمهنة التمريض بالمؤسسات الاستشفائية وعلاقتها بفعالية الذات.

دراسة ميدانية بولاية الشلف– جامعة قسنطينة 2.

هدفت الدراسة التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى العاملين بمهنة التمريض بالمؤسسات الاستشفائية وعلاقتها بفعالية الذات، تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة وتطبيق مقياس الصحة النفسية ومقياس فعالية الذات على عينة بلغت (50) ممرض وممرضة وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

- مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى الممرضين العاملين بمصلحة الكوفيد.
- لا يوجد فروق دلت دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بالنسبة لكل من المتغير حالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.
- الممرضين والممرضات يتمتعون بمستويات عالية من الصحة النفسية وفاعلية الذات.
- وجود علاقة بين الصحة النفسية وفاعلية الذات لدى الممرضين والممرضات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية بين الممرضين والممرضات.

- دراسة قزقوزة حميدة، اغمين نذيرة (2021) بعنوان: مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمصلحة الكوفيد 19 لدراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية الام والطفل قالمة، جامعة 8 ماي (1945) قالمة.

- هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن الصحة النفسية لدى المرضين العاملين في فترة انتشار جائحة كورونا 19–covid، ومعرفة مدى احداث كل الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة فروقا في

مستوى الصحة النفسية لديهم، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والاستبانة ثم توزيعها على عينة قدرها (30) فردا من الممرضين، حيث توصلت النتائج الى:

- مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى الممرضين العاملين بمصلحة الكوفيد.
- لا يوجد فروق دالة احصائيا في مستوى الصحة النفسية بالنسبة لكل من المتغير الحالة الاجتماعية.

دراسات متعلقة بمتغيري الدراسة:

- دراسة شحام عبد الحميد (2007/2006) الموسومة بـ "علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية أجريت الدراسة على عينة من أساتذة التعليم المتوسط بولاية ميلة وهي دراسة ميدانية، تدور إشكالية الدراسة حول: طبيعة العلاقة بين الضغوط المهني والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط، تهدف الى تحديد طبيعة العلاقة بين الضغط المهني والاضطرابات النفسية والجسمية، ومعرفة مدى اختلاف العلاقة المدروسة بين العينة وفقا للخصائص الفردية.
- والمنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي اما عينة الدراسة فقد كان عدد افراد العينة (342) فردا مختارا عشوائيا وهي تعادل (11.33%) من المجتمع الأصلي للدراسة والأدوات المستخدمة هي المقابلات ومقياس الضغط المهني واختبار تحري العوارض السيكولوجية، اما بالنسبة للنتائج المتوصل اليها فقد اثبتت النتائج وجود علاقة بين الضغوط والمصادر العلائقية والاضطرابات السيكوسوماتية كما أظهرت النتائج وجود تكرار للمصادر العلائقية للضغط المهني مما يؤدي الى

مستويات شديدة له تراوحت في اغلبها بين المتوسط والمرتفع وبالتالي كان الارتباط بين الضغط المهني والاضطرابات السيكوسوماتية موجبا.

- دراسة بن كمشي فوزية 2019 الموسومة بـ "الضغوط المهنية والصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أطباء وممرضي قسم الاستعجالات". هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مصادر الضغط المهني الأكثر ضغطا لدى أطباء وممرضي قسم الاستعجالات الطبية، معرفة مساهمة كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في تخفيف الضغط المهني لدى أطباء وممرضي قسم الاستعجالات واعتمد على المنهج العلمي المقارن، وتكونت عينته العرضية من 207 طبيبا وممرضا من الجنسين بأقسام الاستعجالات الطبية بكل من باتنة خنشلة وبسكرة وتم الاعتماد على المقاييس التالية: استبيان مصادر الضغط المهني (من اعداد الباحثة)، وقائمة الصلابة النفسية لـ (عماد محمد احمد مخيم تعديل ثم معمرية)، واستبيان المساندة الاجتماعية لـ (سميرة عبد الله الكردي) وأسفر البحث على النتائج التالية:

- مصادر الضغط المهني الثلاثة (الضغوط المتعلقة بالمؤسسة، الضغوط المتعلقة بالمؤسسة، الضغوط المتعلقة بالبيئة المادية للعمل) لها تأثير متساو على أطباء وممرضي قسم الاستعجالات الطبية وهم يعانون من ضغط مرتفع، كما ان درجة كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متوسطة وتساهم في تحقيق الضغط المهني لدى أطباء وممرضي قسم الاستعجالات.

دراسات متعلقة بالضغط المهني:

- دراسة ابراهيمي (2015) الموسومة بـ "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة، دراسة" هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي لدى الممرضات المعلمات العاملات بالقطاع العمومي بدائرة طولقة ولاية بسكرة، وقد تكونت عينة الدراسة من 130 امرأة عاملة، 65 ممرضة، و65 معلمة اختبروا بطريقة عشوائية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبة أغراض الدراسة ولتحقيق اهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء وتطبيق مقياسين للضغوط المهنية والتوافق الزواجي، وقد خلصت الدراسة الى النتائج:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط المهنية والتوافق الزواجي للممرضات والمعلمات.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط المهنية الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزواجي للممرضات والمعلمات.

- توجد فروق بين الممرضات والمعلمات في الضغوط تعزى الى المهنة.

- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الممرضات والمعلمات في التوافق الزواجي.

- دراسة صبيرة وإسماعيل (2015) المؤسسة بـ "مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى عينة من الممرضين والممرضات". هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط المهنية التي يتعرض لها الممرضون والممرضات العاملين في مستشفى الأسد الجامعي وفقا لمتغيرات (النوع، الحالة الاجتماعية) وقد تكونت عينة الدراسة من (120) ممرضا وممرضة من مختلف الأقسام في

المستشفى، واستخدمت الباحثة مقياسا للضغوط النفسية المهنية من اعدادها ولقد خلصت الدراسة الى النتائج التالية:

- يعاني الافراد العينة من ممرضون وممرضات من ضغوط نفسية بنسبة كبيرة (64.59)، إذا شكل البعد المادي المرتبة الأولى يليه بعد بيئة العمل، ثم البعد النفسي في المرتبة الأخيرة.
- أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعرف لمتغير النوع في الضغوط النفسية المهنية، وكانت هذه الفروق لصالح الثبات في البعد النفسي ولصالح الذكور في بعد العلاقة مع الزملاء الأطباء والبعد المادي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في الضغوط النفسية المهنية، ولقد كانت هذه الفروق في البعد النفسي فقط ولصالح غير المتزوجين.

- دراسة بن احمد وحابي (2015) الموسومة بـ "الضغط المهني لدى عمال قطاع الصحة لولاية تيارت": هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الضغط لدى العاملين في مجال قطاع الصحة، وكذا تحديد اشكال وتصورات العمل وكيف يؤثر على الصحة النفسية لدى عينة الدراسة، إضافة الى معرفة الفروق التي تعزى لمتغير الجنس التخصص والاقدمية المهنية لدى عينة الدراسة، جرت هذه الدراسة بولاية تيارت سنة 2014 بالمؤسسات الاستشفائية للصحة العمومية والمراكز الاستشفائية لولاية تيارت، حيث تكونت العينة من (36) طبيبا عاما، و(48) اخصائيا نفسانيا (52) ممرضا، وقد استخدمت للدراسة مقياس كراسا للضغط المضي ن وتوصلت لنتائج الدراسة

الى وجود مستوى منخفض بنسبة 69.18% وما قابلها 30.19% مستوى مرتفع، كما توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة التخصص، الأقدمية المهنية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع الضغط المهني وعلاقته بالصحة النفسية وتناولته من زوايا مختلفة، وقد تنوعت هذه الدراسات بين عربية ومحلية، وسوف نستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة الى ابرز ملامحها، مع تقديم تعليقا عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية ويود الباحث ان نشير الى ان الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين 2006 و2021، وشملت جملة من الأقطار مما يشير الى تنوعها الزمني والجغرافي.

وهذا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة وحسب كونها دراسات محلية ودراسة عربية، وفيما يلي نقدم عرضا لهذه الدراسات، ثن نبين جوانب الاتفاق والاختلاف بينها، ثم نوضح الفجوة العلمية من خلال التعرف على اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة وأخيرا جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية.

الدراسات التي تناولت محور الضغط المهني:

دراسة بن احمد وحابي (2015) بعنوان الضغط المهني لدى عمال قطاع الصحة لولاية تيارت والتي هدفت الى الكشف عن مستوى الضغط لدى العاملين في مجال قطاع الصحة وكذا تحديد

اشكال وتصورات العمل وكيف يؤثر على الصحة النفسية ومعرفة الفروق التي تغزى لمتغير الجنس التخصص والاقدمية المهنية وتمثلت عينتها من 36 طبيبا عاما و48 اخصائيا نفسيا و52 ممرض واستخدمت أداة مقياس كراساك للضغط المهني واستخدمت المنهج الوصفي وكان من ابرز نتائجها الى وجود مستوى منخفض بنسبة 69.18% وما قابلها 30.9% مستوى مرتفع، وتعد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية التي تعزى لمتغير الجنس، التخصص، الاقدمية المهنية.

دراسة صبيرة وإسماعيل (2015) بعنوان مصادر الضغوط النفسية المهنية وتمثلت عينتها من الممرضين والممرضات وقد تكونت من (120) ممرضا وممرضة من مختلف الأقسام والتي هدفت الى التعرف على الضغوط المهنية التي يتعرضون لها في المستشفى الأسد الجامعي واستخدمت مقياس للضغوط النفسية المهنية من اعدادهم لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها يعاني الافراد العينة من ممرضون وممرضات ومن ضغوط نفسية بنسبة كبيرة (64-59) اذ شكل البعد المادي المرتبة الأولى يليه بيئة العمل، ثم العد النفسي في المرتبة الأخير.

دراسة إبراهيمي (2015) بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة.

1. جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

مما لا شك فيه ان الدراسة الحالية استفادت كثيرا مما سبقها من دراسات، حيث حاولت ان توظف كثيرا من الجهود السابقة للوصول الى تشخيص دقيق للمشكلة ومعالجتها بشكل شمولي، ومن جوانب الاستفادة العلمية للدراسات السابقة ما يلي:

1. استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول الى صياغة دقيقة للعنوان البحثي الموسوم بالضغط المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمصلحة الاستعجالات.
2. استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول للمنهج الملائم لهذه الدراسة.
3. استفادت الدراسة الحالية من دراسة صبيرة وإسماعيل (2015) ودراسة قزقوزة حميدة، اعمين نذيرة (2021) في صياغة أدوات الدراسة.

3. أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو الكشف عن مستوى الضغط المهني والصحة النفسية لدى عمال قطاع الصحة باستثناء دراسة ابراهيمي (2015) ودراسة شحام عبد الحميد (2007/2006).

اتفقت الدراسات السابقة في عينتها حيث تطبيق الدراسة على عينة من الممرضين والممرضات باستثناء دراسة ابراهيمي (2015) التي طبقت على المرأة الحاملة بصفة عامة ودراسة شافية بن حفيظ وهاجر مناع (2015) على عينة من القابلات ودراسة شحام عبد الحميد (2007) على عينة من أساتذة التعليم المتوسط.

- استخدمت الدراسات السابقة أداة الاستبيان لجمع البيانات.
- وظفت الدراسات السابقة المنهج الوصفي باستثناء دراسة بن كمشي فوزية (2019) والتي اعتمدت على المنهج العلمي المقارن.

4. الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية:

من خلال استعراض أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة تشير ان الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة في موضوعها الرئيسي وهدفها العام الا انها تختلف عنها في عدة جوانب تمثلت في الفجوة العلمية التي تعالجها هذه الدراسة وهي:

- تضمنت هذه الدراسة ربط للمشكلة البحثية بالمتغيرات المعاصرة.
- تحددت أدوات هذه الدراسة حيث شملت مقياسا للضغط ومقياسا للصحة النفسية وذلك من اجل جمع البيانات بدقة أكبر ومن العرض السابق يتضح ان هذه الدراسة عالجت فجوة علمية متعددة الجوانب بتطرقها لموضوع الضغط المهني والصحة النفسية وشمول عينتها لممرضين من كلا الجنسين وتعدد ادواتها بين مقياس للضغط واخر للصحة النفسية واستخدامها للمنهج الوصفي.

الفصل الثاني

الضغط المهني

تمهيد:

تعتبر الضغوط المهنية من المظاهر التي لا يمكن تجنبها في المنظمات حيث أنها تأثر على كل أعضائها ولكن بدرجات متفاوتة، حيث يستجيب الأفراد لتلك الضغوط بأساليب مختلفة فمنهم من تدفعهم تلك الضغوط إلى المثابرة والجدية لتحقيق الأهداف المنشودة ومنهم من تدفعهم إلى الإحباط وانخفاض الإنتاجية وبالتالي تواجه المنظمات مشاكل عديدة من شأنها أن تأثر على تحقيق أهدافها، وسنتناول في هذا الفصل الضغوط المهنية من خلال تعريفها، عناصرها، أنواعها، مراحل التعرض لها، مصادرها ونماذج ونظرياتها وأثارها ونتائجها.

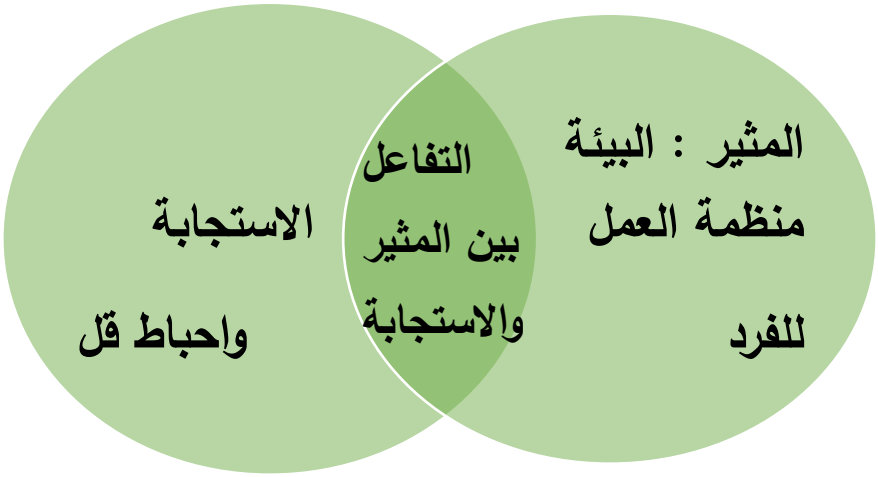
1) تعريف الضغوط المهنية:

1-تعريف كشرود: مواقف تتفاعل فيها العوامل الوظيفية لدى العامل مما يسبب له تغير في حالة النفسية والفيزيولوجية ويجعله ينحرف عن عمله الاعتيادي **(الدم، 2014 ص15)**

2-أما الجواد (2007) فيعرفها أنها: مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة العمل والتي ينتج عنها مجموعة ردود أفعال تظهر في آدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة العمل التي تحتوي ضغوط **(حربي، 2013، ص11)**

2) عناصر الضغوط المهنية:

معظم الدراسات تشير إلى وجود ثلاث عناصر هي: مثير، استجابة وعنصر ثالث يتمثل في تفاعل العنصرين السابقين والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (01): عناصر الضغط المهني

1- المثير ويعرف على أنه أي ضرف يعدد الفرد أو يدرك كمصدر مهدد للفرد ومن ثم يتطلب منه القدرة على المواجهة **(عقون، 2012، ص46)**

2-الاستجابة وتعرف على أنها ردود الفعل التي تصدر من الشخص إزاء تعرضه للضغوط والتي ينشأ بسببها حالة من التغيرات الداخلية لا يشار للضغوط المهنية على أنها ردود فعل انفعالية وفيزيولوجية **(سلامي، 2008، ص69)**

3-التفاعل: ونقصد به العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة أو بالتالي: فالضغط يعتبر متغير وسيط بين المثير والاستجابة، ويحدث هذا التفاعل عندما تتجاوز مطالب البيئة مصادر الفرد وإمكانياته للمواجهة **(سلامي، 2008، ص71)**

3)مراحل التعرض للضغوط المهنية:

يعتبر الطبيب "هانس سيلي" اول من قام بتحديد مراحل الضغط المهني حيث اقترح المراحل التالية لتفسير الضغط المهني:

1. مرحلة الإنذار (مرحلة التعرض للضغوط):

ويطلق عليها بمرحلة الإحساس بوجود الخطر، وتبدأ هذه المرحلة بتعرض الفرد لمثير خارجي او داخلي كمختلف المواقف التي يتعرض لها خلال حياته ويمكن القول ان هذا المثير أدى الى

حدوث ضغوط ما عندما تظهر الاعراض الفيزيولوجية (ضربات القلب، الارق، التوتر، التعرق...) **(قوراري 2014، ص38)**

2. **مرحلة رد الفعل:**

وتحدث هذه المرحلة بمجرد حدوث التغيرات الفيزيولوجية السابقة وتكون رد الفعل اما بالمواجهة والتغلب عليها او الهروب منها وبذلك يعود الفرد الى حالة التوازن، وان لم تنفع ينتقل الى المرحلة الثالثة حيث يكون قد تعرض فعلا للضغوط **(الرشيدي 1999 ص51)**

3. **مرحلة المقادمة ومحاولة التكيف:**

يحاول الفرد في هذه المرحلة علاج اثار الضغط، ومقاومة أي تدهور او تطورات إضافية للضغوط وهذه المقاومة هي محالة للتكيف فاذا نجحت هذه الطريقة فان الفرد يعود لحالة التوازن وان فشلت فينتقل للمرحلة التالية **(بطرس، 2008 ص373)**

4. **مرحلة الاستنزاف (مرحلة التعب والانهاك):**

ينتقل الفرد لهذه المرحلة عند تعرضه للضغوط بصفة مستمرة ولفترة طويلة حيث يصاب بالإجهاد لتكرار المقاومة ومحاولة التكيف ويمكن الاستدلال على وصوله لهذه المرحلة من خلال بعض المظاهر مثل:

- الاستياء من جر العمل.

- انخفاض معدل الإنجاز
- العدوانية.
- الحساسية التفاعلية.
- التفكير في ترك الوظيفة (**مكانسي، 2007، ص91**).

4) أنواع الضغوط المهنية:

1. **الضغوط النفسية:** تشكل الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى: مثل الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاسرية، ...الخ

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعيه او القلق النفسي حسب شدة او ضعف الضغط الواقع على الفرد، واثار تلك النتائج على تكيف العامل والإنتاج فاذا ما استفعل هذا الإحساس لدى الامل في عمله، فسوف تكون النتائج التأثير على كمية الإنتاج، او نوعيته، او ساعات العمل، مما يؤدي الى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية... ومن أولى تلك الاعراض زيادة الإصابات وحوادث العمل، فضل عن زيادة الغياب او التأخر عن العمل، وربما يصل الى الانقطاع عنه وتركه نهائيا (**لويزة، 2010، ص472**)

2. **الضغوط الاقتصادية:** فلهذه الضغوط الدور الأعظم في تشتيت جهد الانسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما تعصف به الازمات المالية او الخسارة او فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، ينعكس على حالته النفسية، وينجم عن ذلك على حالته النفسية عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.
3. **الضغوط الاجتماعية:** وتعد حجم الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين افراد المجتمع، فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام بها والخروج عنها يعد خروجا عن العرف والتقاليد الاجتماعية.
4. **الضغوط الاسرية:** مثل: التنافر الاسري والانفصال والوفاة والفقر.
5. **الضغوط الإيجابية** وهي الضغوط المفضلة والمرغوب فيها، وتعتبر الضغوط الإيجابية أداة مساعدة للفرد نحو توفير الدافع لحل المواقف المتعارضة مع الاخرين بأقل قدر ممكن من الضرر، فهي تستخدم كمية او أداة تعذير للمشاكل التي تتعرض لها المنظمة والافراد حيث يشعر الفرد بالقدرة على انتاج وإنجاز مهام وزيادة الإحساس بالإشباع والرضا والقدرة على الاستعداد للاستجابة والتصرف بطريقة سليمة في المواقف المختلفة **(الصبر في 2008، ص51)**
6. **الضغوط السلبية:** هو تفاعل ضغطي يجد الفرد نفسه فاقد السيطرة على المستوى الحركي، وعجزه مع وضع استراتيجيات دفاعية على المستوى النفسي، إذا ينتج على هذا النوع من الضغوط: القلق، الصراع والإحباط وهذه بدورها لديها تأثيرات ونواتج فسيولوجية ونفسية، كما أيضا تؤثر سلبا على الإنجاز والأداء. **(بويرزي كريم، 2013 ص31)**

7. **الضغوط المؤقتة:** هي تلك الدرجات من التوتر التي تحدث على فترات ويواجهها الفرد من خلال محاولته للتوقف مثل هذه الضغوط تضع الفرد دائما على استعداد للمواجهة او الهروب لتجنب الموقف بان يقوم الجسم بالاسترخاء.

8. **الضغوط الدائمة:**

هناك عوامل كثيرة تسبب ضغوطا وقتية سرعان ما تتحول الى ضغوط مستمرة ومزمنة، الضغوط المؤقتة تحدث على فترات وقد يستطيع العامل التكيف معها، اما إذا اشتدت هذه الضغوط بسبب تغير العديد من المعطيات سواء في بيئة عمل الفرد او متغيرات حاجاته المتعددة، فستتحول الضغوط الوقتية الى ضغوط دائمة تهدد الفرد ومنظمته معا. **(ناهدة طه غضية، 2008، ص23)**

5)مصادر الضغوط المهنية:

تعتبر مصادر الضغوط المهنية واسعة ومتعددة، نجد ان الباحثين باختلاف وجهة نظرهم الذي هو من طبيعة البشر. عرضوا هذه المصادر ووفق نماذج متباينة ومن أهمها:

5-1. **النموذج الثنائي:** ومن الذين اتجهوا الى هذا التقسيم كوبر وكاهن (couper et kahn) حيث قسما مسببات الضغط المهني الى مجموعتين:

5-1-1. **عوامل متعلقة بالعمل:** وتشمل المطالب الوظيفية، صراع او غموض الدور، عبء العمل، غياب الدعم داخل المنظمة، وضعف المشاركة في اتخاذ القرار.

5-1-2. **عوامل ذات علاقة بالفرد:** ومنها نمط الشخصية، مركز التحكم، الجنس، القدرات، السند الاجتماعي، وأساليب التفاعل الاجتماعي ويقرر السلوكيون الامريكيون ان تصور الضغط من طرف الفرد مرتبط بصنفين من المصادر هما:

- **المصادر الشخصية:** كسقف الاحاسيس البيولوجية والنفسية، والذكاء والقدرة على التعبير، ونمط الشخصية، والتجارب السابقة، ونوع التحكم في توجيه حياته (او مركز التحكم Locus of control).
- **المصادر الخارجية:** كالسن والمستوى الدراسي، والدخل، والشغل. **(عداد حسن، 2015)**

5-2. **النموذج الثلاثي:** حصر ابلسون وشولر وبريف 1989م abelson, schuler et brief مصادر الضغط في ثلاث فئات رئيسية:

5-2-1. **المسببات الفردية:** يشمل الإحباط الناجم عن صراع او غموض الرتابة، نمط الشخصية، شعور الموظف بالإجحاف الظلم، مما يضعف الولاء للمؤسسة، ويضعف الأداء...

5-2-2. **المسببات التنظيمية:** وتتمثل في ضعف الحوافز المادية والمعنوية، اثقال السلم الوظيفي، نمط الاتصال، ضغط الوقت...

5-2-3. **المسببات البيئية:** وتضم التغيير الوظيفي، طريقة الأداء، أوقات العمل، العوامل الفيزيقية **(عداد حسن، 2015، ص69، 70)**

5-3. النموذج الرباعي:

حيث يرى جيردانو وغيره Girdano 1990، ولوسيي Lussier 1991، ولوثاس Luthans 1992 ان مسببات الضغط المهني كثيرة ومتنوعة... من الصعب حصرها في فئتين او ثلاثة، يقترحون ان تكون مصادر الضغط المهني في أربع فئات رئيسية، وهي:

5-3-1. **مصادر خارجية:** وتشمل العوامل المتعلقة بالأسرة او الجماعة التي ينتمي اليها الفرد، والظروف الاقتصادية التي يعيشها.

5-3-2. **المصادر التنظيمية:** تشمل السياسات والإجراءات المعمول بها في المنظمة الى جانب الظروف البيئية داخل المنظمة.

5-3-3. **المصادر المتعلقة بالعلاقات وتتمثل** في غياب تلاحم الجماعة، وغياب الاسناد الجماعي، والصراع بين أعضاء الجماعة.

5-3-4. **المصادر المتعلقة بالفرد:** وتتمثل في شخصية الفرد (أ) و(ب) وخصائص الدور الذي يقوم به وتغير الظروف المهنية **(شويطر ليلى، 2005، ص41)**

5-4. **النموذج الخماسي:** وهو النموذج الذي اقترحه كوبر Cooper 1966 للضغط المهني، حيث جعل مصادره خمسة، وهي كالتالي:

5-4-1. **المصادر المرتبطة بالنشاط المهني:** وتطرق فيها الى ظروف العمل، استعمال الوقت، المسؤولية على أرواح بشرية.

5-4-2. **الدور في المنظمة:** وتطرق فيه الى غموض الدور، وصراع الدول وصراع المسؤولية...

5-4-3. **تطور المشوار المهني:** ويضم كثرة الترقيات وسرعتها، او قلة الترقيات، وانعدام الامن في العمل، والطموحات غير المتجاوبة...

5-4-4. **العلاقات المهنية:** الفقه في العلاقة رئيس- مرؤوس، صعوبة تعويض المسؤوليات والمهام.

5-4-5. **الهيكل التنظيمي:** من انعدام او قلة المشاركة في مسار القرار، وتضييق سلطة القرار (الميزانية)، السياسات العامة **(عداد حسن 2015، ص 71)**

من خلال ما سبق ذكره واختلاف الباحثين في تصنيف مصادر الضغوط المهنية الى ان هناك قاسم مشترك بينهم وهو العوامل الفردية والتنظيمية التي تعد من اهم مسببات ومصادر الضغوط المهنية.

6)نماذج ونظريات الضغوط المهنية:

1- النظرية المعرفية للازاروس Lazarus واخرون: يقوم التناول المعرفي للظواهر النفسية على كيفية تصور الفرد وادراكه لها: **(إبراهيم أسماء، 2015، ص99)**

سمي "لازاروس" سنة (1965) هذه النظرية ب "نظرية التقييم المعرفي" هذا النموذج الذي أوضع انه لكي يكون هناك ضغط يجب ان ندرك الموقف أولا على انه لكي يكون هناك ضغط يجب ان ندرك الموقف أولا على انه ضاغط، أي ان الموقف يجب ان يدرك على انه مهدد لسلامة الفرد، وفيه يميز بين نوعين من التقييم المعرفي هما: التقييم الأولي وهو عبارة عن إدراك الفرد للمواقف الضاغطة، والتقييم الثانوي، وهو مجموعة الوسائل التي يتبعها الفرد في مواجهته لتلك المواقف الضاغطة. وقد ميز كل من "لازاروس" و"كوهين" بين نوعين من المواقف الضاغطة هما: المواقف الضاغطة الخارجية وتتمثل في احداث البيئة المحيطة بالفرد، والمواقف الداخلية التي تتمثل في الاحداث الداخلية، التي تعني مجموعة الاحداث الشخصية التي تتكون من خلال التوجه الادراكي نحو العالم الخارجي. **(غربي صبرينة، 2003، ص43)**

حسب "بيك" Beck، فان سلوك الفرد يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الواقع أي انه مرتبط بالاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن هذا الواقع، فالتعلم الخاطئ يكسب الفرد أفكارا غير منطقية، لذلك استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد للأحداث، فتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغط، وذلك في النموذج الذي قدمه كل من "لازاروس" وفو لكمان، والذي اكدا فيه على عملية التقويم الاولي والثانوي في نشأة الضغوط. **(إبراهيم أسماء 2015، ص99)**

التقويم الأولي: وهو الذي يحدد وجود درجة التهديد الناتج عن المنبه، اما التقويم الثانوي فهو محدد لعمليا التعامل او المجابهة اللازمة للتخلص من الخطر وكلتا المرحلتين تتأثر بالعوامل التالية:

1. طبيعة المنبه نفسه.
2. خصائص الفرد الشخصية.
3. الخبرة السابقة بالمنبه.
4. الذكاء
5. المستوى الثقافي للفرد وتقويم الفرد لإمكانياته. **(غربي صابرينة 2003، ص42- 43)**

مما سبق عرضه عن النظرية المعرفية نستخلص انها ركزت على الجانب الادراكي للفرد في استجابته للمثيرات الضاغطة، اذ ان المعلومات التي يعرفها الفرد على هذا الموقف تساعد في تفسير الموقف الضاغط وتبني استراتيجية له او مقاومته، حيث ان الاستجابة للموقف تمر بمرحلتين: إدراك الفرد ان الموقف المتعرض له ضاغط ودرجة خطورته والمرحلة الثانية هي كيفية الاستجابة لهذا الموقف وكلا المرحلتين تتوقفان على مجموعة من الخصائص الشخصية للفرد، والخبرة السابقة بالمثير، تساعد الفرد في ادراكه للموقف.

2- نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

ترى هذه النظرية ان الضغوط تكون نتيجة اختلال التوازن بين الفرد والبيئة التي يوجد فيها، فالفرد بطبيعته يحاول الاحتفاظ بالتوازن بين الجانب العقلي والبدني ومواجهة التغيرات الحياتية التي من شانها ان تؤدي الى الخلل في هذا التوازن والشيء نفسه ينطبق على الفرد وعلاقته بالبيئة التي يعيش فيها.

هذا يعني ان الضغوط تنتج من سوء التوافق بين الفرد والبيئة وينتج سوء التوافق او حسنه من جانبين أساسيين:

1. مدى الانسجام بين قدرات الفرد ومهاراته الشخصية مع المطالب المطروحة.
2. مدى الاشباع العقلي للحاجات والتوقعات التي يطمح اليها الفرد. **(علي عسكر، 2003، ص30)**

3. نظرية هنري موراي H. Moray

ينفرد "موراي" بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميكيات التي تحدث في داخل الكائن البشري، من اجل لحظة انبثاق التكيف، واحداث التوازن النفسي ويتسم منهجه بالديناميكية النفسية ومصطلحاته مفعمة بالحيوية، مليئة بالحركة وطبقا لوجهة نظر "موراي" ان مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط اساسيات على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك". **(عثمان، 2001، ص100)**

وقدم "موراي" قائمة بأهم الحاجات وهي كما جاد بها **(الرشيدي 1996، ص60)**

- التحفيز contempt، الانتماء affiliation.
- الإنجاز achivement، العدوان aggression، المضادة contraction.
- تجنب الأذى harm avoidance، الاستقلال الذاتي autonomy.
- الدفاعية defensive، الانقياد submissiveness
- تجنب المذلة avoid humilcation، العطف على الاخر kindness to the other.

- النظام order، اللعب Play، الاحساسية sentrience.
- الجنس sex، العطف من الاخر affection from the other
- الفهم understanding.

ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بانه "صفة لموضوع بيئي او لشخص تيسر او تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين. **(عثمان، 2001، ص100)** ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما:

أ. **ضغط beta stress:** ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب.**ضغط الفا alpha stress:** ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح "موراي" ان سلوك الفرد مرتبط بالنوع الأول ويؤكد على ان الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، اما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الفا **(عثمان 2001، ص100)**

ويشير (الرشيدي 1996، ص66) الى ان موراي قد قدم قائمة باهم الضغوط على النحو الاتي:

1. ضغط نقص التأييد الاسري.
2. ضغط الأخطاء والكوارث.
3. ضغط النقص للضياع.

4. ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة.
5. ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار.
6. ضغط الخصوم.
7. ضغط ولادة اشقاء.
8. ضغط العدوان.
9. ضغط السيطرة والقسر والمنع.
10. ضغط العطف والتسامح على مع الاخرين.
11. ضغط العطف من الاخر.
12. ضغط الانقياد، المدح والتقدير.
13. ضغط الانتماء والصداقات.
14. ضغط الجنس.
15. ضغط المخاتلة والخداع.
16. ضغط الدونية.

7) أثار ونتائج الضغوط المهنية:

يواجه العامل داخل المنظمة العديد من أنواع الضغوط اثناء قيامه بعمله، وإذا استمرت وزادت عن القدر المعقول، تركت اثرا سلبيا على الفرد بحد ذاته وعلى المنظمة، هذا يعيق الطرقين لبلوغ

أهدافها المرجوة. لكن هذا لا ينفي ان الضغوط يمكن ان تؤدي الى نتائج فعالة، حيث ان المتفق عليه ان وجود قدر معين من الضغوط يمكن ان يسهم في تحسين أداء الفرد.

1. الاثار الإيجابية للضغوط المهنية: تتمثل فيما يلي:

- التعاون والتضافر في الجهود من اجل احياء حلول للمشكلات.
- زيادة الرغبة والدافعية نحو العمل.
- التحفيز على العمل.
- التركيز على نتائج العمل.
- القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر **(العميان، 2005، ص157)**
- تنمية الاتصال بين العاملين بالمنظمة سواء كان هذا الاتصال رسميا او غير رسميا، حيث تتطلب الضغوط المهنية زيادة في قنوات الاتصال واستخدامها بشكل فعال من اجل مواجهة هذه الضغوط. **(فاتح 2008، ص07)**

2. الآثار السلبية للضغوط المهنية:

تظهر النتائج السلبية لضغوط العمل على الفرد، عندما يواجه ضغوطا عالية لا يستطيع احتمالها او الاستجابة لها بطريقة إيجابية، هذه النتائج تكون بصورة متعددة، حيث من الممكن ان تشمل الجوانب النفسية والجسمية والسلوكية للفرد. **(طبعلي، 2010، ص65)**

اذ نميز نوعين من الاثار السلبية: اثار سلبية على الفرد واثار سلبية على المنظمة.

2-1. الاثار السلبية على الفرد:

2-1-1. اثار سلوكية:

الضغط المرتبط بالعمل يمكن ان يؤدي الى عدم الرضا عن العمل، وفي الواقع فان عدم الرضا عن العمل يعتبر النتيجة الابسط والأكثر وضوحا في التأثيرات السيكولوجية للضغط، ويظهر التأثير في مجالات سيكولوجية أخرى مثل: الميل للحوادث، الإدمان على المخدرات والمسكنات، الانفجار العاطفي، الافراط في الاكل، التدخين والسلوك العدواني، الضحك بعصبية **(بنات، 2009، ص37)**

الهياج، التسلط، عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية، الافتقار الى روح الدعابة، سوء الأداء في العمل، تكرار التغيب على العمل دون عذر او سبب. **(اردان، 2008، ص02)**

2-1-2. اثار سلوكية:

-تزايد نسبة الغلوكوز في الدم.

-زيادة ضربات القلب.

-زيادة ضغط الدم.

-جفاف الفم.

-العرق.

-ارتفاع وانخفاض في حرارة الجسم.

-الام الصدر والظهر. **(لعجايلية، 2014، ص97)**

2-1-3. اثار نفسية: تتمثل فيما يلي:

- القلق والتوتر.
- الغضب والإحباط.
- الملل والشعور بانخفاض تقدير الذات.
- سرعة الاثارة.

-انخفاض اخلاقيات الفرد.

-زيادة عدم الرضا عن العمل.

-زيادة الرغبة في ترك العمل.

-انخفاض الولاء التنظيمي.

-الاحتراق الذاتي.

-الاجهاد الذهني. **(هيجان 1998، ص230)**

2-2. اثار سلبية على المنظمة: تؤثر الضغوط المهنية سلبا على المنظمة من خلال:

-ارتفاع معدلات شكاوى العمال.

-العنف بين العمال.

-زيادة تكاليف الإنتاجية.

-تدني مستوى الإنتاج.

-كثرة الغيابات والتأخر.

-الترب الوظيفي **(رضوان، 2012، ص70)**

-زيادة التكاليف المالية: تكلفة التأخر عن العمل، تشغيل عمال اضافيون، عطل الآلات واصلاحها، تكلفة الفاقد من المواد اثناء العمل.

-تدني مستوى الإنتاج وانخفاض جودته.

-سوء العلاقات بين افراد المنظمة.

-سوء الاتصال بسبب غموض الدور وتشويه المعلومات. **(العميان، 2005، ص167)**

1/ استراتيجيات والطرق التعامل مع الضغوط المهنية وادارتها.

بغرض التخفيف من الضغوط المهنية نجد ان هناك عدة استراتيجيات يمكن اتباعها نذكر منها:

1. **اقامة علاقات الصداقة:** وذلك بتشجيع الممرض على الانضمام للجماعات المختلفة وتوثيق الصداقة، والعلاقات بينه وبين زملائه في العمل وغيرهم خارج العمل، بما يساعد على توفير المساندة الاجتماعية لهم.

2. **التركيز:** ان قيام الفرد بالتركيز في أداء نشاط ذو معنى واهمية ولمدة معينة يساعد في تخفيف حدة ضغوط العمل لديه، حيث ان التركيز يصرف الفرد عن التفكير في مصادر الضغوط، ويؤدي الى القيام بعمل خلاق.
3. **ممارسة الرياضة:** ان ممارسة الرياضة تقلل من الضغوطات فمن المعروف ان الشخص الذي يمارس لا يرهق بسرعة مثل الشخص الذي لا يمارس تمرينات، لذلك فقيام الممرضين بالرياضة يساعدهم على تحمل أعباء مهنتهم.
4. **النظام الغذائي الجيد:** لا بد للفرد تناول غذاء متكامل ومتوازن **(احمد، ص398)**
5. **رفع الوعي الذاتي:** ان رفع الوعي لدى الممرضين بحقوقهم وواجباتهم وطرق أداء أعمالهم سيساعدهم أكثر في التخلص من الضغوطات وادارتهم.
6. **مهاجمة الموقف المسبب للضغط:** تركز هذه الطريقة على سبب الضغط نفسه لتخفيف صراع الدور والعبء الزائد عنه، ويكون ذلك بترك العمل او الغياب وهذا الأسلوب يستعمله الفرد عند الضرورة او طلب النقل من الوظيفة التي يشغلها حاليا الى وظيفة أخرى.
7. **البرامج الارشادية:** هي جد مهمة تساعد الممرضين على القيام بمهامهم على أكمل وجه وتجنبهم غموض الدور وبالتالي تبعدهم عن التوتر والضغط.
8. **البرامج التكوينية:** التي تعتبر جد ضرورية لخلق المواءمة بين متطلبات مهنة التمريض والممرضين الذين يحتاجون لتحسين معارفهم ومهاراتهم، ولتحسين أدائهم وهذا ما يبعد التوتر والضغط عنهم.

9. **تخصيص رحلات سياحية:** وذلك للابتعاد قليلا من ضغط العمل وعضلات مدفوعة الاجر والاسترخاء. **(محمد، 2000)**

10. **تحسين الظروف الفيزيقية:** ينتج التوتر والضغط من خلال طبيعته بعد الوظائف التي تتطلب التعامل مع الاخطار او الحرارة وعليه فان التحسين من هذه الظروف الفيزيقية في الوسط المهني يؤدي الى تخفيض شديد للضغوطات وبالتالي زيادة كفاءة ومردودية **(طيب، 2014، ص317)**

11. **إعادة التفسير الإيجابي:** وهي تفسير المواقف الضاغطة في إطار إيجابي يساعد على تحويل المواقف الضاغطة السلبية الى إيجابية، تساعد الفرد على إدراك الفائدة والخير الذي يأتي بعد هذا المصاب **(مسلم، 2010، ص32)**

12. **الاستعانة بالصلاة والصبر:** حيث رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام ما يعتبر الصلاة راحة لذا كان يقول "ارحنا بها يا بلال"

13. **مشاركة العاملين في اتخاذ القرارات:** إحساس الموظف او العامل بعد قدرته على التحكم سبب كافي للشعور بالضغط، اما إذا استطاعت المؤسسة مشاركة العمال والموظفين في اتخاذ القرارات الخاصة بها او العمل بنظام تفويض الصلاحيات يؤدي الى زيادة الإحساس بأهميتهم، وبالتالي التخلص من الإحباط. **(ريجيو،1999، ث305-306)**

14. **محاولة احتراء الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية للعامل:** وذلك من خلال فتح مجالات للسلفة الاستثنائية، وكذا فروع الخدمات إضافة الى تنظيم رحلات سياحية وبالتالي محاولة معرفة سبب الضغط والعمل على التخفيف منه **(Baggio-2008, p47)**

خلاصة:

يتضح مما سبق ان موضوع الضغوط المهنية وبالتحديد لدى الممرضين مسالة جديرة بالدراسة والبحث نظرا لارتباطها بصحة الاخرين.

فالضغوط المهنية التي يواجهها الممرض تعتبر بمثابة حاجزا وعائقا يحول دون إتمام مهمته على أكمل وجه، فمعاناة الممرضين مؤشر من مؤشرات اختلال النظام الصحي.

وتتحدد تفسيرات حدوث الضغوط المهنية من نظرية الى أخرى مع وجود نسبة كبيرة من الاتفاق على مسببات حدوثها، كما ان تراكم الضغوط المهنية يسبب نتائج مضرة للفرد على كل المستويات وذلك ما يعود بالسلب على المنظمة.

الفصل الثالث

الصحة النفسية

تمهيد:

تعتبر الصحة النفسية عنصرا هاما في الصحة العامة للفرد، الصحة النفسية جزء من العافية بشكل عام، وللظروف البيئية تأثير كبير على درجة تمتع الفرد بالصحة العقلية والنفسية منذ ولادته، لأنه يتعرض لتجارب وخبرات والقسوة والحرمان والرفض والإهمال، والمحبة واللطف وغيرها، فالصحة النفسية تعد من اهم المتغيرات الطبيعية البشرية وهي موضوع اهتمام وبحث في العصر الحديث عصر القلق والتوتر.

1)- مفهوم الصحة النفسية:

-**تعريف الصحة النفسية:** تتعدد تعاريف الصحة النفسية من بينها:

تعريف يوصم (1955): بانها الفرد ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي اليه من اتساع لحاجات الفرد فالصحة النفسية هنا هي حالة الفرد التي تحدد فاعليته الاجتماعية والمقصود به سوء فاعلية الفرد الاجتماعية قدرته على التفاعل الاجتماعي التي عايشها وما يؤدي اليه هذا التفاعل من اتساع لحاجاته (**عبد السلام، عبد الغفار، 2007: 21**)

- عرف برنارد (1961) الصحة النفسية بانها تكيف مستمر أكثر مما هي حالة موقفية معينة، أي ان الصحة النفسية للإنسان في حالة تطور مستمر وتتناول كافة المراحل العمرية للإنسان (**المطيري، 2005 ص23**)
- عرف جودا (1959) الصحة النفسية للإنسان بانها صحة العقل التي تتضمن جميع الجوانب اللازمة للشخصية المتكاملة وهي تضاهي عنده صحة الجسم (**المطيري، 2005: ص23**)
- تعريف كل من "ايرين فرانسكوفايك" و"فنتشل" (franzkowaik et erben wenzel1986): على انها حالة موضوعية قابلة للاختيار الطبي والبيولوجي، وتعتبر كذلك التكيف الأمثل الممكن مع متطلبات المحيط، كما يمكن اعتبارها حدث سيروري (تفاعليا) لتحقيق الذات، على شكل التعديل الهادف والفعال للبيئة (**سامر جميل رضوان، 2007 ص127**)
- **تعريف عبد الله أبو زعيزع (2015):** أيضا انها حالة إيجابية تتضمن قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع الذات ومع الاخرين في البيئة المحيطة، كذلك القدرة على تحقيق الذات واستغلال

القدرات والامكانيات الى اقصى حد ممكن ويساعد كل ذلك الفرد على مواجهة مطالب الحياة والتمتع بصحة العقل والجسم حيث يعيش في سعادة ويكون سلوكه سويا وفعالا ومنتجا ليس مجرد غياب اعراض من المرض النفسي. **(عبد الله أبو زعيزع، 2015)**

2) خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

1. **التوافق:** التوافق الشخصي يتضمن:

- الرضى عن النفس والتوافق المهني، الاسري، المدرسي، الاجتماعي.

2. **الشعور بالسعادة مع النفس:** ودليل ذلك:

- الراحة النفسية عن الماضي والحاضر والمستقبل المشرق، الشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، احترام وتسامح نحو الذات وتقديرها.

3. **الشعور بالسعادة مع الاخرين:** ودليل ذلك:

- حب الاخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والتسامح معهم.
- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، السعادة الاسرية، التعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية. **(فواتيح محمد الامن: 1-2)**

3) معايير الصحة النفسية:

تتحدد معايير الصحة النفسية بنمط ما يدور في واقع الافراد وما يواجههم من ضغوطات، وتتحدد بمدى غياب عناصر الشعور بالأمن المادي والاقتصادي والاجتماعي، فالصحة النفسية نمط انساني اجتماعي يرتبط بوجود الانسان وواقعه.

ومن معايير قياس الصحة النفسية ما يلي:

1)-**المعيار الاحصائي:** statiscal critarion

أي ظاهرة نفسية عند قياسها احصائيا تتوزع وفقا للتوزيع الاعتدالي، بمعنى ان الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (اعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة (اقل من المتوسط)، وبهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف الى طرفي المنحنى الى اللاسوية، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الاعتدالي.

ومن المأخذ على هذا المعيار انه قد يصلح عند الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول، الوزن، بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي، لان القياس النفسي يقوم على أسس معينة ان لم يتم مراعاتها يصبح الرقم الذي نخرج به رقما مضللا ولا معنى له، لان القياس النفسي هو قياس شعبي غير مباشر، فمثلا عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء ولكنه بشكل واقعي غير ملموس ولكن نستبدل عليه من صفات الفرد **(أبو العمرين، 2008: 19)**

2)-**المعيار الذاتي:**

يعتبر من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك " سوي، غير سوي "، ويقوم هذا المعيار على التقرير الذاتي للفرد، فاذا كان الشخص راضيا على حياته الى حد ما ولا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياته، فإننا نعرفه اوتوماتيكيا بانه شخص سوي طبقا لهذا المعيار، ومن ناحية أخرى فان الافراد الذين يعانون احباطا او خوفا فان مشاعرهم او أفكارهم او افعالهم تعتبر شاذة او تحتاج الى معاملة خاصة لان هناك اضطرابات في شخصيتهم. (psyco-dz.info).

- **معيار طبي:** ومن خلاله يمكن الحكم على الشخص بالصحة اول الحالة المرضية، ومنه يتم استخدام الفحص الكلينيكي بالاستعانة بالادوات والوسائل الطبية المختلفة والمقابلة النفسية بين الاخصائي والمريض، وأسلوب الملاحظة المتخصصة، وغيرها. **(الحرير، 2010: 24)**
- **المعيار الوظيفي:** عندما تتم معرفة الهدف الكامن خلق هذا السلوك نستطيع تقييم على انه سوي او مضطرب. **(الحرير، 2010: 24)**
- **المعيار الاجتماعي:** يحتكم الى معايير المجتمع وقيمه في الحكم على السلوك بالسواء او الانحراف، فما يرفضه المجتمع سلوك منحرف ويقبله سلوك سوي. **(الحرير، 2010، غزة)**

4) مظاهر الصحة النفسية:

وهي كالتالي:

- الإيجابية: تتمثل إيجابية الانسان في قدرته على بذل الجهد في أي مجال، وعدم خضوعه

للعقبات التي تقف امامه، فهو لا يشعر بالعجز امامها بل يسعى دائما الى استخدام كافة السبل والوسائل اللازمة لتخطيها. **(المطيري، 2005: 40)**

- **التوافق:** ودلائل ذلك التوافق الشخصي، والرضا عن النفس والالتزام الانفصال، والتوافق الاجتماعي، والزواجي، والاسري، والمدرسي، والمهني.
- **التكامل:** ويقصد به التكامل النفسي الذي يكفله تكامل الشخصية وظيفيا ودينا ميا، وتكامل الدوافع النفسية.
- **الملاءمة:** وتعني ملاءمة الأفكار والمشاعر والتصرفات في المواقف المختلفة. **(عرير حسن،2010: 26)**
- **مواجهة مطالب الحياة وازماتها واحباطاتها:** الحياة لا تخلو من الصعوبات والمطالب والأزمات ويجب على الفرد مواجهتها والغلب عليها. فكلما كان معدل تحمل الإحباط عاليا، كان ذلك دليلا على درجة عالية من الصحة النفسية. **(مودع، موسي: 2022: 33)**

5) مناهج الصحة النفسية:

هناك عدة مناهج للصحة النفسية ومنها:

- **المنهج الوقائي:**

يتضمن بذل الجهود الممكنة في الاضطراب او المرض، والسيطرة عليهما، حيث ان اهداف العاملين في مجال الصحة النفسية هو العمل على تقليل معدلات انتشار الاضطرابات النفسية عن طريق وقاية

الافراد من التعرض للاضطرابات النفسية بدءا من مرحلة الطفولة المبتكرة عن طريق تدريب الإباء والامهات على أساليب التنشئة السليمة، خصوصا في عصرنا الحالي الذي تنتشر فيه الامراض النفسية بمعدلات عالية، فدرهم وقاية خير قنطار علاج مطيري، 2005: 148.

- **المنهج الإنمائي:**

وهو منهج انشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الاسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق اعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية لديهم. (pacesq consult.com).

- **المنهج العلاجي:**

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية حتى العودة على حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بأسباب المرضى النفسي واعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعياد والمستشفيات النفسية. (virtuelcampus.univ-msila.dz).

6) نظريات الصحة النفسية:

- يمكن النظر الى مظاهر الصحة النفسية في ضوء نظرية نفسية محددة سواءا كانت نظرية التحليل النفسي او المدرسة السلوكية او نظرية اريكسون.

- **نظرية التحليل النفسي:**

الصحة النفسية هي القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء

متطلبات الواقع الاجتماعي، مع قدرة الفرد على التوفيق بين مطالب: الهو، الأنا، والأنا الأعلى، وقد عدد صلاح مخيمر (1975) مظاهر الصحة النفسية في ضوء نظرية التحليل النفسي في:

- احسان الشخصية لما وحدة الكلية برغم ما فيها من صراعات وتناقض.
- شعور مضطرب بتحقيق الذات.
- قدرة على مواجهة المواقف المختلفة.
- إمكانية السيطرة على الاستجابات.
- القدرة على المشاركة في الحياة الاجتماعية.

- **النظرية السلوكية:**

القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها ضده البيئة. (على اعتبار ان كل السلوكيات السوية وغير السوية، يكتسبها الفرد بالتعلم. **(البلاح، 2016: 30)**

- **نظرية اريكسون:**

عرف اريكسون النمو النفسي الاجتماعي بانه عملية تطورية تعتمد على احداث ذات تتابع ثابت في المجال البيولوجي والنفسي والاجتماعي. وأثبتت الدراسات أهمية إحساس الطفل بالأمان في علاقاته مع المحيطين به خاصة الام الحاضنة له، لان الطفل الأكثر امانا في علاقاته بالحاضن يكون أكثر كفاءة من الناحيتين الانفعالية والاجتماعية.

وبفضل هذه الكفاءة والنضج يستطيع ان يدخل كطرف إيجابي في أي تفاعل اجتماعي مع الاخرين.

وتحدث أريك اريكسون عن ثمان مراحل للتطور والنمو، وكذلك من خلال علاقة الفرد ورغباته بالثقافة، وتتحدد كل مرحلة منها بما يطلق عليه الازمة واساس هذه الازمة ما يحدث من تغيرات فسيولوجية وسيكولوجية وثقافية، تسبب مشاكل لا بد من حلها في كل مرحلة كشرط للانتقال للمرحلة اللاحقة، وعندما ينجح الانسان في حل هذه المشكلات يتوصل الى نوع من التوازن النفسي وينتقل الى المراحل التي تليها. **(سعيد عبد الحميد 2017)**

- **النظرية المعرفية:**

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الامل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية وبث الامل وعدم السماح لليأس بالتسلل الى النفس، فالإنسان يقع صريع المعاناة والاضطرابات نحلل في نظام المعتقدات اما الشخص المعافى فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعية في النظرة الى الذات والاخرين والحياة، وينتج عن هذا النظام الواقعي العقلاني لسيادة التفكير الإيجابي في المواقف الحياتية. **(حجازي، 2004: 43.44)**

7) أهمية دراسة الصحة النفسية:

- الصحة النفسية مهمة جدا للأفراد لأنها تتيح التوافق والانسجام من الناحية وتكامل بين المسمات الشخصية النفسية والعاطفية للفرد من ناحية أخرى، والمساهمة في تكريس طاقاته بأكملها لتحقيق اهداف حياته وشعوره بوجوده كما تكمن أهمية الصحة النفسية في تأثيرها على الصحة الجسمية للفرد اذ ان التعرض للازمات والضغوط النفسية قد يترتب عليه الإصابة بالعديد من الامراض ذات مشكل نفسي كالضغط والسكري والغدة وغيرها....، لذا فيجب الاهتمام بها خصوصا في القطاع الطبي وعند المرضى تحديدا، وذلك لعدة أمور نجملها فيما يلي:

- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا تجاه الشدائد والأزمات فتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل متناسق.

- الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومواجهتها ومحاولة التغلب عليها.

- الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر حيوية واقبال على الحياة وأقدر على المثابرة ة الانتاج **(دودو صونيا، 2023/2022 ص47)**

- الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي.

- الصحة النفسية تجعل الفرد متمتعا بالاتزان والنضج الانفعالي بعيدا عن التهور والاندفاع.

- ان الصحة النفسية مهمة في تحقيق حياة هادفة للفرد ونمو شخصية سوية قادرة على مواجهة التحديات والصعوبات المختلفة واتخاذ القرارات الصائبة في أكثر المواقف الصعبة، وبالتالي تساهم

في بناء وتطور المجتمع اعتمادا على بناء الفرد في مختلف مجالات الحياة. **(دودو صونيا، 2021، 47)**

8)أهداف الصحة النفسية:

هناك عدة أهداف منها:

1- **الهدف النمائي:** يقصد به توظيف ما لدينا من معرفة نفسية من تحسين ظروف الحياة اليومية في البيت والمدرسة والعمل والمجتمع ومساعدة الناس على تنمية قدراتهم وميولهم ومواهبهم والاستفادة منها في العمل والإنتاج والابداع فيشعرون بالكفاءة ويسعون الى تنمية علاقات مودة ومحبة.

2- **الهدف الوقائي:** يسعى الى مساعدة الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وازمات واحباطات وصراعات، ويتم عن طريق تقديم المساعدة لهم وارشادهم ومتابعتهم حتى تزول تلك الصراعات والاحباطات.

3- **الهدف التربوي:** يركز على تزويد افراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التاثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة النفسية **(زغير، 2010ص43،42)**

خلاصة:

مما سبق نلخص ان الحياة النفسية هي تكيف الشخص مع الظروف الاجتماعية والمادية المتغيرة، ويجب ان تكون لديه القدرة على التكيف بشكل تام مع متطلبات الحياة المختلفة والقدرة على مواجهة الصعوبات والتكيف المرن معها لان الشخص المعتمد على النفسية من خلال القدرة على ضبط السلوك والعواطف والمشاعر وتحقيق التوازن بينها وبين الواقع الخارجي، بعبارة أخرى الصحة النفسية هي التوافق الكامل للوظائف النفسية المختلفة والقدرة على مواجهة الازمات النفسية التي تطرأ للأشخاص مع التمتع بإحساس إيجابي بالمرضى والسعادة الكافية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

سنتناول في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية بهدف التعرف على ميدان الدراسة ثم سنتطرق الى منهج الدراسة ثم حدود الدراسة ثم عينة الدراسة، أدوات الدراسة وكيفية جمع البيانات والأساليب الإحصائية.

1) الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة مسحية استكشافية، اذ تعد مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان مما يضفي صفة موضوعية على البحث.

بحيث قام الباحث باختيار المكان المناسب لإجراء الدراسة للتأكد من صلاحية أدوات الدراسة متمثلة في مقياس حيث قام الباحث بالتنقل الى المؤسسة العمومية الاستشفائية بحين بسام بشير محمد بولاية البويرة وذلك بتاريخ 27 ماي 2023 حيث تم اجراء الدراسة الاستطلاعية بمصلحة الاستعجالات الصبية الجراحية.

2) منهج الدراسة:

- **تعريف المنهج:**

المنهج هو مجموعة من الأسس والقواعد والخطوات المنهجية التي يستعين بها الباحث في تنظيم النشاط الذي يقوم به من اجل التقصي عن الحقائق العلمية او الفحص الدقيق لها. **(اميمة ، 2021: ص 77)**

لقد اعتمدنا على "المنهج الوصفي" لكونه يتناسب مع موضوع الدراسة، فالمنهج الوصفي هو "طريقة لدراسة الظواهر او المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول الى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع اطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث". **(mobt3ath.com)**

3)مجتمع وعينة البحث:

تم تطبيق كل من مقياس الضغط والصحة النفسية على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية متكونة من (15) ممرضا (08) إناث و (07) ذكور من أصل 30 ممرض في مصلة الاستعجالات في المؤسسة الاستشفائية بشير محمد بعين بسام وتم توزيع الاستبيانات عليهم بعد اخذ موافقتهم والاجابة عليها من طرفهم.

4)حدود الدراسة:

بشرية، مكانية، زمنية.

←**الحدود المكانية:** تم اجراء الدراسة بالمؤسسة الاستشفائية العمومية محمد بشير في مصلحة الاستعجالات الطبية الجراحية بعين بسام، ولاية البويرة.

←**الحدود البشرية:** تم تطبيقها على عينة متكونة من (15) ممرض وممرضة.

←**الزمنية:** من 27 ماي الى 30 ماي 2023 وذلك بعد اخذ الموافقة من إدارة المؤسسة.

5)أدوات جمع البيانات:

تمثلت أدوات الدراسة في مقياسين:

الأول مقياس للضغط المهني لـ: لصاحبه بيفرلي بونر 1998 الذي يحتوي على 48 بندا وقد اخترنا 20 بندا منه.

حيث يقيس الابعاد التالية: الصراع، افتقاد جماعية العمل، العبء الزائد، افتقاد التغذية الرجعية.

ثانيا: مقياس الصحة النفسية: لصاحبه ليونارد، ر. ديرو جيتس، سا. ليمان، لينو كوفي. Leonard, R. Dirogatis, Ronald, S. Lipman, and Linocovi تحت عنوان SCL-90-R يتكون المقياس من 90 بند وقد اخترنا منه فقط 20 بند بحيث تقيس الابعاد التالية:

- الاعراض الجسمانية.
- الحساسية التفاعلية.
- القلق.
- العداوة.
- الأساليب الإحصائية:

خلاصة:

تم عرض في هذا الفصل اهم الخطوات المنهجية المتبعة في الجانب التطبيقي، وكذلك من خلال عرض المنهج المناسب المستخدم، وعينة الدراسة وأدوات الدراسة المعتمدة وتقديم حالات الدراسة ومن هنا نصل الى عرض نتائج الدراسة وتحليلها.

بعد اختيارنا للمؤسسة العمومية الاستشفائية يشير محمد بعين بسام ولاية البويرة لإجراء دراستنا قمنا بجولة استطلاعية في مصلحة الاستعجالات بتوجيه أحد الممرضات والتكلم مع الحالات واخذ موافقتهم على الإجابة على الاستبيانات بعد توزيعها عليهم، وتم اختيار الحالات الدراسة بطريقة عشوائية والمتمثلة في (8) اناث ممرضات و(7) ذكور ممرضين عاملين في مصلحة الاستعجالات بالمؤسسة الاستشفائية بشير محمد.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج تحليل الدراسة

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة:

الفرع الثاني :اختبار التوزيع الطبيعي

جدول رقم (01): نتائج اختبار التوزيع الطبيعي"Tests of Normality " البيانات إجابات أفراد العينة.

اختبار نوع التوزيع بيانات إجابات العينة	Shapiro-Wilk			نوع التوزيع
	Statistic	Df	Sig.	
الضغط المهني	0,99	15	0,60	طبيعي
الصحة النفسية	0,97	15	0,58	طبيعي
الضغط المهني و تاثيرها على الصحة النفسية لعمال القطاع الصحي	0,98	30	0,59	طبيعي

من خلال نتائج الجدول اعلاه نلاحظ ان تظهر ان مستوى الدلالة للمحور الأول والثاني أكبر من 0,05 منه نقول ان اجابات افراد العينة تخضع للتوزيع الطبيعي مما يمكننا من استخدام الأدوات الاحصائية والوصفية والاستدلالية لتحليل اجابات افراد العينة واختبار فرضيات الدراسة ومن بين هذه الادوات معامل الثبات، معامل الصدق للتأكد من صدق اجابات الافراد، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وايضا معامل الارتباط ومعامل التحديد باستخدام الانحدار الخطي وذلك لاختبار الفرضيات

الفرع الثالث :اختبار صدق وثبات الاستبيان

و قد تم عرض استمارة الاستبيان بكافة فقراتها على مجموعة من الموظفين و اطارات البنك القرض الشعبي الجزائري وطلب منهم إبداء الرأي في فقراتها ، و فيما إذا كانت تتطلب تعديلا أو حذفا و بعد ذلك تم ضبط أسئلة الاستبيان و صياغتها بشكلها النهائي ولقد تم اختبار ثبات الاستبانة لأنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعها أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، و بعبارة أخرى ثبات الاستبانة يعني الاستقرار في نتائجها وعدم تغيرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، و يتمثل معامل الثبات أو المحك في معامل **ألفاكرونباخ** بينما معامل الصدق فهو يعبرعن جذر معامل الثبات وكانت نتائج معاملات الثبات وفق الجدول التالي :

جدول رقم (02): معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لأداة الدراسة

البعـــد	معامل الثبات قيمة (a) ألفاكرونباخ	عدد الفقرات
الضغط المهني	0,77	20
الصحة النفسية	0,77	20
الضغط المهني و تاثيرها على الصحة النفسية لعمال القطاع الصحي	0,69	40

من خلال هذه النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح أن قيمة معامل ألفاكرونباخ كانت مرتفعة للمتغير" **الضغط المهني** "حيث بلغت 0,77 و هي قيمة جيدة اكثر من 50%، في حين

بلغت قيمة عامل لألفاكرونباخ للمتغير المستقل "الصحة **النفسية** " 0,77 و هي أيضا قيمة جيدة، ايضا نلاحظ أن قيمة المعامل لكلا العبارات كانت كبيرة وقوية بلغت 0,69 و على هذا الأساس نقول أنه توجد علاقة جيدة بين عبارات الاستبانة.

المطلب الثاني: مجتمع وعينة الدراسة

سيتم التطرق في هذا المطلب إلى كل من مجتمع وعينة الدراسة كما يلي:

الفرع الأول: مجتمع الدراسة

ويتكون من الممرضين لمصلحة الاستعجالات.

المطلب الثالث: الخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة

سيتم التطرق من خلال هذا المطلب إلى دراسة وتحليل للجزء الأول من الاستبيان والذي يرتبط بالأسئلة المتعلقة بالمعلومات الشخصية للعينة المدروسة المتمثلة في: الجنس.

ولتسهيل عملية التحليل قمنا بتجميع البيانات المتحصل عليها وتفريغها في برنامج SPSS وتمثيله في جداول وأشكال بيانية للوضوح أكثر والملاحظة وفق ما يلي:

الفرع الأول: توزيع أفراد العينة حسب الجنس

نجد مختلف المستويات التعليمية حسب الجدول التالي.

2 : الخصائص لعينة الدراسة

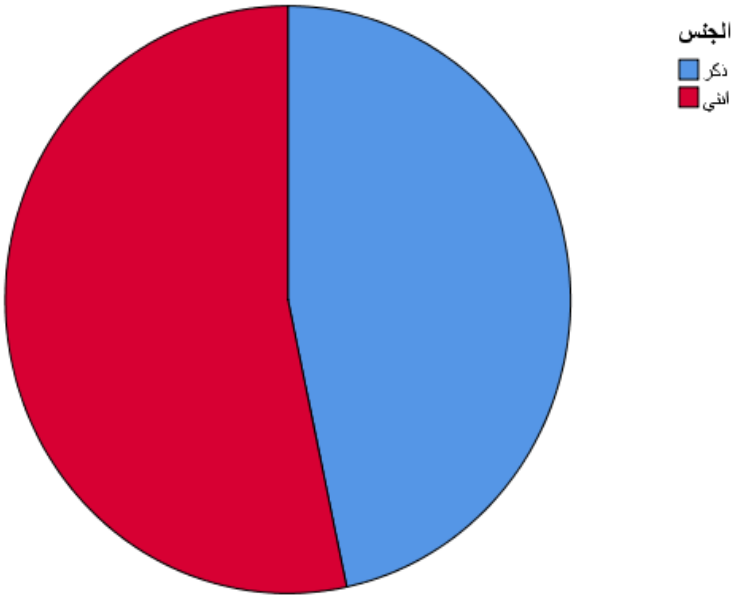
سيتم التطرق من خلال خصائص العامة للعينة التي ترتبط بالأسئلة المتعلقة بالمعلومات الشخصية للعينة المدروسة المتمثلة في: الجنس.

ولتسهيل عملية التحليل قمنا بتجميع البيانات المتحصل عليها وتفريغها في برنامج SPSS وتمثيله في جداول للوضوح أكثر والملاحظة وفق ما يلي

جدول رقم (03): توزيع المبحوثين حسب الجنس

التوزيع / الجنس	التكـرار	النـسبـة
ذكر	7	%46,7
انثى	8	%53,3
المـجمـوع	15	%100,0

الشكل رقم 02: توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس



يوضح الشكل أن53,3% من المبحوثين تمثل إناث تليها ذكور بنسبة 46,7% .

المطلب الثالث: اختبار الفرضيات

الهدف الأساسي من هذه الخطوة هو اختبار كل من الفرضيات الرئيسية والفرعية ومناقشة أبرز النتائج المتوصل إليها فنعتمد لاختبار الفرضيات على الفرضية الصفرية والفرضية البديلة، ولقد استخدمنا لتحقيق هذا الغرض أسلوب معامل الارتباط بيرسون.

الفرع الأول: اختبار الفرضيات الرئيسية

H0الفرضية: لا توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) لتأثير الضغط المهني على الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات

H1 الفرضية: توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) لتأثير الضغط المهني على الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات

جدول رقم (04): نتائج تحليل اختبار الفرضية الرئيسية

ضغط العمل / الصحة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	معامل برسون	
				R معامل الارتباط	R^2 معامل التحديد
ضغط العمل	3.01	1.30	0,01	0,41	0,172
الصحة النفسية	2.79	1.15			

-

معامل الارتباط (R): r= 41% معنى ذلك انه يوجد ارتباط بين المتغير المستقل (ضغط العمل) و المتغير التابع (الصحة النفسية) و مستوى المعنوية المصاحبة لها SIG= 0,01 وهي قيمة دالة إحصائيا لأنها اقل من (0,05) وهذا يشير إلى علاقة ارتباط قوي بين المتغير المستقل و المتغير التابع دالة إحصائيا .

– **معامل التحديد R^2: 17** % يدل على القدرة التفسيرية للمتغير المستقل والمتغير التابع اي تأثير ضغط العمل على الصحة النفسية للمرضين لدى مصلحة الاستعجالات يقدرب 17% اما باقي النسبة راجع إلى عوامل أخرى لم يشملها نموذج الدراسة بناءا على ما سبق فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه " توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) لتأثير الضغط المهني على الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات" وهده النتيجة تتفق مع نتائج كل من دراسة شحام عبد الحميد (2007/2006) و التي توصلت نتائجها

الى وجود علاقة بين الضغوط والمصادر العلائقية والاضطرابات السيكوسوماتية ودراسة بن كمشي فوزية (2019) والتي توصلت نتائجها الى ان هناك تاثير متساو على اطباء وممرضي قسم الاستعجالات الطبية وهم يعانون من ضغط مرتفع.

الفرع الثاني: اختبار الفرضية الفرعية الاولى

H0الفرضية: لا توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) لتأثير الضغط المهني على الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس

H1 الفرضية: توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) لتأثير الضغط المهني على الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس

جدول رقم (05): نتائج تحليل اختبار الفرضية الفرعية الاولى

ضغط العمل / الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	معامل برسون	
				R معامل الارتباط	R^2 معامل التحديد
ضغط العمل	3.01	1.30	0,02	0,40	0,156
الجنس	1,53	0,57			

. – **معامل الارتباط (R):** r= 40% معنى ذلك انه يوجد ارتباط بين المتغير المستقل (ضغط العمل) و المتغير التابع (الجنس) و مستوى المعنوية المصاحبة لها SIG= 0,02 وهي قيمة دالة إحصائيا لانها اقل من (0,05) وهذا يشير إلى علاقة ارتباط بين المتغير المستقل

و المتغير التابع دالة إحصائيا .

- **معامل التحديد R^2: 15** % يدل على القدرة التفسيرية للمتغير المستقل والمتغير التابع

اي يؤثر ضغط العمل على الصحة النفسية لكلا الجنسين العاملين في مصلحة الاستعجالات بنسبة 15% اما باقي النسبة ترجع إلى عوامل أخرى لم يشملها نموذج الدراسة بناءا على ما سبق فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه " توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) لتأثير الضغط المهني على الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس.

وهده النتيجة تتفق مع نتائج كل من دراسة صبيرة و اسماعيل (2015) والتي توصلت نتائجها الى ان افراد العينة من الممرضين والممرضات يعانون من ضغوط نفسية بنسبة 64.59 , و دراسة بن احمد وحابي (2015) والتي لم تتفق نتائج دراستهم مع نتائج دراستنا حيث توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط المهنية التي تعزى لمتغير الجنس

الفرع الأول: اختبار الفرضية الفرعية الثانية

H0الفرضية: لا توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) للصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس

H1 الفرضية: توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) للصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس

جدول رقم (06): نتائج تحليل اختبار الفرضية الفرعية الثانية

الصحة النفسية / الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	معامل برسون	
				R معامل الارتباط	R^2 معامل التحديد
الصحة النفسية	2.79	1.15	0,03	0,32	0,09
الجنس	1,53	0,57			

-

معامل الارتباط (R): r= 32% معنى ذلك انه يوجد ارتباط بين المتغير المستقل (الصحة النفسية) و المتغير التابع (الجنس) و مستوى المعنوية المصاحبة لها SIG= 0,03 وهي قيمة دالة إحصائيا لانها اقل من (0,05) وهذا يشير إلى علاقة ارتباط بين المتغير المستقل و المتغير التابع دالة إحصائيا .

– **معامل التحديد R^2: 9** % يدل على القدرة التفسيرية للمتغير المستقل والمتغير التابع اي الصحة النفسية تتأثر بجنس الممرضين العاملين في مصالحة الاستعجالات بنسبة 9% وباقي النسبة راجع إلى عوامل أخرى لم يشملها نموذج الدراسة بناءا على ما سبق فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه " توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) للصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس "

. وهده النتيجة تتفق مع نتائج كل من دراسة جعرير سليمة (2019) التي توصلت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الصحة النفسية بين الممرضين والممرضات.

الفرع الأول: اختبار الفرضية الفرعية الثالثة

H0الفرضية: لا توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) بين الضغط المهني والقلق لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات

H1 الفرضية: توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) بين الضغط المهني والقلق لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات

جدول رقم (07): نتائج تحليل اختبار الفرضية الفرعية الثالثة

ضغط العمل / القلق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	معامل برسون	
				R معامل الارتباط	R^2 معامل التحديد
ضغط العمل	3.01	1.30	0,03	0,35	0,13
القلق	,265	1,26			

معامل الارتباط (R): r= 35% معنى ذلك انه يوجد ارتباط بين المتغير المستقل (ضغط العمل) و المتغير التابع (القلق) و مستوى المعنوية المصاحبة لها SIG= 0,03 وهي قيمة دالة إحصائيا لانها اقل من (0,05) وهذا يشير إلى علاقة ارتباط بين المتغير المستقل و المتغير التابع دالة إحصائيا .

– **معامل التحديد R^2: 13** % يدل على القدرة التفسيرية للمتغير المستقل والمتغير التابع اي ضغط العمل يولد قلق لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات بـ 13% و باقي النسبة راجع إلى عوامل أخرى لم يشملها نموذج الدراسة بناءا على ما سبق فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه " توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) بين الضغط المهني و القلق لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات "وهده النتيجة تتفق مع سبيلبرجر في نظريته للضغط بين قلق الحالة والضغط ,ويعتبر أن الضغط ناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق.

الفرع الأول: اختبار الفرضية الفرعية الرابعة

H0الفرضية: لا توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) بين الضغط المهني والحساسية التفاعلية الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات.

H1 الفرضية: توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) بين الضغط المهني والحساسية التفاعلية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات.

جدول رقم (08): نتائج تحليل اختبار الفرضية الفرعية الرابعة

ضغط العمل / الحساسية التفاعلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	معامل برسون	
				R معامل الارتباط	R^2 معامل التحديد
ضغط العمل	3.01	1.30	0,04	0,29	0,10
الحساسية التفاعلية	3,15	1,26			

- **معامل الارتباط (R):** r= 29% معنى ذلك انه يوجد ارتباط بين المتغير المستقل (ضغط العمل) والمتغير التابع (الحساسية التفاعلية) **و** مستوى المعنوية المصاحبة لها SIG= 0,04 وهي قيمة دالة إحصائيا لانها اقل من (0,05) وهذا يشير إلى علاقة ارتباط بين المتغير المستقل و المتغير التابع دالة إحصائيا.

– **معامل التحديد R^2: 10** % يدل على القدرة التفسيرية للمتغير المستقل والمتغير التابع اي ان ضغط العمل يولد حساسية تفاعلية بين الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات بنسبة 10% اما باقي النسبة راجع إلى عوامل أخرى لم يشملها نموذج الدراسة بناءا على ما سبق فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه " توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) بين الضغط المهني و الحساسية التفاعلية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات " .وهده النتيجة تتفق مع بيك فحسبه أن سلوك الفرد يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الواقع أي أنه مرتبط بالاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن هدا الواقع .

الفرع الأول: اختبار الفرضية الخامسة

H0الفرضية: لا توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) بين الضغط المهني والأعراض الجسمانية الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات

H1 الفرضية: توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) بين الضغط المهني والاعراض الجسمانية الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات

جدول رقم (09): نتائج تحليل اختبار الفرضية الخامسة

ضغط العمل / الاعراض الجسمانية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	معامل برسون	
				R معامل الارتباط	R^2 معامل التحديد
ضغط العمل	3.01	1.30	0,01	0,44	0,20
الاعراض الجسمانية	2,84	1,09			

معامل الارتباط (R): r= 44% معنى ذلك انه يوجد ارتباط بين المتغير المستقل (ضغط العمل) والمتغير التابع (الاعراض الجسمانية) ومستوى المعنوية المصاحبة لها SIG= 0,01 وهي قيمة دالة إحصائيا لانها اقل من (0,05) وهذا يشير إلى علاقة ارتباط بين المتغير المستقل والمتغير التابع دالة إحصائيا.

– **معامل التحديد R^2: 20** % يدل على القدرة التفسيرية للمتغير المستقل والمتغير التابع

اي ان ضغط العمل يولد اعراض جسمانية لدى المرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات بنسبة 20% اما باقي النسبة راجع إلى عوامل أخرى لم يشملها نموذج الدراسة بناءا على ما سبق فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه " توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) الضغط المهني والأعراض الجسمانية الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات. وهده النتائج تتفق مع العميان (2002) والدي أشار الى أن من بين الاثار التي تترتب على احساس الفرد بتزايد الضغوط عليه، حدوث بعض التغيرات في عاداته المألوفة وأنماط

سلوكه المعتاد ومن أهم تلك المتغيرات، المعاناة من الأرق، اضطرابات الوزن، فقدان الشهية، التغير في عادات النوم.

الفرع الأول: اختبار الفرضية السادسة

H0الفرضية: لا توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) بين الضغط المهني والعداوة لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات

H1 الفرضية: توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) بين الضغط المهني والعداوة لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات

جدول رقم (10): نتائج تحليل اختبار الفرضية الفرعية السابعة

ضغط العمل / العداوة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	معامل بيرسون	
				R معامل الارتباط	R^2 معامل التحديد
ضغط العمل	3.01	1.30	0,04	0, 23	0,70
العداوة	2.66	1.17			

معامل الارتباط (R): r= 23% معنى ذلك انه يوجد ارتباط بين المتغير المستقل (الضغط المهني) و المتغير التابع (العداوة) و مستوى المعنوية المصاحبة لها SIG= 0,04 وهي قيمة دالة إحصائيا لانها اقل من (0,05) وهذا يشير إلى علاقة ارتباط بين المتغير المستقل و المتغير التابع دالة إحصائيا .

– **معامل التحديد R^2: 7 %** يدل على القدرة التفسيرية للمتغير المستقل والمتغير التابع اي ضغط العمل يولد العداوة بين الممرضين العاملين لدى قطاع الصحة بنسبة 7% اما باقي النسبة راجع إلى عوامل أخرى لم يشملها نموذج الدراسة بناءا على ما سبق فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة " توجد علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0,05) بين الضغط المهني و العداوة لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات "وهده النتائج تتفق مع ما أشار اليه محمد صلاح الدين أبو علاء (2009) ان الاضطرابات النفسية التي تصيب الأفراد نتيجة لضغوط العمل الكثيرة والمتنوعة فهناك القلق والاحباط, الملل ,الشعور بانخفاض تقدير الذات ,الأرق وسرعة الاستثارة ,زيادة عدم الرضا عن العمل والرغبة في تركه، الإجهاد الدهني ,وهده الحالات قد تؤدي بالفرد الى الشعور بعدم السعادة والحزن وفي بعض الأحيان قد يميلون الى قطع علاقاتهم مع الاخرين.

الخاتمة

الخاتمة:

تناولنا في هذه الدراسة "علاقة ضغوط العمل بالصحة النفسية لدى الممرضين كمصلحة الاستعجالات حيث استعملنا مقياس الضغط المهني "لبيفرلي بونر" ومقياس الصحة النفسية "لليوناردو ديروجيتس، س.ليمان، لينوكوفي" وهدفت الى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمصلحة الاستعجالات.

2. وما إذا كانت توجد فروق دالة احصائيا في الضغط المهني لدى الممرضين حسب متغير الجنس.

3. والكشف عن وجود فروق دالة احصائيا في الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في مصلحة الاستعجالات حسب متغير الجنس.

4. وعن وجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والقلق لدى الممرضين.

5. ووجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والاعراض الجسمانية لدى الممرضين.

6. ووجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والحساسية التفاعلية لدى الممرضين.

7. ووجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والعداوة لدى الممرضين.

وتوصلنا الى النتائج التالية:

8) توجد علاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى الممرضين بنسبة 41%.

9) وجود فروق دالة احصائيا في الضغط المهني لدى الممرضين حسب متغير الجنس بنسبة 40%.

10) وجود فروق دالة احصائيا في الصحة النفسية لدى الممرضين حسب متغير الجنس بنسبة 32%.

11) وجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والقلق لدى الممرضين بنسبة 35%.

12) وجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والاعراض الجسمانية لدى الممرضين بنسبة 29%.

13) وجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والحساسية التفاعلية بنسبة 29%.

14) وجود علاقة بين مستويات الضغط المهني والعداوة بنسبة 23%.

مقترحات الدراسة:

بعد التطرق لكل من الجانب النظري والميداني للدراسة تطرح الطالبتين مجموعة من الاقتراحات قصد التقليل من ظاهرة الضغط المهني لدى الممرضين واستقرارهم النفسي وذلك من العمل على:

- توفير الدعم المادي والمعنوي للممرضين من خلال تشجيعهم من طرف المسؤولين وإتاحة الفرص لهم للمشاركة في اتخاذ القرارات الخاصة بأعمالهم.
- التقييم العادل للأداء.

- زيادة الرواتب وتوفير الترقية الوظيفية.
- تحسين ظروف العمل للممرضين وذلك بتوفير الوسائل اللازمة بشكل دائم ومراعاة طبيعة عملهم الحساس والفوري.
- تحسين الظروف الفيزيقية للعمل.
- توفير أوقات وأماكن الاستراحة والاكل وتغيير الملابس.
- منح الاجازات والعطل اللازمة كلما ثم الطلب عليها.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

مراجع باللغة العربية:

أولا: الكتب:

1. جوينب اردان، (2008)، التعايش مع ضغوط العمل، ط2، مكتبة جرير للنشر والتوزيع.
2. خالد، ع، ب. (2016). الصحة النفسية لذي الاحتياجات الخاصة، جامعة الملك فيصل [كتاب الكتروني] متاح على الرابط www.noor-book.com
3. الرشيدي، هارون توفيق (1996)، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة انجلو.
4. رضوان، س، ج. (2007)، في الطب النفسي وعلم النفس الاكلينيكي، الطبعة الثانية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
5. عبد الغفار، ع. (2007). مقدمة في الصحة النفسية، الطبعة الأولى. جامعة الغيوم، مصر.
6. علي عسكر، (2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
7. العميان محمد سلمان، (2005) السلوك التنظيمي في منظمات الاعمال، ط3، دار وائل للنشر والتوزيع.
8. فاروق السيد عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

9. فليب، فاروق عبدو، عبد المجيد، السيد محمد، (2014) السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية (ط4)، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

10. محمد الصيرفي، (2008)، الضغط والقلق في الإدارة، مؤسسة مورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية مصر.

11. محمود عبد الفتاح رضوان، (2012) مهارات التكيف مع ظروف العمل، ط1، المجموعة العربية للتدريب والنشر.

12. مصطفى، ح. (2004)، الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، المغرب: المركز الثقافي العربي.

13. المطيري، م، س. (2005). الصحة النفسية مفهومها اضطراباتها الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى جامعة الكويت.

14. هيجان عبد الرحمان بن احمد، (1998) ضغوط العمل، مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها، معهد الإدارة العامة.

المراجع باللغة الأجنبية: كتب:

- Baggio. S. (2008). Livre Blanc. Le stress au travail (1er ed) paris: SRM consulting SAS.

ثانيا: الرسالات.

1. ابتسام، أ، (2008)، مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقته بمستوى أدائهم، (رسالة ماجستير منشورة، متاح على الرابط https://mobt3ath.com
2. اميمة، م. (2022)، مستوى الصحة النفسية لدى الممرضات في ظل جائحة كورونا. جامعة، جامعة محمد خيضر، بسكرة: 26.
3. باهي سلامي (2008)، مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي، الابتدائي، المتوسط، الثانوي، أطروحة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.
4. بويرزي كريم، (2013)، تأثير الضغط النفسي على دافعية الإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة اكلي محند البويرة، الجزائر.
5. الجالية، يوسف (2014)، مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة في المصالح الاستشفائية، رسالة ماجستير غير منشورة الجزائر.
6. الحربي، انهار لافي شويمان، (2013) مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالأمن النفسي، رسالة ماستر جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض..
7. الدم، نجلاء نبيل زهدي (2014) مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنتاج لدى مدرسي مراكز التدريب المهني، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، غزة.

8. عبد القادر سعيد بنات، (2005) ضغوط العمل واثارها على أداء الموظفين في شركة الاتصالات الفلسطينية في قطاع غزة، رسالة ماجستير، قسم إدارة الاعمال، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

9. العبودي فاتح، (2008)، الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، رسالة ماجستير، مؤسسة الخزف الصحي الميلية، جيلل.

10. غربي صابرينة (2003) مستويات الضغط المهني وعلاقتها بمستويات الاكتئاب لدى الممرضين، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.

11. لعجايلية يوسف، (2015)، مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة وسبيل مواجهتها في المصالح الاستعجالية، مذكرة ماجستير، جامعة بسكرة، الجزائر.

12. منار، خ. (2021) مستوى الصحة النفسية لدى العاملين بمهنة التمريض في ظل ازمة فيروس كورونا (كوفيد-19) جامعة محمد خيضر بسكرة.

13. ناهدة طه 0000، (2008) أثر ضغوط العمل على الولاء التنظيمي لدى مديري ومديرات المدارس الحكومية، رسالة ماجستير جامعة مؤتة، عمان، الأردن.

ثالثا: محاضرات:

- احمد فواتيح، م. والصحة النفسية والعمل. متاح على الرابط https://elearn.univ-tlemcen-dz/course/view
- محاضرات في مقياس لإرشاد والصحة النفسية متاح في الرابط elearning.univ-msila.dz

مواقع:

- معايير الصحة النفسية: psyco-dz.info تاريخ الاطلاع: 2023/04/06.
- 3 مناهج للصحة النفسية تاريخ النشر: الجمعة 6 أغسطس 2021 (paces 4 consult) تاريخ الاطلاع 2023/04/07.

رابعا: المجلات:

- اروى، ع. (2021). نظريات التعلم المعتمدة على الاتصال ودور التقنيات الحديثة في تطبيقها. مجلة تعليم جديد متاح على الرابط (www.new-educ.com)
- صالح، د.إ. (2020). الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة الفكر المتوسطي، المجلة (09) (02)، 48.
- محمد طاهر طبعلي (2010)، ضغوط العمل لدى معلم المدرسة الابتدائية واستراتيجية التكفل بها، عدد خاص، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم 01: قائمة صدق المحكمين

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جـــامعة أكلي محند أولحاج – البويرة–

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

استمارة صدق المحكمين

أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة...

في إطار إنجاز مذكرة ماستر تخصص علم النفس عمل و تنظيم و تسيير الموارد البشرية الموسومة بعلاقة الضغط المهني بالصحة النفسية للممرضين العاملين بمصلحة الإستعجالات, نضع بين أيديكم هذه الاستبانة التي تتضمن مجموعة من المحاور التي تحتوى العديد من الأسئلة و ذلك لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماستر في العمل و التنظيم و تسيير الموارد البشرية .

نرجو منكم إبداء رأيكم العلمي لتصحيح هذه الوثيقة العلمية وتدوين ملاحظاتكم من أجل إضفاء مصداقية على هذه الاستمارة.

شكرا على حسن تعاونكم.

إعداد الطالبتين: **تحت إشراف الأستاذ:**

غربي هاجر **صديق بلحاج**

عريف سارة

السنة الجامعية 2023/2022

قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	إسم و لقب الأستاذ	الرتبة العلمية	المؤسسة الجامعية
1	بولبداوي علي	أستاذ محاضر ب	البويرة
2	سيلام يونس	أستاذ متعاقد	البويرة
3	بن حامد لخضر	أستاذ محاضر أ	البويرة
4	شادي فاطمة		
5	لحميدي عادل		

الملحق رقم 02:

مقياس الضغط المهني بيفرلي بونر

تعليمات:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتناول بعض أفكارك ومشاعرك وأرائك في المواقف التي تقابلك في عملك

أمام كل عبارة أربعة اختيارات بدءا من لا تنطبق على أبدا وحتى تنطبق دائما. والرجاء هو تحديد إلى أي مدى تنطبق عليك كل عبارة بوضع علامة (X) تحت الاختيار الأقرب لك. ليس هناك اختيارات صحيحة وأخرى خاطئة، بل تكون الإجابة إما صادقة أو غير صادقة أو غير دقيقة. وتأكد أن إجابتك ستظل سرية وستستخدم فقط في البحث العلمي. تأكد من أنك لم تترك أي عبارة دون وضع علامة أمامها.

الجنس: **ذكر** ☐ **أنثى** ☐

			لا تنطبق أبدا	تنطبق نادرا	تنطبق	تنطبق غالبا	تنطبق دائما
الصراع	01	أشعر أني مقيد ولا أستطيع عمل شيء					
	02	يتطلب عملي تلبية مطالب و أوامر متعارضة					
	03	أختلف مع زملائي في العمل					
	04	أضطر لمخالفة بعض الإجراءات لأتمكن من أداء عملي					

			لا تنطبق أبدا	تنطبق نادرا	تنطبق	تنطبق غالبا	تنطبق دائما
جماعة العمل	05	يعيق زملائي قدرتي على العمل					
	06	تظهر إدارة العمل المحسوبية و المحاباة للبعض العمال					
	07	تتعارض السياسات الإدارية مع حسن أداء عملي					
	08	يغلب وجود المنافسة بين الأفراد على التعاون فيما بينهم					

			لا تنطبق أبدا	تنطبق نادرا	تنطبق	تنطبق غالبا	تنطبق دائما
العبئ الزائد	09	يتداخل عملي مع حياتي الخاصة					
	10	أعمل بشكل كبير في وقت قليل					
	11	أضطر للعمل في أوقاتي الخاصة					
	12	أعباء عملي كثيرة					

			لا تنطبق أبدا	تنطبق نادرا	تنطبق	تنطبق غالبا	تنطبق دائما
التغذية الرجعية	13	لا أعلم إذا كان ما أقوم به في عملي صواب أم خطأ					
	14	لا يقدم لي المسؤولون تقييما لعملي					
	15	عملي سهل للغاية					
	16	أنا متفق مع زملائي في العمل في قليل من الخصائص					

			لا تنطبق أبدا	تنطبق نادرا	تنطبق	تنطبق غالبا	تنطبق دائما
انخفاض العائد	17	أشعر بعدم الرضا في عملي					
	18	لدي القليل من النجاحات الحقيقية					
	19	تقدمي المهني ليس بالقدر الذي أتمناه					
	20	لا أحظى بالاحترام في عملي					

الملحق رقم 03:

مقياس الصحة النفسية المعدل
SCL 90 R

الرجاء التكرم بالإجابة وذلك بوضع دائرة حول رمز الإجابة المناسبة لوجهة نظرك حول وجود هذه المشاكل خلال الأسبوع الماضي، حيث يوجد أمامك عدد من المشكلات التي قد تعاني منها.

يرجى اختيار رمز الإجابة التي تنطبق عليك فإذا كنت لا تعاني أبدا" عليك اختيار رمز صفر وهكذا.

الجنس: **ذكر** ☐ **أنثى** ☐

			لا أعاني أبدا	أعاني قليلا	أعاني في غالب الأحيان	أعاني	أعاني وبشدة
1	**الأعراض الجسمانية**	أعاني من الصداع المستمر					
2		يسهل انفعالي بسهولة					
3		ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة					
4		عضلاتي تتشنج					
5		كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير					
6		أشعر بالخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين					
7		أشعر بأنه يسهل التنمر علي					

8		أشعر بأن الآخرين غير ودودين في التعامل معي						
9		أشعر بأني أقل قيمة مقارنة بالآخرين						
10		أشعر بالضيق عند مراقبة الأخرين لي						
11		أحس الألم في الصدر والقلب						
12		أشعر بالارتجاف						
13	**القلق**	لدي زيادة ضربات القلب						
14		أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي						
15		أشعر بحالات من الخوف والإرهاق						
16		ليست لدي المقدرة على التحكم في غضبي						
17		لدي الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء						
18	**العداوة**	أتدخل في الجدل والنقاش الحاد						
19		عندي كثرة الصراخ ورمي الأشياء						
20		لدي الخوف من الأماكن العامة والشوارع						

قام بوضع المقسباس ليونارد ، ر. ديروجيتس، س. ليمان، لينو كوفي. Leonard, R .Derogatis, Ronald, S.Lipman and Linocovi.