

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Mubend Ulhag - Tibirett -



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوحاج
- البويرة -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

Faculté des Sciences Sociales et Humaines

تخصص : علم النفس العيادي.

فرع : علم النفس.

العنوان.

الضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدامومة الليلية
بمستشفى محمد بوضياف لولاية البويرة.

مذكرة لنيل شهادة ماستر 02 في علم النفس العيادي.

تحت إشراف الدكتورة:

- مزهورة شكنون عماروش.

إعداد الطالبة:

- بوعكاش حياة.

السنة الجامعية: 2015_2016.

كلمة الشكر:

بسم الله الرحمن الرحيم

"إن تعدو نعمة الله لا تحصوها إن الله لغفور رحيم(18) والله يعلم ما تسرون وما تعلنون".

(سورة النحل)

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات من الأعمال ، الحمد لله رب العالمين قيوم السموات والأرض مانح العبد نعمة العقل والتفكير ، نحمده ونشكره على جميع نعمه ونسأله المزيد من فضل كرمه . نشكر الله على إعانتة وتوفيقه لي في إنجاز عملي هذا المتواضع والذي أتمنى أن يكون في المستوى.

كما أتفضل بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل المتواضع على الخصوص الأستاذة الدكتورة المحترمة "عماروش مزهورة" التي لم تبخل علي بتوجيهاتها ونصائحها القيمة التي كانت عوناً لي في إتمام هذا العمل.

ولا يفوتني أن أشكر الأخصائي النفساني "إبراهيمي سليمان" بمصلحة جراحة الرجال بمستشفى محمد بوضياف.

كما لا أنسى أساتذتنا الكرام في تخصص علم النفس العيادي طوال مشوارنا الدراسي وإلى كل من ساعدني من قريب وبعيد.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى من فتحت وقرأت أفكاري وفكت ألغازي، وإلى من ضمتني ضمة بصدرها بلمسة حب وحنان تجول بها في هدوء يديها ، إلى التي جعلت الجنة تحت قدميها، وجاء في القرآن ذكرها.

وإلى من جعلت لي حجرها فناء، وحضنها وعاءا وربنتي على الخلق والحياء إلى أمي الغالية.
وإلى من ظل مرشدي ومعلمي في الحياة وغرس حبه الذي لا يزال طوال الحياة وفيها لرسالة الأبوّة والذي لم يتعب ولم يمل يوما في توفير كل ما يلزمي لأبلى أهدافي أبي العزيز.
إلى قاموس ذكرياتي ومفتاح أسراري ولسان كلماتي وطبيبة قلبي وعدّادة نبضاتي وإلى أحلى وأجمل وأعز حروف رسمتها على لساني أمي الثانية يامنة وعائلتها الكريمة .
دون أن أنسى أخواتي ملاك، أخي رياض ،صابر،ليندة وزوجها عيسى والكتكوتة الصغيرة المحبة دوما "مرام"

إلى الأب والجد والحنون رحمة الله عليه ،والجدة أطال الله في عمرها.
إلى من قضيت معهم أحلى أوقات الدراسة طالبة تخصص علم النفس العيادي.
إلى كل من حملتهم ذكرياتي ولم تحملهم مذكرتي.
إلى كل من في قلبي ولم يكتبهم قلبي.

حياة بوعكاش

الفجر

فهرس المحتويات

كلمة شكر

إهداء

فهرس الجداول

أ..... ملخص الدراسة
ب..... مقدمة

الفصل التمهيدي: الإطار العام لإشكالية البحث.

- 1- إشكالية البحث..... 04
- 2- الفرضية..... 05
- 3- تحديد المفاهيم..... 06
- 4- أسباب إختيار البحث..... 08
- 5- أهداف البحث..... 08
- 6- أهمية البحث..... 09
- 7- الدراسات السابقة..... 09
- 8- التعقيب على الدراسات السابقة..... 15

الجانب النظري

الفصل الأول: الضغط النفسي

- تمهيد..... 18
- 1- تعريف الضغط النفسي..... 19
- 2- المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي..... 20
- 3- أنواع الضغط النفسي..... 22
- 4- أعراض الضغط النفسي..... 23
- 5- أسباب الضغط النفسي..... 24
- 6- مصادر الضغط النفسي..... 26
- 7- آثار الضغط النفسي..... 30
- 8- النظريات المفسرة للضغط النفسي..... 30
- 9- علاج الضغط النفسي..... 32
- خلاصة الفصل..... 36

الفصل الثاني: العمل الليلي

39	تمهيد
40	1- تعريف العمل
40	2- تعريف العمل الليلي
40	3- آثار العمل الليلي
42	4- إنعكاسات العمل الليلي
42	1-4- الإنعكاسات الفيزيولوجية
46	2-4- الإنعكاسات النفسية
46	3-4- الإنعكاسات الإجتماعية
48	4-4- الإنعكاسات المهنية
52	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث

تمهيد

55	1- الدراسة الإستطلاعية
56	2- منهج البحث
57	3- أدوات البحث
61	4- عينة البحث
61	5- خصائص عينة البحث
61	6- مكان إجراء البحث
62	7- حدود البحث
62	8- الصعوبات الملقاة خلال البحث الميداني
63	خلاصة الفصل

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

66	تمهيد
71	1- عرض مضمون الحالة الأولى
72	2- عرض نتائج المقياس

73	3- تحليل ومناقشة نتائج المقياس
73	4- التحليل العام للحالة الأولى
78	5- الحالة الثانية
85	6- الحالة الثالثة
92	7- الحالة الرابعة
99	8- الحالة الخامسة
102	9- الإستنتاج العام للحالات
104	خاتمة
106	صعوبات البحث
108	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
59	كيفية تتقيط البنود.	01
61	خصائص عينة البحث.	02
67	مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى.	03
69	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى.	04
72	كيفية حساب القيم الخام للحالة الأولى.	05
74	مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية.	06
76	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية.	07
79	كيفية حساب القيم الخام للحالة الثانية.	08
81	مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة.	09
83	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة.	10
86	كيفية حساب القيم الخام للحالة الثالثة.	11
88	مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة.	12
90	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة.	13
93	كيفية حساب القيم الخام للحالة الرابعة.	14
95	مقياس الضغط النفسي للحالة الخامسة.	15
97	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الخامسة.	16
100	كيفية حساب القيم الخام للحالة الخامسة.	17

ملخص الدراسة:

إن موضوع هذا البحث يخص إشكالية الضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدوامة الليلية، وفيه حاولنا فهم ظاهرة الضغط النفسي وما مدى تأثيرها على الممرضات العاملات بالمدوامة الليلية، فقمنا بطرح التساؤل التالي ما مدى تأثير الضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدوامة الليلية؟

وكإجابة مؤقتة وضعنا فرضية عامة مفادها أن هناك تأثير مرتفع للضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدوامة الليلية .

ومن خلال السياق المنهجي إعتدنا على المنهج العيادي ، وقمنا باختيار عينة بطريقة قصدية تكونت من خمس (05) ممرضات كلهم متزوجات وذات أولاد عاملات بمدوامة ليلية بمستشفى محمد بوضياف بولاية البويرة ، وقمنا بجمع البيانات من خلال أدوات التي تمثلت في المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس الضغط النفسي لفينستين (Levenstein)

ومن خلال نتائج الدراسة توصلنا إلى أن هناك تأثير مرتفع للضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدوامة الليلية.

مقدمة:

أصبحت الضغوط النفسية ظاهرة من الظواهر التي تواجه الفرد بحد ذاته من كلا الجوانب خاصة في أواسط الحياة في الأوساط المهنية.

فكثيرة هي الضغوط التي تصيب الفرد وتعيق راحتهم النفسية مما تجعلهم غير قادرين على التكيف معها ومن بين الضغوط التي تواجه الفرد نجد ضغوطات العمل والصراعات التي يعيشها الفرد فهي حاجز أمام تحقيقه للراحة والتوازن النفسي ، حيث تعتبر المرأة هي الأولى من بين الفئات العاملة في المجتمع المعرضة للضغوط النفسية الناتجة عن العمل خاصة في عملها الليلي في أوقات مختلفة التي تؤدي بها حتما إلى إستجابات إنفعالية حادة ومتواصلة التي لها تأثير سلبي على عادات النوم والعلاقات الإجتماعية، حيث ترتبط بحالات الشعور بالتعب، والنوم المتقطع، وإضطراب في الشهية، وزيادة حوادث العمل كلها ذات عوامل تؤثر على الصحة النفسية والجسدية للفرد مما تجعلها غير قادرة على التكيف والتأقلم معها.

كما أن الضغوط تختلف من موقع لآخر وبالتالي تختلف درجة التأثير بها تبعاً لدرجة التعرض لها وذلك لمدى ارتباطها بحياة الفرد الشخصية، وتبعاً لتنوع العمل وطبيعته، وعليه يشير لانفورد (Langford 1987) إلى أن أكثر مجالات العمل إثارة للضغوط تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الناس والتي يكرس فيها الأفراد أنفسهم لخدمة الآخرين، فالمرضات العاملات بالمدائمة الليلية نجهن يتعرضون إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية والإجتماعية المتعلقة بالعمل ، بحيث يشعرون بأن جهودهم لا تحظى بالتقدير والثواب. لذلك تعتبر مهنة التمريض واحدة من المهن التي تتطلب من العاملين فيها مهاما كثيرة ومن المهن الضاغطة التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط مما تجعلهم غير راضين وغير مطمئنين عن مهنتهم، مما تترتب عليهم آثار سلبية وتنعكس على كفاءتهم الذاتية وتوافقهم النفسي والمهني.

وفي بحثنا هذا نتناول فيه فئة من الفئات العاملة في القطاع الصحي وهي فئة الممرضات والتي نهدف من خلالها إلى معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على الممرضات أثناء المدائمة الليلية، حيث إحتوت هذه الدراسة على الإطار العام للإشكالية، وفرضيات البحث، أهمية وأهداف الدراسة، وتحديد المفاهيم، أما الجانب النظري يحتوي على فصلين ،الفصل الأول يخص الضغط النفسي فتطرقنا فيه إلى مفهومه وأنواعه وأسبابه وأثاره ومصادره والنظريات المفسرة له، أما الفصل الثاني يخص العمل الليلي فتطرقنا فيه إلى تعريفه ، والآثار المترتبة عليه والإنعكاسات الناجمة عنه.

أما الجانب التطبيقي فيتضمن فصلين الفصل الثالث يحتوي على منهج البحث ، والدراسة الإستطلاعية وأدوات البحث، أما الفصل الرابع فهو خاص بعرض النتائج وتحليلها ، وإستنتاج عام للحالات ، وفي الأخير ختمنا البحث بطرق وإقتراحات لتفادي الضغط النفسي .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية.

- 1- الإشكالية.
- 2- الفرضية.
- 3- تحديد المفاهيم.
- 4- أسباب إختيار الموضوع.
- 5- أهداف البحث.
- 6- أهمية البحث.
- 7- الدراسات السابقة.
- 8- التعقيب على الدراسات السابقة.

1 - إشكالية البحث:

تعد مهنة التمريض من أركان العمل الصحي في كافة مجالاته داخل وخارج المؤسسات، وهي من المهن الصعبة والشاقة التي تتعرض لها لا سيما العاملات بالمدائمة الليلية لضغوط كبيرة. ولقد بينت عدد من الدراسات في هذا المجال، وهذا ما اطلعت عليه الباحثة بأن العاملين في مهنة التمريض من أكثر المهنيين المعرضين للضغوط النفسية وذلك لما تتضمنه من مواقف مفاجئة وشعور بالمسؤولية نحو المرضى، وأعباء العمل الزائدة، تعرض العاملين في هذه المهنة إلى معاناة العديد من المشكلات النفسية والصحية الناجمة عن شعورهم بالضغوط النفسية في العمل (Marrina,1984,P192)؛ التي تحدث كإستجابة لضغط أو لعدة ضغوط ، وقد تحدث نتيجة عوامل داخلية أو خارجية ككثرة الإنشغالات والعمل لساعات طويلة والإرهاق أثناء العمل خاصة في أوقات مختلفة التي تؤدي بها حتما إلى إستجابات إنفعالية حادة ومتواصلة كظروف العمل الفيزيائية أوالتنظيمية والإنشغال على أفراد الأسرة كما هو الشأن في العمل الليلي الذي يشكل في مجمله أحداثا تسهم في إفراز بعض التغيرات على الفرد العامل كالإصابة بالمرض والأرق التي تعتبر بدورها مؤشرات الضغط النفسي(إبراهيم الستار،1989،ص116)؛ الناتج عن إختلال التوازن بين طبيعة المثير وحجم الإستجابة له.

فالضغط النفسي هو تجربة ذاتية تحدث إختلال نفسيا أو عضويا لدى الفرد، ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو الفرد نفسه كنظام المدائمة وتبعاً لخصائصها المتمثلة في العمل الليلي وما تفرزه من إنشغال وتوتر، طول ساعات العمل، إضافة إلى التغير المستمر لفترات العمل ، مما يصعب على العضوية التكيف معها التي تعتبر في مجملها عوامل ضاغطة (Tapas(D.I),1990,P652)؛ التي تنشأ تبعاً لخصائص شخصيته التي تميزه عن الآخرين والتي تتضمن عامل الإستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية إتجاه الضغط والإرهاق والتوتر.

وهذا ما أثبتته عدد من الدراسات أن عددا كبيرا من الزوجات اللواتي يعملن وفق نظام العمل بالمناوبة نادرا ما يلتقون بأزواجهم وأولادهم لفترات طويلة وهذا بسبب خصوصيات وإنعكاسات طبيعة العمل الذي يقومون به (Rutenfranz(J) and all,1977,P171) ، وبالموازاة مع ذلك فإن العمل بالمدائمة له تأثير سلبي على النوم والعلاقات الإجتماعية حيث يرتبط بحالات الشعور بالتعب، النوم المنقطع، واضطراب في الشهية وزيادة حوادث العمل، كل ذلك يعود إلى التغير الذي يحدث في الساعة البيولوجية للجسم(عسكر علي،2009،ص101).

حيث تضطرب المسؤولية التي تحمل في ثناياها درجة من الضغط النفسي خاصة في البيئات التي تعطي وزنا وأهمية للعوامل الثقافية المتطرفة، فيزداد بذلك العبء إذا كانت تلك المسؤولية عن العمل وأفراد العائلة في آن واحد، وهذا للإلتزامهن بتأثر الخبرات والممارسات المختلفة في بيئة العمل والتي تؤثر بدورها في إدراك الفرد العامل لهذه العلاقة فيتحول بذلك إلى مصدر للقلق والإحباط (Sansaulieu(R) et Autre,1981,P71).

ودراسة(الطيريري1993) التي أجراها على عينة من المجتمع السعودي بلغت 84 موظف حكوميا وتوصلت إلى أن الأفراد الذين يعملون في قطاع الصحة هم أكثر عرضة للضغوط النفسية ، ودراسات (بروشن وآخرون) الذين توصلوا إلى أن مهنة الطب جمعت بين كثافة العمل وعظم المسؤولية وهذا ما يسبب ضغط نفسي خاصة الإنهاك المهني الأكثر إنتشارا في القطاع الصحي وهذا بسبب تحملهم عبء المسؤولية عن حياة الناس والبعد الأسري لأوقات طويلة والمناوبات الليلية وغيرها .

وكل هذه الدراسات شملت الممرضات حيث أن الضغوط التي تتعرض لها بعض الممرضات كثيرة ولهذا تعد هذه المهنة من المهن الشاقة خاصة في أقسام الطوارئ وقسم الإستعجالات فضلا عن عملهن في أوقات وساعات طويلة تعزلهن عن الحياة الإجتماعية ، أما أقسام العمل الأخرى خاصة تلك التي يزداد فيها المرضى المتحضررون وهم داخل غرفهم، هذا الحضور والمشهد للموت يثير عند الممرضين وبشكل يومي(ستورا وبنجمهان،1997).

ودراسة (Myrson & Sybil) بأن العمل الليلي يسبب ضغطا نفسيا وجسديا وذلك بسبب عدم التناغم بين الحياة العملية والإجتماعية، وأن أوقات العمل الليلي من أهم الأوقات المثيرة للضغط النفسي في العمل لدى العاملين في مهنة التمريض. (عن الطيريري،1994،ص53).

ومن خلال ما تم عرضه سابقا نتطرق إلى طرح الإشكال الآتي:

-ما مدى تأثير الضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدائمة الليلية ؟

2- صياغة الفرضية:

-هناك تأثير مرتفع للضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدائمة الليلية.

3- تحديد المفاهيم:

1- تعريف الضغط النفسي:

أ- لغة:

يقال في اللغة الضغطة بالضم تعني الضيق والشدة، وضغطة عصره وزحمه، وتتضاعفوا ازدحموا، وضاعطوا زاحمو. (أبادي الفيروز، 1986، ص303).

* يعرفه قاموس (Le Petit Robert): أنه إستجابة للتهديد الفيزيولوجي أو النفسي أو الإنفعالي التي تتطلب التكيف. (Dominique 1995).

* حسب قاموس (Larousse): تعني كلمة Stress الضغط العالي، إرغام، إجهاد إلاح. (Larousse, 2002, P329).

ب- إصطلاحا:

لا يزال الضغط النفسي إلى يومنا هذا مفهوما يصعب تحديده فانتشار هذا المفهوم وإستعمالاته المتطرفة شاركو في جعله مبهما وغير واضح (M.Boudarene, 2005, P07).

* يعرفه هارون الرشيد (1999):

الضغط النفسي حالة من الإضطرابات وعدم كفاية الوظائف المعرفية ، وتتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فروقا بين ما يطلب منه سواء كان داخليا أو خارجيا وقدرته على الإستجابة لها. (وليد السيد خليفة، 2008، ص132).

* أما ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus):

هو مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الإستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في ظل هذه الظروف (عبد الرحمان الطريري، 1994، ص10).

ج- إجرائيا:

هو الدرجة التي تتحصل عليها الممرضات العاملات بالمدائمة الليلية من خلال مقياس ليفنستان الذي طبق عليهم مصاحبة بمؤشرات متمثلة في قلة النوم والعمل لساعات طويلة.

2 - الممرضات:**أ- لغة:**

*يعرفها قاموس (Hachette) :هي شخص محول لتوفير الرعاية الصحية على وصفة طبية أو وفقا لدورها الخاص.

الممرضة تمارس وظيفتها في المؤسسات الإستشفائية العامة والخاصة في مصالح طب العمل المدارس والعيادات والمختبرات والمنزل، يمكن للممرضة عن طريق التكوين الإضافي أن تتخصص في مجالات مختلفة التخدير، الإنعاش، رعاية الأطفال، غرفة العمليات. (Hachette,1993,P391)

***تعرفها المنظمة العالمية للصحة (OMS):**

تعتبر الممرضة على أنها كل شخص عادة يعطي التمريض على الوصفة الطبية أو المنشورة أو تحت الدور الخاص، تشارك الممرضة في مختلف الإجراءات من حيث الوقاية والتعليم من أجل الصحة والتكوين المهني المؤطر.

ب - إصطلاحا:

هو ذلك الإنسان المهني الذي أجتاز بنجاح البرامج التعليمية الخاصة بالتمريض بعد الثانوية العامة ويجب أن تكون هذه البرامج معتمدة ولا تقل عن 18 شهرا من الدراسة. (الشافعي،2002،ص86).

ج - إجرائيا:

هي تلك العاملات اللواتي يعملن في مهنة التمريض في إحدى مستشفيات التابعة لوزارة الصحة.

3- العمل الليلي:**أ- لغة:**

هو كل نشاط يمتد بين الساعة العاشرة ليلا حتى الساعة الخامسة صباحا ، يمكن أن يدخل ضمن الساعات المتناوبة أو الساعات الثابتة. (عبدوني عبد الحميد، ص113).

ب -إصطلاحا:***حسب أنطوان لافيل (Antoine Laville1976):**

هو كل نشاط يقوم به الفرد داخل فترة محددة للراحة من (العاشرة مساء إلى السادسة صباحا) وفيه تكون كل الوظائف البيولوجية معاكسة للنشاط خلال ساعات العمل العادية فترات الصباح والمساء (Antoine Laville,1976,P07)

* حسب القانون الجزائري 90-11 - المتعلق بقانون العمل:

جاءت المادة 27 من القانون 90-11-المتعلقة بعلاقات العمل من القانون الجزائري في باب العلاقات الفردية، أن كل عمل ينفذ بين التاسعة ليلا والخامسة صباحا يعتبر عملا ليليا. (الجريدة الرسمية، 1990).

ج- إجرائيا:

هو أي عمل يؤدي خلال فترة زمنية لا تقل عن 7 ساعات متعاقبة وتشمل المدة من منتصف الليل إلى الساعة 5 صباحا.

4_أسباب إختيار موضوع البحث:

كل موضوع بحث يختاره الباحث لدراسته إلا وله أسبابه الذاتية والموضوعية التي جعلته يفكر فيها:

4-1- الأسباب الذاتية:

- السبب الأول والرئيسي الذي تركني ودفعني لدراسة هذا الموضوع هي ملاحظتي لتلك الضغوطات التي تتعرض إليها الممرضات من خلال عملها الليلي والتي تظهر على شكل سلوكيات غير عادية.
-ملاحظتي للممرضات المتزوجات أكثر عرضة للضغوط النفسية من غيرهن.

4-2- الأسباب الموضوعية:

- كثرة إنتشار الضغط النفسي خاصة عند المرأة العاملة.
- معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على حياة المرأة الأسرية والمهنية.
- توفر مجموعة البحث.

5_أهداف الدراسة :

لا تخلو كل دراسة عن أهداف يسعى الباحث لتحقيقها ومن الأهداف التي يسعى للوصول إليها من هذه الدراسة الميدانية :

- الكشف عن نتائج الدراسة والإجابة على سؤال الإشكالية.
- التأكد من صحة الفرضية أو نفيها.
- نيل شهادة الماستر 02 في علم النفس العيادي.
- معرفة مدى تأثير الضغط النفسي لدى الممرضات أثناء العمل الليلي .
- تحديد مستويات الضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدامومة الليلية.

- تقديم إقتراحات مناسبة للجهات المختصة وذلك لتخفيف المعاناة والضغط لدى الممرضات العاملات بالمداومة الليلية.

6_ أهمية الدراسة :

- التعرف على الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الممرضات أثناء العمل الليلي ، وذلك بإتخاذ الإجراءات الكافية لتصدي هذه الضغوط وإيجاد حلول لها.

- فهم الضغوط النفسية التي تحياها الممرضات في بيئة العمل الليلي ، والعمل على تخفيفها.

- تقديم دراسات وتوصيات مناسبة للجهات المختلفة من خلال الإجابة على سؤال الإشكالية وفرضياتها.

7_ الدراسات السابقة:

لقد إطلع الباحث على العديد من البحوث والدراسات ذات العلاقة بالموضوع، والتي تم تطبيق بعضها في البيئة العربية، والكثير منها في بيئات أجنبية ،وقد تم إختيار أهم الدراسات التي لها علاقة بمتغيرات البحث الحالي وهي كالتالي:

7-1- الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

7-1-1- الدراسات العربية:

*دراسة عسكر واحمد 1988:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الإجتماعية مع تحديد ومقارنة مستويات الضغط التي يتعرض لها العاملون في كل مهنة التدريس في المعاهد الخاصة ومهنة التمريض، ومهنة الخدمات النفسية، ومهنة الخدمات الإجتماعية. كما هدفت الدراسة كذلك إلى التعرف إلى مدى تعرض العاملين في المهن الأربع للضغوط الناشئة من ظروف العمل ،والى تحديد الفروق في مستويات الضغط التي يتعرضون لها ثم التعرف إلى الأمراض النفسية والفيزيولوجية المرتبطة بضغط العمل الأكثر تكرارا لدى العاملين في المهن الأربع وقد بلغ حجم العينة الكلي(353) فردا منهم (78) من العاملين في مهنة التدريس في المعاهد الخاصة ،(162) ممرضا وممرضة من أربع مستشفيات حكومية و(73) أخصائيا إجتماعيا و(40) من العاملات في الخدمات النفسية. وقد أظهرت النتائج أن مستويات الضغط في المهن الأربع لا تعد عالية، وأن مهنة التمريض أكثر المهن تعرضا لضغوط العمل. كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط عند الممرضين تتبع لمتغيرات جنسية العاملين والحالة

الإجتماعية لهم وجنسهم ،كما أكدت الدراسة على متغيري الشعور بالإرهاق والشعور بالأمان الوظيفي ،هما المتغيران اللذان لهما دلالة إحصائية من بين المتغيرات الأخرى ،وبأن العاملين في مهنة التمريض هم أكثر عرضة لهذين المتغيرين .

*دراسة النيال 1991:

والتي هدفت إلى فحص الفروق بين الممرضات اللواتي تعملن في قسم العناية المركزة والممرضات في الأقسام المختلفة في مستشفيات مدينة الإسكندرية وتكونت العينة من (60) ممرضة وطبق عليهن كل من المقاييس التالية (قلق الموت، بيك للإكتئاب، العدوانية) وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباطات جوهرية بين كل من قلق الموت والإكتئاب والعصابية لدى أفراد العينة ، وأرجعت هذه الإرتباطات إلى أن مهنة التمريض تعد من الضاغطة والتي تتضمن مواقف مفاجئة تعرض الممرضات للمشقة والإنعصاب.

*دراسة بحيص و معتوق 1991:

والتي هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية التي تواجه العاملين في مهنة التمريض في مدينة القدس المحتلة وتكونت العينة من (100) ممرض وممرضة وقد تم توزيع إستبانة أعدت لغرض الدراسة وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يعانون من تأثيرات النظرة السلبية لهم ولطبيعة مهنتهم من جانب الأسرة والمجتمع فضلا أن غالبية العينة قد أشارت النتائج إلى تأثير الزواج في مهنتهم.أي أن المتزوجين من أفراد العينة أكثر معاناة للضغوط من غير المتزوجين وذلك بسبب الضغوط الأسرية التي يتعرضون لها فضلا عن ضغوط العمل .

*دراسة الدسوقي الشافعي (1998):

تدور مشكلة البحث حول محورين:الأول ،مقارنة ضغوط مهنة التدريس كما يدركها المدرسون بضغوط المهن التالية :الإداريون في المدارس كبيرة الحجم، موظفو السنترال (مكاتب التلغراف والتليفون) الذين يتعاملون مباشرة مع الجمهور ،الممرضات في المستشفيات الكبرى ،المحور الثاني:كشف العلاقة الإرتباطية بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية وبين معتقداتهم التربوية،هذا وتكونت عينة البحث من أربع عينات فرعية(46) مدرسا بالمرحلة الإبتدائية ،(49)ممرضة ،(42)موظفا بالسنترال ،(39)إداريا بالمدارس وتكونت أداة الدراسة من مقياس الضغوط المهنية ،إعداد فونتانا 1989، ثم قام فونتانا Fontana بتعديل آخر عام 1993، وقام الباحث الحالي بتعريبه وتقنيته على عينة البحث ،ومقياس المعتقدات التربوية للمعلمين من الباحث الحالي.

وقد أسفرت نتائج الدراسة كما يلي :

يختلف تقدير الضغوط المهنية باختلاف المهنة ،أي من مهنة إلى أخرى ، والتدريس أعلى ضغطا من مهنة مقسم هواتف وأقل ضغطا من التمريض ،ويأتي مع العمل الإداري بالمدارس في مرتبة ضاغطة واحدة وجد علاقة إرتباطية عكسية دالة بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية ومعتقداتهم التربوية.

7-1-2- الدراسات الأجنبية:

*دراسة كين (Keane 1995):

والتي هدفت إلى التأكد مما إذا كان الممرضون العاملون في وحدات العناية الحثيثة في مستشفيات بعض المدن الأمريكية يتعرضون لضغوط عمل أكثر مقارنة بالوحدات الطبية الأخرى ،وتكونت العينة من (38) ممرضا وممرضة يعملون في وحدات العناية المركزة و(58) ممن يعملون في أقسام الجراحة العلاجية والجراحة العامة ،وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات ضغط العمل بين المجموعتين والمصلحة للمجموعة الأولى.

*دراسة ماكدونالد (Macdonald 1996):

إهتمت الدراسة بالكشف عن العلاقة بين إدراك الممرضين والممرضات في وحدات العناية المركزة لضغوط العمل ، وآليات التكيف من جهة وبين الإستجابة لهذه الضغوط من جهة ثانية واعتمد الباحث على الإطار النظري لكل من فولكمان ولازاروس (Lazarus and Folkman) والخاص بالضغوط النفسية والتقييم المعرفي والتكيف البيئي كما إستخدمت التصاميم البحثية الوصفية بالعلاقة بين المتغيرات المختلفة ، وشملت عينة الدراسة (156) من الممرضين والممرضات العاملين في وحدات العناية المركزة ، من خمس مستشفيات بجنوب ولاية ميشجان الأمريكية ،حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الممرضات والممرضين ،وبين ضغوط العمل وإستجاباتهم نحو هذه الضغوط ،ونحو آليات التكيف في بيئة العمل .

*دراسة ماكوي (McCoy1998):

والتي هدفت إلى وصف ظروف التكيف والضغوط النفسية لدى الممرضين داخل أقسام الطوارئ في مستشفيات إحدى المدن الأمريكية وتكونت العينة من (52) ممرضا وممرضة ،وزعت عليهم إستبانة تطلب منهم ترتيب ضغوط العمل لديهم ، وأشارت النتائج إلى وجود بعض درجات إدراك الضغوط النفسية لدى العينة ككل ،كما أوضحت أيضا أن تعليمات المسؤولين عنهم ،ومطالب المرضى الكثيرة فضلا عن المتطلبات الإدارية في المشفى من المصادر الأساسية للضغوط النفسية لديهم.

***دراسة مايو (Mayo.Janet 2004):**

هذه الدراسة فحصت ما إذا كانت البيئة التي يعمل فيها الممرضون والممرضات سوف تعادل تأثير متغيرات العمل والجو التنظيمي على الرضا الوظيفي للممرضين والممرضات ،هذه الدراسة تبحث أيضا في كيفية أن السياسات الداعمة المختلفة.

تأثير متغيرات العمل والبناء التنظيمي تم تقييمها للممرضين والممرضات العاملين في أقسام المستشفيات المختلفة ،من حيث مكان العمل لوحظ وجود إختلافات عدة بين المجموعات .هذه الإختلافات ركزت بشكل أساسي على دور الإستقلالية، ضغوط عبء العمل ،والتفاعل بين الأفراد ،وبالنسبة لحالة الموظفين فإن الممرضين والممرضات الذين يعملون بدوام كامل في عمل واحد والممرضين والممرضات الذين يعملون بدوام جزئي في عدة أماكن عمل يستمدون رضا أكثر من الإستقلالية عند مقارنتهم مع الممرضين والممرضات العاملين في وجهات أخرى.

وكان هناك العديد من الإختلافات التي تمت ملاحظتها بين الأقسام ،وكان الأكثر بروزا هو ضغط العمل إذا كان له تأثير سلبي شديد على الرضا الوظيفي للممرضين والممرضات العاملين في وحدات العناية الحرجة مثل الإفافة في العمليات والعناية المركزة ، بالإضافة لذلك فإن الإستقلالية لم يكن لها تأثير كبير على الرضا الوظيفي لتوريز العناية المركزة .

آراء الممرضين والممرضات بشأن سلسلة إستراتيجيات سياسة الإصلاح التي تم تقييمها ،وقد ركز الإصلاح على مسائل عبء العمل ،الإستحقاقات والتوظيف والسلامة .

وهذه النتائج لها آثار على السياسات الرامية إلى تحسين زيادة الأعداد الملتحقة بالتمريض وكذلك تم التأكيد على إعادة هيكلة بيئة العمل والسياسات المتبعة بشكل منهج ،وهذا ما أكدت عليه هذه الدراسة.

7-2- الدراسات التي تناولت العمل الليلي:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من البحوث والدراسات ذات العلاقة بالموضوع ، والتي تم تطبيق كلها في بيئات أجنبية، وقد تم إختياري أهم الدراسات التي لها علاقة بالعمل الليلي وهي كالتالي:

***دراسة كينان (Keenan 1981):**

أجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية على عينة من العمال يعملون وفق نظام العمل بالمناوبة في مصنع للأدوية ومن النتائج المتوصلة إليها أن نسبة 85% من العينة تعاني من القلق على أشياء لا تستدعي ذلك، كما أن 65% من العينة لها نظرة سوداوية للحياة، وقد فسر الباحث ذلك على أن تغير الظروف

الفيزيائية المستمرة أثناء العمل يساعد على إنخفاض فعالية الوظائف العضوية المختلفة كالجهاز الهضمي الذي يفشل عن أداء وظائفه المعتادة بسبب قلة تدفق كمية الدم التي تصله (Keenan,1981,P54).

*دراسة تساكاي و كوجي (Sakai and Kogi 1988):

أجريت هذه الدراسة على عينة من العمال الذين ينتهجون نظام العمل بالمناوبة ،ومن الأسئلة التي تتضمنها إستمارة البحث مدى حاجة العمال المناوبين إلى تأكيد ذواتهم، ومن النتائج التي أسفرت عنها أن العمال يميلون إلى معرفة وتأكيد ذواتهم بدافع من الحاجة إلى التقدير والمكافأة والإعتراف والإستقلال والإعتماد على النفس وإظهار السلطة على الغير، غير أن كل ذلك يصادف مجموعة عوائق تتمثل في :

- الشعور بالضيق من العمل في أغلب الأحيان.
- تأنيب الضمير .
- صعوبة إتخاذ القرارات.
- العصبية .
- الشعور بالضيق في المنزل. (Sakai and Kogi,1988,P215)

*دراسة لانكري (Lankry1988):

أجريت هذه الدراسة في فرنسا على 1700 عامل يعملون وفق نظام العمل بالمناوبة سنة(2004) حاولت الكشف عن أهم الإستجابات النفسية للضغط الناتج عن خصائص النظام التناوبي ولخصت إلى مايلي:

- صعوبة النوم.
- التعب الذهني.
- الخوف الدائم.
- السلوك العدواني.
- الإحباط.
- عدم القدرة المتزايدة على التركيز.
- صعوبة اتخاذ القرارات.
- الخوف من فقدان الوعي.
- الخوف من الموت.
- الخوف من الفشل ومن الآخرين.

- عدم القدرة على تحقيق الرغبات. (Lankry,1988,P55)

*دراسة ولكنسون(1989 Wilkinson):

هذه الدراسة حاولت الكشف عن التأثيرات الفيزيولوجية للضغط الناتج عن ظروف العمل القاسية وتوصلت إلى:

أن عبء العمل يؤثر سلبا على العديد من أعضاء الجسم البشري ويسهم إسهاما فعالا في نشوء الإضطرابات النفسية والأمراض الجسدية وذلك إن عدم التعامل مع تلك الوضعية بشكل سليم يؤدي في النهاية إلى إفراز الهرمونات كالإدرانيلين والكورتيزول مما ينجم عنه إضطراب في نبضات القلب وارتفاع مستوى الضغط الدموي، وكل ذلك يثير الإستجابات التالية:

- ضغط عضلي.

- صعوبة التنفس.

- الإرتعاش.

- إضطراب الشهية.

- أوجاع الرأس.

- كراهية الذات القوية.

- التعب والوهن.

- القلق.

- الإسهال. (Wilkinson,1989,P290_291)

8 - التعقيب على الدراسات السابقة:

كشفت العديد من الدراسات السابقة وذلك بوجود عدة أنواع مختلفة من الضغوط وكانت باختلاف عينة وأهداف الدراسة منها الضغوط النفسية والإدارية وضغوطات العمل وغيرها.

وكانت هناك العديد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية التي تتعرض لها الممرضات لا سيما العاملات بالليل بأنواعه.

كما قد اختلفت نتائج هذه الدراسات وذلك بإختلاف المتغيرات التي وضعت لقياسها والبيئات التي أجريت فيها.

كما أن الدراسات التي عنيت لموضوع البحث قليلة نسبيا خاصة إذا ما تكلمنا عن المداومة الليلية بصفة خاصة.

أجريت هذه الدراسات على عينات مهنية منها الممرضات اللواتي هن أساس الدراسة الحالية، المدرسين مهنة الخدمات النفسية، مهنة الخدمات الإجتماعية.

كما أن النتائج أظهرت تشابه في أنواع الضغوط التي تتعرض لها الممرضات رغم إختلاف البيئات التي أجريت فيها .

كما أظهرت الدراسات أن ضغوط العمل لها تأثير على الصحة النفسية والجسدية على الممرضات كالقلق والإحباط والإنفعال والعدوانية.

أما بالنسبة للعمل الليلي كانت العديد من الدراسات التي عنيت بها إلا أن الملاحظ غياب الدراسات العربية التي عنيت بها لهذا الموضوع .

كما أنني تناولت أربع دراسات في العمل الليلي وكلهم أجريوا في بيئات أجنبية. وأظهرت النتائج بأن العمل الليلي هو سبب في ظهور الضغط النفسي لدى الممرضات، وأن إنعكاساته لها تأثير سلبي على الصحة النفسية والجسدية لديهم .

كما أنني إستفدت من الدراسات في تطوير أداة الدراسة، مما سيمكن كذلك العديد من الباحثين الآخرين الإستفادة منها مستقبلا .

وبعد عرض الدراسات السابقة إتضح أن موضوع الضغط النفسي وعلاقته بالعمل الليلي هو جدير الإهتمام نظرا للإنعكاسات السلبية التي يتركها على الممرضات التي لها تأثير سلبي على الصحة النفسية والجسدية.

الجانحة النظري

الفصل الأول

١

الفصل الأول: الضغط النفسي

تمهيد

1- تعريف الضغط النفسي.

2- المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي.

3- أنواع الضغط النفسي.

4- أعراض الضغط النفسي.

5- أسباب الضغط النفسي .

6-مصادر الضغط النفسي .

7- آثار الضغط النفسي .

8- نظريات الضغط النفسي.

9- علاج الضغط النفسي.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة،تساير التغيرات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة فهي نتاج التقدم الحضاري المتسارع التي تؤدي إلى إنحرافات وتحمل النفس أعباء فوق الطاقة وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا مما ينعكس على الحالة الصحية الجسدية والنفسية. الضغط النفسي تعددت أسبابه وأعراضه وفي فصلنا هذا سنحاول توضيح وتفسير مصادره وأنواعه والنظريات المفسرة له والآثار الناجمة عنه .

1- تعريف الضغط النفسي :

تعرف الضغوط إجمالاً هو العلاقة بين الفرد والبيئة والتي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل على قدراته وإمكانياته وتهدد رفاهيته النفسية. كذلك الضغط stress فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها. (ماجدة بهاء الدين، 1998، ص20).

ب - إصطلاحاً:

لقد تعددت تعاريف مصطلح الضغط النفسي لدى العلماء فكل واحد عرفه حسب نظريته وفيما يلي أهم التعاريف.

*** يعرفه لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkmen 1984):**

يعرفان الضغط على أنه عبارة عن علاقة الفرد وبيئته، ويقدر الفرد حدود العلاقة على أنها حدود تتجاوز إمكانياته ومؤهلاته وتزعج راحته وهدوؤه. (بوحاتمي سامية، 2001، ص15).

*** يعرفه البيلاوي (1988):**

على أنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف ومطالب تفرض عليه نوع من التكيف وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف والمطالب أو إستمرت لفترة طويلة. (أحمد نايل الغرير، 2009، ص 24).

* **أما وولتر جميليش:** فإنه يعرف الضغط النفسي بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتها لها غير موفقة وغير مناسبة.

*** يعرفه بوم (Baum 1990):**

هي ممارسة مشاعر تتبعها تغيرات كيميائية وفسولوجية وفكرية وسلوكية ،وتوجه إمّا نحو تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع أثاره. (Taylor .1995.p219).

*** يعرفه الرشيدى (1999):**

هو حالة من التوتر الشديد والإنعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، وتخلق حالة من إختلال التوازن وإضطراب السلوك. (الرشيدى ، 1999، ص17).

-في حين يشير لوثانس "Luthns" إلى أن الضغوط النفسية بأنها استجابة تكيفية للمواقف الخاصة لدى الأفراد. (Bandoura.1980.p29).

إن مفهوم الضغط النفسي ليس مفهوما واحدا بل هناك عدة مفاهيم مرتبطة به سنراها فيمايلي

2_ المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

2-1-1- الصراع:

يعني الصراع الحالة من التوتر الداخلي الذي يحول بين الفرد وبين الطريقة التي يتبعها للوصول إلى تحقيق هدفه وينشأ هذا الصراع عادة من وجود هدفين يريد الفرد تحقيقهما بنسبة درجة الاهتمام حيث يشعر بالجانبية أو النفور منهما وهذا الشعور يجعل الفرد صعبا عليه أن ينحاز لأحد هذين الهدفين أو الابتعاد عن أحدهما ومن الممكن أن يؤدي الصراع إلى مرض نفسي خاصة إذا كان لا شعوريا بحيث لا يشعر الفرد بهذا الصراع ويمكن أن نميز بين ثلاثة أنواع من الصراع:

2-1-1-2- صراع الإقدام:

هناك هدفين يريد الفرد تحقيقهما وعليه اختيار واحد منهما وهذا يولد لديه الصراع لعدم قدرته على تحقيق الإشباع وهذا النوع من الصراع يسهل على الفرد حله باختيار رغبة واحدة والتخلي عن أخرى.(عبد الله محمد،2001،ص135).

2-1-2-2- صراع الإحجام:

يواجه الفرد موقفين سلبيين وإن حاول الهروب من الأول فسوف يقع في الثاني وهذا ما يولد عنده حالة من التردد وينتهي هذا الصراع باتخاذ الفرد أساليب هروبية والانسحاب من الموقف لتقليل التوتر لديه.(كفافي،1995،ص337).

2-1-3-2- صراع الإقدام والإحجام:

وهو من أهم أنواع الصراع وأصعبها في اتخاذ القرار ويعني رغبة الفرد في تحقيق هدفين أو أحدهما لكن الهدف الآخر يمنعه من ذلك أو وجود هدف واحد يريد الفرد تحقيقه لكن ذلك الهدف ينطوي على جوانب إيجابية والأخرى سلبية وفي هذه الحالة يمكن أن يقرر الفرد التخلي عن الهدف كله أو عن جزء منه .(أبو حجلة،2007، ص24).

2-2- الإجهاد النفسي:

يشير إلى ذلك الموقف الذي تكون فيه متطلبات البيئة أو ما يطلب من الفرد القيام به على درجة أكبر من الإمكانيات الذاتية، بحيث لا يستطيع أداء المهام المطلوب منه إنجازها على الوجه الأكمل بسبب الإجهاد الذي يعيشه الناتج أساساً على الخلل الموجود بين مطالب الحياة المهنية والاجتماعية وخصائصه النفسية العقلية، الجسدية والاجتماعية مما يتيح فرصة ظهور التوتر والألم بصورة طاغية على حياته النفسية والتي بدورها تؤدي إلى إفرازات فيزيولوجية أهم معالمها كل من التعب والإرهاك، ومن هنا فإن مفهوم الإجهاد النفسي غالباً ما يؤخذ به كمفهوم الضغط النفسي. (Bonnet(M.H),1990,P271).

2-3- الضغوط:

إن مفهوم الضغوط يشير إلى المثيرات والعوامل التي تستثير استجابة الضغط لدى الفرد مما يحدث تغيرات لدى المستوى الجسدي والنفسي لديه ويمكن تقسيمها إلى ثلاثة أنواع:

2-3-1- الضغوط الحادة:

الضغط النفسي هو تعبير عن مظاهر شديدة في مجموعة من الأعراض النفسية وهو ظاهرة سريعة الزوال والأعراض التي تظهر بعدها، لا ترتبط بالضغط ولكن لحسن سيرورة إزالة الإنفعال المحيطي والصدمي. (Louis Croq Mikil ,2000,P68).

2-3-2- الضغوط المزمنة:

يعاني المصاب بهذا النوع من الضغط النفسي بضغط يمكن أن يكون لفترة طويلة تلازم حياته وغالباً يكون مقترناً بمعاناة المصاب من مشاكل دائمة مثل: الفقر، أمراض مزمنة، تفكك عائلي كما يمكن أن يكون لمدة قصيرة ومرتفعاً في الشدة ومنخفضة مثل: عدم الأمان في العمل وضعف الأداء، صعوبة التكلم، البكاء لسبب غير واضح، الخوف من الفشل والخوف من المستقبل، النسيان... الخ.

2-3-3- الضغوط اليومية:

وهي قصيرة في المدة ومحددة الموضوع ومنخفضة الشدة ومن العلماء الذين تناولوا موضوع الضغوط "ويكر ويشي فمان" (عواد محمود، 2006، ص43).

2-4- الإحترق النفسي:

إن الإحترق النفسي يشير إلى حالة من الإنهاك أو الإستنزاف البدني والإنفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ويتمثل الإحترق النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية منها الإرهاق، عدم الإهتمام بالعمل، عدم الإهتمام بالآخرين، الكآبة، الشعور بالعجز والسلبية في تقدير الذات (Foret(j),1977,P58).

هناك عدة أنواع للضغط النفسي وفيما يلي تصنيفاته.

3_ أنواع الضغط النفسي:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل(المهنية) والضغوط الدراسية والأسرية والعاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه المتمثلة في حالات التعب والملل الذي يؤديان إلى القلق النفسي وذلك حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد.

* ويذكر إبراهيم (1998) عدة أنواع من الضغوط وهي كما يلي:

- الضغوط الانفعالية والنفسية: كالقلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.
- الضغوط الأسرية: بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال والطلاق وتربية الأطفال.
- الضغوط الاجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها.
- ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة والإساءة. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص24).

* أما هانز سيلبي (Hans Seley 1976) فيذكر نوعين من الضغوط وهما:

- الضغوط الإيجابية: الضغط النافع أو الحسن: ويكون الأساس في الحث على التحريض والإدراك موفرا للإثارة التي يمس إليها الإضطراب إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية فالتوفر والتنبه ضروريان للتمتع بالكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة مسئمة، والضغط أيضا يوفر حس الإلهامية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه فيه حالات مهددة مثل إجتياز طريق

مزدهم أو قيادة السيارة في أحوال جوية رديئة فالمقاربة المسترخية على نحو مفرط في هذه الحالات قد تكون مهلكة.

-**الضغوط السلبية:**أو المزعجة قد يكون للضغط المفرط تأثير مؤذي في الصحة العقلية أو الجسدية والروحانية وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والإكتئاب المتولد من الضغط دون حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، ويقدر أن الضغط إنما هو السبب الأعم للصحة السليمة في المجتمع الحديث، والضغط يلعب دورا للأسباب الرئيسية في الموت في العالم الغربي كالسرطان، والأمراض القلبية والشريانية وإضطرابات القلب. (سمير شيخاني، 2003، ص13).

لتشخيص أي إضطراب علينا معرفة الأعراض التي يمكن أن تظهر على الفرد سنرى فيما يلي أعراض الضغط النفسي.

4_ أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تسبب له ضيقا أو إزعاج فان جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالواجهة أو الهرب وعلى إثر ذلك تزداد ضربات القلب يتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية وتتسع حدقة العين. (د.علي عسكر، 2009، ص43) فتظهر هذه الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق ومما يجدر التنبيه بأن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد لأن كل واحد منا نقطة ضعف وإمكانياته الخاصة من تلك الأعراض.

4-1 - الأعراض الجسدية:

- العرق الزائد.
- التوتر العادي.
- الصداع بأنواعه .
- ألم في العضلات .
- عدم الانتظام في النوم .
- التغير في الشهية .
- التعب أو فقدان الطاقة. (علي عسكر، 2009، ص44).

4-2- الأعراض المعرفية:

- من الممكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى أعراض معرفية تلعب دورا رئيسيا في حياة الإنسان منها:
- ضعف التركيز وصعوبة اتخاذ القرارات.
- الفوضى والارتباك.
- الانحراف عن الوضع السوي.
- ضعف الذاكرة.
- فقدان الدافعية .
- تشويش العمليات المعرفية.
- إنحطاط في قوة الذاكرة. (شيخاني سمير 2003، ص19).

4-3- الأعراض السلوكية:

- الزيادة في التدخين وتفاقم استهلاك المنبهات والعقاقير.
 - قضم الأظافر والتكلم بصوت عال.
 - إلقاء اللوم على الآخرين.
- إن الاستجابة السلوكية تظهر عندما يتجاوز الضغط النفسي المستويات العادية أو المؤقتة في ردود أفعال سلوكية عديدة تشمل التوتر إضافة إلى آثار عضوية تكون مباشرة للضغط النفسي.
- كما يمكن أن نجد هذه الأعراض قد تظهر عند البعض ولا تظهر عند الآخرين إضافة إلى ذلك فقد نجد شخص يعاني الألم أسفل الظهر، ونادرا ما يعاني من ألم الرأس والعكس صحيح.
- التدخين بكثرة.
 - عدم القدرة على الاسترخاء.
 - صرامة لرأي والانحياز.
 - تجاهل المسؤوليات والتهيج وعدم المشاركة في النشاطات العائلية.
 - التنفيس الانفعالي الحاد.
 - الانعزال والابتعاد عن الأصدقاء. (شيخاني سمير، 2003، ص19).
- ولأن لكل شيء سبب فإننا نبحث دوما عن أسباب الاضطراب لذا سندرس الأسباب التي تؤدي إلى الضغط النفسي.

5_ أسباب الضغط النفسي:

الشيء الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر فعلى سبيل المثال شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة السبب نفسه.

ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدر رئيسي للتوتر حتى عندما يكون الحدث مفرحا كالزواج أو الانتقال إلى بيت جديد أو المسؤوليات دفع الفواتير أو العمل أو الدراسة أو الامتحانات، مهام المشاريع أو عمل جديد .

فالضغط يمثل المؤشرات الأساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الشخص بعضها مادي وبعضها الآخر بشري مما تدفع هذه المؤشرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به وهذه الضغوط تؤدي إما لتحقيق وإشباع الحاجات أو تجنب هذا الإشباع وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي مما قد يؤدي إلى التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة أو إلى ضغوط من أنواع معينة.

5-1- التوتر الزائد:

يعود التوتر الزائد لارتفاع فوري في ضغط الدم وذلك دون وجود أساس عضوي بارتفاع الضغط الأساسي ويستمر هذا الارتفاع طالما لم يجد الشخص حلا للمشكلة الانفعالية ويولد عبءا ثقيلًا في الأوعية الدموية قد تصل إلى نزيف دماغي أو جهد زائد فوق طاقة القلب.

يمكن خلف ارتفاع الضغط ديناميات عدوانية وقلق حاد عند المصاب ويزداد قلق المريض من خوفه من التعبير عن مشاعره.

وللتوتر أربعة أنواع:

5-1-1-1- توتر بالغ الشدة: مثل وفاة أحد الزوجين، طلاق، انفصال زوجي، خسارة وظيفة.

5-1-1-2- توتر شديد: تقاعد، تغيير العمل، وفاة صديق حميم.

5-1-1-3- توتر معتدل: ديون كبيرة كالرهن، مشكلة مع الحمو والحماة، بدء الزوج بعمل أو التوقف

عنه، مشاكل مع الرب.

5-1-1-4- توتر خفيف: تغيير في ظروف العمل، تغيير في المدرسة، تغيير في عادات تناول الطعام.

ويرى العالم النفسي "ألبرت إليس" أن سبب إضطراب الإنسان يعود إلى :

- 1-الشعور بالإكتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما تقول لنفسك لا بد أن يكون أدائي ممتازا ...أن يستحسنه الآخرون وإلا فأنا شخص غير محبوب .
- 2_الشعور بالغضب الشديد أو الخنق أو المرارة عندما تفكر (يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيؤون ويستحقون العذاب خاصة من معاملتهم برفق).
- 3- خيبة الأمل أو الإكتئاب أو الشعور بالإشفاق عن الذات عندما تقول لنفسك (لا بد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة وإلا فإن العالم رهيب لا أطيق إحتماله ولن أعرف السعادة أبدا).
- بعدها تناولنا أسباب الضغط النفسي سوف نتعرف على مصادر الضغط النفسي .

6_مصادر الضغط النفسي في ظل نظام العمل بالمناوبة:

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية وواقعية والتي تشمل على ثلاثة عناصر وهي العناصر البيئية،والعناصر التنظيمية والعناصر الفردية، وتتبعي الإشارة هنا إلى أن تلك العناصر تؤثر وتتأثر فيما بينها.

6-1- المصادر البيئية: يمكن أن يكون للبيئة الخارجية تأثيرات متنوعة فيما إذا كان العمال المناوبون يمرون بمرحلة ضاغطة، مثلا في حالة مرض الزوجة أو أحد أفراد العائلة، فإن وقع ذلك سيكون قوي على نفسية وسلوك العامل مما يؤدي إلى صعود مستوى الضغط هذا من جهة ومن جهة أخرى فالحالة الإقتصادية إذا كانت سيئة فإنها تشكل عاملا ضاغطا يؤدي إلى القلق مما يجعل في ظهور أنماط سلوكية غير منتظمة ، أما عن البيئة الداخلية فهي تشمل على العناصر المادية التالية:

6-1-1- الحرارة:

تشكل الحرارة مصدرا للضغط في حالة تطرفها من حيث الزيادة أو الإنخفاض والمراكز العليا للدماغ تتحكم في عملية تنظيم درجة حرارة الجسم حيث تضبطها عند درجة حرارة 37 تقريبا ، فإذا ما استشعر الفرد العامل عن طريق حاسته الجلدية أنه يتواجد في وسط تقل درجة حرارته عن هذا المستوى فإنه يشعر بالبرد والعكس من ذلك صحيح.

6-1-2- الضوضاء:

تعتبر الضوضاء وهي خاصية تميز مكان دراستنا الحالية صورة من صور التلوث الهوائي ، فالصوت شكل من أشكال الطاقة يتحرك في الفضاء الفيزيائي على شكل موجات وتتبعي الإشارة هنا إلى أننا لا نطلق

لفظ الضوضاء على كل صوت يتحرك عبر الهواء وإنما على الصوت الغير مرغوب فيه والذي يسبب إزعاجا بسبب شدته أو بسبب وقوعه بشكل مفاجئ أو بسبب إستمراريته والتي قد تعيق العامل من استخدام قدراته العقلية في إنجاز مهامه.

6-1-3- الإضاءة:

يحدث الأثر السلبي في حالة الإضاءة المتطرفة، فالإضاءة المناسبة تساعد على سهولة الإدراك ومقابل ذلك تؤدي الإضاءة الغير مناسبة إلى مشكلة الصداع الناتج عن فقدان الطاقة بسبب عملية التكيف للعضلات حتى تتمكن من رؤية واضحة وهذا يبدو جليا أثناء العمل في النوبة الليلية أين تكون الإضاءة إصطناعية وفترة العمل تمتد إلى ثمان ساعات متتالية. (Foret.J et autre,1978 ,P78) .

6-2- المصادر التنظيمية: وتشمل ما يلي:

6-2-1- صراع الدور:

يحدث صراع الدور أو الأدوار عندما يكون هناك أكثر من مطلب على العامل، وتفضيل أحده يصعب على الآخر، فعلى سبيل المثال العامل الذي عليه أن ينفذ طلب مشرفه حول زيادة الإنتاج في قسمه والوقت نفسه يكون تابعا لما ينجزه زميله من قسم آخر نظرا للعلاقة التكاملية بينهما ، فإن ذلك من شأنه أن يحدث عبء العمل الذي يؤدي في أحيان غالبية إلى إنخفاض الرضا الوظيفي الذي يمكن إعتباره مصدرا من مصادر الضغط .

6-2-2- غموض الدور:

يتعلق غموض الدور بغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية للعمال وهذا يحدث عادة في حالات بداية إستلام عمل جديد، النقل ، تعيين رئيس جديد، الترقية... إلخ، إن هذه المتغيرات تشكل تهديدا يمكن أن تكون مصدرا للضغط خاصة في حالة إستمرارية هذا الغموض ، فالنتائج البحثية تؤكد أن غموض الدور يرتبط ارتباطا وثيقا بانخفاض الرضا الوظيفي، تكرار التعبير عن الرغبة في ترك العمل، التوتر، إنخفاض درجة الثقة بالنفس، وهذه بحد ذاتها مكونات من الصعب إهمالها إذا كان الهدف تقليل العوامل المسببة للضغط، إضافة إلى ذلك فإن من الناحية الفيزيولوجية توجد علاقة بين غموض الدور وارتفاع مستوى ضغط الدم. (عسكر علي، 2009، ص96).

6-2-3- طبيعة العمل :

تتفاوت المهن في طبيعتها من حيث المسؤوليات، طريقة الأداء، الوسائل المستخدمة في إنجاز المهام... إلخ، هذا التباين يؤدي إلى درجات مختلفة من الضغوط الواقعة على العمال ، فمن الطبيعي أن تكون الأعمال التي تتضمن ضمان تقديم الخدمات للأفراد طيلة الأربع والعشرون ساعة كما هو الحال بالنسبة لنظام العمل بالمناوبة أكثر مساهمة في القلق مقارنة بالأعمال الأخرى. كما أن لرتابة العمل علاقة بالإجهاد. (عبد الحميد عبدوني، 1994، ص215).

6-2-4- زيادة الحمل الوظيفي:

يشبه البعض هذا العامل بانقطاع التيار الكهربائي عندما يزداد الحمل الإستهلاكي عن طاقة الجهاز المولد للكهرباء، والحال نفسه يحدث للفرد عندما تزداد المهام المطلوب منه إنجازها من حيث الكمية أو مستوى الجهد العقلي والبدني. هاته الحالة غالبا ما تؤدي إلى مشكلات نفسية، سلوكية وبدنية تؤثر بدورها على الأداء. وزيادة الحمل يصنف إلى نوعين كمية ونوعية، فالأول يشير إلى إدراك الفرد بأن المطلوب منه أكبر من طاقته، أما النوع الثاني فيشير إلى قدرة ومهارة الفرد في عملية التعامل مع المهام المطلوبة منه. فعلى سبيل المثال موظف متخصص في الأمور المالية طلب منه إنجاز ميزانية لشركة ذات فروع متباعدة ورأسمالها كبير يقدر بالملايين خلال فترة وجيزة ولتكن ثلاثة أيام، فهذا الموظف ربما يشعر بأن الوقت المعطى له غير كاف بالرغم من إمكانياته المهنية العالية، فهو هنا يواجه زيادة كمية في الحمل أما إذا أعطي العمل نفسه لموظفة لم يسبق لها التعامل مع هذا النوع من المهام وكل ذلك من شأنه أن يؤدي إلى إنخفاض الرضا الوظيفي، إنخفاض في تقدير الذات، زيادة ضربات القلب .

6-2-5- قلة الحمل الوظيفي:

مثلما هناك نتائج سلبية لزيادة الحمل الوظيفي ، فإن قلة الحمل الوظيفي بدورها تعتبر مصدر إزعاج للفرد. وتتمثل قلة الحمل الوظيفي في الأعمال التي تتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد ولا تتحدى قدراته، وتصنف ضمن قلة الحمل النوعية، وتتجسد أيضا في الأعمال أو المهام التي تتطلب جزءا يسيرا من وقته، وهذه صورة لقلة الحمل الكمية الذي يجد الفرد فيه نفسه عرضة للملل، فيضطر إلى التعبير عن طاقته في الأنشطة الخارجية ،لذلك وفي مجال العمل فإن قلة الحمل يعتبر مصدرا للصراع الداخلي واهتزاز الثقة بالنفس وخاصة عند التحدث عن الإنجازات الوظيفية بين الأصدقاء .

6-2-6- الدوام/ المناوبة:

يرتبط هذا العصر بالعمل في أوقات غير تقليدية. فهناك مهن عديدة توفر خدمات للمواطنين على مدار الأربع والعشرين ساعة كالأطباء، أفراد القوات المسلحة، موظفي الأقسام الفنية لقطاع الكهرباء والماء وغيرهم في المهن ذي الطبيعة الحيوية للمجتمع.

ولقد بينت الدراسات بأن المناوبة لها تأثير سلبي على عادات النوم والعلاقات الإجتماعية، حيث ترتبط بحالات الشعور بالتعب، والنوم المتقطع، إضطراب في الشهية، إنخفاض عدد اللقاءات مع الأصدقاء، زيادة حوادث العمل، وانخفاض في الولاء أو الإلتزام اتجاه المنظمة، وهذا كله يعود إلى التغير الذي يحدث في الساعة البيولوجية للجسم - ساعات النوم والنشاط في اليوم الواحد. (عسكر علي، 2009، ص101).

6-2-7- المناخ التنظيمي:

مثلما هناك نمط سلوكي لكل فرد يميزه عن الآخر فإن أية منظمة لها أسلوبها الخاص في التعامل مع عمالها ومعاييرها الخاصة في العلاقات الشخصية داخل المنظمة وفي تنفيذ المهام الواجب تنفيذها . بعبارة أخرى لكل منظمة شخصيتها المعنوية التي تميزها عن المنظمات الأخرى أو المناخ التنظيمي، وللدلالة على ذلك فتنظيمات العمل المختلفة تتباين في تشجيع الأفكار الخلاقة للعمال ووضع مصلحتهم في المقام الأول أو في المقام الأدنى، وفي كلتا الحالتين تعتبر مصدرا للضغط إما من ناحية الإيجاب أو السلب بمعنى آخر قد يكون ذلك الضغط حافزا وقد يكون محبطا.

6-3- المصادر الفردية للضغط:

إنطلاقا من الفروق الفردية فإن الأفراد قد يستجيبون للضغط بطرق مختلفة فبعضهم يتكيف مع الضغط فيما يتجنبه آخرون وذلك يرجع إلى وجود عوامل وسيطة أو ناقلة للضغط وهي العوامل التي تقوم بإضعاف أو تأكيد العلاقة بين مصادر الضغط والنتيجة، وتشمل هذه العوامل العمر، الجنس، السمات الشخصية والعادات وتتميز أغلب الأعمال في هذا المجال بدراستها ما يسمى بنمط السلوك للشخصية (أ) ونمط السلوك للشخصية (ب).

ومن أهم النتائج المتوصل إليها على نمط السلوك للشخصيتين (أ) و(ب) مايلي:

بالنسبة لنمط الشخصية (أ) فإنه يتميز بوجه عام بكل من الإقدام والطموح والتنافس والجرأة ، يتحدث بانفعال ويستعجل الآخرين لتنفيذ ما يطلبه منهم ، يكافح لإنجاز أكبر عدد من المهام في أقل وقت ممكن

منشغل دوماً بالمواعيد المقررة للإنجاز وعنده توجه عملي، غير صبور ويكره الإنتظار، في صراع مستمر مع الأفراد والأحداث والأشياء.

بالنسبة لنمط الشخصية (ب) فليس لديه أي من تلك الأنماط السلوكية ، لكن هذا لا يعني أنهم لا يتصفون بالتنافس والدافعية في الأداء بل من الممكن أن يكونوا كذلك، ذلك أن هذا الإختلاف الأساسي بين النمطين يكمن في كون نمط الشخصية (أ) يسابق الزمن بالإندفاع ، بينما يعمد الشخص من النمط (ب) إلى إيقاع منتظم. (سيزلافي أندري ودي، ولاس مارك جي، 1995، ص187).

7_ أثار الضغط النفسي:

تشير البحوث والدراسات الميدانية النفسية والطبية إلى أن للضغوط أثار تتمثل في:

7-1- الأثار العقلية: تتمثل في إنخفاض الفعالية وقدرات الفرد العقلية مثل الإنتباه، التفكير والإبداع

والإدراك والذاكرة كما يصعب على الفرد التنسيق وأداء نشاطاته العقلية حيث يبقى العقل غير قادر على التقويم بدقة للظروف الراهنة وتصبح أنماط التفكير مضطربة غير عقلانية. (مصطفى حسين الباهي 2002، ص205).

7-2- الأثار السلوكية: هناك بعض الأثار السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية والتي تتمثل في

نقص الميول والحماس حيث لا يستطيع الفرد تحقيق أهدافه الحياتية، وقد يتوقف عن ممارسة هواياته مع إنخفاض مستوى الطاقة لديه، وإضطراب عادات النوم والدم والصداع النصفي، إنتشار الأمراض الجلدية وتضخم الغدة الدرقية، التشنج العضلي، فقدان الشهية والميل إلى القىء والغثيان.

7-3- الأثار النفسية: تكاد تجمع البحوث النفسية على إدراك الفرد وعدم وضوح مفهوم الذات

لديه، كما أن الذاكرة تضعف وتصاب بالتشتت ويصبح الشخص المستهدف أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، كما أن تكرار الضغوط الشديدة للفرد يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالإكتئاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة. (جمال أبو دلو، 2009، ص177).

7-4- الأثار الإجتماعية: إن مختلف الأعراض التي تظهر على الفرد مليئة بالعوانية والتهيج

الإنفعالي والقلق وغيرها التي تؤثر على علاقات الفرد مع محيطه الإجتماعي فينجر على ذلك الإنسحاب من الحياة الإجتماعية إلى حياة العزلة. (Turcette, 1998, P23).

بعدما تناولنا الأثار الناجمة عن الضغط النفسي سوف نتعرف على النظريات المفسرة له .

8_ النظريات المفسرة للضغط النفسي:

هناك العديد من النظريات التي تناولت مفهوم الضغط النفسي وحاولت إعطاء تفسيراً لها منها الفيزيولوجية، النفسية والاجتماعية فيما يلي سنقوم بعرض منها:

8-1-1- النظرية الفيزيولوجية (نظرية هانز سيلبي Hans Selye):

تتطلب نظريته من سلسلة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو إستجابة لعامل ضاغط و يميز الفرد على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك إستجابة أو أنماط معينة من الإستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "Hans Selye" أن أعراض الإستجابة الفيزيولوجية للضغط عامة هدفها المحافظة على الكيان والحياة. (فاروق السيد، 2001، ص98).

وافترض سيلبي "Selye" أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر إستجابة الفرد للضغط، أطلق عليها مصطلح أعراض التكيف العام وهذه المراحل هي:

8-1-1-1- مرحلة الإنذار (Réaction D'alarmes):

وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الإستجابة الدافعية في مواجهة الضغوط.

8-1-1-2- مرحلة المقاومة (Phase de Résistance):

في هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة إستعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

8-1-1-3- مرحلة الإنهاك (التعب والإجهاد) (Phase de L'épuisement):

هي مرحلة تعقيب المرحلة الثانية يكون فيها الجسم قد تكيف لكن إذا توصل الإعتداء يهدد العضوية من حيث مدته وشدته فإنها تستنفذ قواتها وتفقد قدراتها على التكيف وتكون عرضة للإصابة بإضطرابات شتى. (عثمان يخلف، 2001، ص48).

8-2- نظرية هب (Hebb):

تحدث هب (Hebb) عن ضغوطات العمل وأكد في نظريته أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث أن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعاً من الحواجز والنشاطات ولكن هذه المتطلبات لو زادت على

قدرة الفرد على الإستجابة لها والتوافق معها فإنها تؤدي إلى مستوى عال من القلق ، وبالتالي تقل قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام ،وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات الزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل ،وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالإنطواء والإثارة لأتفه الأسباب وعدم القدرة على الأداء.(فاروق السيد،2001،ص104).

8-3- نظرية التقدير المعرفي (Lazarus 1970):

نشأت هذه النظرية نتيجة الإهتمام الكبير بعملية الإدراك الحسي الحركي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير التهديد ليس بمجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية الذاتية،العوامل الخارجية بالبيئة الإجتماعية ،العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد الذي يؤدي ذلك إلى تقييم التحديد وإدراكه في مرحلتين:

8-3-1- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها يسبب ضغوط.

8-3-2- المرحلة الثانية: يحدد فيها الظروف التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر

في الموقف.

من خلال العرض السابق للنظريات المفسرة للضغوط يوجز الباحث :

*بأن (سيللي) ينظر إلى الضغط أنه ردة فعل جسمية ونفسية لمؤشرات خارجية ينتج عنها إضطراب في الوظيفة والعلاقات وظهور أعراض لأمراض جسمية أخرى.

*أما هب (Hebb) ينظر إلى أن الضغوطات النفسية في العمل الذي ينتج عنها الملل والتعب الذي يؤديان حتما إلى مستوى عال من القلق.

*بينما يأخذ كل من (لازاروس وفولكمان) بالنظرة الشمولية في تعريفهما للضغط النفسي حيث يتضمن تعريفهما المثيرات للضغط،والإستجابات المترتبة عليها والتقدير العقلي لمستوى الخطر الذي يهدد الفرد وأساليب التكيف مع هذا الخطر والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.

وبعدما تناولنا مختلف النظريات المفسرة للضغط النفسي سندرس مختلف العلاجات المقترحة له.

9- علاج الضغط النفسي:

هناك علاجات مختلفة للضغط النفسي نذكر منها:

9-1- العلاج المعرفي:

يرتبط العلاج المعرفي باسم العالم (أرون بيك ARON BECK) حيث كان من العلماء الذين حاولوا تطبيقه في علاج حالات ومشكلات نفسية، ونتيجة لذلك ظهرت أبحاث ودراسات تحاول معرفة مدى الفعالية التي يتمتع بها هذا الأخير مع مقارنة فعاليته مع فعالية أساليب علاجية أخرى كالاتجاه السلوكي أو الإنساني. (نايل عبد الغرير، 2009، ص165).

وفيما يلي مراحل العلاج المعرفي:

9-1-1- المرحلة الأولية (المقابلة الأولية):

يحاول المرشد خلال هذه المرحلة جمع معلومات حول المسترشد عن سبب طلبه للمساعدة وما الذي يتوقعه من الإرشاد، ويتم الاستعانة بمجموعة من الاستبيانات ونماذج المعلومات التي يمكن للمسترشد أن يعيشها بشكل فردي، ولا يشترط أن يقابل المرشد المسترشد خلال هذه المرحلة لأنها موجهة بالأساس إلى عملية جمع معلومات شخصية حول المسترشد.

9-1-2- مرحلة التقييم:

خلال هذه المرحلة يحاول المرشد جمع معلومات حول مدى قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات ومدى امتلاك المسترشد لمهارات التوافق الصحية مع الضغط النفسي.

ويمكن أن يطبق عددا من استبيانات مهارات التوافق للكشف عن مدى امتلاك المسترشد لها، ولمعرفة نقاط الضعف لديه، ومن الملاحظ أن أسلوب التقييم يقدم معلومات غنية للمرشد حول أفكار المسترشد المرتبطة بالمشكلات الخاصة بالضغط النفسي، وفي نفس الوقت يقدم معلومات للمسترشد حول أسباب شعوره بالانزعاج والتوتر بسرعة وبالتالي يساعده على الوعي بأفكاره الآلية والحد من تأثيرها على مشاعره وردود أفعاله السلوكية.

9-1-3- مرحلة العلاج:

بعد قيام المرشد بالتقييم يكون بذلك قد حقق هدفين: الأول يتمثل في فهمه لأسباب عدم قدرة المسترشد على التعامل مع قضايا الضغوط النفسية، والثاني زيادة قدرة المسترشد على الوعي الذاتي لأفكاره والهدف

الأساسي في مرحلة العلاج ليس القيام بعمل تحليلات منطقية للأفكار والاعتقادات اللاعقلانية فقط وإنما محاولة إكساب المسترشد عدد من المهارات للتعامل مع مواقف التوتر والضغط وقد وضع كل من "ولف دريدان WOIFE DRYDEN" عدد من إستراتيجيات التوافق المختلفة للمساعدة على عملية استكشاف القصور لدى المسترشد وهي:

- الاستقلالية: القدرة على التفكير المستقر.
- المهارات المعرفية: يتضمن استخدام أسلوب حل المشكلات.
- الكفاءة: القدرة على التفكير الإيجابي عند مواجهة المواقف الحتمية.
- العلاقات الاجتماعية: القدرة على تكوين علاقات اجتماعية داعمة بالإضافة على وجود قدر من الذكاء والذكاء الاجتماعي.
- المهارات التنظيمية: وجود القدرة على التخطيط واستخدام المصادر المتاحة بشكل فعال. (نايل عبد الغرير 2009، ص 173).

9-2- العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط النفسي الاسترخاء فهي ترادف، الراحة، الحرية، الهدوء والهروب من المشاكل، فمعنى الاسترخاء يظهر كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي هذا ما يسمح لنا بفهم أهمية الطلب المتزايد على الاسترخاء وظهور مؤسسات ومراكز متعددة في العالم الأوروبي والأمريكي وحتى العربي فهي تهتم بالجسد لما له علاقة بالفعل والعقل ومن أهم تقنيات الاسترخاء التي إستخدمها السلوكيون

9-2-1- التغذية العكسية:

وتقوم هذه الفكرة على محاولة الشخص التحكم في جهازه العصبي اللاإرادي بواسطة التدريب على التحكم في الضغط والنبض وبرودة الأطراف والتعرف بذلك بتوصيل جسم الإنسان بأجهزة تقيس كل هذه الأشياء، وتمكين المريض من قراءتها وشرحها بأبسط طريقة ممكنة يتمكن من استعمالها لوحده، وتدريبه على الاسترخاء العضلي والفكري حتى يصل إلى الدرجة التي يتمكن فيها خفض ضغطه أو التحكم فيه.

9-2-2- الاسترخاء:

الاسترخاء عبارة عن مجموعة من التمارين التي يقوم بها الفرد، و تؤدي إلى إستجابة فزيولوجية تتمثل في انخفاض نشاط الوظائف الحيوية كالتنفس، عمل الدورة الدموية، واسترخاء معظم العضلات، وهي عملية مهمة عند الشعور بالضغط ويقترح كل من "ينبسون وبيترز" بعض التعليمات التي يجب التقيد بها خلال عملية الاسترخاء وهي:

الجلوس في وضعية جديدة ومريحة، يغلق المعالج عينيه، ويعمل على استرخاء كل عضلات جسمه ويكون التنفس عن طريق الأنف، نطبق هذه الطريقة لمدة تتراوح ما بين إلى دقيقة وعند فتح العينين لا يجب الوقوف مباشرة بل يجب الانتظار بعض دقائق، تطبيق هذه الطريقة بعد المأكل بساعتين وإذا لم تجد نفعاً عملية الإسترخاء الوهلة الأولى فعليه أن يستمر فيها دون فشل. (Burger,1999,p76).

9-2-3- تمارين التنفس الاسترخائي:

في حالات الضغط يشتكى الشخص من حالة التوتر وكثيراً ما يشتكى من ضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق هذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس، التنفس يشكل ضيق في إخراج الهواء بشكل تام يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي، فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة بالحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التناسلي. (جليلة معيزة، 2002، ص 75).

خلاصة الفصل:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع الهامة والمعقدة حيث نال العديد من الدراسات نظرا لتأثيراته المختلفة على الفرد التي قد تترك بصمة على المستوى الجسدي والعقلي والنفسي، والذي يحدث نتيجة عدة عوامل خارجية ككثرة الإنشغالات والعمل لساعات طويلة مما يمكن أن تكون سلبية على الفرد التي تشكل له خطرا على الصحة النفسية والتوازن الإنفعالي والعاطفي وكيانه النفسي. وهذا ما سوف نتطرق إليه في الفصل الموالي.

الفصل الثاني

الفصل الثاني: العمل الليلي.

تمهيد

- 1- تعريف العمل .
 - 2- تعريف العمل الليلي .
 - 3- آثار العمل الليلي .
 - 4- إنعكاسات العمل الليلي .
 - 1-4 الإنعكاسات الفيزيولوجية.
 - 2-4 الإنعكاسات الإجتماعية.
 - 3-4 الإنعكاسات المهنية
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يجد الفرد نفسه أحيانا مضطرا للإستمرار في العمل لما بعد نهاية النهار وهذا نظرا لما تفرضه المؤسسات الإقتصادية عامة والإجتماعية خاصة، لذلك يعتبر العمل الليلي من بين الأنماط العملية المعتمدة في مختلف المؤسسات وهذا لأهميته في استمرارية الخدمات بدون إنقطاع، إلا أن كل هذا لا ينفى أن العمل الليلي قد يؤدي إلى بعض النتائج السلبية للعامل خاصة وذلك للتعارض الموجود خاصة وبين الوتيرة البيولوجية للجسم والحالة الإجتماعية للفرد عامة والحياة الشخصية خاصة ولهذا أصبح موضوع يحظى بالإهتمام الكبير من طرف الإرقونوميين والإقتصاديين وغيرهم من الباحثين.

1_تعريف العمل :

قبل التطرق إلى تعريف العمل الليلي، تجدر الإشارة إلى إبراز تعريف العمل بصفة عامة ، هذا الأخير الذي أعطيت له تعاريف عدة يمكن أن نتقيد هنا بالتعاريف التالية لمجموعة من المؤلفين .

جاء مفهوم العمل في معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية على أنه مجهود إرادي عقلي أو بدني يتضمن التأثير على الأشياء العادية لتحقيق هدف إقتصادي مفيد كما أنه وظيفة إجتماعية تتحقق فيه شخصية الفرد. (أحمد زكي بدوي، 1982، ص236).

1-1 - تعريف طاهر بوشلوش (1988):

حسب هذا الأخير المقصود بالعمل هو كل نشاط إنساني يهدف إلى إنتاج أو تحويل شيء لإنسان آخر في النهاية ويقتضي بذل قدر من الجهد العصبي أو الذهني ، ويقسم العمل بهذا المعنى إلى عمل ذهني وعمل يدوي . (الزيات كمال عبد الحميد، 2001، ص53).

1-2 - تعريف الزيات عبد الحميد(2001):

يعتبر مصطلح العمل (work) من المفاهيم الأساسية في دراسة علم الاجتماع المهني، فعلماء الاجتماعيون ينظرون إلى العمل باعتباره ظاهرة في حياة الإنسان والمجتمع ، والعمل سمة أساسية وهامة يتميز بها الأفراد اليومي التي تدور حولها كافة الأنشطة الإنسانية في المجتمع، وهو أسلوب من أساليب معيشة الإنسان بهدف تحقيق غايات الفرد والجماعة . (نفس المرجع السابق، ص124).

بعدما تناولنا بعض التعاريف للعمل بصفة عامة سوف نحاول التطرق للعمل الليلي بصفة خاصة ومنها :

2- تعريف العمل الليلي :**1-2- حسب Antoine Laville(1976):**

يعرف العمل الليلي على أنه كل نشاط يقوم به الفرد خلال فترة محددة للراحة من (العاشرة مساء إلى السادسة صباحا) وفيه كل الوظائف البيولوجية معاكسة للنشاط خلال ساعات العمل العادية فترة الصباح والمساء. (Antoine Laville1976.p07)

2_2- حسب القانون الجزائري 90-11-المتعلق بعلاقات العمل :

جاءت المادة 27 من القانون 90_11 المتعلقة بعلاقات العمل من القانون الجزائري في باب العلاقات الفردية، أن كل عمل ينفذ ما بين الساعة التاسعة ليلا والساعة الخامسة صباحا يعتبر عملا ليليا. تحدد قواعد وشروط العمل الليلي والحقوق المرتبطة به عن طريق الإتفاقيات أو الإتفاقيات الاجتماعية. (الجريدة الرسمية 1990).

3_ آثار العمل الليلي على العامل:

تتأثر جوانب متعددة من شخصية ونفسية العامل الذي يوظف ليلا أو يقوم بأعمال تناوبية بين الليل والنهار، أهمها:

3_1_ تأثير الإيقاع البيولوجي لجسم الإنسان:

لا يصل جسم الإنسان ثابتا طيلة النهار والليل بل تمر مختلف وظائفه البيولوجية عبر حلقة زمنية خلال كل أربعة وعشرون ساعة تبعا لما يعرف بالإيقاع البيولوجي اليومي لذا يمكن تنبيه هذا الأخير بالساعة الداخلية للجسم حيث يقوم على أساس أن نشاط معظم الوظائف الجسمية ينخفض أثناء فترات زمنية،و لأن الأعضاء والوظائف مهياة للعمل ونشاط خلال فترات زمنية معينة لتتباطأ أو تركد في فترات زمنية أخرى.(أبو ظريفة حمو،1995،ص43).

إذا فالإيقاع البيولوجي هو بمثابة نظام دوري لوظائف الجسم تنشط في وقت معين وتقل فعاليتها في أوقات أخرى وهكذا فإن معظم الوظائف الجسمية تكون في حالة نشاط أثناء النهار ، بينما يصاب أغلبها بالخمول أثناء الليل ليفسح المجال لعمليات أخرى لتعريض وتجديد الطاقة المستهلكة مما يجعل الإنسان يكون بطبيعته مستعدا للعمل أثناء النهار والإرتخاء وتعويض الطاقة أثناء الليل.

إن هذا النظام الدوري لجسم الإنسان والذي بحكم علاقته بتوالي الليل والنهار الذي كان موضوع نقاش منذ أمد بعيد،خاصة وأن بعضهم يرجعه إلى تأثير المحيط مستدلين في ذلك أن الصبي الرضيع لا يعرف هذا النظام الدوري نمو خلال الأسابيع الأولى ينام أكثر مما يستيقظ وهناك من يرى أن هذا النظام الدوري لجسم الإنسان نظام وراثي حيث(1960) Pittem Dwight أعتبره وراثي واعتبر أن سبب تأخره لدى الرضيع يعود إلى عدم إكتمال نمو جهازه العصبي المركزي مستندا على دراسة Rein berg and Chata(1964). (حفص مباركي،2004،ص110).

وقد تبين أن العديد من وظائف الجسم تمر بمراحل مختلفة خاضعة بذلك لنظام داخلي يتبعه الجسم خلال أربعة وعشرين ساعة كما تم التوصل إلى أن أغلب الوظائف التي درست إلى حد الآن تتبع إيقاعا يوميا ، والوظائف الجسمية الموائية مثل :حرارة الجسم ،دقات القلب ،ضغط الدم،حجم التنفس عادة ما ترتفع نهارا وتنخفض ليلا ،إلا أن قران جين (Grandjean) تجدر الإشارة إلى أنها تصل إلى أعلى وأدنى مستوى لها في كلتا الحالتين .

والشيء الأساسي الذي تجدر الإشارة إليه وهو أن الإيقاعات البيولوجية تختلف في ترددها وتكرارها الزمني من ثمانية بالنسبة للأجهزة العالية لجهاز العصبي،إلى شهر كالدورية الشهرية لدى المرأة،إلى سنة بالنسبة للمدة ذات التكرار الضعيف .

ففي الحالات العادية لدى الإنسان أي في حالات النشاط والحركة خلال النهار ،السكون والهدوء خلال الليل،فإن أغلب هذه العوامل تتميز بأقصى نشاط خلال النهار وأدناه خلال الليل وكأنما تتبع نشاط الجسم؛ويختلف الإيقاع الحيوي من حيث العمل والراحة أو النوم والنشاط خلال أربعة وعشرين ساعة.(J.Carpentier et P.Cazanian ,1977,P02).

نلاحظ من خلال هذا العنصر أن العمل الليلي يؤثر على الإيقاع البيولوجي لجسم الإنسان والإنعكاسات الفيزيولوجية كنبضات القلب وهذا ما سنراه فيما يلي:

4- إنعكاسات العمل الليلي على الممرضين :

4_1_1_4_ الإنعكاسات الفيزيولوجية :

4_1_1_4_ نبضات القلب:

تشير الدراسات المفصلة التي قام بها كل من (Kleitmon and Romsaroop1984)على مجموعة مكونة من ستة أفراد، فحصت لديهم على مدار الأربعة وعشرين ساعة مع فاصل زمني يقدر بساعتين بين كل فحص وآخر على أن نبضات القلب تخضع للنظام الدوري لجسم الإنسان ككل بحيث تنخفض ليلا وترتفع نهارا ،كما لوحظ أن تغير وقت النوم يتبعه تغير في دقات القلب أينما تتكيف مع حالة الجسم الجديدة .

إن التكيف السريع لنبضات القلب مع تغير أوقات العمل والنوم والنشاط يدل على أن النظام الدوري لنبضات القلب ليس نظاما داخليا بل خارجيا يتحكم فيه بالدرجة التعود، حيث ترتفع دقات القلب أثناء النشاط وتنخفض أثناء النوم والراحة .

ومع هذا فقد كشفت دراسة أن الأشخاص الذين يعملون في الليل يعرضون أنفسهم للإصابة بأمراض القلب أكثر من غيرهم وقد وجد فريق من الباحثين في جامعة ميلان أن القلب لا يستجيب للعمل الجاد في منتصف الليل كاستجابة أثناء النهار ويعود السبب في ذلك أن الجسم قد صمم كي يتباطأ في الليل وإن التغيرات التي تطرأ على أنساق النوم لا تترك أي تأثيرات على طبيعة عمل القلب أو الجسم ،وقد وجد الباحثون أن حركة الأعصاب التي تسرع عمل القلب هي أيضا عند الأشخاص الذين يعملون ليلا منها عند نفس الأشخاص حينما يعملون نهارا و يقول (Rafayilo Forlane) أن مقاومة النظام الطبيعي للجسم أو ما أسماه بساعة الجسم الداخلية للتغيرات التي تفرضها طبيعة العمل المناوب تشير إلى أنه من الصعب على الناس التكيف مع العمل المناوب ليلا و يصف الدكتور (Forlane) أن المناوبين لا يستطيعون التكيف مع نسق معين من العمل في النهار وهذا يفسر إصابتهم بالتوهمات الصحية (www.bbc.com).

كما أنه فريق فورلان (Forlane) بقياس نشاط الأعصاب التي تسيطر على حركة القلب عند إثنين وعشرين عاملا في مصنع للحديد يتناوبون على ثلاثة أنماط من العمل ، وقد أعطي العمال جهازا لقياس حركة القلب بعد مهلة أمر هلومان التكيف لنمط العمل الجديد وأخذت القياسات على مدى أربع وعشرين ساعة .حيث لاحظ الباحثون حينها أن نبضات القلب تتغير باستمرار ،كما نظر فريق البحث في دراسات تناولت عينات من الدم والبول بهدف قياس التغيرات الكيماوية في الجسم التي يمكن أن تؤثر على عمل القلب وبقيّة الأعضاء الأخرى .

وقد لاحظ الباحثون أن إشارات الأعصاب لا تتغير طبقا لتغير أوقات العمل تتبع نمطا واحدا دائما مما يعني أن العمل ليلا في وقت يعمل فيه القلب وباقي الهرمونات والأعضاء ببطء ، سوف يعرض العمال المناوبين للإصابة بأمراض القلب في المستقبل.

كما وجد الباحثون أن الإشارات التي تطلقها الأعصاب والهرمونات التي تسيطر على نشاط القلب، تتبع نمطا منتظما على مدى الأربع وعشرين ساعة في اليوم وهذا النمط لا يتأثر بتغيرات أوقات العمل فعلى سبيل المثال لا يتغير مستوى هرمون الكولسترول الذي يحفز نبضات القلب ويساعد تسهيل عملية الجهاز الهضمي والتنفسي ووظائف الجسم الأخرى.

وهذا يعني أن القلب ليس مكيفا أو مجهزا للضغوط التي تسببها أنماط العمل المناوب، ويقول " الدكتور فورلان" أن فريقه لا يعرف بالضبط الآلية التي تتم بها مثل هذه التأثيرات لكنهم يعرفون أن العمل المناوب المستمر يؤثر سلبا على القلب وأن أمراض القلب بين عمال المناوبات قد إزدادت ، وقال متحدث باسم

أمراض القلب البريطانية أنه من الممكن أن تكون هناك علاقة بين الضغوط النفسية وتزايد مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وإن تفاوت أنماط النوم يعتبر نوعاً من أنواع الضغوط العصبية أو النفسية (WWW.arabic.com آخر تحديث له 2000_10_17).

كما تعتبر التغيرات في أنماط النوم غير صحية للجسم ومضرة بحياة المرء لأنها قد تجعل الفرد يلجأ إلى تعاطي التدخين أو الكحول الشيء الذي ينجر عنه مخلفات جسدية وخيمة على الفرد.

4_1_2_ سرطان الثدي:

تمكن العلماء من الحصول على أدلة جديدة تثبت أن للعمل الليلي المناوب أضرار صحية كبيرة . فقد أشار تحليل للبيانات في الدانمارك أن النساء اللواتي يعملن في الليل ربما يتعرضن للإصابة بسرطان الثدي أكثر من غيرهن، وتأتي هذه الدراسة في أعقاب أبحاث التي أشارت إلى أن العمل الليلي يزيد بمخاطر الإصابة بأمراض القلب ، فقد قام الدكتور "جونى هانسون" من معهد دراسة السرطان في كوبنهاجن بدراسة السجلات الطبية والمهنية لأكثر من سبعة آلاف امرأة بين عمر الثلاثين والرابعة والخمسين، من اللواتي شخصن بأنهن مصابات بسرطان الثدي، وقد وجد الدكتور "هانسون" أن النساء اللواتي يعملن في الليل معرضات للإصابة بسرطان الثدي بنسبة 50% مقارنة بالنساء اللواتي يعملن في النهار كما كشف "الدكتور هانسون" أنه كلما كان عمل النساء منتظماً في الليل لفترة طويلة فإن فرص إصابتهن بسرطان الثدي تزداد، لكن سبب هذه العلاقة بين العمل الليلي والسرطان غير معروفة حتى الآن غير أن بعض الدراسات أشارت إلى أن العاملين ربما يلجؤون إلى تعاطي الخمر وهو سبب من أسباب الإصابة بالسرطان. (WWW.bbcarabia.com).

غير أن نظرية أخرى تقول بأن المخاطر تزداد عند التعرض للأضواء غير الطبيعية إذ يعتقد أن الأضواء غير الطبيعية تعرقل إفراز هرمون (ميلاتونين) الذي عادة ما يفرزه الجسم في الليل. فقد أشارت الأبحاث إلى إنخفاض الهرمون الأنتوي (أوستروجين) الذي يعتقد أن له علاقة بسرطان الثدي.

ويجد الدكتور "هانسون" أن تجربة النساء العميوات تقدم دليلاً يؤكد أن هذه النظرية إذ تقل نسبة الإصابة بسرطان الثدي عندهن بنسبة 50% من المستوى العادي ، عند النساء البصيرات لأن هؤلاء النساء لا يستطعن أن يرين الأضواء الإصطناعية وبذلك لا تترك هذه الأضواء أي إفراز لهرمون (الميلاتونين).

4_1_3_ نظام الجهاز البولي:

من المعتاد أن ينام الفرد ثماني ساعات بدون إنقطاع ودون الشعور بالحاجة إلى التبول وذلك كما يعتقد العامة نتيجة عدم شرب الماء ليلا، إلا أنه في سنة (1960) رأى "Roberts" أن السبب وراء ذلك يعود فقط لعدم تناول السوائل ليلا، وإنما يمكن أن تكون له أسباب داخلية أخرى.

تأكدت هذه الفكرة من خلال دراسة "Volker" حيث وجد أن تغير الحاجة إلى التبول حسب فترات الليل و النهار (أي تدفق السائل البولي من جسم الإنسان) مرجعه إلى عملية نظام دوري داخلي خاص بجسم الإنسان، وقد قام " فولكر " (Volker) بتجربته على مجموعة من الأفراد تحت ظروف تجريبية ورقابة داخل حجرة مظلمة وحسب جدول يومي معين لشرب السوائل وتناول الطعام بمقادير محسوبة، وتعززت هذه النتائج بدراسات فيزيولوجية أخرى إستقر الرأي على أن التبول ليس العمل الفيزيولوجي المستقل، إنما هو تابع أو ناتج عن عمليات أخرى، كالإمتصاص الأنثوبي بالبول (ADH) وغيرها من الهرمونات.

وفي هذا الإطار ذكر "مونزل" Menzel (1962) أن بقية المكونات الأخرى للبول تتبع نظاما دوريا حسب الليل والنهار وعلى سبيل المثال : تدفق البول، الكريتينين، الصوديوم، البوتاسيوم، والكلورايد كلما تيسر على هذا النسق أن الصوديوم والبوتاسيوم و الكلورايد تكون كبيرة في المحتوى للبول وتلعب دورا كبيرا في سيلان وتدفق البول، وكل هذه المحتويات تفرز بنسب ضئيلة خلال الليل وتتصاعد معا خلال الصباح حيث تصل أعلى مستوى لها خلال أواخر الصبيحة أو مباشرة بعد الظهر. (أبو حفص مباركي، 2004، ص111-113).

4_1_4_ الإضطرابات الهضمية :

يرى كثير من الأفراد أن تنظيم تناول الوجبات ذو أهمية كبيرة لصحة الإنسان وعلى الرغم من ذلك فإن الكثير أيضا لا يستطيعون الإلتزام بمواعيد ثابتة لأسباب عديدة .

فقد نجد الذين يتبعون نظاما ثابتا يشعرون بالإرهاق والقلق عند فوات ميعاد تناول وجبة من الوجبات مما يسبب لهم مشاكل هضمية في بعض الأحيان، وبشكل عام فإن انتظام تناول الوجبات يساعد على إتمام عمليات الهضم والإمتصاص بصورة عادية، كما أنه يقلل من بعض التوتر الناتج من خلل في تقديم الوجبات وعدم إنتظامها، وكلما كانت مواعيد تناول الوجبات إنعكس إيجابيا على صحة الإنسان خاصة عندما تخضع تلك الوجبات للإشترطات والمواصفات الصحية السليمة. (بهاء الدين إبراهيم سلامة، 2000، ص32-33).

وفي المقابل نجد أن سوء التكيف النفسي والفيزيولوجي الناتج عن العمل بالمناوبات ينعكس على الناحية الصحية للعامل، ويظهر هذا بوضوح في شكل اضطرابات هضمية، حيث العمل التناوبي العامل يأخذ وجبات غير صحية وفي غير مواعدها في وقت يكون فيه الجهاز الهضمي في حالة إسترخاء، غير مستعد للقيام بعملية الهضم.

كما أن الوجبة التي يلجأ العامل إلى تناولها عادة ما تكون باردة ويتم أخذها بدون شهية وهذا ما جاء به "أندرو وجماعته" سنة (1977) أن هذا الأمر الذي يؤدي بالعامل إلى الإفراط في تناول التوابل والعقاقير لفتح الشهية والإقبال على التدخين ومرافقة الوجبة بالمنشطات كالقهوة والشاي للإبقاء على مستوى اليقظة أثناء العمل، هذا ومن جهة أخرى يجعل تناول المهدئات والمنومات عند محاولة الحصول على قسط من النوم عملية الهضم تمر من السيئ إلى الأسوأ، بالتالي فإن الاضطرابات الهضمية التي تظهر لدى عمال المناوبات ترجع أساسا إلى تغيير الإيقاع اليومي في إفراز الغدد الهضمية من جهة، وفقدان الشهية من جهة أخرى بالإضافة إلى طبيعة الوجبات وعادات الأكل الغير صحية. (أبو ظريفة حمو، 1995، ص98).

4_2_ الإنعكاسات النفسية:

تظهر على العامل بالمناوبات اضطرابات عصبية عديدة خاصة حالات الغضب غير طبيعية وتعب مزمن لا يفارقه حتى في أوقات الراحة حيث تقدر نسبة الاضطرابات عند عمال المناوبات بحوالي مرتين ونصف أكثر منه عند عمال النهار، وتظهر أعراض هذه الإصابات العصبية في التعب والوهن والأرق وتغير الطبع باتجاه العدوانية والإكتئاب ومما يزيد من هذه الخطورة هذه الأمراض هو تناول العقاقير إما للنوم نهارا أو للبقاء في حالة اليقظة ليلا. (نفس المرجع السابق، ص102).

4_3_ الإنعكاسات الإجتماعية:

إن أهم انتقاد للعمل الليلي يوجه عادة من قبل علماء الإجتماع والنفس ويركز أساسا على تلك الآثار السلبية التي يضيفها العمل الليلي على الحياة الأسرية والإجتماعية للعامل، والتي تمتد إلى حياته العملية وكذلك إلى تنظيم المحيط المدني الذي يتأثر مباشرة بجداول العمل.

وعلى هذا الأساس يمكن ذكر العديد من الجوانب التي مستها دراسات إختلال الحياة الإجتماعية

للعاملين في مثل هذا النمط وهي كالتالي:

4_3_1_ إختلال الحياة الأسرية:

يعتبر إختلال الحياة الأسرية السبب المباشر لرفض العمل الليلي من طرف العمال وعائلاتهم، فعلى سبيل المثال: أبرزت دراسة كل من (Maurice and Monteil, 1965) أن 60% من عمال النظام الدوري يشكون بالدرجة الأولى من المعاناة في الحياة الأسرية.

فعلى العموم يصعب على العامل تفادي مختلف المشاكل والصعوبات التي يطرحها نظام العمل بالمناوبات على مستوى العلاقة الزوجية بصفة خاصة، والحياة الإجتماعية بصفة عامة، وتزداد هذه الصعوبات إذا كان كلا الزوجين يعمل وخاصة إذا كان الإثنين يخضعان لنظام العمل المناوب، ولا تسمح ساعات العمل بلقائهما كثيرا أو إطلاقها مما يزيد المشكلة حدة سيما بالنسبة للزوجة كونها تحتاج كذلك تحمل أعلاء الأشغال المنزلية و خلق نوع من الإستقرار العائلي. (أبو ظريفة حمو، 1995، ص52).

يمكن القول أن أثار العمل الليلي سواء كان منتظما أو دوريا تنتضح في جانبين من جوانب الحياة الأسرية وهي:

4_3_1_1_ النظام اليومي للحياة المنزلية:

حيث أن عدم توافق إستعمال الزمن الأسري مع زمن العامل يجعل هذا الأخير أمام الإختيارات التالية:

- * يتبع العامل الروتيني اليومي لأسرته على حساب فترات نومه.
- * يجعل الأسرة تتبع روتينه الشخصي.
- * يتبع العامل روتينيا خاصا به مستقلا عن أسرته، حيث يهمل حياته ولا يعيش حياة أسرية.

(نفس المرجع السابق، ص24).

4_3_1_2_ العلاقات الأسرية :

إن العمل بالمناوبات بطبيعته يقلص من عدد الساعات التي يقضيها أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، وبالتالي فإن دور العامل كأب أو كأم مسؤول على رعاية وتربية الأطفال يصبح غامضا وفي كثير من الأحيان يجعله في حرج من أمره كرب لأسرة تتشد رعايته وتنتظر إرشاداته.

4_3_2_ الإتران النفسي والأدوار الأسرية:

من الممكن أن تصطدم متطلبات أدوار الحياة العملية مما يجعل العامل في حيرة من أمره بحيث يزيد قلقه نتيجة صراع الدور الذي يعيشه، هذه الوضعية تجعل مؤشرا لإحترام الذات منخفضا لدى الشخص المعني مما يضاعف من عدم إترانه النفسي.

4_3_3_ صعوبات الحياة الإجتماعية:

هناك العديد من الدراسات أن الإحساس بعدم الإرتياح والعزلة موجود لدى عمال الليل (Maurice and Monteil,1965,Chazaleite1973) فدائرة الأصدقاء ضيقة لدى عمال الليل نتيجة صعوبة الحصول على أصدقاء جدد، إلا أن المحيط يلعب دورا مزدوجا في هذا الصدد فكلما إرتفع عدد العمال بالليل أو بجداول الدوريات ،كلما صعب إكتساب أصدقاء جدد ،وفي المقابل فإن إحساسهم بوجودهم على هامش الحياة الإجتماعية يقل ،حيث أوضح إستفتاء حول هذا الموضوع بإحدى المدن الصغيرة في بريطانيا أن العمل الليلي كان مقبولا وعاديا لأن أغلب العمال كانوا يمارسونه. (أبو حفص مباركي ،2004،ص30).

تجدر الإشارة إلى أنه لا يقتصر تأثير العمل في المناوبات على تشكيل العلاقات الودية مع أفراد المجتمع ، بل يتعداه ليشمل مشاكل أخرى تتمثل أساسا في صعوبة الإشتراك في المجتمعات السياسية والنوادي الترفيهية ومختلف النشاطات الرياضية والثقافية سيما تولي مهام المسؤولية فيها، لأن كل هذه التنظيمات عادة ما تقوم على الوثيرة المنتظمة (إيقاع منتظم) بل الدوران الغير منتظم ، وحتى المساهمة في الحياة الإجتماعية داخل المؤسسة قد تكون صعبة هي الأخرى ، كما هو الحال بالنسبة للإجتماعات النقابية ونشاطات مختلف اللجان العمالية، وهذا يجعلهم يحسون بالعزلة وكأنهم لا يعيشون مع المجتمع ، الأمر الذي جعل بعض الباحثين يصف وضعيتهم وما يتخبطون فيه من مشاكل وصعوبات بالموت الجماعي.

4-3-4- السكن:

يعتبر حجم المسكن وموقعه من أهم العوامل التي تؤثر على نوعية الراحة لدى العامل وعلى الجو العائلي ، وحسب دراسة بفرنسا (Caillot 1959) فإن صعوبات النوم تتوقف على حجم المسكن وتتمثل هذه الصعوبات في نسبة 50% في حالة المساكن المكونة من غرفة ومطبخ ، و(41) بالنسبة للمساكن المكونة من ثلاث غرف، و(27) للمساكن المكونة من أربع غرف، و7.6 بالنسبة للمساكن المكونة من خمس غرف.

كما أن موقع السكن يلعب دورا هاما في هذا المجال فالمحيط الريفي يساعد أكثر على النوم من المحيط الحضري.(نفس المرجع السابق، ص113).

4_4_ الإنعكاسات المهنية:

ينجم عن العمل ليلا إنعكاسات مهنية عديدة تؤثر أساسا في إنتاجية العامل وأدائه ومن بين أهم هذه الإنعكاسات يمكن ذكر مايلي:

4_4_1_التعب:

يتفق معظم الباحثين على أن هذا نظام العمل بالدوريات يؤدي إلى ظهور التعب عند العمال، وتترى الجمعية الوطنية لظروف العمل أن هذا التعب مرتبط أساساً بالصعوبة في التكيف، ونقص النوم وكذا العمل الليلي الشاق بالنسبة للجسم، وغالباً ما ينظر للتعب على أنه يخفف من سرعة ودقة العمل المر الذي غالباً ما تكون له إنعكاسات على سجلات الإنتاج والحوادث.

لقد أثبتت الدراسات السيكولوجية من جهتها كذلك وجود اللانشاط أو التعب لدى عمال الدوريات بصفة عامة ودورية الليل بصفة خاصة حيث وجد أن هناك إمتداد في زمن رد الفعل وانخفاض في إختبار قياس القدرة اللغوية، وهذا حسب ما جاء به (Andlauer 1977).

كما أكدت مختلف الدراسات الفيزيولوجية أن العامل بدورية الليل يبذل مجهوداً أكبر بالمقارنة مع ذلك الذي يتطلبه العمل نهاراً لأن العامل ليلاً يقوم بعمله لما يكون جسمه في حالة إسترخاء، وينام نهاراً لما يكون جسمه في أوج حيوته ونشاطه، إعتباراً لهذا يتأثر العامل بالتغيرات الناتجة عن مختلف الإيقاعات البيولوجية التي يعرفها جسمه، الأمر الذي غالباً ما يجعله يعمل جاهداً للتغلب على هذا الوضع، مما يدفع به إلى الإحساس بالتعب المزمن والشعور بالتوتر وزيادة الحساسية وقلة التركيز والإرهاق.

ومن المحتمل جداً أن تجعل هذه الوضعية العامل عرضة لتناول الكثير من المهدئات وأقراص النوم عسا يتغلب على ما يعانيه من جراء سوء التكيف، فيلجأ إليها لينام في وقت مبكر يكون جسمه في حالة نشاط و عندما يفوق من نومه قد يعمد إلى تناول المنشطات التي تساعد على الإبقاء في حالة يقظة إستجابة لحاجته إلى بذل جهد كبير للعمل في وقت يكون فيه جسمه في حالة ركود، ولعل الأخطر من هذا أن هذه العملية قد تتطور لتتخذ شكل إدمان إذا تعود جسم العامل عليها بحيث يصعب التخلص منها.

قام (Cazamian 1983) بدراسة حول عمال مركز للصناعات النووية واعتمد أساساً على المخطط كهربائي للدماغ، سواء كانوا في مراكز عملهم أو في بيوتهم، فتمكن من الوقوف على التعب العضلي وإلى أن العمل الليلي يكون مصحوباً بزيادة التعب والأمراض العصبية والسيكولوجية.

بالفعل قد وجد (Barhad et Pafnote 1970) أن 99% من دورية الليل والمساء يشكون من أعراض التعب في نهاية الدورية بالمقارنة مع 66% من العاملين بدورية الصباح، يرجع هذا التعب إلى قلة النوم خصوصاً بعد اليوم الأول من العمل الليلي بحيث لا ينام 50% منهم أكثر من 6 ساعات و 25% أقل

من 4 ساعات كما توصل الباحثان إلى تحديد بعض الأعراض الذاتية للتعب والتي تظهر أكثر لدى عمال دورية الليل، إذا تكررت لدى 86% منهم بعد أربع ساعات من العمل وتتمثل هذه الأعراض فيما يلي:

*الإعياء أو الإنهاك البدني 83%.

*آلام في الأطراف السفلى 78%.

*صداع 56%.

*ضعف التركيز 50%.

*حالات الملل 47%.

ومع كل الذي أوردناه سالفًا فإن التعب ظاهرة جد معقدة (Michel Vaietetien, Henri de Fremont 1970) بحيث أنه يمكن أن تكون الأمور التنظيمية والتسييرية بعض مولدات التعب. (أبو ظريفة حمو، 1995، ص108).

4-4-2 - الحوادث:

لقد قام (Wyatt et Marriott 1953) بتحليل وثائق الحوادث ل 13962 عاملا في خمس مؤسسات بريطانية، فتوصل إلى أن عدد الحوادث يرتفع في الدورية الليلية وتزداد حدتها، واتفق العمال في إرجاع ذلك إلى الشعور بالتعب العام والإرهاق ن وفي نفس الإتجاه توصل (Cazamian and Carpentier) على أن العمل الليلي يؤدي إلى زيادة عدد الحوادث وخطورتها، كما وجد كذلك أن الحوادث الليلية تكون أخطر، ويتعلق الأمر خصوصا بسائقي الشاحنات حيث يكون إحتمال وقوع الحادث خلال الليل خاصة ما بين الساعة الثانية عشر ليلا والرابعة صباحا، وهذا حسب ما جاء به المكتب الدولي للشغل (B.I.T) 1983.

كما لاحظ (Kubler 1956) من خلال تفحصه لساعة وقوع 110 حادث عمل أن منحى الحوادث يصل قمته من حيث الخطورة أثناء الليل ويرجع هذا إلى إندفاع النشاطات العليا للدماغ أثناء الليل (Andlauer, Fourré 1962). (أبو ظريفة حمو، 1995، ص115).

4_4_3_الأداء والإنتاج:

تطرح دراسة تأثير دوريات العمل على العموم على الأداء والإنتاج بعض الصعوبات والمشاكل المنهجية حيث يلاحظ (Maurice 1976) أن معظم الدراسات في الموضوع كانت فرضيتها على شكلين:

***الأولى:** تقوم على أساس الأداء الذي يقل في الفترة الليلية لأن الإيقاع البيولوجي لمختلف الوظائف الجسمية وما يصاحبه من اللانشاط وقلة الحيوية أثناء العمل الليلي وتزايد التعب يخفض من قدرة العمال.

*** أما الثانية:** ترجع السبب إلى العوامل الخارجية كنقص الإشراف ونقص التنقيص العام للإنتاج وعدم كفاية الوقائية التقنية للعمل. (نفس المرجع السابق، ص114).

كما أنه إذا كان من السهل تسهيل الإيقاع البيولوجي اليومي للأداء أكثر صعوبة للتسجيل على مدى أربعة وعشرين ساعة، كما يزداد تراكم التعب في هذه الحالة مما يستلزم مراقبة الأداء لفترات قصيرة عبر عدة أيام وفي أوقات مختلفة من النهار والليل لأيام متتابعة .

على العموم يوجد إنخفاض في مستوى اليقظة أثناء الليل خصوصا ما بين الساعة الثانية والرابعة صباحا، الأمر الذي يطرح أمن العامل ومختلف التجهيزات حيث إتضح من خلال تحليل الحوادث للطائرات عند هبوطها عن طريق دراسة الشريط المسجل بين قائد الطائرة والطاقم المساعد له في برج المقاربة وجود سلسلة من العيوب البسيطة في الحوار وقد تم ربط ذلك بانخفاض مستوى اليقظة لدى الطرفين وهذا رغم خبرتهما وتعودهما على الجدية والإنضباط. (نفس المرجع السابق، ص120).

بالإضافة إلى كل ما سبق ذكره حول الإنعكاسات المهنية للعمل الليلي، يجدر بنا القول أن العمال الليليين يتميزون أكثر من غيرهم بالسلوك الإنسحابي حسب موريس ومونتاي (Maurice and Monteil 1965) كما أنهم من جهة أخرى يشعرون بالعزلة المهنية (أي عزلة العامل من الحياة اليومية للمؤسسة) كأحد المعوقات المهنية للعمال الليليين كونهم يشعرون بنقص الإعلام داخل المؤسسة كون المستجدات التنظيمية تصلهم بطريقة شفوية، كما أن هذا النوع من العمال يسود لديهم شعور بعدم المساواة بينهم وبين باقي العمال فيما يتعلق ببعض التسهيلات التي توفرها المؤسسة كبعض أنواع التكوين أو بعض وسائل تحسين الحياة الإجتماعية للعامل. (فرج عبد القادر طه، 1987، ص241).

خلاصة الفصل:

بناءً على المعلومات المذكورة سابقاً، نستنتج بأن العمل الليلي له إنعكاسات سلبية على العامل سواء على جسمه أو إيقاعه البيولوجي، حيث يسبب له إختلال في توازن جسمه، مما يؤدي به إلى أمراض مختلفة، وضعف عام وإختلال في حياته اليومية والأسرية كالعزلة وكل هذه الإنعكاسات لها تأثير فعال على مردودية العامل أو نوعية خدمته.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الفصل الثالث: منهجية البحث.

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية.
 - 2 - منهج البحث.
 - 3- أدوات البحث.
 - 4 - عينة البحث.
 - 5- خصائص عينة البحث.
 - 6- مكان إجراء البحث.
 - 7- حدود البحث.
 - 8- الصعوبات الملقاة خلال البحث الميداني.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعدما تعرضنا إلى الجانب النظري والإطار العام للإشكالية سننتقل إلى الجانب التطبيقي الذي يكمل الجانب النظري وذلك من خلال التعرض إلى المنهج المتبع في الدراسة، مكان إجرائها وكذلك نتعرف على العينة التي أجريت عليها الدراسة.

1- الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية دراسة استكشافية وهي مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، وهدفها التأكد من وجود عينة تخدم بحثنا، وضبط خصائص عينة البحث، ومعرفة إذا كانت الأدوات المستعملة ملائمة للدراسة.

كانت أول خطوة قمنا بها ميدانيا هي الإتصال المباشر بإدارة مستشفى محمد بوضياف بولاية البويرة لأخذ الموافقة على قبولنا كمتريبيين في تخصص علم النفس العيادي للقيام بالدراسة وأخذ العينة، وبالفعل تم ذلك وحضينا بالموافقة من طرف مدير المستشفى فاتصلنا بالعديد من الممرضات العاملات بالمدامة الليلية في مختلف المصالح فجلهم الرحب بتواجدنا رفقتهم بقبول موضوع بحثنا.

ومن خلال الدراسة الإستطلاعية تم تحديد منهج البحث، وأدوات البحث .

2- منهج البحث:

يعتبر المنهج الدعامة الأساسية لكل البحوث العلمية وفي مقدمتها البحوث الإجتماعية، وتختلف المناهج المستعملة باختلاف المواضيع وطبيعة الدراسة، والمنهج عبارة عن مجموعة من القواعد التي يتم دفعها بقصد الوصول إلى حقيقة في العلم. (عمار بوحوش، 1995، ص95).

وحدد أيضا على أنه مجموعة إجراءات جلية وواضحة، محددة للوصول إلى

نتيجة. (Maurice, Angers, 1997, P09).

إعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الإكلينيكي الذي يقوم بملاحظة العملاء وهم يعانون من مشكلات معينة. ونهدف من خلاله إلى معرفة مدى تأثير الضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدامة الليلية كما نعلم أن الدراسة الإكلينيكية تتميز بالطرق التي تدرس الفرد كوحدة متكاملة متميزة عن غيرها.

وكما عرفه "عمار بوحوش" على أنه أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، لأنه يزودنا بالمعلومات عن المفحوص وتطبيق الاختبارات النفسية وهو تحليل أكثر عمقا للحالة، يسمح في الأخير رسم صورة إكلينيكية له. (محمد محمود الذنبيات: 2001، ص131).

أما "مصطفى عشوي" فيعتبر أن المنهج العيادي فرع من المنهج الوصفي في حالة عدم استعمال الباحث للتجريب، بحيث يسعى إلى وصف الظاهرة السلوكية بدقة وموضوعية المعطيات. (مصطفى عشوي، 1994، ص331).

3- أدوات البحث:

إعتمدنا على هذا الجانب على أداتين وهما مقياس الضغط النفسي والمقابلة النصف موجهة وهي بمثابة مفاتيح يلجأ إليها الباحث بغرض جمع قدر ممكن من المعلومات المتعلقة بالحالة وعلاجها للوصول إلى الهدف المرجو منه، ويكون هذا حسب إشكالية وفرضية البحث، وحسب طبيعة منهج الدراسة أيضا وللتأكد من صحة تلك البيانات إعتمدنا على مايلي:

- المقابلة العيادية النصف موجهة.

- مقياس الضغط النفسي لفنستاين (Levenstein) .

3-1 - المقابلة العيادية (L'entretien clinique):

تعتبر المقابلة العيادية من الأدوات الأكثر إستعمالا إذ يعتمد عليها العيادي للاتصال المباشر مع المفحوص للحصول على المعلومات الخاصة به.

وتعرفها (C.Chiland) على أنها علاقة ثنائية تستلزم حضور الفاحص والمفحوص ويمكن أن ندخل هذه التقنية في إطار علاقة مساعدة لما تتميز به من حيث تركيزها على الشخص في فرديته ووحده. (C.Chiland,1983,P136).

والمقابلة محادثة موجهة يقوم بها الفرد مع آخر أو مع أفراد بهدف حصوله على أنواع من المعلومات لإستخدامها في بحث علمي أو الإستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص والعلاج. (كامل محمد المغربي، 2009، ص126).

فالمقابلة المستعملة في البحث (L'entretien de Recherche) يمكن أن تكون مشابهة للمقابلة العيادية (L'entretien Clinique) لكن المحتوى يكون معالج بطريقة أخرى الهدف منها هو البحث، أما المقابلة العيادية هدفها التشخيص والعلاج.

وعلى ضوء ما سبق يبدو من الواضح بأن المقابلة العيادية لديها مكانة أساسية في نشاط المختص النفسي ولا يمكن إبعادها عن مجال تخصصنا (علم النفس العيادي) وهي مبنية أساسا على التجاوب لأي بحث علمي إذ تزوده بجمع المعلومات الكافية حول الحالة وفهم المشكلة.

وقد تطرقنا إلى إستخدام المقابلة النصف موجهة نظرا لطبيعة بحثنا، والهدف منها هو الحصول على بعض المعلومات المتعلقة بالحالة.

3-1-1- المقابلة النصف موجهة:

حيث يعرفها محمد الخليفة(1984) على أنها تلك التي تعتمد على دليل المقابلة والتي ترسم خطتها مسبقا بشيء من التفصيل، وتوضح له تعليمة جديدة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلة لنفس الغرض، ومنها تحدد الأسئلة وصياغتها وترتيب توجيهها وطريقة إقائها حيث يكون في ذلك بعض المرونة بعيدا عن أي تكليف. (محمد خليفة بركان، 1984، ص126).

وتعرفها (C.Chiland) المقابلة النصف موجهة على أنها مبنية بطريقة محكمة يحدد الفاحص مجال السؤال ويعطي للمفحوص نوع من الحرية في التعبير دون الخروج عن إطار السؤال المطروح، وتكون أسئلة المقابلة النصف موجهة محددة ومحضرة من قبل وتابعة لنظام ثابت. (C.Chiland,1983,P119).
ولإجراء هذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة ووضعناها على شكل دليل المقابلة ولهذا تم بناء دليل المقابلة وفق المحاور التالية.

***المحور الأول: البيانات الشخصية.**

يتضمن فيه الأسئلة عن حياته الشخصية (الإسم،الجنس،السن، المستوى الدراسي، الأقدمية المهنية والمستوى المعيشي).

***المحور الثاني: الحالة العائلية.**

- 1- هل العمل الليلي يؤثر على علاقتك بزوجك و بأولادك؟
- 2- هل يحضى أولادك وزوجك بالوقت الكافي من إهتماماتك؟
- 3- هل تتقبل أسرتك مجال عملك وتوقيته؟

***المحور الثالث: الحالة الإجتماعية.**

- 1- نوع السكن(حديث، قديم، فلة، شقة).
- 2-مكان السكن بالنسبة للعمل(قريب نسبيا، متوسط البعد نسبيا، بعيد نسبيا).
- 3- نوع المصلحة التي تعمل فيها.

***المحور الرابع: الحالة المهنية.**

- 1- هل عملك الليلي يؤثر على أوقات راحتك ونومك ؟
- 2- ما نوع علاقتك بزملائك أثناء العمل ،وهل تقتصر على وقت الدوام فقط؟
- 3- هل كثرة التعليمات والتوجيهات المتكررة من رئيس العمل تزعجك ؟

هل أنت التي أخترت العمل ليلا؟ وهل أنت راضية عنه؟

3-2-2- مقياس الضغط النفسي:

3-2-1- تعريف بالمقياس:

وضع المقياس من طرف وآخرون في سنة 1993 لقياس الضغط النفسي ويشمل الإستبيان على (30) عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها (البنود المباشرة وغير مباشرة)،تضم البنود المباشرة (22) عبارة منها (2.3.4.5.6.8.9.11.12.14.15.16.18.19.20.22.23.24.26.27.28.30) وتتقط هذه العبارات من (1إلى4) من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر الضغط مرتفع عندما يجب المفحوص بالقبول إتجاه الموقف، بينما تشمل البنود غير المباشرة (8) عبارات منها (1.7.10.13.17.21.25.29) وتتقط هذه البنود بصفة معكوسة من (4إلى1) من اليسار (عادة) إلى اليمين (تقريبا أبدا).

3-2-2- كيفية تطبيق المقياس:

يطبق المقياس بطريقة فردية بحيث يكون الزمن غير محدد، ويقدم للمفحوص كل الحرية للإجابة على الأشياء بدون أي حرج والحرص على الإجابة على الأسئلة الموجودة في الإستبيان (البنود) للحصول على مؤشر الضغط النفسي لديه.

3-2-3- طريقة التصحيح:

تتقط بنود هذا الإختبار وفق (4) درجات من (1-4) كما يلي:

تقريبا أبدا، أحيانا، كثيرا، عادة

البنود الإختبارات	البنود المباشرة	البنود غير مباشرة
1- تقريبا أبدا	نقطة	أربع نقاط
2- أحيانا	نقطتان	ثلاث نقاط
3- كثيرا	ثلاث نقاط	نقطتان
4- عادة	أربع نقاط	نقطة

جدول رقم (01) يمثل كيفية تنقيط البنود.

ويتغير التقييط حسب نوع البنود (المباشرة أو غير المباشرة) ويستنتج مؤشر الضغط النفسي في هذا الإختبار وفق المعادلة التالية:

مجموع القيم الخام - 30

مقياس الضغط النفسي =

90

ويتم الحصول على القيم الخامة بجمع كل النقاط المتحصلة عليها في الإختبار من البنود المباشرة غير المباشرة ، تتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر الضغط من (0) إلى (1) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط (Lowest Possible Level of Stress) إلى واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط (Highest Possible Level of Stress).

(Levenstein,S,Prantru,c,vscribabna,I and andreoli ;a,1993,P19).

3-2-4- ثبات وصدق المقياس:

*الصدق:

حسب دراسة "لفنستان" التي قام بها بالتحقق من صدق الإستبيان بإستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة إستبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط، أظهرت النتائج أن هناك وجود إرتباط قوي لهذا الإستبيان مع "سمة القلق" تقدر ب(0.75) ومع مقياس إدراك الضغط "لكوهن" يقدر ب(0.73) بينما سجل إرتباط معتدل يقدر ب(0.56) مع مقياس الإكتئاب، وارتباط ضعيف يقدر ب(0.35) مع مقياس قلق الحالة.

*الثبات:

قام "لفنستان" بقياس التوافق الداخلي للإستبيان بإستعمال ألفا فأظهر وجود تماسك قوي يقدر ب(0.90) كما أظهر قياس الإستبيان بإستعمال طريقة تطبيق و إعادة تطبيق الإختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام،وجود معامل الثبات مرتفع يقدر ب (0.80) ويشير "لفنستان" وآخرون سنة (1993) بأن هذا الإستبيان يعتبر أداة ثمنية وإضافة لوسائل البحث النفسية الجسدية ويمكن أن تكون عاملا تنبئيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا. (حكيمه آيت حمودة، 2006، ص226).

لا داعي للدراسة الإستطلاعية لأن المقياس مقنن على البيئة الجزائرية.

4- عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة له لتجري عليه الدراسة، فالعينة هي جزء معين من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم الدراسة على المجتمع كله. (رشيدة زواطي، 2002، ص91). وفي بحثنا هذا تم الإعتماد على العينة القصدية المنظمة، حيث قصدنا ممرضات عاملات بالمدائمة الليلية.

5- طرق إختيار عينة البحث: إختارنا عينة البحث وفق الشروط التالية:

- 1- أن تكون ممرضات.
- 2- عاملات بالمدائمة الليلية.
- 3- أن تكون متزوجات وذات أولاد.

6- خصائص عينة البحث:

الجدول الآتي يبين خصائص عينة البحث:

المتغيرات الحالات	الإسم	السن	الحالة العائلية	عدد الأولاد	الأقدمية المهنية
الحالة الأولى	(ي-ت)	35 سنة	متزوجة	ثلاثة أطفال	8 سنوات
الحالة الثانية	(ر-ع)	37 سنة	متزوجة	طفلين	10 سنوات
الحالة الثالثة	(ر-س)	39 سنة	متزوجة	طفلين	13 سنة
الحالة الرابعة	(و-د)	38 سنة	متزوجة	ثلاثة أطفال	11 سنة
الحالة الخامسة	(ص-ش)	30 سنة	متزوجة	طفلين	6 سنوات

جدول رقم(02) يمثل خصائص عينة البحث.

6- مكان إجراء البحث:

لقد تم إجراء البحث في المؤسسة العمومية الإستشفائية محمد بوضياف بولاية البويرة، التي تأسست بعد إعلان عن المرسوم رقم 07-140 بتاريخ 02 جمادى الأولى الموافق لـ 19 ماي 2007 المتضمن إنشاء وتنظيم المؤسسات العمومية الإستشفائية، المؤسسات العمومية للصحة الجوارية، والتي دخلت حيز التنفيذ بتاريخ 01-01-2008.

المؤسسة العمومية الإستشفائية "محمد بوضياف" بالبويرة والتي تم إنشاؤها بتاريخ 14-09-1993، تتربع على مساحة 30574 م^2 جزء من هذه المساحة والذي يبلغ 10500 م^2 تقريبا كلها مخصصة للمنشآت وتتكفل بعدد سكان يقارب 194472 موزعون على 09 بلديات: "البويرة"، عين الترك، آيت لعزیز، حيزر، تاغزوت، بشلول، أهل القصر، أولاد راشد، الأصنام".

ولكن طبقا لوضعيتها الجغرافية الإستراتيجية، فإنها تتكفل بمرضى آخرين وافدين من مؤسسات إستشفائية مجاورة وكذا من مختلف الدوائر والبلديات على غرار: "سيدي عيسى، بني سليمان، تابلاط". بالإضافة إلى ذلك فإنها تتواجد على طول الطريق اليسار شرق-غرب والطريق الوطني رقم 05 فهي تستقبل العديد من حالات حوادث المرور .

إن المؤسسة العمومية الإستشفائية بالبويرة تغطي مساحة قدرها 768 كم^2 من أجل كثافة سكانية تبلغ 253 نسمة في الكم المربع الواحد وبنسبة إسكان تبلغ 23.68%.

7- حدود البحث:

يتحدد البحث بالمحددات الآتية:

7-1- الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة في مستشفى "محمد بوضياف بولاية البويرة" وكانت

في مختلف الأقسام (مصلحة التوليد، الإستعجالات، طب الأطفال، تصفية الدم).

7-2- الحدود الزمانية: إقتصرت المدة على إنجاز هذا البحث من 27 فيفري إلى 01 أبريل 2016.

7-3- الحدود الموضوعية: قد قمت بالبحث النظري والميداني على أساس الحدود العلمية

للدراسة ؛ لذا إقتصرت هذه الدراسة على الممرضات العاملات بالمدائمة الليلية بهدف التعرف على درجات الضغط النفسي لديهم.

8- الصعوبات المتلقاة خلال البحث الميداني:

- كل بحث علمي لا يخلو من صعوبات ومن أكثر الصعوبات التي واجهناها خلال التريص الميداني:
- صعوبة في إجراء المقابلة معهم بسبب كثرة الضغوطات التي يتعرضون لها بما فيها زيادة المرضى.
 - بعد المسافة الذي كان كمشكل كبير بالنسبة لنا.
 - صعوبة في أخذ جدول توقيت العمل الليلي الذي تم إستنتاجه من خلال المقابلة.

خلاصة الفصل:

لقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على المنهج العيادي ، حيث قمنا بالإتصال بمجموعة من ممرضات عاملات بالمداومة الليلية وتم الحصول على موافقتهن للمشاركة في الدراسة، فقمنا بمقابلة معهن وعرضن عليهن مقياس الضغط النفسي لـ " لفينستاين" Levenistein، والذي تمت الإجابة عليه وحصلنا على نتائج الخمس حالات، والتي سيتم عرضها وتحليلها في الفصل الموالي.

الفصل الرابع

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج.

تمهيد

- 1- عرض نتائج الدراسة.
- 2- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة.
- 3- الإستنتاج العام للحالات.

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصل السابق إلى الإجراءات التطبيقية للدراسة الميدانية سنحاول في هذا الفصل عرض مختلف النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق المقابلة النصف موجهة ومقياس الضغط النفسي، وذلك بعرض نتائج الدراسة، تحليل ومناقشة نتائج الدراسة ثم في الأخير الإستنتاج العام للحالات.

مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى:

الإسم: (ي-ت) الجنس: أنثى

السن: 35 سنة الحالة الإجتماعية: متزوجة

التعليمات:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً وذلك عموماً.

أجب بسرعة أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
01- تشعر بالراحة .	X			
02- تشعر بوجود متطلبات لديك .		X		
03- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق .	X			
04- لديك أشياء كثيرة للقيام بها .			X	
05- تشعر بالوحدة أو العزلة .				X
06- تجد نفسك في مواقف صراعية .				X
07- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً .		X		
08- تشعر بالتعب .			X	
09- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك .		X		
10- تشعر بالهدوء .				X
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها .			X	
12- تشعر بالإحباط .		X		
13- أنت مليء بالحيوية .	X			

X				14- تشعر بالتوتر.
		X		15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم.
		X		16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.
	X			17- تشعر بالأمن والحماية.
X				18- لديك عدة مواقف.
		X		19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين .
		X		20- تشعر بفقدان العزيمة .
X				21- تمتع نفسك.
		X		22- أنت خائف من المستقبل.
		X		23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها.
	X			24- تشعر بأنك وضع إنتقاد وحكم.
		X		25- أنت شخص خالي من الهموم .
		X		26- تشعر بالإرهاك أو تعب فكري.
X				27- لديك صعوبة في الإسترخاء.
X				28-تشعر بعبء المسؤولية.
			X	29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
			X	30- تشعر أنك تحت ضغط نفسي مميت.

الجدول رقم (03) يمثل مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى.

نتائج مقياس الحالة الأولى:

العبارة	النتائج
01 - تشعر بالراحة .	04
02- تشعر بوجود متطلبات لديك.	02
03- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.	01
04- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.	03
05- تشعر بالوحدة أو العزلة.	04
06- تجد نفسك في مواقف صراعية.	04
07- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا .	03
08- تشعر بالتعب.	03
09- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك .	02
10- تشعر بالهدوء.	01
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها.	03
12- تشعر بالإحباط.	02
13- أنت مليء بالحيوية.	04
14- تشعر بالتوتر.	04
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم.	02
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.	02
17- تشعر بالأمن والحماية.	02
18- لديك عدة مواقف.	04
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين .	02
20- تشعر بفقدان العزيمة .	02
21- تمتع نفسك.	01
22-أنت خائف من المستقبل.	02

02	23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها.
03	24- تشعر بأنك وضع إنتقاد وحكم.
03	25- أنت شخص خالي من الهموم .
02	26- تشعر بالإرهاك أو تعب فكري.
04	27- لديك صعوبة في الإسترخاء.
04	28-تشعر بعبء المسؤولية.
04	29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
01	30- تشعر أنك تحت ضغط نفسي مميت.

الجدول رقم (04) يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى.

تقديم الحالة الأولى:

العميلة (ي . ت) البالغة من العمر 35 سنة ، وهي أم لثلاثة (03) أطفال أقل من 6 سنوات من جنس ذكر، تمارس مهنة في مؤسسة صحية كمرضة، وهي ذات مستوى تعليمي ثانوي، تعيش في بيت مستقل مع زوجها شبه حديث ، الزوج يمارس أعمال حرة والمستوى المعيشي متوسط.

1- عرض مضمون الحالة الأولى:

عند إجرائنا المقابلة مع العميلة (ي.ت) تبين لنا أنها غير مرتاحة ويعود ذلك إلى الضغوطات التي تواجهها في العمل وعند شرحنا لها سبب إجراء هذه الدراسة بدت لنا مرتاحة نوعا ما ، وأنها تمارس مهنة التمريض منذ (08) سنوات في مصلحة تصفية الدم أين كانت تعاني من ضغوطات نفسية خاصة في أيامها الأولى من مزاولة العمل بقولها(الخدمة تع hémodialyse تعب بزاف، تعيالي surtout من coté تع النوم) هذا يدل أن العميلة تتعب كثيرا في هذه المصلحة لعدم تأقلمها مع الوضع الجديد الذي آلت إليه خاصة في المناوبات وفي ذلك الحين كانت أغلبية المرضى تقوم بتصفية الدم خاصة خلال الفترة المسائية وهذا ما ظهر من خلال إجابتها على العبارة رقم 08 بكثير.

أما فيما يخص علاقتها مع زوجها أثناء عملها علاقة جيدة بتصريحها(راجلي هايل يعاوني في الدار وفي الذراري surtout أنا ولادي عاقلين كنروح نخدم يفهموني معنديش مشكل) هذا يدل على أن زوجها سندا لها في الشؤون الأسرية عند غيابها لذا بدت العميلة مرتاحة نوعا ما من هذا الجانب أما بالنسبة لجانب العمل غير مرتاحة حسب تصريحها(عندنا بزاف La charge هنا في الخدمة كايين المرضى بزاف même pas ميصحناش الوقت للراحة) مما يدل أن العميلة تواجه عدة ضغوطات لكثرة العمل وزيادة الحمل الوظيفي وهذا ما ظهر في العبارة رقم 01 بتقريبا أبدا.

أما بالنسبة لظروفها في العمل وعلاقتها مع زملائها حسنة وتبين ذلك من خلال قولها(انا كامل يحبوني هنا وحينية كامل مع الغاشي صح dés fois تكون مناقشة بيناتنا mais أنا معلباليش) مما يدل أن العميلة متواضعة في تصرفاتها مع الآخرين وعندما يكون نقاش حاد بين زملائها فهي لا تكون على دراية بهم وذلك للحفاظ على الهدوء وراحة المرضى.

صرحت العميلة في الأخير أنها ليست من إختار العمل ليلا بل فرض عليها من طرف المؤسسة الصحية وهذا ما جعل العميلة تواجه عدة ضغوطات في عملها بسبب عدم تعودها على ذلك.

بعد نهاية المقابلة التي أجريناها مع العميلة (ي-ت) والتي دامت حوالي 35 دقيقة، حيث أشرنا للعميلة بأن لنا موعد آخر معها أين يمكن تطبيق مقياس الضغط النفسي الذي يسمح لنا بالتعرف على درجة الضغط النفسي لديها فتقبلت ذلك بكل لبةقة.

2- عرض نتائج المقياس:

لقد قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي على العميلة (ي-ت) في المقابلة الثانية الذي دامت مدة تطبيقه حوالي 15 دقيقة وقد حصلنا على النتائج التي تبين أن العميلة في ضغط نفسي مرتفع حيث تحصلت على (0.58).

وهذا ما يوضحه جدول رقم (05)

البنود	أرقام العبارات	الدرجة الكلية للمقياس
البنود المباشرة	+16+15+14+12+11+9+8+6+5+4+3+2 30+28+27+26+24+23+22+20+19+18	57
البنود غير مباشرة	29+25+21+17+13+10+7+1	25
		82

جدول رقم (05) يمثل كيفية حساب مجموع القيم الخام للحالة الأولى.

مجموع القيم الخام-30

مؤشر الضغط النفسي =

90

30 - 82

مؤشر الضغط النفسي = 0.58 =

90

(Stress Index)=0.58

ومنه فالعميلة لها ضغط نفسي مرتفع وهذا حسب ما استنتج من مقياس الضغط النفسي.

3- تحليل ومناقشة نتائج المقياس:

إنطلاقاً من نتائج مقياس الضغط النفسي توصلنا إلى أن العميلة (ي-ت) في ضغط نفسي مرتفع وهذا راجع إلى قيامها بعدة مهام، وزيادة الحمل الوظيفي، الذي يظهر من خلال إجابتها على العبارات السلبية (8،19،26،30) بكثيراً، والعبارة (1،29) بتقريباً أبداً مقارنة بالعبارات الإيجابية (2،17)، مما ينجم عنها التعب والملل الذي يصاحبها على طول مدار عملها.

وبالتالي فالعميلة (ي-ت) لها ضغط نفسي مرتفع بدرجة (0.58).

4- التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال نتائج المقابلة ونتائج مقياس الضغط النفسي نستخلص أن العميلة تعاني من ضغوطات نفسية خلال عملها وهذا ما دل عليه مقياس الضغط النفسي (0.58) بوجود ضغط نفسي مرتفع، الذي يعود إلى الكثافة في العمل، وزيادة الحمل الوظيفي وذلك من خلال بذل المجهودات الكبيرة التي يترتب عنها الشعور بالتعب والإرهاق خاصة من جانب النوم الذي يؤثر سلباً على حالتها النفسية والجسدية مما يمكن أن يزيد من احتمالية ظهور الضغط النفسي. مما يدل على ذلك بأن هناك تأثير مرتفع للضغط النفسي لدى العميلة (ي-ت).

مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية:

الإسم: (ر-ع) الجنس: أنثى

السن: 37 سنة الحالة الإجتماعية: متزوجة

التعليمات:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً وذلك عموماً.

أجب بسرعة أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

العبارة	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
01- تشعر بالراحة .	X			
02- تشعر بوجود متطلبات لديك.			X	
03- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.		X		
04- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.		X		
05- تشعر بالوحدة أو العزلة.	X			
06- تجد نفسك في مواقف صراعية.			X	
07- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً .			X	
08- تشعر بالتعب.			X	
09- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.		X		
10- تشعر بالهدوء.		X		
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها.			X	
12- تشعر بالإحباط.		X		
13- أنت مليء بالحيوية.			X	
14- تشعر بالتوتر.		X		

		X		15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم.
	X			16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.
			X	17- تشعر بالأمن والحماية.
	X			18- لديك عدة مواقف.
	X			19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين .
			X	20- تشعر بفقدان العزيمة .
	X			21- تمتع نفسك.
	X			22- أنت خائف من المستقبل.
		X		23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها.
	X			24- تشعر بأنك وضع إنتقاد وحكم.
	X			25- أنت شخص خالي من الهموم .
	X			26- تشعر بالإرهاك أو تعب فكري.
	X			27- لديك صعوبة في الإسترخاء.
	X			28-تشعر بعبء المسؤولية.
		X		29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
	X			30- تشعر أنك تحت ضغط نفسي مميت.

الجدول رقم (06) يمثل مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية.

نتائج مقياس الحالة الثانية:

النتائج	العبارات
04	01-تشعر بالراحة .
03	02- تشعر بوجود متطلبات لديك .
02	03- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.
02	04- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.
01	05- تشعر بالوحدة أو العزلة.
03	06- تجد نفسك في مواقف صراعية.
02	07- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.
03	08- تشعر بالتعب.
02	09- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك .
03	10- تشعر بالهدوء.
03	11- لديك عدة قرارات لإتخاذها.
02	12- تشعر بالإحباط.
02	13- أنت مليء بالحيوية.
02	14- تشعر بالتوتر.
02	15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم.
03	16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.
04	17- تشعر بالأمن والحماية.
03	18- لديك عدة مواقف.
03	19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين.
01	20- تشعر بفقدان العزيمة .
02	21- تمتع نفسك.
03	22-أنت خائف من المستقبل.
02	23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها.

03	24- تشعر بأنك وضع إنتقاد وحكم.
02	25- أنت شخص خالي من الهموم .
03	26- تشعر بالإرهاك أو تعب فكري.
03	27- لديك صعوبة في الإسترخاء.
03	28-تشعر بعبء المسؤولية.
03	29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
03	30- تشعر أنك تحت ضغط نفسي مميت.

الجدول رقم (07) يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية.

تقديم الحالة الثانية:

العميلة (ر-ع) البالغة من العمر 37 سنة، وهي أم لبنتين (02) أقل من 6 سنوات، تمارس مهنة في مؤسسة صحية كممرضة ذات مستوى تعليمي باكالوريا، تعيش في بيت مستقل مع زوجها في شقة، الزوج يمارس أعمال حرة والمستوى المعيشي متوسط.

1- عرض مضمون الحالة الثانية:

عند إجراءنا المقابلة مع العميلة (ر-ع) تبين لنا أنها تمارس مهنة التمريض منذ (10) سنوات في مصلحة التوليد، أين كانت تعاني من ضغوطات نفسية خاصة في عامها الأول من مزاولته العمل وذلك في قولها (خاصة العام اللول ماولفتش الخدمة تع الليل كنت نتعب بزاف كانت تؤثر beaucoup على النوم تاعي) هذا يدل أن العميلة تعاني من إنهاك وتعب فكري وجسدي حتى تداخلت زمن الليل بالنهار وأضافت قائلة (surtout كتزيد المرأ في الليل ووليدها يزيد مريض هنا comme les infirmières obligé علينا ندوه. عندنا بزاف الخدمة هنا) هذا يعني أن العميلة تعاني من إرهاق لكثرة العمل وشعورها بعبء المسؤولية، وهذا ما ظهر من خلال العبارة رقم (19،26،28) بكثير.

أما فيما يخص العلاقة مع زوجها أثناء عملها علاقة عادية وذلك من خلال قولها (علاقة تاعي normale مع راجلي)، أما مع أولادها فهي جيدة (علاقتي مليحة مع أولادي Parce que علاش نخدم ليل كومبلي وريح يومين donc عندي الوقت الكافي لولادي وراجلي) مما يدل أن العميلة لها علاقة جيدة مع أسرتها وذلك لتوفرها الوقت الكافي لإهتمامها بأولادها وزوجها، أما بالنسبة لعلاقتها في العمل علاقة سيئة من خلال قولها (يقلقوني بزاف surtout وحدة متخدمش قع ملي تجي وهي تشتكي تقول غير هي لمتزوجة وعندها ذراري) مما يدل أن العميلة تعاني من قلق نفسي لفقدان الدعم الاجتماعي من طرف زملائها وتحملها المسؤولية الكاملة، حيث أضافت قائلة (وكاين ثاني بعض الطبّا يقلقو يحبو يدخلوا روحهم بزاف يأمروك في خدمتك وأنا هذي الحاجة لتزيد تقلقتي كثر وكثر) هذا يدل أنها تعاني من ضغط نفسي لكثرة التعليمات والانتقادات الموجهة لها والتي تؤدي بها إلى قلق نفسي وهذا ما ظهر من خلال العبارة رقم (24) بكثير.

صرحت العميلة في الأخير أنها ليست من أختار العمل ليلا مصرحة بقولها (مشي أنا لخيرت هذا العمل المؤسسة هي لفرضاتو عليّ mais هذي هي الخدمة لازم عليك تقبلي) هذا يعود إلى شدة صبر وتحمل العميلة وتعودها على العمل .

بعد نهاية المقابلة مع العميلة (ر-ع) التي دامت 30 دقيقة، حيث أشرنا للعميلة بأن لنا موعد آخر معها لتطبيق مقياس الضغط النفسي لIvenistein والذي من خلاله يمكن أن يوضح لنا عن العميلة بعض الأمور حيث تقبلت ذلك بكل راحة.

2- عرض نتائج المقياس:

لقد قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي على العميلة (ر-ع) في المقابلة الثانية والذي دامت مدة تطبيقه حوالي 13 دقيقة ولقد تحصلنا على النتائج التي تبين بأن العميلة في ضغط نفسي متوسط، حيث تحصلت على (0.52) .

وهذا ما يوضحه الجدول رقم(08)

البنود	أرقام العبارات	الدرجة الكلية للمقياس
البنود المباشرة	+16+15+14+12+11+9+8+6+5+4+3+2 30+28+27+26+24+23+22+20+19+18	55
البنود غير مباشرة	29+25+21+17+13+10+7+1	22
		77

جدول رقم(08) يمثل كيفية حساب مجموع القيم الخام للحالة الثانية.

مجموع القيم الخام-30

مؤشر الضغط النفسي =

90

30 - 77

مؤشر الضغط النفسي = 0.52 =

90

(Stress Index)=0.52

ومنه فالعميلة لها ضغط نفسي متوسط وهذا حسب ما إستنتج من مقياس الضغط النفسي.

3- تحليل ومناقشة نتائج المقياس:

إنطلاقاً من نتائج المقياس توصلنا إلى أن العميلة (ر-ع) في ضغط نفسي متوسط وهذا راجع إلى قوة التحمل وشدة الصبر والتعود على العمل وهذا ما تبين من خلال إجابتها على العبارات السلبية

(19،26،28،30،18،6،8) بعبارة كثيرا مقارنة بالعبارات الإيجابية (10،13)، التي تدل على الشعور بالتوتر والقلق والإرهاق الذي يصاحبها أثناء مدار عملها .

وبالتالي فالعميلة لها ضغط نفسي متوسط بدرجة (0.52).

4- التحليل العام للحالة:

من خلال نتائج المقابلة ومن نتائج المقياس ،يمكن أن نستخلص أن العميلة تعاني من ضغط نفسي وهذا ما تبين من خلال مقياس الضغط النفسي (0.52) الذي يعود إلى الضغوطات التي تواجهها في العمل ككثرة العمل، وشعورها بعبء المسؤولية ، وزيادة الحمل الوظيفي، الإرهاق والتعب خاصة في عملها الليلي لساعات طويلة مما يؤثر سلبا على حالتها النفسية والجسدية، ويعرضها للكثير من الحوادث في العمل.مما يدل بأن هناك تأثير للضغط النفسي لدى العميلة(ر -ع).

مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة:

الإسم: (ر-س) الجنس: أنثى

السن: 39 سنة الحالة الإجتماعية: متزوجة

التعليمات:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً وذلك عموماً.

أجب بسرعة أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
01- تشعر بالراحة .	X			
02- تشعر بوجود متطلبات لديك.			X	
03- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.				X
04- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.		X		
05- تشعر بالوحدة أو العزلة.		X		
06- تجد نفسك في مواقف صراعية.				X
07- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً .	X			
08- تشعر بالتعب.			X	
09- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.				X
10- تشعر بالهدوء.				X
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها.		X		
12- تشعر بالإحباط.				X
13- أنت مليء بالحيوية.				X
14- تشعر بالتوتر.				X

		X		15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم.
		X		16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.
	X			17- تشعر بالأمن والحماية.
	X			18- لديك عدة مواقف.
X				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين .
		X		20- تشعر بفقدان العزيمة .
		X		21- تتمتع بنفسك.
X				22- أنت خائف من المستقبل.
X				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها.
	X			24- تشعر بأنك وضع إنتقاد وحكم.
			X	25- أنت شخص خالي من الهموم .
		X		26- تشعر بالإرهاك أو تعب فكري.
	X			27- لديك صعوبة في الإسترخاء.
	X			28- تشعر بعبء المسؤولية.
X				29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
			X	30- تشعر أنك تحت ضغط نفسي مميت.

الجدول رقم (09) يمثل مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة.

نتائج مقياس الحالة الثالثة:

العبارة	النتائج
01 - تشعر بالراحة .	04
02- تشعر بوجود متطلبات لديك .	03
03- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق .	04
04- لديك أشياء كثيرة للقيام بها .	02
05- تشعر بالوحدة أو العزلة .	02
06- تجد نفسك في مواقف صراعية .	04
07- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا .	04
08- تشعر بالتعب .	03
09- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك .	04
10- تشعر بالهدوء .	01
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها .	02
12- تشعر بالإحباط .	04
13- أنت مليء بالحيوية .	01
14- تشعر بالتوتر .	04
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم .	02
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك .	02
17- تشعر بالأمن والحماية .	02
18- لديك عدة مواقف .	03
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين .	04
20- تشعر بفقدان العزيمة .	02
21- تمتع نفسك .	03
22- أنت خائف من المستقبل .	04
23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها .	04

03	24- تشعر بأنك وضع إنتقاد وحكم.
04	25- أنت شخص خالي من الهموم .
02	26- تشعر بالإرهاك أو تعب فكري.
03	27- لديك صعوبة في الإسترخاء.
03	28-تشعر بعبء المسؤولية.
01	29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
01	30- تشعر أنك تحت ضغط نفسي مميت.

الجدول رقم (10) يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة.

تقديم الحالة الثالثة:

العميلة (ر - س) البالغة من العمر 39 سنة، وهي أم (02) لطفلين أقل من 6 سنوات من جنس بنت وذكر تمارس مهنة في مؤسسة صحية، ذات مستوى تعليمي باكالوريا، الزوج يمارس مهنة في مؤسسة تعليمية، تعيش العميلة في بيت مستقل مع زوجها في فيلا، المستوى المعيشي جيد.

1 - عرض مضمون الحالة الثالثة:

عند إجرائنا المقابلة بدت العميلة غير مرتاحة وذلك لكثرة الصعوبات التي تواجهها في العمل، فلم يكن لدينا الوقت الكافي لإجراء هذه المقابلة، مما تبين أنها تعمل منذ (13) سنة في مصلحة التوليد كمرضة أينما كانت تعاني من ضغوطات نفسية لعملها لساعات طويلة وكثرة العمل وهذا راجع إلى الكثافة في العمل حيث كانت مصلحة التوليد تستقبل ليلا ونهارا النساء المقبلات على الولادة وهذا ما تبين من خلال قولها) عندنا بزاف المسؤولية خاصة في الليل كما راكي تشوفي) وأضافت قائلة (والحاجة لتزيد تطلب مسؤولية كثر Les malades يقلقو ميفهموش من ذاك يخلوك تستعملي معاهم أسلوب مشي مليح) مما يدل أن العميلة تعاني من قلق وعصبية لكثرة العمل وزيادة المسؤولية نحو المرضى.

أما فيما يخص العلاقة مع زوجها أثناء عملها علاقة جيدة (علاقة مليحة مع راجلي)، أما بالنسبة لأولادها (ولادي صغار نوكلهم ونشربهم وفي الليل نديهم لدارنا وصبح كنخرج نجيبهم معنديش Problème معاهم) مما يدل أن علاقتها جيدة من هذا الجانب، وبالنسبة في العمل علاقة سيئة بقولها (مثلا أنا Personnel كنخدم خدمة نمركيها في Registre وهي كيفاش دير تجي ملغوة ذاك تقلك علاش مدرتيش خدمتك قوليلي كيفاش متقلقيش) مما يدل أنها تعاني من ضغوطات نفسية لعلاقتها المضطربة مع زملائها التي مما يمكن أن تزيد من احتمال ظهور الضغط النفسي.

صرحت العميلة في الأخير أنها ليست من إختار العمل ليلا وليست على قناعة بل ظروف السكن هي التي أجبرتها على ذلك وهذا ما تبين من خلال قولها (منكذبش عليك مكنتش حابة نخدم في الليل mais وين نسكن بعيد، منقدرش نروح ونولي على هذي لقبلت نخدم في الليل).

بعد نهاية المقابلة التي أجريناها مع العميلة (ر-س) والتي دامت 32 دقيقة، أشرنا للعميلة بأن لنا موعد آخر معها لتطبيق مقياس الضغط النفسي فتقبلت الأمر بكل ليقة.

2- عرض نتائج المقياس:

لقد قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي على العميلة (ر-س) التي دامت مدة تطبيقه 15 دقيقة وقد تحصلنا على النتائج التي دلت بأن العميلة في ضغط نفسي مرتفع حيث حصلت على (0.61) . وهذا ما يوضحه الجدول رقم(11)

البنود	أرقام العبارات	الدرجة الكلية للمقياس
البنود المباشرة	+16+15+14+12+11+9+8+6+5+4+3+2 30+28+27+26+24+23+22+20+19+18	65
البنود غير مباشرة	29+25+21+17+13+10+7+1	20
		85

جدول رقم(11) يمثل كيفية حساب مجموع القيم الخام للحالة الثالثة.

مجموع القيم الخام - 30

مؤشر الضغط النفسي =

90

30 - 85

مؤشر الضغط النفسي = 0.61 =

90

(Stress Index)=0.61

ومنه فالعميلة لها ضغط نفسي مرتفع وهذا حسب ما إستنتج من مقياس الضغط النفسي.

3- تحليل ومناقشة نتائج المقياس:

إنطلاقاً من نتائج المقياس توصلنا إلى أن العميلة في ضغط نفسي مرتفع، وهذا راجع لكثرة الضغوطات التي تواجهها في العمل ، التي مما يمكن أن تزيد من احتمالية ظهور الضغط النفسي ، وهذا ما تبين من خلال إجابتها على العبارات السلبية (2،18،24،27) بعبارة كثيراً ، مما يدل على شعورها بالقلق والتعصب والإنهاك والتوتر الذي يظهر في العبارة رقم (27،14،12،3) مقارنة بالعبارات الإيجابية (10،17) الذي يعود إلى كثرة العمل وشعورها بعبء المسؤولية.

وبالتالي فالعميلة(ر-س) لها ضغط نفسي مرتفع بدرجة (0.61).

4- التحليل العام للحالة:

من خلال نتائج المقابلة ومن نتائج مقياس الضغط النفسي، نستنتج بأن العميلة في ضغط نفسي مرتفع وهذا راجع إلى الضغوطات التي تواجهها في العمل ككثرة الإنشغالات ، والعمل لساعات طويلة، والمناوبات الليلية وقلة النوم مما ينعكس سلبا على حالتها الصحية ، وزيادة الحمل الوظيفي التي يترتب عنها الملل والتعب الذي يصاحبها على طول مدار عملها الذي يمكن أن يؤدي إلى زيادة ظهور الضغط النفسي. مما يدل على ذلك بأن هناك تأثير مرتفع للضغط النفسي لدى العميلة(ر-س).

مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة:

الإسم: (و-د) الجنس: أنثى

السن: 38 سنة الحالة الإجتماعية: متزوجة

التعليمات:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً وذلك عموماً.

أجب بسرعة أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

العبارة	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
01- تشعر بالراحة .	X			
02- تشعر بوجود متطلبات لديك .			X	
03- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق .		X		
04- لديك أشياء كثيرة للقيام بها .			X	
05- تشعر بالوحدة أو العزلة .		X		
06- تجد نفسك في مواقف صراعية .				X
07- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً .	X			
08- تشعر بالتعب .			X	
09- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك .				X
10- تشعر بالهدوء .		X		
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها .		X		
12- تشعر بالإحباط .			X	
13- أنت مليء بالحيوية .	X			
14- تشعر بالتوتر .			X	

		X		15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم.
		X		16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.
		X		17- تشعر بالأمن والحماية.
		X		18- لديك عدة مواقف.
	X			19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين .
			X	20- تشعر بفقدان العزيمة .
			X	21- تتمتع بنفسك.
	X			22- أنت خائف من المستقبل.
X				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها.
	X			24- تشعر بأنك وضع إنتقاد وحكم.
			X	25- أنت شخص خالي من الهموم .
	X			26- تشعر بالإرهاك أو تعب فكري.
	X			27- لديك صعوبة في الإسترخاء.
	X			28-تشعر بعبء المسؤولية.
			X	29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
X				30- تشعر أنك تحت ضغط نفسي مميت.

الجدول رقم (12) يمثل مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة.

نتائج مقياس الحالة الرابعة:

العبارة	النتائج
01 - تشعر بالراحة .	04
02- تشعر بوجود متطلبات لديك .	03
03- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق .	02
04- لديك أشياء كثيرة للقيام بها .	03
05- تشعر بالوحدة أو العزلة .	02
06- تجد نفسك في مواقف صراعية .	04
07- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا .	04
08- تشعر بالتعب .	03
09- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك .	04
10- تشعر بالهدوء .	03
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها .	02
12- تشعر بالإحباط .	03
13- أنت مليء بالحيوية .	04
14- تشعر بالتوتر .	03
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم .	02
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك .	02
17- تشعر بالأمن والحماية .	03
18- لديك عدة مواقف .	02
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين .	03
20- تشعر بفقدان العزيمة .	01
21- تمتع نفسك .	04
22- أنت خائف من المستقبل .	03
23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها .	04

03	24- تشعر بأنك وضع إنتقاد وحكم.
04	25- أنت شخص خالي من الهموم.
03	26- تشعر بالإرهاك أو تعب فكري.
03	27- لديك صعوبة في الإسترخاء.
03	28- تشعر بعبء المسؤولية.
04	29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
04	30- تشعر أنك تحت ضغط نفسي مميت.

جدول رقم(13) يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة.

تقديم الحالة رقم 04:

العميلة (و-د) البالغة من العمر 38 سنة ، وهي أم ل(03) أطفال أقل من 6 سنوات من جنس أنثى تمارس مهنة في مؤسسة صحية كمرمضة ، المستوى التعليمي ثانوي ، الزوج ممرض، تعيش في بيت مستقل مع زوجها على شكل عمارة، المستوى المعيشي جيد.

1- عرض مضمون الحالة الرابعة:

عند إجرائنا المقابلة مع العميلة (و-د) تبين أنها تمارس مهنة التمريض منذ (11) سنة في مصلحة طب الأطفال أين كانت تعاني من ضغوطات نفسية لكثرة العمل وزيادة الحمل الوظيفي مصرحة بقولها) عندنا بزاف الخدمة هنا تعياي surtout مع ذراري صغار ميكونش عندك même pas الوقت باش تستعفاي) هذا يدل أن العميلة تعاني من ضغوطات نفسية لكثرة العمل الذي يعود إلى عملها لساعات الطويلة مما يؤثر سلبا على حالتها النفسية والجسدية وهذا ما ظهر من خلال إجابتها على العبارة رقم(01) بتقريبا أبدا، حيث أضافت قائلة(مين ذاك نجيبو حتى لصبح وحنا نخدمو عندنا بزاف ضغوطات surtout في الليل تعياي) هذا يدل أن العميلة تعاني من تعب وإرهاق نفسي لكثرة الضغوطات التي تواجهها في العمل التي مما يمكن أن تزيد من إحتمالية ظهور الضغط النفسي وهذا ما ظهر من خلال العبارة رقم (19، 8) بكثيرا .

أما فيما يخص علاقتها مع زوجها أثناء عملها علاقة جيدة بقولها (علاقتي مليحة مع راجلي معنديش مشكل معاه كامل من ناحية الخدمة) ،أما مع أولادها (منكذبش عليك مينذاك كنجي عيانة من الخدمة نرقد direct ميصلحيش même pas الوقت باش نقوم بيهم) هذا يدل أن العميلة تعاني من إنهاك وتعب فكري وجسدي لشعورها بعبء المسؤولية بسبب عدم تناغمها بين الحياة العملية والحياة الإجتماعية.

أما بالنسبة لعلاقتها مع زملائها في العمل حسنة (حنا في هذا service كامل متفاهمين نخدمو كامل كيف كيف معدناش مشكل مع بعضانا) مما يعني أن العميلة مرتاحة من هذا الجانب ، أما بالنسبة لعلاقتها مع المسؤولين علاقة سيئة مصرحة بقولها(يقلقو مينذاك يحبو يفرضو رايبهم قدام les malades وأنا هذي الحاجة لتقلقتي) مما يدل أن العميلة تواجه عدة ضغوطات في عملها بسبب كثرة التعليمات والتوجيهات المتناقضة التي ينجم عنها قلق مما يمكن أن يزيد من ظهور الضغط النفسي.

صرحت العميلة في الأخير أنها ليست من إختار العمل ليلا بل ظروف العائلية التي أجبرتها على ذلك منها مصرحة بقولها (ولادي صغار ومكاش عندهم يم كبيرة وختي خدامة في الليل donc على هذي خيرت نخدم في الليل) .

بعد نهاية المقابلة مع العميلة (و-د) التي دامت 40 دقيقة ، أشرنا للعميلة بأن لنا موعد آخر معها لتطبيق مقياس الضغط النفسي فتقبلت الأمر بكل لبةقة.

2- عرض نتائج المقياس:

لقد قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي على العميلة(و-د) التي دامت مدة تطبيقه 15 دقائق وقد تحصلنا على النتائج التي تبين أن العميلة في ضغط نفسي مرتفع حيث تحصلت على (0.69) . وهذا ما يوضحه الجدول رقم(14)

البنود	أرقام العبارات	الدرجة الكلية للمقياس
البنود المباشرة	+16+15+14+12+11+9+8+6+5+4+3+2 30+28+27+26+24+23+22+20+19+18	62
البنود غير مباشرة	29+25+21+17+13+10+7+1	30
		92

جدول رقم(14) يمثل كيفية حساب مجموع القيم الخام للحالة الرابعة.

مجموع القيم الخام - 30

مؤشر الضغط النفسي =

90

30 - 92

مؤشر الضغط النفسي = 0.69 =

90

(Stress Index)=0.69

ومنه فالعميلة لها ضغط نفسي مرتفع وهذا حسب ما إستنتج من مقياس الضغط النفسي.

3- تحليل ومناقشة نتائج المقياس:

إنطلاقاً من نتائج المقياس توصلنا إلى أن العميلة (و-د) في ضغط نفسي مرتفع، وهذا راجع لكثرة الصعوبات التي تواجهها في العمل التي مما يمكن أن تزيد من احتمالية ظهور الضغط النفسي ، وهذا ما تبين من خلال إجابتها على العبارات السلبية (8،19،26،27،28) بعبارة كثيراً مقارنة بالعبارات الإيجابية (9،23)، الذي تدل على شعورها بالتعب والملل والإرهاق الذي يعود إلى كثرة العمل وشعورها بعبء المسؤولية.

وبالتالي فالعميلة (ر-س) لها ضغط نفسي مرتفع بدرجة (0.69).

4- التحليل العام للحالة:

من خلال نتائج المقابلة ومن نتائج مقياس الضغط النفسي، نستنتج بأن العميلة في ضغط نفسي مرتفع وهذا راجع إلى الضغوطات التي تواجهها في العمل ككثرة الإنشغالات ، والعمل لساعات طويلة، والمناوبات الليلية، التي ينجم عنها الإرهاق والإرهاق المهني الذي يصاحبها على طول مدار عملها مما يؤثر على أوقات نومها وينعكس سلباً على حالتها النفسية والجسدية، ويجعلها غير قادرة على تناغمها بين حياتها العملية والاجتماعية ، مما يدل على ذلك بأن هناك تأثير مرتفع للضغط النفسي لدى العميلة (و-د).

مقياس الضغط النفسي للحالة الخامسة:

الإسم: (ص-ش) الجنس: أنثى

السن: 28 سنة الحالة الإجتماعية: متزوجة

التعليمات:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً وذلك عموماً.

أجب بسرعة أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
01- تشعر بالراحة .	X			
02- تشعر بوجود متطلبات لديك.		X		
03- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.	X			
04- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.			X	
05- تشعر بالوحدة أو العزلة.			X	
06- تجد نفسك في مواقف صراعية.			X	
07- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً .	X			
08- تشعر بالتعب.			X	
09- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك .		X		
10- تشعر بالهدوء.	X			
11- لديك عدة قرارات لإتخاذها.		X		
12- تشعر بالإحباط.			X	
13- أنت مليء بالحيوية.	X			
14- تشعر بالتوتر.			X	

		X		15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم.
		X		16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.
		X		17- تشعر بالأمن والحماية.
		X		18- لديك عدة مواقف.
	X			19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين .
			X	20- تشعر بفقدان العزيمة .
			X	21- تتمتع بنفسك.
	X			22- أنت خائف من المستقبل.
X				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها.
	X			24- تشعر بأنك وضع إنتقاد وحكم.
			X	25- أنت شخص خالي من الهموم .
	X			26- تشعر بالإرهاك أو تعب فكري.
	X			27- لديك صعوبة في الإسترخاء.
	X			28-تشعر بعبء المسؤولية.
			X	29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
X				30- تشعر أنك تحت ضغط نفسي مميت.

الجدول رقم (15) يمثل مقياس الضغط النفسي للحالة الخامسة.

نتائج مقياس الحالة الخامسة:

النتائج	العبارات
04	01 - تشعر بالراحة .
03	02- تشعر بوجود متطلبات لديك .
02	03- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق .
03	04- لديك أشياء كثيرة للقيام بها .
02	05- تشعر بالوحدة أو العزلة .
04	06- تجد نفسك في مواقف صراعية .
04	07- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا .
03	08- تشعر بالتعب .
04	09- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك .
03	10- تشعر بالهدوء .
02	11- لديك عدة قرارات لإتخاذها .
03	12- تشعر بالإحباط .
04	13- أنت مليء بالحيوية .
03	14- تشعر بالتوتر .
02	15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم .
02	16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك .
03	17- تشعر بالأمن والحماية .
02	18- لديك عدة مواقف .
03	19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين .
01	20- تشعر بفقدان العزيمة .
04	21- تمتع نفسك .
03	22- أنت خائف من المستقبل .
04	23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها .

03	24- تشعر بأنك وضع إنتقاد وحكم.
04	25- أنت شخص خالي من الهموم.
03	26- تشعر بالإرهاك أو تعب فكري.
03	27- لديك صعوبة في الإسترخاء.
03	28- تشعر بعبء المسؤولية.
04	29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
04	30- تشعر أنك تحت ضغط نفسي مميت.

الجدول رقم (16) يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الخامسة.

تقديم الحالة الخامسة:

العميلة (ص-ش) البالغة من العمر 30 سنة، وهي أم لطفلين (02) أقل من 6 سنوات من جنس ذكر تمارس مهنة في مؤسسة صحية كمرضة، ذات مستوى تعليمي باكالوريا، الزوج يعمل عون أمن، تعيش العميلة في بيت مستقل مع زوجها في عمارة ، المستوى المعيشي متوسط .

1- عرض مضمون الحالة الخامسة:

عند إجرائنا المقابلة مع العميلة (ص-ش) تبين لنا أنها غير مرتاحة وذلك لكثرة الضغوط التي تواجهها ، مما تبين أنها تمارس مهنة التمريض منذ (05) سنوات في مصلحة الإستجالات أين كانت تعاني من ضغوطات نفسية لكثرة المرضى وزيادة الحمل الوظيفي مصرحة بقولها (الخدمة هنا تعب بزاف مترقديش كامل خطرات نجيبو لصبح وحننا نخدمو) مما يدل أن العميلة تعاني من ضغط نفسي لعملها لساعات طويلة مما يؤثر سلبا على نومها الذي ينجم عنه الشعور بالتعب والإرهاق وهذا ما ظهر من خلال إجابتها على العبارة رقم (8) بكثيرا، وأضافت قائلة (وكنزيد نوصل لدار نفشل كثر وكثر مينذاك نرقد direct) مما يدل أن العميلة تعاني من ضغط نفسي لزيادة حجم العمل لديهن وشعورها بعبء المسؤولية بسبب عدم تناغمها بين الحياة العملية والحياة الإجتماعية مما يمكن أن تزيد من ظهور الضغط النفسي أكثر وهذا ما ظهر من خلال إجابتها على العبارة رقم (01) بتقريبا أبدا.

أما فيما يخص علاقتها مع زوجها أثناء عملها علاقة عادية مصرحة (علاقتي normale مع راجلي معنديش مشكل معاه)، أما بالنسبة مع أولادها (ولادي صغار منذاك معنديش même pas الوقت باش نلعب معاهم. في الليل خدامة وفي النهار عيانة) مما يدل أن العميلة تعاني من إرهاق جسدي لكثرة العمل وزيادة المسؤولية مما يجعلها غير قادرة على توافقها بين حياتها المهنية وحياتها الإجتماعية.

أما بالنسبة لظروفها في العمل وعلاقتها مع زملائها حسنة مصرحة بقولها (حننا هنا متفاهمين مع بعضانا par exemple كنكون أنا عيانة هي تفهمني والعكس) هذا يعني أن العميلة مرتاحة من هذا الجانب لتوفر الدعم الإجتماعي من طرف زملائها ، أما فيما يخص علاقتها مع المسؤولين علاقة سيئة (منكذبش عليك منذاك يقلقو واحد ملي ينوض هو يخدم هي تجي تقولك علاه مدرتيش خدمتك قوليلي كفاش متتقلقيش) مما يدل أنها تعاني من ضغط نفسي إلى العلاقات السيئة المشحونة بين العاملين والمسؤولين التي تزيد من احتمال زيادة الضغط النفسي لديهما.

صرحت العميلة في الأخير أنها ليست من إختار العمل ليلا وليست به على قناعة بل مكان السكن هو الذي أجبرها على ذلك بسبب نقص وسائل النقل وهذا ما تبين من خلال قولها (منقدرش نروح ونولي نسكن بعيد ميكفينش الوقت).

بعد نهاية المقابلة التي أجريناها مع العميلة (ص-ش) والتي دامت حوالي 37 دقيقة، حيث أشرنا للعميلة بأن لنا موعد آخر معها أين يمكن تطبيق مقياس الضغط النفسي الذي يسمح لنا بالتعرف على درجة الضغط النفسي لديها فتقبلت ذلك بكل ليقة.

2- عرض نتائج المقياس:

لقد قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي على العميلة (ص-ش) في المقابلة الثانية الذي دام 12 دقيقة وقد تحصلنا على النتائج التي تبين أن العميلة في ضغط نفسي مرتفع حيث تحصلت على (0.74). وهذا ما يوضحه جدول رقم (17)

البنود	أرقام العبارات	الدرجة الكلية للمقياس
البنود المباشرة	+16+15+14+12+11+9+8+6+5+4+3+2 30+28+27+26+24+23+22+20+19+18	65
البنود غير مباشرة	29+25+21+17+13+10+7+1	32
		97

جدول رقم (17) يمثل كيفية حساب مجموع القيم الخام للحالة الخامسة.

مجموع القيم الخام - 30

مؤشر الضغط النفسي =

90

30 - 97

مؤشر الضغط النفسي =

90

(Stress Index)=0.74

ومنه فالعميلة لها ضغط نفسي مرتفع وهذا حسب ما استنتج من مقياس الضغط النفسي.

3- تحليل ومناقشة نتائج المقياس:

إنطلاقاً من نتائج مقياس الضغط النفسي توصلنا إلى أن العميلة في ضغط نفسي مرتفع وهذا راجع للضغوطات التي تواجهها في العمل ككثرة الإنشغالات، والعمل لساعات طويلة، الذي يترتب عنه الشعور بالإرهاق والإنهاك الذي يصاحبها على طول مدار عملها، وهذا ما ظهر من خلال إجابتها على العبارات السلبية (8،12،19،26،30) بكثيراً، والعبارة (1،29) بتقريباً أبداً مقارنة بالعبارات الإيجابية (10،13،17) الذي يعود إلى كثرة المرضى وزيادة الحمل الوظيفي.

وبالتالي فالعميلة (ص-ش) لها ضغط نفسي مرتفع بدرجة (0.74).

4- التحليل العام للحالة الخامسة:

من خلال نتائج المقابلة ومن نتائج مقياس الضغط النفسي نستخلص أن العميلة تعاني من ضغط نفسي مرتفع، وذلك لزيادة حجم العمل وكثرة المسؤوليات التي يكلفن بها في العمل والعائلة في آن واحد التي ينجم عنها الشعور بالإرهاق والإنهاك المهني، والذي يؤثر بدورها على أوقات نومها وينعكس سلباً على حالتها الصحية النفسية والجسدية التي مما يمكن أن تزيد من احتمالية ظهور الضغط النفسي فيتحول بذلك إلى مصدر للقلق والإحباط. مما يدل على ذلك بأن هناك تأثير مرتفع للضغط النفسي لدى العميلة (ص-ش).

الإستنتاج العام للحالات:

إن ما يمكن إستخلاصه من النتائج والتحليل المتحصلة عليها من الحالات الخمس (05) التي تطرقنا إليها في الجانب التطبيقي من البحث بهدف معرفة مامدى تأثير الضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدائمة الليلية، مما يؤكد على أن أغلبية عينة بحثنا تعاني من ضغط نفسي وهذا ما إستنتجناه من مقياس الضغط النفسي، في حين تبين لنا بأن (04) حالات يعانون من ضغط نفسي مرتفع وهذا راجع إلى كثرة الضغوطات النفسية والإجتماعية والمهنية التي تتعرض لها العاملات بالمدائمة الليلية في مهنة التمريض وذلك لما تتضمنه من مواقف مفاجئة وشعورها بالمسؤولية نحو المرضى، والإرهاك المهني وزيادة أعباء العمل الزائدة التي تسبب الكثير من المشكلات النفسية والصحية أما الحالة الخامسة فهي تعاني من ضغط نفسي متوسط وهذا راجع إلى مدى قوة التحمل وشدة الصبر والتعود على العمل، وفيما إتضح لنا أن مهما كانت الأقدمية المهنية فإن المدائمة الليلية تشكل في مجملها أحداثا تسهم في إفراز بعض التغيرات التي لها تأثير سلبي على عادات النوم والعلاقات الإجتماعية حيث ترتبط بالشعور بالتعب والنوم المتقطع، واضطراب في الشهية وزيادة حوادث العمل، وهذا كله يعود إلى التغير الذي يحدث في الساعة البيولوجية للجسم، وبالتالي تحققت فرضيتنا الأساسية القائلة بأن هناك تأثير مرتفع للضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدائمة الليلية، ومن خلال كل ما توصلنا إليه في هذه الدراسة ومن نتائجنا السابقة يوافق ما توصلت إليه دراسة (Myrson&Sybil) بأن العمل الليلي يسبب ضغط نفسي وجسدي للعمل وذلك بسبب عدم التناغم بين الحياة العملية والإجتماعية، وأن أوقات العمل الليلي من أهم الأوقات المثيرة للضغط النفسي في العمل لدى العاملين في مهنة التمريض وهذا من خلال إجابتهم على العبارات " تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري" تشعر بعبء المسؤولية" بكثيرا و" تشعر بالراحة" بتقريبا أبدا.

قَالَ

الخاتمة:

في ختام هذه البحث يمكننا القول أن الظواهر الحياتية مختلفة ومتنوعة ، وكل ظاهرة من الظواهر في هذا الكون تؤثر وتتأثر بغيرها من الظواهر ومن خلال هذا التأثير لا بد من كشف و توضيح حقيقة علمية معينة.

لذا أجرينا هذا البحث من هذا المنطلق، بغية الكشف عن مدى تأثير الضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدائمة الليلية ، حيث إعتدنا في بحثنا هذا على "المنهج العيادي" القائم على دراسة حالة للتعرف على درجة الضغط النفسي لديهم ، وللكشف عن ذلك قمنا بتطبيق المقابلة النصف موجهة ومقياس الضغط النفسي "ليفنستاين" ، وهذا كان من خلال تطبيقه على عينة مكونة من 05 أفراد والتي تم إختيارها بطريقة قصدية ، فكانوا كلهم ممرضات متزوجات عاملات بالمدائمة الليلية وذات أولاد . وقد كانت فرضية الدراسة الأساسية التي تنصّ على أن هناك تأثير مرتفع للضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدائمة الليلية.

وبعدما تحصلنا على نتائج المقابلة ونتائج المقياس توصلنا إلى أن أغلبية الحالات يعانون من ضغط نفسي بدرجة مرتفعة، حيث وصلت إلى (0.74).

كما واجهتنا عدة صعوبات أثناء قيامنا بهذا البحث تمثلت في مدى صعوبة إجراء المقابلة معهم بسبب كثرة العمل، وبعد المسافة الذي كان كمشكل كبير بالنسبة لنا، والأمر الأكثر صعوبة هو رفض بعض المسؤولين أخذ جدول توقيت العمل الليلي والذي تم إستنتاجه من خلال المقابلة.

وفي الأخير قمنا بختم بحثنا ببعض الإقتراحات العلمية والعملية التي نرى أنها بالغة الأهمية للتخفيف من درجة الضغط النفسي لدى الممرضات العاملات بالمدائمة الليلية وذلك فيما يلي:

-إعادة إجراء البحث بعد 3 سنوات على الأقل للتعرف على الضغوطات النفسية ودرجاتها لدى الممرضات العاملات بالمدائمة الليلية في مختلف الأقسام الرعاية تصفية الدم، الإستعجالات، التوليد وغيرها من الأقسام التي تعرض فيها العاملات لمشاهدة حالات إحتضار الموتى.

- ضرورة تهيئة الجو النفسي المناسب للعاملين في مهنة التمريض وذلك بتوفير مكان للترفيه، وغرف خاصة لراحتهم.

- توفير عدد من الممرضات يتناسب مع حجم العمل في المستشفى فضلا عن توافر وصف وظيفي خاص بمهنة التمريض يحدد فيه لكل فرد واجباته ومسؤولياته.

- ضرورة وجود برامج متابعة من أخصائيين نفسانيين من أجل تخفيف التوتر الناشئ في بيئة العمل والعمل مع الحالات الخطرة.
- القيام برحلات ترفيهية للطاقم التمريضي من أجل المساعدة في تخفيف الضغط النفسي لديهم.
- إجراء دورات تدريبية ومحاضرات تعليمية للعاملين جميعا في مهنة التمريض في كيفية مواجهة الضغوط في العمل ، وتبصيرهم بالطرائق والوسائل العلمية والنفسية للتغلب عليها.

صعوبات البحث:

إلتقينا خلال إنجازنا لهذا البحث البسيط لبعض من الصعوبات التي عرقلت نوعا ما لسيرورة البحث:

1- ضيق الوقت الذي يعتبر غير كاف لإنجاز مذكرة الماستر.

2- عدم توفر ولا مرجع خاص بالعمل الليلي.

3- صعوبة التنقل عبر أو بين المكتبات.

الذراآع

قائمة المراجع بالغة العربية:

أولا الكتب:

- 1 - أحمد نايل الغرير (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، الطبعة الأولى.
- 2 - أبو حفص مباركي (2004)، العمل البشري، دار العرب للنشر والتوزيع، الجزائر، الطبعة الأولى.
- 3 - السيد عثمان (2008)، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر، القاهرة بدون طبعة.
- 4 - الزيات كمال عبد الحميد (2001)، العمل وعلم الإجتماع المهني الأسس النظرية والعلمية، مصدرار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 5- الطريبي عبد الرحمان (1993)، الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، الطبعة الأولى.
- 6- إبراهيم الستار (1989)، الإكتئاب، اضطراب العصر الحديث ، فهمه، أساليبه، علاجه، عالم المعرفة بدون طبعة.
- 7- بهاء الدين إبراهيم سلامة (2000)، صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، دار الفكر العربي والقاهرة الطبعة الأولى.
- 8- بركات محمد خليفة (1984)، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، دار القلم، الكويت الطبعة الثانية.
- 9- حمو بوظيفة (1995)، الساعة البيولوجية، سلسلة إفهم نفسك واعرف جسدك، دار الأمة للطباعة والنشر، الجزائر، الطبعة الأولى.
- 10- جمال أبو دلو (2009)، الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان ، الطبعة الأولى.
- 11- جان بنجمهان ستورا (1997)، الإجهاد أسبابه وعلاجه، ترجمة منشورات عويدات ، بيروت، لبنان.
- 12- خليفة وليد السيد (2008)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر ، الطبعة الأولى.
- 13- جلييلة معيزة (2002)، علم النفس المعاصر، دار المطبوعات الجامعية ، الطبعة الثانية.
- 14- رشيدة زواطي (2002)، تدريبات على منهجيات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار هومة الجزائر، الطبعة الأولى.

- 15- سيزلاقي أندرودي(1995)، السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة جعفر أبو قاسم أحمد، مطابع الإدارة العامة، المملكة العربية السعودية، بدون طبعة.
- 16- سمير شيخاني(2003)، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية المداواة، دار الفكر العربي، بيروت لبنان، الطبعة الأولى.
- 15- عسكر علي(2009)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، مصر، الطبعة الثانية.
- 16- عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيان(1995)، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة الأولى.
- 17- عبد الرحمان الطيريري(1994)، الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته مطابع لشركة الصفحات الذهبية المحدودة، الرياض، الطبعة الأولى.
- 18- عثمان فاروق السيد(2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، الطبعة الأولى.
- 19- عثمان يخلف(2001)، علم نفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، الدوحة، قطر، الطبعة الأولى.
- 20- عبد الله محمد(2001)، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان ، بدون طبعة.
- 21- فرج عبد القادر طه(1987)، علم النفس الصناعي والتنظيمي، لبنان، دار النهضة العربية، الطبعة الخامسة.
- 22- كفاقي، علاء الدين(1995)، الصحة النفسية، القاهرة، أنجلو المصرية.
- 23- كامل محمد المغربي(2009)، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى.
- 24- مصطفى عشوي(1990)، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 25- محمد محمود الذنبيات(2001)، مناهج البحث العلمي، مكتبة الزهراء النشري القاهرة، بدون طبعة.
- 26- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد(2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثاره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن، الطبعة الأولى.
- 27- محمد مرزوقي، جاسم عبد الله(2008)، الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض عصر السكر، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، الطبعة الأولى.
- 28- مصطفى حسين الباهي(2002)، علم النفس الفيزيولوجي، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، الطبعة الأولى.

29- نظام أبو حجلة(2007)، الطب النفسي،التشخيص، العلاج، دار زهران للنشر والتوزيع،عمان الأردن، بدون طبعة.

30-هارون توفيق الرشيدي(1999)،الضغوط النفسية طبيعتها، نظرياتها،برنامج مساعدة الذات في علاجها ، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر، القاهرة، بدون طبعة.

ثانيا: المعاجم والقواميس:

31- أحمد زكي البدوي(1982)، معجم مصطلحات علوم الإجتماعية، مكتبة لبنان الطبعة الثالثة.

32- الفيروز أبادي(1986)، القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة بيروت، لبنان، الطبعة الأولى.

33- عواد محمود(2006)، معجم الطب النفسي والعقلي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، الطبعة الأولى.

ثالثا: الجرائد والمجلات:

34- الجريدة الرسمية القانون رقم 90-11 المؤرخ في 26 رمضان عام 1410هـ الموافق ل 21 أبريل لسنة 1990 المتعلق بعلاقات العمل.

35- عبدوني عبد الحميد،العمل الليلي ودوره في ظهور اضطرابات النوم، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، الملتقى الوطني حول المعاناة في العمل، جامعة بسكرة.

رابعا: المذكرات والرسائل الجامعية:

36- الشافعي(2002)،التوافق المهني للمرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية وعلاقتها بسماتهم الشخصية، رسالة الماجستير غيرمنشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

37- يوحاتي سامية(2001)،السند الإجتماعي المقدم في دور العجزة ودوره في تخفيض الضغط النفسي عند كبار السن الموجودين هناك بسبب معاناتهم من الرفض العائلي، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الإجتماع، جامعة الجزائر.

38- حكيمة آيت حمودة(2006)، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية ، أطروحة دكتوراة غير منشورة في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.

39- عبد الحميد عبدوني(1994)، فهم سلوك العمال وحاجة التنظيم والتسيير في علم النفس،م.ع.إ. جامعة بانتة عدد1.

40- لعريط بشير(2006)، الإنعكاسات النفسية والسلوكية لنظام العمل بالمناوبة، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة قسنطينة.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

أولا الكتب:

- 1- Antoine Laville(1976),**L'ergonomie, que- sais-je** ,Paris, Premiere.édition.
- 2- Bandoura(1980),**L'apprentissage Social**,Pierre Marduga,France .
- 3- Bonnet(M.H)(1990),**Dealing With shift work**, Work an stress,4.
- 4- Burger(1999), **L'homme et les agressions de la vie**,ed,PUF,France .
- 5- C.Chiland(1983),**L'entretien clinique**,ed,PUF,Paris.
- 6- Foret.J(1977),**Sommeil et Horaires de travail irreguliers**,these, Lille, cité par Rutenfranz et all.
- 7- Foret.J et autre,**Etude du sommeil des travailleurs à horaires alternants,adaptation et récupération dans le cas de rotation rapide**,europ.7 ,1978,P78.
- 7- J.Carpentier,et P.Cazanian(1977),**Travail de la nuit**,R.S premiere édition.
- 8-Keane.A(1995),**Stress in ICN and non- leu Nurses**,Nursing research,Vol(34)N04. .
- 9- Keenan.T(1981), **Stress and The shift work**,MarshallJ(eds),New york Willey.
- 10- Lazarus et Folkmant(1984),**Stress appraisal and coping** , New york PR.
- 11- Lankry.A(1988), **Apport de la chrono psychologie a la psychologie de travail , Rythmes et activités humaines**,Lille.
- 12- levenistein(1993), **Development of thepercevid Stress questionnaire**.
- 13-M. Boudarene(2005), **Le Stress entre bien et souffrance**,Berti édition Alger, Algérie.
- 14-Maurice,Angers(1997),**Initation pratique des sciences humaines**,Casbah university,Algerie.
- 15-Mccoy.M(1998) ,**Sources of Stress and coping Among Emergency Département Nurses**,Master Abstract International,vol(39),N01
- 16- Mayo. Janet(2004),**The Effet of Word environnement Workforce**,Ph.D,State univercity of new york,at Albany.
- 17- Marrina.T(1984),Guide to nursing Management(2end)Toronto,C.V.Mosbey .
- 18- Rutenfranz.J and all(1977),**Biomédical and Psychological aspects of shift work**, Skand ,T,work envir an health.

- 19- Sansaulieu.R et autre(1981),**L'analyse sociologique des condition du travail**,Paris Anact.
- 20- Sakai and Kogi(1988),**Condition for three shift workers to take night time naps effectively**,Rcervinka(eds),night and shift work,Frankfurt.
- 21- Tepas.D(1990),**Do eating and drinking habits interact with work Schedule variable ?** work and Stress.
- 22- Turcette.PR(1998),**Qualité de vie au travail anti stress et reactivité**,édition Agence ARC,Canada.
- 23- Taylor.Shelly(1995), **Health Psychologie third edition**,New york,Mc Graw-Hill international édition.
- 24- Wilkinson.R and all(1989),**Alterness of night nurses :two shift system compard**,ergonomic,32.

ثانيا: المعاجم والقواميس:

- 25-Robert(D) and all(2007),**dictionnaire de psychologie**,presse universitaire du France, Paris
- 26- Hachette(1993),**dictionnaire du français**,édition entreprise national des arts geophiques(E.N.G)2eme.ed,Alger.
- 27- Larousse(2002),**dictionnaire de poche français/anglais/English/Paris**, Veuf.

ثالثا: مواقع الأنترنت:

WWW.BBC.Arabic.Com

اللائق

ملحق رقم (01)

مقياس الضغط النفسي

الاسم: _____
الجنس: _____
السن: _____
الحالة الاجتماعية: _____
التعليمات: _____

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً وذلك عموماً.

أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرس على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1- تشعر بالراحة.				
2- تشعر بوجود متطلبات لديك.				
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.				
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.				
5- تشعر بالوحدة أو العزلة.				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية.				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً.				
8- تشعر بالتعب.				
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.				
10- تشعر بالهدوء.				
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.				
12- تشعر بالإحباط.				
13- أنت مليء بالحيوية.				
14- تشعر بالتوتر.				
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم.				
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.				
17- تشعر بالأمن والحماية.				
18- لديك عدة مخاوف.				
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين.				
20- تشعر بفقدان العزيمة.				

				21- تمتع نفسك.
				22- أنت خائف من المستقبل.
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها.
				24- تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم.
				25- أنت شخص خالي من الهموم.
				26- تشعر بالإرهاك أو تعب فكري.
				27- لديك صعوبة في الاسترخاء.
				28- تشعر بعبء المسؤولية.
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت.

ملحق رقم 02

دليل المقابلة النصف موجهة

المحور الأول: البيانات الشخصية.

- الإسم.
- الجنس.
- السن.
- المستوى الدراسي.
- الأقدمية المهنية.
- المستوى المعيشي.

المحور الثاني: الحالة العائلية.

- 1- هل العمل الليلي يؤثر على علاقتك بزوجك وأولادك؟
- 2- هل يحضى أولادك وزوجك بالوقت الكافي من إهتماماتك؟
- 3- هل تتقبل أسرتك مجال عملك وتوقيتته؟

المحور الثالث: الحالة الإجتماعية.

- 1- نوع السكن: (قديم ، حديث ،فلة ، شقة).
- 2- مكان السكن بالنسبة للعمل (قريب نسبيا، متوسط البعد نسبيا، بعيد نسبيا).
- 3- نوع المصلحة التي تعملين فيها.

المحور الرابع: الحالة المهنية.

- 1- هل التعليمات والتوجيهات المتكررة من رئيس العمل تزعجك؟
- 2- ما نوع علاقتك مع زملائك، وهل تقتصر على وقت الدوام فقط؟

3- هل العمل الليلي يؤثر على أوقات نومك وراحتك؟

هل أنت التي إخترت العمل ليلا ؟ وهل أنت راضية عنه؟

ملحق رقم 03

النظام الداخلي طبقا للقانون الجزائري المتعلق بعلاقات العمل.

يتم الإعلام بمحتوى هذا النظام الداخلي والموافقة على جميع الأحكام المحددة فيه ،مع ذكر أهمّ المواد التي لديها علاقة بموضوع البحث.

المادة 02- طبقا للقانون تكون مدة عقد العمل مدة غير محددة أو محددة.

المادة 03- تبرم عقود العمل بمدة محددة أو غير محددة في إطار إحترام أحكام القانون 11/90 المؤرخ في 12/04/1990 المتعلق بعلاقات العمل المعدل والمتمم بالقانون 29/91 المؤرخ في 21/12/1991 لا سيما المواد 12،13،14.

المادة 12- خلال الشعار المسبق تبقى علاقات العمل سائرة المفعول إلا إذا اتفق الطرفين عكس ذلك.

المادة 13- تحدد المدة القانونية الأسبوعية للعمل بأربعين(40) ساعة في ظروف العمل العادي .

تحدد تنظيم ساعات العمل الأسبوعية ويتم توزيعها عن طريق الإتفاقيات الجماعية.

المادة 14- إذا كانت ساعات العمل مؤداة حسب نظام الدوام المستمر يخصص وقت للإستراحة لا يمكن أن تتجاوز ساعة واحدة منها نصف ساعة تعتبر كوقت عمل.

المادة 39- يمكن اللجوء إلى العمل الليلي عندما تقتضيه ضرورة مصلحة العمل.

المادة 40- لا يمكن تشغيل العامل الذي يقل سنه 19 سنة أن يوظف في عمل ليلي.

المادة 41- العمل الليلي ممنوع على العاملات إلا بتسريح مسبق من مفتش العمل المختص إقليميا.

ملحق رقم 04

جدول توقيت العمل الليلي للممرضات.

الإسم	ساعة الدخول	ساعة الخروج	وقت الراحة
ي-ت	الرابعة ونصف مساء	الثامنة صباحا	04 / 7 أيام
ر-ع	الرابعة ونصف مساء	الثامنة صباحا	7/04 أيام
ر-س	الرابعة ونصف مساء	الثامنة صباحا	7/04 أيام
و-د	الرابعة ونصف مساء	الثامنة صباحا	7/04 أيام
ص-ش	الرابعة ونصف مساء	الثامنة صباحا	7/04 أيام