



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945 قلمة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الضغط النفسي عند الطبيب الجراح المقبل على إجراء العملية الجراحية

دراسة عيادية لثلاث حالات بالمؤسسة الاستشفائية العمومية الحكيم عقبي-قلمة-

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

اشراف: د. اغمين نذيرة

اعداد:

فاطمة عثمانية.

ايمان صوالحية.

لجنة المناقشة:

الصفة

الدرجة العلمية

الأستاذ

رئيسا

محاضر أ

السيد(ة): د براهيمية سميرة

مشرفا، مقررا

محاضر أ

السيد(ة): د اغمين نذيرة

ممتحننا

محاضر ب

السيد(ة): د بوتفنوشات حميدة

السنة الجامعية: 2019. 2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ

شكر و عرفان

○ قال صلى الله عليه وسلم (من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

فالحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على امام المتقين وقائد المجاهدين وأله

وصحبه اجمعين واما بعد:

لا يسعنا بعد ان اكرمنا العلي القدير بإتمام هذا العمل المتواضع الا ان نتقدم

بجزيل الشكر والعرفان الى من تقدم لنا بالنصيحة والتوجيه الى الاخذ بالمعلومات

صحيحة في هذا العمل، اخص بالذكر:

الدكتورة اغمين نذيرة التي تكرمت بتوجيهاتها اذ لم تدخر جهدا في ارشادنا.

ونشكر الأخصائية النفسانية كلاعية التي قامت بمساعدتنا

ونشكر الاساتذة المحكمين الذين ابدوا ملاحظاتهم واراتهم في اداء الدراسة.

كل المعلمين الذي شملتهم تطبيقات الدراسة

كل من ساعدتنا من قريب او من بعيد

اهداء

الى من شقي وسهر على تربيتي وبذل كل جهد من أجل راحتك يا من غرست في نفسي حب العلم

والاجتهاد والمثابرة أرجو أن أكون قد حققت ولو جزء من أمنياتك

أهديك هذه الرسالة أبي العزيز أطال الله عمرك.

الى من نذرت عمرها في أداء رسالة صنعتها من أوراق الصبر وطرزتها في ظلام الدهر على سراج

الامل بلا فتور أو كلل

رسالة تعلم العطاء كيف يكون العطاء وتعلم الوفاء كيف يكون الوفاء

إليك أمي عزيزة قلبي أهدي هذه الرسالة أطال الله في عمرك.

الى أختي الوحيدة روجي الثانية التي كانت سنداً لي ونورا مضياء في حياتي... رميساء

أهدي لك هذه الرسالة.

الى جدتي التي أعتبرها أمي الثانية أهدي لك هذه الرسالة أطال الله عمرك.

الى من اعنتني وساعدتني في انجاز هذا العمل بالنصح والارشاد الدكتورة اغمين لكي مني

كل الاحترام والتقدير.

الى جميع أفراد العائلة من كبيرهم الى صغيرهم

الى كل زميلاتي فاطمة وبسمة وابتسام ونور الهدى

الى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي هذا.

إيمان

إهداء

أهدي ثمرة جهدي الى مثلي الأعلى أبي و أمي الذي يطمئن لهما قلبي بالراحة والأمان

الى اللذان أحاطاني بدعمهما وعطفهما وحبهما

الى اللذان اعتزوا افتخر بهما الى أجمل شيء قدمه الله لي في الدنيا

ابي الغالي وامي الحنونة اطال الله في عمرهما .

والى أخوتي ناجي ،ودنيا ،ونصرالدين حفظهم الله .

والى كل عائلتي كبيرا وصغيرا

والى مصدر افتخاري واعتزازي

زوجي رامي حفظه الله لي زوجا وان شاء الله أبا لأولادي ودعمنا والى كل عائلته

والى صديقاتي ورفيقات الدرب هناء ، شهرة و ابها الكتكوتة راحيل، مباركة، فاطمة، وفاء،

مروة، اشواق، شريفة، وهيبه، سلمى ايمان. والى بسمة و اولادها جود ولقمان،

أتمنى لهن مشوار مهينا و حياة سعيدة.

والى زميلاتي وزملائي في علم النفس ، شيماء ، صونيا .

والى زميلتي التي رافقتني في هذا العمل إيمان

الى أساتذتي الكرام في علم النفس وخاصة الاستاذة اغمين .

الى كل من ساعدني وشجعني ان امضي قدما

الى كل هؤلاء أهدي هذا العمل

فاطمة

الملخص:

دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر بعنوان " الضغط النفسي عند الطبيب الجراح ما قبل العملية الجراحية " هدفت الدراسة الى الكشف عن الضغط النفسي عند طبيب الجراح المقبل على اجراء العملية الجراحية . للوصول الى هذا صغنا الاشكالية التالية : هل الضغط النفسي عند الطبيب الجراح المقبل على اجراء العملية الجراحية ذو مستوى مرتفع ؟ وللإجابة على هذا التساؤل وضعنا الفرضيات التالية:

الفرضية الرئيسية:

. الضغط النفسي عند الطبيب الجراح المقبل على اجراء العملية الجراحية ذو مستوى مرتفع .
للتحقق من هذه الفرضيات اعتمدت الدراسة على المنهج العيادي بتقنية دراسة الحالة وتمثلت عينة الدراسة في ثلاثة حالات من الاطباء الجراحين وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية، واعتمدنا على الأدوات التالية:
. المقابلة النصف الموجهة، الملاحظة العيادية، مقياس ادراك الضغط النفسي لفنستاين.
وقد تم التوصل الى النتائج التالية :
. الضغط النفسي عند الطبيب الجراح المقبل على اجراء العملية الجراحية ذو مستوى مرتفع.
فقد تحققت نسبيا الفرضية الرئيسية مع الحالة (أ.ز) وتحققت مع الحالة (ص) ولم تتحقق مع الحالة (ب)

الكلمات المفتاحية:

الضغط النفسي، الطبيب الجراح، العملية الجراحية.

Résumé :

. Une étude complémentaire pour l'obtention d'un master intitulé «Stress psychologique préopératoire pour un chirurgien». L'étude visait à révéler la pression psychologique d'un chirurgien sur le point de subir une intervention chirurgicale. Pour y arriver, nous avons formulé le problème suivant: la pression psychologique du chirurgien qui va pratiquer la chirurgie est-elle à un niveau élevé? Pour répondre à cette question, nous posons les hypothèses suivantes:

Hypothèse principale:

La pression psychologique du chirurgien venant à l'opération est d'un niveau élevé.

Pour vérifier ces hypothèses, l'étude s'est appuyée sur l'approche clinique avec la technique des études de cas. L'échantillon de l'étude était composé de trois cas de chirurgiens délibérément choisis et nous nous sommes appuyés sur les outils suivants:

L'entretien semi-dirigé, l'observation clinique, l'échelle de perception du stress de Fenstein.

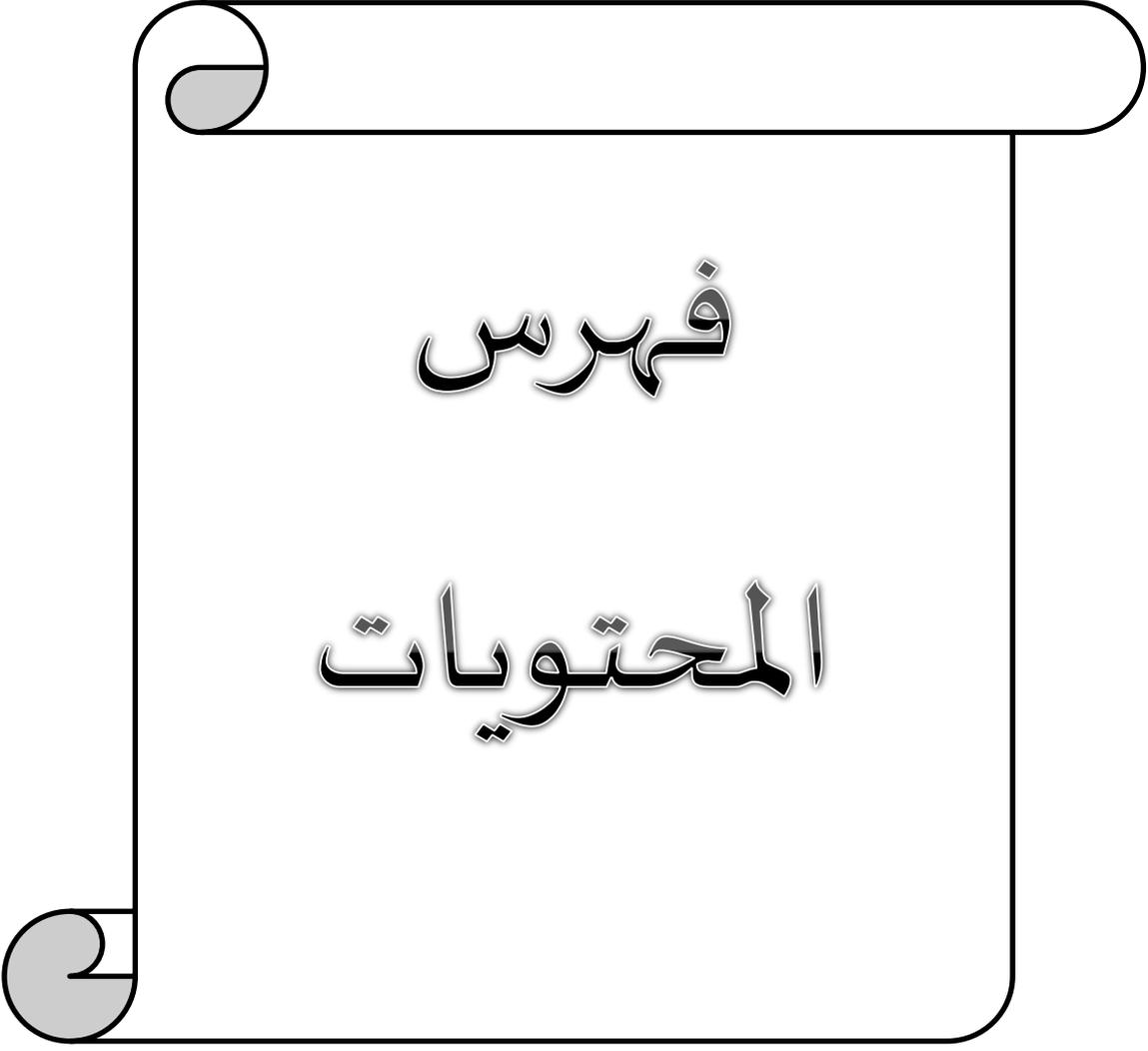
Les résultats suivants ont été atteints:

La pression psychologique du chirurgien venant à l'opération est d'un niveau élevé.

L'hypothèse principale était relativement remplie avec l'état (a.z) et elle était remplie avec l'état (y) et elle n'était pas remplie avec la condition (b).

les mots clés:

Stress, chirurgien, chirurgie



فهرس

المحتويات

فهرس المحتويات

	شكر
	إهداء
	ملخص الدراسة
أ-ب	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
7-6	1 إشكالية الدراسة
8	2 فرضيات الدراسة
8	3 أهمية الدراسة
8	4 أسباب اختيار موضوع الدراسة
9	5 أهداف الدراسة
9	6 التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة
12...10	7 الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغط النفسي عند الطبيب الجراح	
14	تمهيد
16-15	1 مفهوم الضغط النفسي
16	2 نبذة تاريخية حول الضغط النفسي
18-16	3 علاقة الضغوط النفسية ببعض المفاهيم
19-18	4 الوصف العيادي للضغط النفسي
21...19	5 أنواع الضغط النفسي
24...22	6 مصادر الضغط النفسي
25-24	7 مراحل الضغط النفسي
30...25	8 أعراض الضغط النفسي
30	9 خصائص الضغط النفسي
33...31	10 مستويات تأثير الضغط النفسي
36...33	11 آثار الضغط النفسي
40...36	12 النظريات المفسرة للضغط النفسي
46...41	13 أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
49...47	14 قياس الضغط النفسي
51...49	15 علاج الضغط النفسي
52-51	16 الضغط النفسي عند الطبيب الجراح
53-52	17 الآثار المترتبة على الضغط عند الطبيب الجراح
الجانب التطبيقي	

الفصل الثالث: الإطار المنهجي للدراسة	
57	تمهيد
58	1 الدراسة الاستطلاعية
58	1.1 أهداف الدراسة
59	2.1 الإطار الزمني للدراسة
59	2 الدراسة الأساسية
60-59	1.2 منهج الدراسة
60	2.2 حالات الدراسة
61	3.2 حدود الدراسة
64...61	4.2 أدوات الدراسة
65	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: عرض وتحليل الحالات والمناقشة على أساس الفرضيات	
67	تمهيد
73...68	1 عرض وتحليل الحالة الأولى
77...73	2 عرض وتحليل الحالة الثانية
83...77	3 عرض وتحليل الحالة الثالثة
84-83	4 استنتاج عام حول الحالات
85-84	5 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
85	6 استنتاج عام للدراسة
88-87	خاتمة
89-88	توصيات
93...91	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
60	جدول يبين خصائص الحالات	01
من 70 إلى 72	جدول يبين نتائج الحالة (1) في مقياس إدراك الضغط	02
من 75 إلى 77	جدول يبين نتائج الحالة (2) في مقياس إدراك الضغط	03
من 79 إلى 82	جدول يبين نتائج الحالة (3) في مقياس إدراك الضغط	04

مقدمة

مقدمة:

يمثل موضوع الضغوط النفسية جانبا مهما في الدراسات النفسية الحديثة، حيث ترتبط كثير من الأمراض الجسمية والنفسية بشكل وثيق بالضغوط النفسية.

يعتبر الضغط النفسي سمة من سمات الحياة المعاصرة التي تسير كل التغيرات وتحولات المجتمعات الانسانية بأبعادها المختلفة الاقتصادية، التكنولوجية، الاجتماعية، المهنية، وغيرها، حيث يعد الضغط النفسي من الموضوعات المهمة والحيوية التي تستقطب فكر الباحثين في مجالات الطب، علم النفس، علم اجتماع، والتربية والتعليم والادارة والصناعة، ويوصف العصر الحديث الذي نعيش فيه بعصر الضغوط النفسية لأننا نعيش في عصر يتفرد بأوضاع وأحداث مثيرة، حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت الى تغيرات وتطورات اجتماعية واقتصادية وما ارتبط بها من تغيرات في القيم جعلت العالم يعج بالأحداث المثيرة كالقلق والاضطراب النفسي الذي يهدد الأمن النفسي والجسمي والمادي والاجتماعي للفرد وبناء عليه تطور النمو والمعرفة في العلوم الطبيعية وما اسرف عنه من فهم العنصر البشري مدى واسع من برامج الخدمات الانسانية والخدمات الفردية في ممارسة الصحة بصفة عامة، وفي مجال الرعاية الطبية بصفة خاصة لهذا نجد أصحاب مهنة التمريض من أطباء وممرضين أكثر معاناة نسبيا عن غيرهم من الضغوط النفسية لما تنطوي عليه هذه المهنة من متاعب وأعباء و مسؤوليات ومطالب مستمرة من المجتمع حيث تتطلب قدرا معيناً من الطاقة الجسمية و النفسية لإنجازها واذا زاد العبء الذي يفوق القدرة على التحمل، يجعل الفرد عاجز على التكيف معها و يسبب له ضغطاً نفسياً..لهذا تعتبر مهنة الطب مهنة حساسة وخاصة مهنة الطب الجراحي لأن الجراح هنا بصدد تقديم العلاج المناسب للفرد، فأى خطأ طبي مهما كان نوعه قد يؤدي الى تشوهات أو اعاقات أو امراض أخرى أو حتى الموت، بالإضافة الى هذا على المسؤوليات التي يتحملها الجراح قبل بداية العملية الجراحية الى نهايتها دون أن ننسى المسؤوليات التي يتحملها خارج المستشفى فهو في الاخير انسان لديه أحاسيس ومشاعر، اذ يعتبر الأطباء الجراحين من اكثر افراد المجتمع الذي يعانون من الضغط النفسي، وقد بينت العديد من الدراسات انهم يعانون من الضغط النفسي وعلى هذا الاساس قمنا بهذه الدراسة تحت عنوان " الضغط النفسي لدى الطبيب الجراح ما قبل العملية الجراحية " لمعرفة شدة الضغط النفسي لديهم ، وقد تم تقسيم الدراسة الى جانبين الاول نظري والثاني تطبيقي فالجانب النظري كالآتي :

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة الذي يمثل مدخل للدراسة وبمثابة تقديم للبحث حيث تم فيه عرض الاشكالية، الفرضيات، اسباب اختيار الموضوع، اهداف الدراسة، اهمية الدراسة، ثم التحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة والدراسات السابقة.

اما الفصل الثاني فقد خصص للضغط النفسي حيث تناولنا فيه مفهوم الضغط النفسي، نبذة تاريخية عنه، علاقته ببعض المفاهيم، انواعه، مصادره، مراحلها، اعراضه، خصائصه، مستويات تأثيره والاثار المترتبة عنه، النظريات المفسرة له، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، قياس الضغط النفسي، علاج الضغط النفسي، الضغط النفسي عند الطبيب الجراح، الأثار المترتبة على الضغط النفسي عند طبيب الجراح. وأهمية تواجد الأخصائي النفساني الى جانب الطبيب الجراح و خلاصة للفصل

أما الجانب التطبيقي فتضمن قسمين هما:

الفصل الثالث الذي خصص للإطار المنهجي للدراسة حيث تناولنا فيه: الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم في الدراسة، عينة الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة المستخدمة.

أما الفصل الرابع فخصص لعرض وتحليل الحالة الأولى وعرض وتحليل الحالة الثانية وعرض وتحليل الحالة الثالثة، استنتاج عام حول الحالات، مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات، وفي الأخير خاتمة وبعض التوصيات للدراسة.

الجانب

النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أسباب اختيار موضوع الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة

7- الدراسات السابقة

1. اشكالية الدراسة:

ان طبيعة الحياة التي يعيشها الفرد في هذا العالم تظهر بكل ما تكتظ به من مشكلات ومتطلبات نظرا لتعقيد الحياة وازدياد متطلباتها، وما يصاحبها من قلق مستمر وتغيير سريع ومتواصل في جميع المجالات التي يشهدها عالمنا اليوم، وما يتبع ذلك من تعقد حاجات الفرد وأساليب اشباعها، كما خلقت معها مجموعة من الآثار النفسية والصحية والاجتماعية على مستوى الأفراد والجماعات. ونظرا للتطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة تنوعت وازدادت حاجات الفرد مع صعوبة اشباعها، مما جعله يضاعف الجهد في العمل المستمر للوصول الى حالة من الاستقرار الناتج عن عدد المواقف والخبرات الضاغطة في حياته ومن بينها الخبرات والمواقف المهنية التي تحدث داخل المؤسسات المختلفة، والتي قد ترجع الى المؤسسة وطبيعة المهام التي يقوم بها الفرد أو الى الأشخاص الذين يحتكون به، أو ترجع الى الفرد ونمط شخصيته.

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

للعديد من الدراسات، وهذا ما يوضح طبيعة العلاقة القائمة بين الضغط النفسي ونظام العمل وكذا خصوصيات كل مهنة.

ومن بين هؤلاء الأطباء هناك فئة الأطباء الجراحين الذين يؤدون دورهم الكبير في المستشفيات وعادة ما تواجه هاته الفئة بعض الضغوط التي تفرضها طبيعة العمل، فنحن هنا بصدد الحديث عن شخص متمكن ومؤهل ولديه مسؤولية عظيمة اتجاه مرضاه، فهو معني بصحة وحياة البشرية وهذا بحد ذاته ما يجعله يعيش تحت تأثير الضغط النفسي، بالإضافة الى ذلك التشخيص المكثف الذي يقوم به وتقديم العلاج اللازم للمرضى وتعرضه وتعامله مع كثير من مواقف الحياة والموت التي لا يمكن السيطرة عليها. كما أن تخصص الطب الجراحي يتطلب العمل لساعات طويلة دون توقف ومناوبات ليلية والسعي للتعلم المستمر لمواكبة المستجدات العملية في هذا المجال. لذلك لابد لتمتع الطبيب الجراح بالصحة الجسدية والعقلية السليمة كشرط أساسي لأداء المهمة على أتم وجه إضافة الى الرغبة والطموح الزائد والمستمر الذي يكون بالنسبة له دافع لإنجاز المهام الموكلة له تحت جميع الظروف التي قد تتسبب في حدوث ضغوط نفسية كالظروف العائلية ومسؤولياتها والظروف المهنية، وبين هذا وذاك من الظروف والمطالب الضاغطة بالطبيب الجراح في الأول والأخير انسان له قدرات وامكانيات جسدية ونفسية محدودة وتتأثر حالته النفسية بما يحيط به.

ولدراسة موضوع الضغط النفسي اخترنا فئة الأطباء الجراحين كعينة دراسة باعتبارها الفئة الأكثر استهدافا للضغط النفسي نتيجة الخدمات التي تقدم على مدار الساعة وأوقات الدوام التي لم تساعد البعض منهم، وأن الطبيب الجراح يحاول أن يسلك طريقة معينة في التكيف مع الوضع والتي تتمثل في مواجهة الموقف أو تحمله مع المعاناة أو تجنبه، ومن هنا نصل الى التساؤل التالي:

التساؤل الرئيسي:

-هل الضغط النفسي عند الطبيب الجراح المقبل على إجراء العملية الجراحية ذو مستوى مرتفع؟

2. فرضيات الدراسة:

بناء على التساؤلات المطروحة قمنا بصياغة الفرضية التالية:

الفرضية الرئيسية:

الضغط النفسي عند الطبيب الجراح المقبل على اجراء العملية الجراحية ذو مستوى مرتفع.

3. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في:

-لفت نظر الجهات المعنية لضرورة الاهتمام بهذه الفئة القليلة من الأطباء الجراحين.

-معرفة الحالة النفسية عند الأطباء الجراحين.

-كما تبرز الأهمية في أن لفت نظر المسؤولين الى ضرورة العناية من المواقف الضاغطة التي تؤثر سلبا على الطبيب

الجراح، ورسم سياسات واضحة بتخفيف أثارها مما يترتب عنها تحسين الخدمات الصحية وإنقاذ حياة المرضى من

جهة، والخفض من حدة التوتر والقلق والمعاناة النفسية والجسمية للطبيب الجراح من جهة أخرى.

4-أسباب اختيار موضوع الدراسة:

ومن أهم الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع نذكر ما يلي:

-الوزن العلمي للموضوع كونه يدرس مرض العصر وهو الضغط النفسي.

-رغبتنا الشخصية في الخوض في مثل هذه المواضيع باعتبارها مسلكا يعطي للباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية

ملكة علمية.

-تدعيم مكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية بشيء جديد، حيث يكون للطلبة المقبلين بمثابة بوابة يلجؤون اليها لدراسة

معقدة أكثر في هذا التخصص.

4. أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا هذه الى ما يلي:

-الكشف عن الحالة النفسية والضغط النفسي عند الطبيب الجراح.

-الكشف عن إدراك مستوى الضغط النفسي عند الطبيب الجراح.

-المساهمة في إحداث تراكم معرفي وتوفير إثراء علمي.

5. التحديد الاجرائي لمصطلحات الدراسة:

1.5 الضغط النفسي:

هو عبارة عن مواقف أو تجارب أو سلوكيات خاصة بالفرد والتي من خلالها يشعر الفرد باختلالات نفسية أو جسمية

والتي ينتج عنها التوتر والقلق وعدم الاستقرار ويأتي هذا من العوامل البيئية الخارجية أو من الفرد نفسه.

حيث يتحدد مفهوم الضغط النفسي في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها الطبيب الجراح من خلال تطبيق

مقياس الضغط النفسي الذي صممه لفنستين لقياس إدراك الضغط النفسي.

2.5 الطبيب الجراح:

هو عبارة عن طبيب مختص في الجراحة ومسؤول عن اجراء العمليات الجراحية درس سبع سنوات طب وسنتين تريض.

3.5 العملية الجراحية:

هي عبارة عن تدخل طبي يقوم به الجراح باستعمال وسائل خاصة بالجراحة وذلك بإحداث شق في العضو المصاب من

أجل ازالة الألم أو تنطوي على قطع يدوي أو خياطة للأنسجة لعلاج الأمراض، ومع التقدم في التقنيات الجراحية أصبح

يستخدم في كثير من الأحيان أشعة الليزر وغيرها من التقنيات.

6. الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع الضغط النفسي وتناولته من زوايا مختلفة، وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية. وسوف تستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة الى أبرز ملامحها. مع تقديم تعليقا عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية. ونود ان نشير الى ان الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين 2016 و2018، وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير الى تنوعها الزمني والجغرافي.

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

1.6. محمد بلقاسم وحاج شتوان (2016) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب

المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي:

والتي هدفت الى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، وتمثلت عينة الدراسة على (120) تلميذا وتلميذة، وقد استخدم الباحثان أداة الاستبيان الخاص بأسباب الغياب المدرسي واستبيان الضغط النفسي لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي التحليلي. وكان من أبرز نتائج هذه الدراسة:

-عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي.

-توجد فروق ذات دلالة في الضغط النفسي تعزى لمتغير (الجنس) لصالح الإناث.

-لا توجد فروق ذات دلالة في متغير أسباب المدرسي تعزى لمتغير (الجنس). (محمد بلقاسم وحاج شتوان، 2016)

2.6. دراسة صالح نعيمة (2017): بعنوان الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط:

والتي هدفت الى معرفة مستوى الضغوط النفسية التي تعرض لها تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، وأجرت الباحثة دراستها في ثلاثة متوسطات وتمثلت عينتها في 198 تلميذة (انثى) واستخدمت مقياس تألف في صورته النهائية من 64 فقرة موزعة على سبعة مجالات، لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي التحليلي.

وكان أبرز نتائجها:

- توجد مستويات متباينة في الضغوط النفسية لدى التلميذات مرحلة المتوسط.

-تشكل الحياة المدرسية والجانب الانفعالي مصدرين رئيسين للضغوط النفسية لدى التلميذات مرحلة التعليم المتوسط.
(صالح نعيمة، 2017).

3.6. دراسة نشأت محمود أبو حسونة (2017): بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة اربد الأهلية:

والتي هدفت الى التعرف الى مستوى كل من الضغوط النفسية والصحة النفسية، والعلاقة بينهما لدى الطالبات المتزوجات في جامعة اربد الأهلية، وكذلك تعرف أكثر مجالات الضغوط النفسية شيوعا لديهن، وتمثلت عينتها من 120 طالبة متزوجة، واستخدم الباحث مقياسيين هما: مقياس الضغوط النفسية من تطوير الباحث، ومقياس الصحة النفسية وفق المنهج الوصفي التحليلي.

وكان أبرز نتائجها:

-أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعا بينما كان مستوى الصحة النفسية منخفضا.

-أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات.

-كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية بين الطالبات المتزوجات. (نشأت محمود أبو حسونة، 2017)

7. أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة:

- اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو معرفة مستوى الضغط النفسي باستثناء دراسة محمد بلقاسم وحاج شتوان التي هدفت الى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي.

-اختلفت الدراسات السابقة في عينتها حيث تم تطبيق دراستنا على عينة الأطباء الجراحين مقارنة بدراسة محمد بلقاسم وحاج شتوان ودراسة صالح نعيمة التي طبقت على تلاميذ وتلميذات ودراسة نشأت محمود أبو حسونة والتي طبقت على طالبات متزوجات.

-اتفقت الدراسات السابقة في استخدام أداة تتمثل في مقياس الضغوط النفسية لجمع البيانات باستثناء دراسة محمد بلقاسم وحاج شتوان حيث استخدمت استبيان الضغط النفسي واستبيان خاص بأسباب الغياب المدرسي.

-اختلفت الدراسات السابقة في توظيف المنهج حيث استخدمت دراستنا المنهج العيادي مقارنة بدراسة محمد بلقاسم وحاج شتوان ودراسة صالح نعيمة ودراسة نشأت محمود أبو حسونة التي استخدمت المنهج الوصفي التحليلي.

8. الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية:

من خلال استعراض أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة نشير أن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة في موضوعها الرئيسي وهدفها العام إلا أنها تختلف عنها في عدة جوانب تمثل الفجوة العلمية التي تعالجها هذه الدراسة وهي:

-تضمنت هذه الدراسة ربط للمشكلة البحثية بالمتغيرات المعاصرة.

-تعددت أدوات هذه الدراسة حيث شملت أداة الملاحظة والمقابلة النصف موجهة وشملت مقياس الضغط النفسي وذلك من أجل جمع البيانات بدقة أكبر.

ومن العرض السابق يتضح أن هذه الدراسة عالجت فجوة علمية متعددة الجوانب بتطرقها لموضوع الضغط النفسي وشمول عينتها للأطباء الجراحين وتعدد أدواتها بين الملاحظة والمقابلة ومقياس الضغط النفسي واستخدامها للمنهج الاكلينيكي من نوع دراسة حالة.

الفصل الثاني: الضغط النفسي عند الطبيب الجراح.

تمهيد

- 1 مفهوم الضغط النفسي
- 2 نبذة تاريخية حول الضغط النفسي
- 3 علاقة الضغوط ببعض المفاهيم
- 4 الوصف العيادي للضغط النفسي
- 5 أنواع الضغط النفسي
- 6 مصادر الضغط النفسي
- 7 مراحل الضغط النفسي
- 8 أعراض الضغط النفسي
- 9 خصائص الضغط النفسي
- 10 مستويات تأثير الضغط النفسي
- 11 اثار الضغط النفسي
- 12 النظريات المفسرة للضغط النفسي
- 13 أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
- 14 قياس الضغط النفسي
- 15 علاج الضغط النفسي
- 16 الضغط النفسي عند الطبيب الجراح
- 17 الأثار المترتبة على الضغط النفسي عند الطبيب الجراح
- 18 أهمية تواجد الأخصائي النفساني الى جانب الطبيب الجراح

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعنا المعاصر وقد شاع استخدام كلمة (STRESS) في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الاجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن أحداث ضاغطة.

ولقد تعددت التفسيرات النظرية لهذا المفهوم إذ يعتبر من المواضيع التي نالت اهتمام الباحثين في علم النفس والعلوم الانسانية والاجتماعية عموماً، حيث أن الضغط يعد ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب.

1 مفهوم الضغط النفسي:

لقد تعددت تعاريف الضغط النفسي حسب اختلاف الآراء والنظريات المفسرة لطبيعة الضغط والوقوف على مفهوم الضغط النفسي نتناول بعض التعريفات:

الضغط النفسي عبارة عن التوتر الذي يشعر به الانسان من محاولته التكيف مع بعض المواقف الجديدة لاستعادة التوازن مع نفسه.

ويعرفه فاروق السيد عثمان: على أنه مجموعة من الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوفيق عند الفرد وما ينتج عنه ذلك آثار جسمية ونفسية. (رحاب محمود صديق، 2012، ص 52 . 53)

وأشار سيلبي (selye) ان الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن من التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة. (ماجدة بهاء الدين، السيد عبيد، 2008، ص 20).

ويعرفه لازاروش (lazara) بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة الى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (عبد الرحمان بن سليمان الطيريري، دس، ص 10) .

تعد الضغوط النفسية جزء لا يتجزأ من حياة كل الانسان على وجه الارض، لقوله تعالى: " لقد خلقنا الانسان في كبد " والكبد هنا تعني المشقة والعناء جسمياً كان أو نفسياً. (عمرو بدران، د س، ص 27).

الضغوط بمثابة المحرك الاساسي للحياة، فمن خلالها تكشف الامكانيات والقدرات الانسانية الكامنة التي تدفع الفرد الى العمل والمثابرة عليها والتحدي والمواجهة، فالضغوط لا يمكن النظر اليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على صحة النفسية الفرد وتوافقه، بل ينبغي أن ننظر اليها ايضاً من ناحية الإيجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الأفراد نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه (ميسر العبد، 2013، ص 09).

الضغط النفسي هو ذلك الشعور السلبي الذي يمر بالإنسان في مرحلة معينة من مراحل حياته لا يستطيع الإنسان التخلص من هذا الضغط وبالتالي يتوجب على الإنسان أن يواجه هذا الضغط باستخدام كل طاقاته وكل قدراته من أجل التخلص من هذه الضغوطات النفسية، وأيضا الضغط النفسي هو ذلك التغير الداخلي أو الخارجي أو هو موقف وشعور يمر بالإنسان.

ونستطيع أن نقول أيضا الضغط النفسي هو اي موقف او سلوك يكون معين في الانسان يتعاطى مع الحياة أشخاص أو الموافق بشكل سلبي يقود الى تغيرات في أفكاره ومشاعره أو سلوكياته مثل الأمراض يعني تفكير الانسان بالحياة يمكن أن يكون ضغط نفسي داخلي، والضغط النفسي الخارجي هي مشاكل بالعمل، مشاكل في العائلة...إذا الضغط النفسي هو اي حدث يتعامل الانسان معه بشكل خاطئ يقوده الى تعاملات سلبية ومشاكل نفسية مثل القلق والاكتئاب.

2 نبذة تاريخية حول الضغط النفسي:

شهدت كلمة الضغط (stresses) تطورا وذلك عبر فترات من الزمن، فهذه الكلمة من الكلمة اللاتينية stringer وتعني شد، ضيق، عقد او ربط اي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الاطراف وهذا الاحتضان لا يجب ان يكون فيه الشعور متبادل، بل على العكس يكون ممل يؤدي الى الاختناق الذي يعتبر مصدرا لقلق ونضرا لشيوع كلمة ضغوط سواء في الحياة العامة او في مجال العمل، فقد يتبادر الى الذهن انه من السهل ايجاد تعريف محدد لهذا المفهوم بصفة عامة. (العبودي فاتح، 2008، ص 17).

وحسب طه عبد العظيم " الضغط هو مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية اذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر ميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية غير ان العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر الى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس هوك hooke أواخر القرن السابع عشر فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تحمل حمولة ثقيلة دون ان تنهار وتتداعى ومن ثم كتب على فكرة الحمولة او العبء او الحمل الذي من خلاله يظهر الاجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام او البناء لحمولة. "

يتضح من خلال هذا التعريف أنه كان له اغراض تصب في الجانب الهندسي، الا انه كان له تأثير واسع كنموذج لمصطلح الضغط على جهاز الفيزيولوجي. (عريس نصرالدين. 2017، ص 57).

3 علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم:

هناك عدد من المفاهيم التي لا بد من الإشارة إليها وتحديد الفرق بينها وبين الضغط ومدى ارتباطها بها.

3.1 الأزمة la crise:

ان دراسة وضعيات الضغط ساهمت في التطور لنظريات الأزمة، والتي كانت لها انعكاسا قويا في مجالات الطب النفسي والوقائي والصحة العقلية في مصالغ المختصة.

فيفضل دراسة الضغوط (طبيعتها ومدتها وحدتها) مهد المجال لدراسة الأزمات... والتي يلزم على الاخصائي العيادي تحديد نمطها (نوع الأزمة)، ووضع تقييم تشخيصي صارم بغية اعداد مخطط علاجي ملائم يزيد من احتمالات المخارج الايجابية.

وقد استخدم كابن caplan مصطلح "الأزمة / crise" ليضم به ضغوط الحياة الحادة في مدة محددة، والتي تضع الصحة العقلية للفرد في خطر، فتحدث اضطرابا بوسائلهم المتعود عليها الحلول (Résolution) وأهدافهم، الأمر الذي يلزمهم المواقف والأفكار القديمة واكتشاف ما هو جديد.

فيعرف كابن (1961) الأزمة بأنها: " حالة تظهر على الفرد عندما يواجه عوائق وأهداف هامة في حياته، فمرحلة عدم أو اختلال التنظيم ترافقه مرحلة من عدم الارتياح من خلال استعماله لمحاولات حل يائسة أو فاشلة en vain تعكس نوعا من التأقلم الذي قد لا يعود بالفائدة عليه وعلى عائلته.

وهناك ملاحظات أبرزت بأن أغلب الأشخاص الذين هم تحت ضغط خفيف أو معتدل يتعلمون بسرعة، كما أنهم مستعدون لتقبل الحاجة للتغيير بكل سهولة في أوقات أخرى في حياتهم، وأكثر من ذلك لديهم ميل للبحث عن المساندة (الدعم الاجتماعي) بينما عندما يتجاوز الضغط عتبة معينة من الشدة، تنخفض فعالية الفرد على التعلم ويجد نفسه غير قادر وعاجز أمام الوضعيات الحادة التي بصدها، ويمكن أن يثابر من خلال نشاطات غير مفيدة وغير مناسبة في الوضعية الراهنة حتى ولو كان ذلك النشاط فعالا في الماضي ما يعني أن الفرد في أزمة. (لعفيفي ايمان، 2013 ص 44).

2.3 الصدمة:

الصدمة مفرد جمعها (صدمة) في اللغات الأوروبية وهي مشتقة من الكلمة اليونانية (جرح، أو يجرح) وهي مصطلح عام يشير إلى إصابة جسمية سببها قوة خارجية مباشرة، أو إلى إصابة نفسية تسبب فيها هجوم انفعالي متطرف. لهذا يفتح المجال ليشمل كافة الصدمات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، وان الصدمة سميت بذلك لأن عنصر المفاجأة وعدم التوقع يكون حادثا مما يترتب عليه العديد من ردود الأفعال النفسية، الحادة والمتمثلة في القلق (المبالغ فيه) والارتباك وعدم التفكير الصائب. (محمد حسن غانم، 2009، ص 40).

3.3 القلق:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الفرد دائما، ويبدو متشائما، ومتوتر، ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو مترددا عاجزا في الامور، ويفقد القدرة على التركيز. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 18). وقد تم استخدام مصطلحي الضغط والقلق بالتناوب وفي هذا يري لازاروس Lazarus أنه بالرغم من تداخل المفهومين فان القلق يتشكل نتيجة الاجهاد. (لعفيفي ايمان، 2013، ص 46).

4.3 الاحتراق النفسي:

يقول علي عسكري يشير الاحتراق النفسي إلى: " حالة من الانهك والاستنزاف البدني و الانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية منها على سبيل المثال التعب، الارهاق، الشعور بالعجز، فقدان الاهتمام بالعمل، الكآبة، الشك في قيمة الحياة، والعلاقات الاجتماعية و السلبية في مفهوم الذات كما تساهم هذه في نوعية أداء الفرد في عمله ". (عريس نصر الدين، 2017، ص 64).

4 الوصف العيادي للضغط النفسي:

حسب جبالي صباح ان الصلة بين مختلف الاستثارات الداخلية والخارجية يعتبر كتهديد للاتزان النفس بيولوجي كما أن اختلاف الأحداث ما بين الاشباع والتحكم والتجاوز والضبط للدفاعات النفسية الداخلية والغدية العصبية.

هذا التسلسل التدريجي يمكن أن يطور آلية معرفية تخص مختلف درجات العمل النفسي والمتمثلة حسب ما يوضحها محمد بودارن فيما يلي:

-التقييم: يسمح بتحديد معنى الوضعية الجديدة.

-التوقع: يتعلق بعمق الآلية العقلية التي تنظم ديناميكية الضغط والاستجابة للمواقف الضاغطة من خلال المدركات.

-عتبة التحمل: تحدد مستوى هشاشة الفرد، وشروط إعادة التسوية والدعم الذي يمكن ان يشكله.

-الصددمات: مرتبطة بالأحداث المبكرة في حياة الفرد أو الأحداث السابقة التي عايشها لمدة طويلة، ان أثر الصدمة على الفرد يتمثل في ضعف بنيته النفسية والتي تتطور الى أمراض نفسية أو سيكوسوماتية والتي تظهر على الفرد من خلال الشعور بالذنب، الميل للاكتئاب وخبرة الفشل.

-الانساق الاجتماعية: تعتبر كمعبر مهم لديناميكية الضغط بسبب مختلف الأدوار والبناءات التي يتفاعل معها الفرد، فتحديد الوظائف الاجتماعية يبرز استجابات القلق والصراع والإحباط.

-الأجهزة المنظمة للعمل أو المؤسسة: تعتبر كمصدر كمهم لإخلال توازن الفرد كما تسجل نماذج الاستجابات الدفاعية: وتصنف ديناميكية الضغط ضمن الحقل المرضي وذلك لارتباطها بالأمراض السيكوسوماتية وبعض البنيات النفس مرضية، لكون الانفعالات المبالغ فيها في إطار العمل من تسيير الصراعات واحداث الحياة اليومية التي يعيش الفرد مختلف الصدمات إضافة على عدم الاستقرار، غالبا ما تكون متبوعة باكتئاب ومصاحبة لاضطرابات السيكوسوماتية تصيب الأجهزة الهضمية، التنفسية، الغدية والقلبية.

لهذا يمكن أن تصبح هذه الامراض النفسية او السيكوسوماتية مزمنة فتسجل في تاريخ الحالة بطريقة يصبح فيها كل حدث جديد منشط لهذه الإصابات مما يزيد في شدة تعقد آثارها. (عريس نصر الدين. 2017، ص 67.66).

5 أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان، هناك الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة، وهناك الايجابية، والسلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الانواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها وقدرته على التوافق معها، وفيما يأتي أهم أنواع الضغوط (نائف علي أيبو. 2019، ص 75).

1.5 الضغط النفسي الايجابي:

هو عبارة عن التغيرات و التحديات التي تفيد نمو المرء و تطوره (كالتفكير مثلاً) ، و هذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام و يساعد على زيادة الثقة بالنفس.

2.5 الضغط النفسي السلبي:

أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يوجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع والالام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 25).

3.5 الضغوط الناتجة عن التوترات الاعتيادية:

هي الضغوط التي يوجهها الفرد في حياته اليومية والناتجة في عدم قدرته على اشباع حاجاته، أو اخفاقه في اشباع متطلباته وحل مشكلات التي يوجهها في حياته اليومية.

4.5 الضغوط النمائية:

هي ضغوط ناتجة عن التغيرات النمائية التي تتطلب تغيراً مؤقتاً في العادات وفي أسلوب الحياة. (فايزة غازي العبد الله. 2014، ص 18).

5.5 الضغوط المفاجئة والعنيفة:

وتشمل الأحداث المفاجئة وهي الضغوط عنيفة وتحدث فجأة على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير نموذجا لها وهذه الاحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج من تلك الأحداث هو ضغط عام.

6.5 الضغوط الشخصية:

وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان الوظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض. (نائف ايوبو. 2019، ص 75).

وأشار يوسف ميخائيل أسعد الى نوعين من الضغط النفسي هما:

أ. الضغط النفسي المؤقت الذي يكون حالة طارئة نتيجة موقف محدد بالذات.

ب. الضغط النفسي المزمن الذي يكون نتيجة لأسباب متراكمة أحدثت ضغطا نفسيا مزمنًا ملائمًا للحالة النفسية للفرد.

وأضاف جميلش Gmelech نوعا ثالثا من الضغط النفسي هو الضغط المتوافق الذي يجمع بين النموذج الأنّي أي الصحي ونموذج الضغط المزمن أي المرضي ، ينتج عنها مدخل متناسق لما كان يمكن أن يكون يوما ما مدمرا .(سعاد مخلوف ، 2006 ، ص 85) .

ويذكر ابراهيم أمثلة على أنواع الضغوط وهي ما يلي:

1 . الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق الاكتئاب، المخاوف المرضية).

2 . الضغوط الاسرية بما فيها الصراعات الاسرية والانفصال، والطلاق وتربية الاطفال ... الخ.

3 . الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات او قلتها، والاسراف في التزاور مع الحافلات ... الخ.

4 . ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر، والهجرة والاساءة في استخدام العقاقير

والكحول الخ. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 24 .25).

حقيقة هناك كثير من الضغوطات النفسية ضغوطات نفسية اجتماعية ضغوطات نفسية في العمل ضغوطات نفسية أسرية وأيضا ضغوطات نفسية سياسية لكن لوركننا أكثر نرى أن هذه الضغوطات اما ضغوطات نفسية داخلية واما ضغوطات خارجية دائما الضغوطات النفسية الداخلية تسمى بالصراع النفسي، اما الضغوطات النفسية الخارجية هي كثيرة مثل الضغط في العمل.

6 مصادر الضغوط النفسية:

تعدد مصادر الضغط النفسي بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد فهذا الأخير يتأثر بما يحدث في أسرته او بما يعتري مجتمعه من تغيرات، وفي هذا الصدد اشار لوكيا الى ان الضغوط تنشأ عموما نتيجة احداث تسبب اعاقا واقعية او خيالية لحاجات الفرد او اهدافه، تظهر هذه الاعاقا على شكل احباط او صراع او شعور بالتهديد او الملل.

ويمكن تقسيم المصادر الضغوط النفسية الى:

1.6 مصادر خارجية لضغط النفسي:

1.1.6 الضغوط الاسرية:

وتمثل في الصراعات العائلية . كثرة الشجارات . تغير مفاجئ في العائلة ك وفاة أحد الوالدين او الاخوة او ميلاد طفل جديد طلاق الوالدين او عدم تفاهم او علاقة صراعية.

2.1.6 الضغوط الاجتماعية:

او تشمل العزلة الصراع بين التقبل الاجتماعي من جهة والحاجة للتأكيد . الانحرافات السلوكية . خبرات الاساءة الجسمية والجنسية . صراع بين الدوافع الجنسية وبين التعاليم والتقاليد الاجتماعية . الصراعات بين المبادئ التي تعلمها المراهق ونشأ عليها وبين الممارسات الاجتماعية . الصراع الناجم عن الحاجة لتحقيق الذات وتحقيق المستقبل.

3.1.6 الضغوط الاقتصادية:

تتمثل في سوء الوضعية الاقتصادية او المالية للعائلة، ضيق السكن . او السكن في احياء شعبية مكتظة . الفقر . التفاوت الطبقي مما تنتج عنه صراعات جمة.

4.1.6 الضغوط الصحية:

الصداع . مرض مزمن لأحد الوالدين (عقلي أو جسدي) . ادمان . امراض القلب صعوبات في النوم . اختلال النظام الغذائي.

5.1.6 ضغوط مهنية:

الخلافات مع زملاء العمل . كثرة التشريعات والقوانين . عدم الرضا الوظيفي قلة الاجر . صراع داخل المؤسسة ... الخ.

6.1.6 الضغوط الانفعالية:

الصراعات . الاحباط . القلق المخاوف المرضية . الاكتئاب ...

2.6 مصادر داخلية لضغوط النفسية:

وتشمل ما يلي:

. قابلية أو استعداد النفسي لقبول المرض.

. شخصية الفرد نفسها.

. ضعف المقاومة الداخلية للفرد.

. الصراع الحاد والدائم لدب الفرد.

. الضغط النفسي المزمن.

. الضغط النفسي المتبقي: الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الضغط النفسي. (جدو عبد الحفيظ. 2014، ص

.(82)

نستنتج إذا أن مصادر الضغط النفسي تكمن أساسا في هذه الأحداث التي تطرأ على حياتنا، وفي استجاباتنا الجسدية والادراكية والعاطفية لهذه الاحداث، عندما تعيش تحت ضغط معين فإنك تفقد تركيزك في العمل، فيتراجع أداؤك وتنال بالتالي عقابك. ولا يخفى على أحد أن الضغط النفسي الذي يولد تشتا ادراكيا يؤدي الى أحداث أخرى. قد تكون

الأسباب غامضة فلا ندرکہا، وفي هذه الحالة لابد أن تكون رادات فعلنا مباشرة وواضحة ومتوقفة على التعديلات العلمية والعاطفية التي نقوم بها. (غريغ ويلكنسون، 2013، ص 14).

مصادر الضغط النفسي كثيرة تختلف من شخص لآخر وأيضاً تختلف درجة تأثيرها على الأشخاص وهذه المصادر مشكلة الإنسان مع نفسه كثير من ناس تعيش حالة من الكبت وحالة من العقد النفسية التي لا يستطيعون التخلص منها وبالتالي يعيشون صراع نفسي وبالتالي لا يستطيعون التكيف يكون دائماً تحت الضغوطات النفسية وثاني مصادر الضغط النفسي قد تأتي من الأشخاص المحيطين فيه سواء كان الأسرة أو الأصدقاء أو الأقارب وبالتالي يتعرض الفرد لضغط النفسي.

أما ثالث هذه المصادر هي الحياة التي يعيشها الإنسان لا تستقيم ولا تستمر على نفس النمط عند كل الأشخاص فبعض الأشخاص يمرون بلحظات من الضعف ولحظات من الخوف بإحباطات بعقبات بصعود بزول وبالتالي الحياة لا تسير على نفس الخط عند كل الناس لذلك يحصل قلق ويحصل توتر وتحصل هذه الضغوطات النفسية، فعندما يواجه الإنسان أزمة مالية معينة هنا يكون أيضاً تحت هذه ضغوطات نفسية أو مشكلة بالعمل أو مشكلة في الأسرة أو مشكلة مع نفسه أو مع ذاته هنا يحصل ضغط نفسي،

7 مراحل الضغط النفسي:

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط النفسية "سيلبي" لقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض، الذي أطلق عليها "هانز سيلبي" اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

1.7 مرحلة استجابة الإنذار:

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنهات لم يكن مهيئ لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده. (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص 23)

فتمثل هذه المرحلة في ردة فعل هي بمثابة الانذار وتتجلى بتحريك قدرات الجسم للتصدي للعوامل الضاغطة.
(سعاد مخلوف، 2006، ص 88)

2.7 مرحلة المقاومة:

تشمل هذه المرحلة الاعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الانسان فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها. وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الانسان على مواجهة المواقف عن طريق ردة الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط الى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الافرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية والنفسية.

3.7 مرحلة الانهالك:

إذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة أطول فانه سوف يصل الى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الانهالك، حيث يصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تنهار الدفعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة الجسم وقد يصل الى حد الموت. أما اذا كان يتمتع الانسان بقدرة الاستجابات التكيفية فإنها تساعده على حماية نفسه كلما تعرض الى تغيرات ومواقف ضاغطة. (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص 24)

8 أعراض الضغط النفسي:

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

- مشكلات النوم غير المعتاد كالاستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم بالإضافة الى الكوابيس والصراع أثناء النوم.
- مص الاصبع، كظم الاظافر واضطرابات الكلام.

-العصبية (عدم الهدوء) الافراط في الحركة، صعوبة التركيز والتذكر.

-ثورات الغضب والعدوانية غيلا المضبوطة.

-الانسحاب والضجر وعدم الرغبة في أي عمل.

-حالات مرضية مرتبطة بالضغوط النفسية مثل الاسهال وألم البطن وألم الرأس.

-كثرة الجدل والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة. (آمنة الشتيوي، أحمد البطي، 2018، ص

(34.33)

أيضا من أبرز هذه الأعراض وأكثرها شيوعا ما يلي:

-الشعور بالكآبة والحزن والاحساس بالعجز واليأس والرغبة في البكاء.

-العصبية الشديدة والانفعالات الحادة وعدم تحمل أقل قدرة من الاثارة.

-الشعور بالخوف والتوقع السيئ والأرق وعدم القدرة على الاستقرار في مكان واحد.

-الألم العاطفي وهو خليط من الغضب والتهيج والقلق والاكتئاب.

-صداع توتري مع آلام في الظهر وتوتر العضلات الذي يؤدي أحيانا الى تمزق فيها وفي الأوتار ومشاكل الأربطة. (مبروكة

علي محمد الفاخري، 2018، ص 29)

وتظهر أعراض الضغط مع استمرار المصادر المسببة للضيق ويجدر التنبيه هنا الى أن الأعراض المختلفة لا تظهر

جميعها في وقت واحد، ولا على جميع الأشخاص فكل واحد منا له نقطة أو نقاط ضعف خاصة به. وفيما يلي

تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة:

1.8 أعراض فيسيولوجية:

الأحداث والظروف الضاغطة التي تعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وافرازات الغدد في الجهاز

العصبي، وتتمثل فيما يلي:

-افراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم، مما يؤدي الى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس، وزيادة نسبة السكر في الدم واضطرابات الاوعية الدموية.

-زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي الى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.

-التنفس القصير غير العميق.

-انقباض المعدة.

_الاسهال.

-افراز العرق وجفاف الحلق وتكرار التبول.

-الدوار والاعياء والارتعاش.

آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.

-النقص التدريجي لمناعة الجسم.

-تفسير البروتين الى جلوكوز مما يؤدي الى ارتفاع في العضلات.

-القدرة المحدودة على أداء الوظائف الحركية.

-أرق، برودة وتعرق في اليدين.

-مرض متكرر.

-ارتفاع ضغط الدم.

-صداع توتري، آلام بالظهر والفق وتوتر العضلات الذي يؤدي الى تمزق فيها وفي الاوتار ومشاكل في الاربطة. (ناجية

دايلي، 2013، ص 58.57)

2.8 أعراض معرفية:

-صعوبة في التركيز والتذكر والتفكير غير عقلاي.

-التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.

-العجز عن اتخاذ قرارات ولو صغيرة.

-التنقد ولوم الآخرين.

-تشوش التفكير وقرارات غير سليمة.

-الانحراف عن الوعي السوي.

-فقدان الثقة والتردد.

-استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

-تزايد عدد الأخطاء.

-انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.

-انخفاض في الإنتاجية.

-ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.

-التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.

3.8 أعراض سلوكية:

-تناول الطعام بسرعة أو ببطء عن المعتاد.

-تغيب مزمّن عن العمل.

-تغيرات في الشهية، الاكل كثيرا أو قليلا.

-زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير.

-قضم الأظافر.

-التركيز على الأنشطة التي فيها نوع من الهروب، أو القيام بأنشطة عديمة الفائدة لتقليل التوتر.

-تجنب المسؤولية وآثارها.

-عناية سيئة بالصحة، وعدم الاهتمام بالمظهر.

-مشاجرات مع الآخرين.

-مشكلات جنسية.

-التعرض للحوادث والاصابات.

-ميل الى الجدل وعدم الصبر. (ناجية دايلي، 2013، ص 60.59.58)

4.8 أعراض انفعالية أو عاطفية:

-العدوانية واللجوء للعنف.

-الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.

-سرعة الغضب.

-تزايد مشاعر الاكتئاب.

-تزايد أعراض التوجس والقلق كالخوف من الفشل.

-تقلب المزاج، والشعور بعدم الأمان.

-الشعور بانعدام القيمة وغياب الهدف.

-تسارع في الأفكار.

-حدة الطبع.

-ضجر الفرد من الحياة والاحباط.

-الشعور بالفزع والخوف.

-سيطرة الأفكار والوساوس القهرية.

-النظرة السوداوية للحياة.

-انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد.

-عدم القدرة على التحكم في الانفعالات.

-صعوبة الكلام والملل. (ناجية دايلي، 2013 ص 60)

5.8 أعراض خاصة بالعلاقات الاجتماعية:

-عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.

-لوم الآخرين.

-نسيان المواعيد أو الغائها قبل فترة وجيزة.

-التهمك والسخرية من الآخرين.

-التفاعل مع الآخرين بشكل آلي، تفاعل يكتنفه البرود.

-صعوبات في الاتصال وتجاهل الآخرين. (صندلي ريمة، 2012، ص 43.42)

9 خصائص الضغط النفسي:

للضغوط النفسية العديد من الخصائص وأهمها ما يلي:

-الضغط هو مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.

-الضغط تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

-الضغط هو حالة تكون في اضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية.

-الضغط هو نظام استجابة لحالات ضاغطة وتتكون من نظام تفاعلات فيسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجأة.

-الضغط هو خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين.

-الضغط ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تتطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات.

-الضغط حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية.

-الضغط ظاهرة معقدة يستجيب لها كل شخص بشكل مختلف وهي تتكون من عدة عوامل يمكن التعامل معها.

-الضغط حالة تكون فيها الحالة العامة والشخصية معرضة للخطر ويكسر الفرد كل حيويته للحماية منها. (مبروكة

علي محمد الفاخري. 2018.ص 31.32)

10 مستويات الضغط النفسي:

نستطيع دراسة الضغط النفسي على ثلاثة مستويات مختلفة هي:

1.10 على المستوى الفيسيولوجي:

يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها ارتفاع معدل التنفس، تزايد ضربات القلب بالنسبة

للإنسان بحيث يصبح أكثر نشاطاً.

1.1.10 على المستوى الخلوي:

الضغط على المستوى الخلوي مرتبط بالديناميكية الكيميائية، فالخلية تتغذى على كمية من الطاقة كي تعيش وهذه

الطاقة تستهلك خلال عملية التحول الغذائي، وبعد انتهائه تقوم وحدات من الخلية برمي الفضلات الناتجة عن هذه

العملية الى الخارج بطريقة تحفظ وحدة تركيب الخلية، وعندما تطرح الخلية الفضلات فإنها تبذل طاقة لذلك يجب

أن تكون الطاقة التي تحصل عليها من خلال العمليات الأيضية أكبر من الفضلات والطاقة التي تحررها عند طرحها

الى الخارج، وإذا حدث العكس فإنه يحدث ما يسمى بالتسمم الخلوي والذي يولد نقص وظيفي على مستوى الخلية

وبالتالي يظهر الضغط.

2.1.10 على المستوى العضلي:

عند تكرار تنبيه العضلة على فترات قصيرة لا يمكن حدوث كزاز ما فان النقطة التي تبديها العضلة لكل تنبيه تقف

بعد سلسلة من هذه التنبيهات وعندئذ يمكن القول إن العضلة قد أجهدت أو احترقت.

3.1.10 على المستوى العصبي:

يظهر هذا المستوى العصبي الخلايا العصبية ثم يظهر في المراكز المخية العليا، والدماغ هو الذي يحدد ويصدر الحكم إذا كان ضغطاً أم لا ويظهر الضغط بوضوح على مستوى الانعكاس المخي ولا يظهر على الأعصاب المحيطة لأن هذه الأخيرة غير قابلة للضغط.

4.1.10 على مستوى الغدد:

أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض الجسم للضغط. وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي وحدته. (سعاد مخلوف، 2006، ص 86.85)

2.10 على المستوى النفسي:

يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل من الأعمال، كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات واحباطات فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين، أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط، وعندما تتكرر هذه الاحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضغطاً. (العبودي فاتح، 2008، ص 37)

وعلى النقيض من ذلك فهي ليست دائماً مضرّة أي أنها من الممكن أن تنتج لدى الفرد حيوية تمكنه من تحقيق أهدافه ثم النجاح، وهذا ما يسمى بالضغط المفيد.

أما الصراع فهو حالة قوتين أو أكثر إذ هو مقاومة ذهنية سببها أهداف متعارضة، بسبب تصاعد المقاومة وتزايد حدتها يقع الفرد تحت وطأة الضغط، وعادة ما يصاحب ظهور الضغط في هذا المستوى الشعور بعدم الثبات وعدم الاستقرار والقلق والضيق الشديد والاضطراب في الحالات الانفعالية. (سعاد مخلوف، 2006، ص 86)

3.10 على المستوى الاجتماعي:

عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولاً الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها لأن الفرد في أي مجتمع من المجتمعات لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يعيش بمعزل عن الآخرين. فهو ككل متكامل حصيلة لما يتعرض له من مؤثرات وضغوط اجتماعية، فالفرد حصيلة عمليات الجماعة وديناميتها وهو أيضاً نتاج تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه.

وهناك من يرى أن الفرد حصيلة هذه الضغوط الاجتماعية وطالما هذه الأخيرة واحدة في المجتمع فلا بد أن تكون حصيلة هذه الضغوط الاجتماعية متشابهة، وبذلك يصبح الفرد في الحقيقة هو حصيلة تفاعل هذه الضغوط الاجتماعية مع بعضها البعض من ناحية ومع الخصائص الموجودة لدى الفرد والتي لا يكون مصدرها الضغوط الاجتماعية من ناحية أخرى. والعادات والتقاليد قوة اجتماعية هائلة تسبب ضغطاً على الفرد وعلى المجتمع حتى يشعر الجميع أنهم تحت ضغط من نوع خاص لا يمكن تجاهله أو تفاديه بسهولة، والقيم والمعايير تمثل أيضاً ضغطاً اجتماعياً قوياً يتحكم في سلوك الأفراد سواء في دور توجيه هذا السلوك أو الحكم على تحصيل السلوك. والرأي العام ضغط اجتماعي من نوع آخر يشعر به الفرد ويحسب حسابه أثناء تصرفه، وكذلك الدعاية والاعلام ضغط كبير يوجه التفاعل اليومي للفرد مع عناصر بيئته وتعتبر الإشاعة كذلك صورة من الضغوط الاجتماعية.

وهناك ضغوط مهنية مرتبطة بالشكل الذي يسير وفقه العمل وكذلك ضغوط عائلية غالباً ما تكون ناتجة عن الصراع بين الأزواج. (سعاد مخلوف، 2006، ص 87)

11 آثار الضغط النفسي:

هناك مجموعة من الآثار نذكر أهمها فيما يلي:

1.11 آثار معرفية:

- يتناقض مدى الانتباه: فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة.

- يزداد اضطراب القدرة: يفقد الإنسان ضبط التفكير نسبياً أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين.

- تدهور في الذاكرة قصيرة المدى: تضعف الذاكرة فيضعف الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف.

- صعوبة التنبؤ بالاستجابات: تضعف سرعة الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرة تعويضا لذلك.
- يزداد معدل الأخطاء: تزيد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات ويزداد الشك في القرارات.
- يقلل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد: يصبح العقل غير قادر على التقييم الصحيح للظروف الراهنة، أو التخطيط المستقبلي.
- غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم: صعوبة في تحديد الاختيار الصحيح وصعوبة في النقد، وتصبح خطوات التفكير مضطربة وغير منطقية. (حمدي علي الفرماوي، ورضا عبد الله، 2009، ص36.35)

2.11 آثار انفعالية:

- يزداد التوتر الفيسيولوجي والنفسي: تقل القدرة على انسجام أو استرخاء العضلات، ويختزل الكلام ويزداد اللامبالاة.
- زيادة في الوسواس: ينزع الفرد الى الشكوى ويختفي الشعور بالصحة والسعادة.
- تتغير سمات الشخصية: يميل الانسان أكثر الى اللامبالاة والإهمال وعدم الاكتراث والتسلط.
- زيادة المشكلات الشخصية: يزداد القلق ويصبح الفرد أكثر استثارة وعدوانية.
- ضعف في التحكم الخلقى: يقل التحكم في الدفاعات الجنسية وتزايد النوبات الانفعالية.
- يظهر الاكتئاب والعجز: تنخفض حيوية الانسان ويزداد شعوره بالعجز ويتخفف اقباله على الحياة.
- انخفاض الشعور بتأكيد الذات: شعور الانسان بالعجز ينمي شعوره بعدم القيمة، ومن ثم ينخفض احساسه بتأكيد ذاته. (حمدي علي الفرماوي، ورضا عبد الله، 2009، ص 37.36)

3.11 آثار سلوكية:

- اضطراب في الكلام: يبدو على الانسان مظاهر الاضطراب في الكلام مثل: التلعثم والتأتأة...
- نقص الميل أو الحماس: يتخلى الانسان عن أهدافه الحياتية ويتوقف عن ممارسة هواياته وقد يتخلص من أمتعته وممتلكاته.

- يزداد التغيب عن العمل: يميل الانسان الى التأخر عن العمل وشيئا فشيئا يتغيب نهائيا.
- سوء استخدام العقاقير: يميل الانسان الى تناول الكحول.
- انخفاض مستوى الطاقة: ينخفض ميل الانسان الى الأداء مع شعوره بالعجز وعدم وجود الطاقة المحركة له.
- اضطراب في عادات النوم: اضطراب في أوقات النوم وعدد ساعاته.
- تزايد الشكوك الى الناس: يلقي الانسان اللوم على الآخرين كثيرا نتيجة لشكوكه حتى فيمن حوله من أقارب وزملاء.
- تجاهل للمعلومات الجديدة: يميل الفرد الى الرفض المستمر للمعلومات أو الضوابط أو التعليمات الجديدة.
- إعادة توزيع الأدوار على الآخرين: يزداد ميل الانسان الى إعادة رسم الحدود مع الناس.
- حل المشكلات بأسلوب بدائي: يتبنى الفرد حلولاً للمشكلات غير الموضوعية، ويتخلى عن محاولة البحث بعمق عن جذور المشكلة.
- تبني أنماط سلوكية شاذة: يؤدي الفرد أنماطا من السلوكيات غير المرغوبة وغير المناسبة للمواقف.
- التهديد بالانتحار: يميل الانسان ربما الى التخلص من حياته ويسبقها عبارات متكررة على لسانه مثل: لكل شيء نهاية؟ (حمدي علي الفرماوي، ورضا عبد الله، 2009، ص 38.37)

4.11 آثار فيسيولوجية:

- تؤثر الضغوط على بناء الفرد الفيسيولوجي ما يؤدي الى ظهور ما يلي:
 - اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب.
 - زيادة افراز الغدة الدرقية مما يؤدي الى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استفادة الطاقة، وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث اجهاد ونقص بالوزن وأخيرا انهيار جسدي.
 - زيادة افراز الكوليسترول من الكبد يعطي طاقة للجسم وإذا استمر لفترة طويلة يحدث تصلب الشرايين ونوبات قلبية.

-امتناع الجهاز الهضمي وتحول الدم من المعدة والأمعاء إلى الرئتين، وإذا طالت فترة امتناع الجهاز الهضمي يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة.

-تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا. (صندي ريمة، 2012، ص 44)

5.11 آثار الضغط المهني:

ان الضغط المهني الناتج عن العمل يؤدي بدوره الى آثار سلبية على الفرد، ومن بين هذه الآثار على سبيل المثال ما يلي:

1.5.11 آثار الضغوط المهنية على الأداء:

كلما ارتفع مستوى ضغوط العمل انخفض معه مستوى الأداء ويتولد نتيجة الضغط النفسي المستمر الاحتراق النفسي الذي تصاحبه مظاهر سلبية عديدة وهي: الشعور بالعجز، فقدان الاهتمام بالآخرين والعمل، وتكمن خطورة هذه الحالة للمنظمة في بقاء هذه الفئة في عملهم دون أية مساهمة في أعمالهم. ويعتمد مقدار تأثير ضغوط العمل على الأداء على مدى إدراك وشعور وتفسير الفرد لهذه الضغوط، وأي خلل يصيب العمل ينعكس مباشرة على أداء المؤسسة التي يعمل بها، فينقص مستوى الإنتاج.

2.5.11 آثار اجتماعية للضغوط المهنية:

من الآثار التي تتركها ضغوط العمل على علاقات الفرد الأسرية والعائلية العجز عن مواجهة المشكلات المترتبة على ضغوط العمل، فيبدأ بإسقاطها في النزول على شكل غضب أو إصدار أوامر صعبة أو فرض السيطرة، وقد كشفت إحدى الدراسات أن الضغوط الناتجة عن الانتباه والتصلب في العلاقات والشعور بالعزلة الاجتماعية، بحيث لا يمكن للفرد السيطرة على مشاعره وعزل مشاكل عمله عن المحيط الأسري، وبالتالي الضغوط المهنية لها تأثير كبير على الحياة الاجتماعية للفرد. (ناجية دايلي، 2013، ص 54.55)

12 نظريات الضغط النفسي:

1.12 النظرية الفيزيولوجية:

1.1.12 نظرية متلازمة أعراض التكيف العام:

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الكندي هانز سيلاي والذي قال ان الجسم يستجيب بطريقة عامة واحدة لأي تهديد سواء كان التهابا يصيب الجسم أو ضغطا نفسيا. وتصف متلازمة أعراض التكيف العام الاستجابة العامة للفرد نحو الضغط بدلالة ثلاثة مراحل: الإنذار، المقاومة، الانهك على النحو التالي:

-المرحلة الأولى: الاستجابة الانذارية:

تحدد هذه المرحلة بتعرض الفرد لمثيرات الحدث الضاغط حين تستلمها أجهزته الحسية فتنتبه الآليات الدفاعية للجسم وتنشط للدفاع عنه لمواجهة حالة الصدمة المؤقتة، فيفرز الجسم بسرعة هرمونات ويحفز جهاز المناعة للتعامل مع الضغط.

-المرحلة الثانية: المقاومة:

تعمل في هذه المرحلة آليات التكيف في جسم الانسان على المقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط ومحاولة استعادة الفرد للتوازن النفسي.

-المرحلة الثالثة: الاعياء أو الانهك:

وفيما يحصل الإخفاق في حالة عدم قدرة الفرد على التغلب على الموقف المهدد والضاغط، وتتصف هذه المرحلة بكون الضغط النفسي فيها يكون قويا جدا ومؤثرا ولا يمكن مقاومته، ويصبح الفرد غير قادر على حماية نفسه تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي فتتصف هذه المرحلة بضعف المقاومة. (أنعام هادي حسن،

2013، ص 68.67)

2.1.12 نظرية المواجهة او الهروب:

ترتبط هذه النظرية بالعالم والتركانون واعتمدت الجوانب الفيسيولوجية في دراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كل من الانسان والحيوان للتهديدات الخارجية. وتعني نظرية المواجهة او الهروب ان الجسم يقوم بتهيئة نفسه للهجوم او الهروب من الموقف الذي يشكل له تهديدا.

ويعد كانون من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد الفعل في حالة الطوارئ، ويستند في نظريته على مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فاعلية الجسم من اجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية. ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساس في قدرة الانسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة.

ويرى كانون ان الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها مستوى منخفض، اما الضغوط الشديدة او الطويلة الأمد فيمكن ان تسبب له انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة

تلك الضغوط. (انعام هادي حسن، 2013، ص70.69)

2.12 النظرية المعرفية:

1.2.12 نظرية مفهوم الحاجة لموراي:

يعتبر هنري موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية لسلوك الفرد، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تعيق جهوده للوصول الى هدف معين.

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

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

-ضغط ألفا: ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول

من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم

تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

فالحاجة والضغط يعتبرهما موراي مفهومين مركزيين ومتكافئين في تفسير السلوك الإنساني إذ تصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، بل يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما والذي يعني حسب موراي وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز بين الضغط والحاجة. (مصطفى منصورى، 2017، ص 78.77)

2.2.12 النسق النظري لسيلبرجر:

يعتبر فهم نظرية سيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما:

-قلق الحالة: وهو قلق موضوعي أو موقفى يعتمد على الظروف والأحداث الضاغطة.

-قلق السمة: هو استعداد طبيعى واتجاه سلوكى يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية.

وعلى أساس هذا التقسيم للقلق يربط سيلبرجر في نظريته للضغوط بين قلق الحالة والضغط حيث يعتبر أن الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط ويستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصائى الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا. كما يهتم في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة ظروف البيئة المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تلك النواحي الضاغطة. فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي اشارت حالة القلق لديه، ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة من كبت أو انكار أو اسقاط لتخفيف الضغط أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط.

(مصطفى منصورى، 2017، ص 79.78)

3.12 النظرية السلوكية:

لقد فسّر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمات أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة. ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأً للسلوك قبل وقوعه، ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى وأن جسم الإنسان ليس سلبياً بل هو فعال ويسعى لأن يتكيف، ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معاً ما يعانيه الفرد من اضطرابات.

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحياناً ناجحاً وعملياً لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل. كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب من حل المشكلات منذ الصغر ويرى شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث. ويرون أيضاً أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه، وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك. (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص 20.19)

4.12 نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات. فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة، سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه فعندما تصدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الأنا الأعلى، فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فان معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا. فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور.

يرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية، أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي الى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد. (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص 19.18)

من خلال عرضنا لمختلف النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية يتضح لنا الاختلاف النظري من حيث نشوئه ومصادره، فلكل توجه نظري وجهة نظر خاصة به وكذلك اختلاف الزاوية العلمية من حيث المقاربات المختلفة. إن هذه الآراء قد أملت بكل مسببات الضغوط فكل واحدة تحدثت عن عامل يساهم في ظهور الضغط النفسي، فرغم اختلاف وجهات هذه الآراء في التفسير إلا أن معظمها يسير في منحنى واحد ألا وهو أن الضغط حالة تهدد الانسان وتؤرقه وتشعره بالانزعاج وتجعله في حالة عدم التوازن وعدم التكيف النفسي والاجتماعي، وبالتالي فكل نظرية تكمل الأخرى.

13 أساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

1.13 الأساليب الشعورية:

- التصدي للمشكلة .
- طلب النفسي من المقربين منك .
- ضبط النفس : فلا نبالغ في استجابة لضغوط وجعلها تؤثر على انفسنا .
- التجنب : من الاساليب الرائعة في التعامل مع الضغوط هو تجنبها بمعنى انك لاتضع نفسك في المواقف التي تسبب لك ضغوط .

- الامنية: فالإنسان حينما يعيش مع الاماني ويكون له هدف ويكون له هدف سامي وامنية يريد تحقيقها ، فهو لشك سيتحرر من تأثير الضغوط الواقعة عليه.

2.13 الأساليب اللاشعورية :

- التبرير: فالإنسان حينما يفشل في مواجهة الضغوط ، فانه يلجأ التبرير كوسيلة دفاعية لما يتخذه من مواقف .
- النكوص (الارتداء).
- الكبت .
- التكوين العكسي (الضدي)، العزل ... الخ .

ويرى بعض علماء النفس بان اساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على انها :

- أ) وسيلة تعديل او محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط .
 - ب) وسيلة التحكم الادراكي ، واستدعاء الخبرات لتحيد المشكلة .
 - ج) وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية لمشكلة ضمن الحدود لاستجابة الناجحة للحل .
- وفي محاولة لاستعراض تلك الاساليب بشكل مفصل نرى الاتي :

-اسلوب التصدي للمشكلة :

يهدف هذا الاسلوب الى تخفيف العقبات التي تحول بين الشخص وبين التكيف والاتزان او تحقيق الاهداف الآتية، ويستخدم بوضوح في الحالات الازمات او الكوارث ، وكذلك مع وجود الضغوط المستمرة ، طويلة الأمد ، مثل العمل لفترات طويلة يوميا بهدف جمع ثروة او لتحقيق مركز اجتماعي او سياسي او ... فقد يلجأ الانسان الى هذا النوع من الاساليب ، ويقوم هذا الاسلوب على ثلاث عمليات هي :

1 . التعامل النشط.

2. كف الانشطة المتنافسة .

3. الكبت .

وهذا الاسلوب يلجا له المثقفون كاستجابة لآلية التعامل مع الضغوط ، اضافة الى المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الفرد ويعتمد هذا الاسلوب اساسا على قوة الشخصية والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية والتوترات الناجمة عن مصدر الضغط وشدته .

-طلب المساندة الاجتماعية (المساندة الانفعالية) :

وهو اسلوب يعتمد على الحصول على مساعدة الاخرين اجتماعيا او نفسيا ، طيبا ، وماديا ، تبعا لتقديرات المعين انفسهم : اذ يلجا البعض الى الاهل او الاصدقاء وفي بعض المجتمعات لحصول على الدعم الامني عند الشعور بالتهديد لسبب معين ، وقد يتجه البعض الى المعارف لغرض الحصول منهم على اطمئنان على مستقبلهم الوظيفي او السياسي او التجاري اثر الدخول في مجازفة معينة ، ويسعى البعض الى طلب المساندة الانفعالية (وخاصة المكتئبين) سواء ن الاهل او اطباء النفس النفسين ويتجه البعض الى الدين طلبا لسكينة والطمأنينة في التعامل مع الضغوط ، عن طريق استشارة علماء الدين وطلب مباركتهم او عن طريق زيارات الاضرحة او الاكثار من الصلوات وقراءة الادعية التي تضيي الراحة النفسية بتقوية العزيمة والارادة وتشير نتائج الدراسات العلمية الى ان المساندة الاجتماعية تخفف الضغط وتقل من تأثيره السلبي على الصحة النفسية والجسمية .

-ضبط النفس:

وهو أسلوب يلجأ اليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة ، حيث تتولد لديهم مشاعر قوية نابغة العقل (يعالجون الموقف بخبرات وقوة ارادة رغم التوتر والاثارة) ويعتمد هذا الاسلوب على التحطم، وتقليل تأثير الاحداث التي تبعث على الضيق من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية .

ويلجا الى هذا الاسلوب عادة من يعملون في مجالات كالأطباء والمرضين والمساعدين لهم ، حيث يكون التحكم في اعلى حالاته اثناء التعامل مع المرضى المصابين بأمراض خطيرة او اثناء حوادث طارئة .

ويرى ستيرلي ان اسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه ، وقد يفيد الصحة النفسية والجسمية ، اما اذا فشل فانه يؤدي الى حالات مرضية خطيرة .

-الخيال والتمني:

يستخدمه الناس الذين لا يستطيعون المواجهة ، هروبا من الاحداث المحيطة بهم ومثيرة لقلق والتوتر ، متوهمين الحل في صورة احلام يقظة ، وبالتالي ينسحبون من الحياة الواقعية .

ويعني هذا الاسلوب رغبة الفرد على مستوى الخيال بان يتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه ، مثل تخيل العيش في مكان او زمان غير الذي هو فيه او حدوث معجزة تخلصه ما هو فيه من ظروف .

-التجنب والهروب:

يستخدم في حالات عدم توافر الامكانيات الكافية لتعامل مع الضغط السائل ، وفي بعض الاحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه مرة ثانية ، او التهيؤ له ، ويحدث هذا على مستوى الافراد .

وخطورة انه اذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته فانه يلجا الى العقاقير ، والكثير من الذين يتعاطون العقاقير، يجدون فيها وسيلة لهروب من المواجهة لهذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة لتهديد عند بعض الناس وغالبا ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكتئاب والقلق .

-العدوان :

ان الاحباط والضغط كثير ما يؤدي الى الغضب والعدوان ، وسلوك العدوانية هو استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة ، ويحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها الا في اوضاع معينة ، كرد فعل غير متحكم فيه ، فمعظم الناس حينما يواجهون تحديا قويا يصبون نار غضبهم في غير مكانه ، ويهجمون بدون سيطرة على اهداف او ممتلكات او اشخاص اخرين يكونون كبش الفداء ، وربما هم ابرياء ، فقد يسلك الفرد سلوكا عدوانيا بعد يوم كامل من الازلال والتحفيز ، وأو الشعور بالدونية المختلفة ولم يستطع ان يحقق فيها اي نتيجة مريحة .

-ميكانزمات الدفاع (الحيل الدفاعية) :

أول من أدخل مفهوم الحيل الدفاعية هو سيجموند فرويد ، ويرى أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم ، وتساعدهم على معالجة الصراعات و الاحباطات ، وهي أساليب عقلية لاشعورية تقوم بتشويه الخبرات ، و تزييف الأفكار و الصراعات التي تمثل تهديدا ، وهي تساعد على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد ، ومن أهم الحيل الدفاعية النفسية :

. الكبت :

عملية عقلية لاشعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من شعور بالقلق و الضيق الذي يعانیه بسبب وجود عوامل متضاربة الأهداف في نفسه ، واستخدام هذه الآلية ، فان الانسان يحرق نفسه ، ولو مؤقتا من الضغوط المتسلطة عليه ، وتشكل عبئا لا يطيقه ، فيهرب من الموقف الضاغط بكبته و محاولة تحييده على الاقل ، لكي يحصل على توازنه النفسي ، و رغم الاختلافات من الفرد لآخر في ادراك الضغوط ، واستخدام هذه الآلية ، الا أنه لا يستخدمها الا الذين ليس لديهم قدرة على المواجهة ، و تحمل المواقف ، و ايجاد الحل المنسجم مع هذه الصراعات و الضغوط الداخلية و الخارجية ، وهو أمر يتعلق بشخصية كل فرد و أسلوبه الشخصي المميز في مواجهة الاحباط أو الضغوط .

و يرى علماء النفس بأن الكبت الناجح هو الذي يؤدي الى حل الصراع ، و توازن المتطلبات و الرغبات الذين يحققان الصحة النفسية ، أما الكبت الفاشل ، فهو الذي يؤدي الى حالة الاختلال ثم المرض النفسي .

. التعويض :

حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الانسان حينما يبتغي سلوكا يعوض فيه شعورا النقص ، وقد يكون هذا الشعور وهميا أو حقيقيا ، سواء كان جسما أو نفسيا أو ماديا ، و التعويض محاولة لاشعورية تهدف للارتقاء بالذات الى صورة مثالية التي يحبها الانسان لنفسه ، وقد يهدف الانسان الى تغطية الشعور بالنقص أو تحقيق مكاسب ذاتية مثل لفت الانتباه و العطف و الاحترام أو اثاره الآخرين ، أو ربما لكي يعزز موقعه في المجتمع الذي يعيش فيه .

التبرير:

وهو إعطاء أسباب مقبولة اجتماعيا للسلوك بغرض إخفاء الحقيقة عن الذات، ويعد وسيلة دفاعية ترمي إلى محافظة الفرد على احترامه لنفسه، وتجنب الشعور بالإثم والألم، وتعطيه الشعور بأن ما قام به قد جاء بناء على تفكير منطقي معقول، ويختلف التبرير عن الكذب بأن التبرير يكذب فيه الإنسان على نفسه (لا شعوري)، في حين أن الكذب يكذب فيه الإنسان على الناس (شعوريا)، وهذه الآلية الدفاعية تقدم أسبابا مقبولة اجتماعيا لما يصدر عن الإنسان من سلوك، وهو يخفي وراءه حقيقة الذات، مثال ذلك: اعتقاد الفقير بأن الفقر نعمة، وأن الثروة والغنى يجلبان له المشاكل والهموم.

.التحويل:

هي آلية دفاعية تستخدم للدلالة على نقل نمط من السلوك، من عمل إلى آخر، بمعنى توجيه مشاعره وانفعالاته المحبوسة تجاه شخص أو موقف خلاف الأشخاص أو المواقف الحقيقية وفي التحليل النفسي يدل هذا الميكانيزم على موقف انفعالي مقعد.

.التكوين العكسي:

وهو إخفاء الدافع الحقيقي عن النفس أما بالقمع أو بالكبت، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيرا في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغوط فضلا عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، مثل اظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيهما بديلا لحالة العدوان الشديد الموجود في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها

.النكوص (الارتداد):

هو التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو النفسي، ويتميز بعدد من الظواهر النفسية المتمثلة في النشاط النفسي المميز لمرحلة النكوص، ان النكوص كحيلة دفاعية تحقق للفرد، ولو لفترة مهربا من الضغوط المحيطة به، وذلك بالرجوع إلى مرحلة سابقة تمثل فيها السعادة والراحة النفسية، يلجأ إليها الإنسان للتخفيف عما يعانيه الآن من نكسات وانكسارات نفسية، فيتذكر ماضيه المليء بالأمان الذي عاشه، ويذهب بتفكيره بعيدا إليه، وكأنه حلم مر سريعا، وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للإحباط.

. التوحد:

عملية لاشعورية يدمج فيها الشخص هويته مع شخص آخر تربطه به روابط انفعالية قوية، ويختلف التوحد عن المحاكاة أو التقليد ، حيث يكون التوحد عملية لاشعورية في حين أن المحاكاة و التقليد عملية شعورية واعية، وتشمل هذه الخصائص السلوك و الأفكار و الانفعالات العاطفية ، و أول محاولة يقوم بها الفرد للتوحد ، تبدأ في الطفولة عندما يسعى الى التوحد بشخصية والديه .

. التسامي :

آلية دفاعية يلجأ اليها الانسان عندما تضيق عليه الامور ، ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة ، وهذه الحيلة الدفاعية من أهم الحيل و أفضلها ، و الاكثر انتشارا ، و يدل استخدامها على الصحة النفسية العالية ، فبواسطتها يستطيع الانسان أن يرتفع بالسلوك العدواني المكبوت الى فعل آخر مقبول اجتماعيا و شخصيا ، فمثلا المنتجات الفكرية و الادبية و الشعرية و الفنية كلها ما هي الا مظاهر لأفعال تم التسامي بها ، و الارتفاع بها من دوافع و رغبات داخلية مكبوتة في النفس الى أعمال مقبولة ، و تجد الرضا من أفراد المجتمع .

و يمثل الدين أعلى درجة من الاعلاء و التسامي بالنسبة للإنسان في ظروف التوتر و الضغوط الشديدة و الازمات .

ان هذه الحيلة الدفاعية تخفف من شدة الصراعات و التوتر الداخلي لدى الانسان من خلال تحويل تلك الأفكار و الصراعات الى مجالات مفيدة و سليمة و مقبولة اجتماعيا ، كما انها تمكن الفرد من الابقاء على هذه الصراعات مكبوتة و بعيدة عن الوعي. (علي اسماعيل عبد الرحمان ، 2012 ، ص 114 . 121) .

14 قياس الضغط النفسي:

1.14 المقاييس الفيزيولوجية:

قياس الضغط في المختبر حسب شيلي تايلور من الطرق المعاصرة الشائعة في دراسة الضغط بالقيام بتعرض مجموعة من الافراد في المختبر لإحداث تسبب الضغط لفترة قصيرة، ثم ملاحظة التأثير الذي يحدثه الضغط عن طريق قياس ردود أفعالهم الفيزيولوجية ونشاط الغدد الصماء واستجاباتهم السيكلوجية، كل هذا يرتبط بظهور مؤثرات على مستوى النشاط السمبتاوي: كزيادة ضربات القلب، لزوجة الدم، ارتفاع ضغط الدم، شدة الافرازات

الغدية العصبية مما يقدم دليلاً على زيادة نشاط أجهزة الهيپوتلاموس والغدة النخامية النشطة لقشرة الأدرنالين كزيادة إفراز الكورتيزول.

2.14 المقاييس والاختبارات النفسية:

حسب طه عبد العظيم حسين: "توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة، المقابلة، الاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداماً في دراسة الضغوط فهناك منها ما تقي الضغوط والمثيرات عن طريق قياس أحداث الحياة كمقياس هولمز وراهي."

ويقول شيلي تايلور: "يعتبر هولمز وراهي من الرواد في ميدان بحوث الضغط، حيث قاما بتحديد الأحداث التي تدفع الأفراد لإجراء أهم التغيرات في حياتهم."

ويوجد العديد من الاختبارات والمقاييس التي تقيس الضغط نذكر منها:

1.2.14 اختبار لفنستين: levenstein :

أعد هذا الاختبار من طرف الباحث لفنستين وآخرين سنة 1993 بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط ويتكون هذا الاختبار من 30 عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

-البنود المباشرة: تمثل 22 عبارة وتتمثل في العبارات رقم: 2-3-4-5-6-8-9-11-12-14-15-16-18-19-20-22-23-24-26-27-28-30. وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض.

-البنود الغير المباشرة: تمثل 8 عبارات وتتمثل في العبارات رقم: 1-7-10-13-17-21-25-29. وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض اتجاه الموقف وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول.

2.2.14 مقياس الضغوط النفسية: ل "داود 1995"

يتكون المقياس من (61) فقرة موزعة على ثمانية مجالات مجال المدرسة والمجال النفسي، العلاقات مع الوالدين والاحوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدرسين، الأمور المالية والاقتصادية، العلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والخوف، التخطيط للمستقبل. وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجا من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (1=لا أعاني من هذه المشكلة، 2=أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة، 3=أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة) وتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (61-183) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (183) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، واقترابه من الحد الأدنى (61) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه.

3.2.14 مقياس الضغط النفسي: ل "بدرية وكمال أحمد"

يتكون هذا المقياس من 66 بندا موزعة على خمسة أبعاد وهي:

-بعد أسري: خاص بالحياة الشخصية للمرأة سواء فيما تعلق بعلاقتها مع زوجها أو مع أبنائها وبنوده: 2-3-8-9-11-

63-62-58-57-55-54-53-51-50-46-42-41-34-33-25-24-23-20-15-14-12

-بعد مهني: يتمثل في علاقتها مع زملائها وعلاقتها بمرؤوسها، أي أنه يدل على تفاعل المرأة العاملة مع العناصر البشرية أثناء أدائها لمهامها المهنية، هذه العلاقات التي تساهم بشكل أو بآخر في حدوث الضغط النفسي لديها وبنوده هي: 1-7-10-16-21-22-30-31-39-40-52-59-60-61-64.

-بعد صحي: متعلق بأعراض جسدية قد تعاني منها المرأة نتيجة تعرضها للضغط النفسي وبنوده هي: 4-18-19-26-

66-65-44-43-32-27

-بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة: فعدم التمتع بالحياة كالتنزه وممارسة الرياضة يزيد من معاناتها وبنوده: 6-13-17-37-38-48-49.

-بعد الأحداث الطارئة: يتضمن أحداث تعرضت لها المرأة منذ طفولتها الى غاية اللحظة الحالية التي لها دور كبير

في ضعف ميكانيزمات الأنا التي تزيد من إمكانية تعرض المرأة للضغط النفسي وبنوده: 5-28-29-35-47-56.

يطبق هذا المقياس بطريقة جماعية بحيث يمكن اجراءه على مجموعة كبيرة من الافراد في وقت واحد. (عريس نصر

الدين، 2016_2017، ص 105.106.107)

15 علاج الضغط النفسي :

هناك علاجات مختلفة نذكر أهمها:

1.15 العلاج السلوكي :

1. التدريب على الاسترخاء : يعتبر اسلوب الاسترخاء احد الفنيات الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط ، وللاسترخاء فوائد فسيولوجية ونفسية عدة وتتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات ، وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة ، ايضا يعمل على خفض ضربات القلب واسترخاء العضلات وخفض التوتر .

2. تعديل اسلوب الحياة : يمثل اسلوب الحياة اهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيقها ، كما يشمل ايضا قدراته ودوافعه . فأسلوب الحياة هوكل ما يتعلق بشخصية الفرد ، واسلوب حياة الفرد ليس ثابتا تماما ، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ، وعلى هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد ازاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على مقاومته . فمثلا الذي يسرف في التدخين بهدف خفض ما يعانيه من القلق والتوتر الناتج عن خبرات الضاغطة ، وبما يكتشف ان ذلك لم يساعده على حل المشكلة بل ترتب على ذلك ظهور امراض او حرمان من النوم وانخفاض الاداء . وهكذا اذا حدث تغير في اسلوب حياة الفرد وعاداته واصبح يمارس رياضة المشي والتقليل من المنبهات فان ذلك يساعده في مواجهة الضغوط وادارتها بشكل فعال .

4. التدريب على السلوك التوكيدي : يعتبر التدريب على التوكيدية احد الفنيات الرئيسية في ادارة الضغوط ، والتوكيدية تعني القدرة قول (لا) والقدرة على رفض الطلبات غير مقبولة والقدرة على التعبير على المشاكل الموجبة والسالبة .

15. 2. العلاج المعرفي :

تسهم الفنيات العقلية المعرفية بدور هام في ادارة الضغوط ، فالحدث الضاغط سواء كان موقفا او شيئا ما لا يسبب القلق والتوتر في ذاته ، وانما الافكار التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدا وضررا لحياته وتحديا لقدراته وامكاناته هو السبب في حدوث الضغط النفسي ، والتقييم المعرفي يمثل الخطوة الاساسية في اتخاذ الخطوات اللازمة لمواجهة المواقف الضاغطة ، وتكمن اهمية ذلك في ان تبقى تغير الافكار والاعتقادات غير منتقية واحاديث الذات السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف والحدث الضاغط يؤدي الى تغير استجاباته السلوكية والانفعالية تجاه الحدث الضاغط .

ويتضمن العلاج المعرفي عدة فنيات عقلية معرفية تساعد الفرد على مع الضغوط وتفيده في مواجهة الافكار السلبية التي تسبب الضغوط لديه ومنها :

1. ايقاف الافكار : هي من فنيات التدخل المعرفي السلوكي ، وتستخدم في التخلص من الافكار والاعتقادات السلبية لدى الفرد ولابد من وقف الافكار واللاعقلانية واستبعادها على ان يحل محلها افكار اكثر عقلانية حتى يستطيع الفرد ان يسلك بطريقة ملائمة .

2. ادارة الذات : هو اسلوب معرفي سلوكي يستخدم في خفض استجابات القلق الناتجة عن موقف ضاغط ، وهي ذات فائدة كبيرة في مساعدة الافراد على احداث تغير في سلوكهم حيث يتم تعليمهم ملاحظة سلوكهم وصياغة الاهداف بوضوح وتقويم ما يتم من تقدم واثابة لسلوك الموجه نحو الهدف .

3. احاديث الذات : تقوم هذه الفنية على فرضية ان الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة اذا استطاع التخلص من الاحاديث الذاتية السلبية والانهزامية التي يقولها لنفسه عن نفسه ازاء تعرضه لمواقف ضاغطة والمؤلة ، فالاحاديث الذاتية الايجابية تكون مفيدة في بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغوط .

(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص342، 350).

إن معرفة أكثر الأسباب التي تؤدي إلى هذه الضغوطات النفسية ومعرفة المشكلة هو نصف الحل، لذا يجب ممارسة تقنية الاسترخاء و التنفيس الانفعالي و التخلص من الطاقة السلبية، وايضا ممارسة الرياضة و الاهتمام بالهويات و ايضا باهتمام بوقت الراحة، وايضا الاهتمام بأخذ ساعات كافية من النوم بمعدل سبع ساعات يوميا و ايضا الاختلاط بالناس الايجابيين كل هذا يخلصنا من الضغط النفسي و أهم الطرق التي تخلصنا من الضغوطات النفسية هي زيارة الطبيب و عمل بعض الفحوصات لان بعض الضغوطات النفسية تأتي من بعض الأمراض العضوية ومعالجة هذه الأمراض تؤدي إلى استقرار في الحالة النفسية.

16 الضغط النفسي عند الطبيب الجراح :

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

1.16 الظروف المادية و الفيزيائية : حيث تساهم ظروف العمل الغير مريحة و الخطيرة على الصحة في زيادة

الشعور بالضغط لدى الطبيب الجراح مثل : الحرارة الشديدة و الضوضاء و الاضاءة و الازدحام و سوء التصميم لأماكن العمل ، و كذلك مخاطر العمل كاحتمال التعرض للإصابات و الحوادث الأمراض المهنية الخطيرة .

2.16 طبيعة و حجم العمل و المهام المستمدة : كشفت بعض الدراسات على أن نوع العمل الذي يقوم به

الفرد ، وما يحتويه من واجبات و مسؤوليات ، يعتبر من المحددات الأساسية لنوع و مقدار الذي يتعرض له ، حيث العمل عبء أو ضغط الا اذا :

- ارغم الفرد على القيام به و اجازه في زمن محدد و خاصة في الحالات الاستعجالية حيث لابد للطبيب الجراح أن يتخذ قرارات معينة في وقت قياسي .
- اذا كان العمل يتطلب مهارات عالية لا يمتلكها الفرد ، و خاصة الأطباء ذوي الخبرة المتواضعة و في بداية مشوارهم العملي .
- كثرة العمل أي كثرة اجراء العمليات الجراحية .
- حجم المسؤولية ، فالطبيب الجراح مسؤول في نجاح أو فشل العملية الجراحية .

3.16 تقسيم أوقات العمل : ويقصد بها تنظيم ساعات العمل بحيث يمكن تشغيل فرق مختلفة من العمال لفترات العمل خلال أوقات مختلفة على 24 ساعة و يلعب هذا الاخير دورا مهما في ظهور مستوى الضغط .

4.16 العوامل الشخصية : اذ تحدثنا عن هذه العوامل ، فنحن نقصد بها الطبيب في حد ذاته من سمات و خصائص بنية شخصيته و التي يكون لها دور في ظهور ضغط نفسي لدى هذا الطبيب الجراح أثناء مزاولته لمهنته فمثلا هناك بعض الأشخاص يكونون أكثر قابلية للضغط .

5.16 الحالة النفسية و البدنية : تلعب هذه الأخيرة دور في الضغط النفسي على الطبيب الجراح و في بعض الحالات يكون المريض في حالة حرجة و يحتاج الى عملية صعبة تتطلب الحالة تدخل سريع للطبيب الجراح ولهذا نجده في حالة توتر و قلق و توقع قدوم مثل هذه الحالات و محاولة ايجاد الحل أو الطريقة المناسبة للتعامل معها دون المخاطرة بحياة المريض .

6.16 تأثير البيئة الخارجية: لا يمكننا التحدث فقط عن العوامل السابقة الذكر، انما يجب الإشارة الى عامل البيئة الخارجية التي تلعب دورا في ظهور الضغط النفسي لدى الطبيب الجراح ، فحياته اليومية و محيطه الشخصي و يؤثر مثل : المشاكل الأسرية من طلاق ، وفاة ، مرض ، ... الخ أو الظروف الاقتصادية السائدة في المجتمع من انخفاض مستوى الدخل ..(عريس نصر الدين ، 2017 ، ص 101 . 102)

17 الأثار المترتبة على الضغط النفسي عند الطبيب الجراح :

لما يتعرض الطبيب الجراح الى ضغط ، فمباشرة يظهر استجابة تكون كنتيجة لتأثره بهذا الموقف الضاغط و بالتالي يحدث مجموعة من الاثار منها :

1.17 الاثار الفيزيولوجية تظهر من خلال :

- ارتفاع ضغط الدم و سرعة خفقان القلب.
- اضطرابات الهضم .
- اضطرابات النوم و الأرق .

- اضطرابات في التنفس ..الخ.

2.17 الأثار النفسية: من خلال تعرض الطبيب للمواقف الضاغطة ظهر عليه مجموعة من الأثار النفسية المرهقة

و التي تهدد توازنه النفسي نذكر منها :

- ارق ليلي ، فزع عند الاستيقاظ ، كوابيس و احلام مزعجة .

- الغضب، العنف العدوانية.

- تقلب المزاجي، صراخ وبكاء، كآبة و حزن .

- الخوف من المستقبل

3.17 الأثار السلوكية : تعتبر الأثار السلوكية من أكثر النتائج وضوحا مقارنة بالنتائج و الفيزيولوجية و النفسية

ومن هذه النتائج نذكر:

- الافراط في التدخين ز

- تناول الكحول لمقاومة الضغط ، و كذلك تناول العقاقير و المخدرات .

- الارق و فقدان الشهية .

- الوقوع في حوادث الاعتداء على الأفراد و الانتحار.. الخ .

- كما نجد علامات بارزة عن الضغط (حدة الطبع ، سرعة الغضب ، التحدث بسرعة قضم الأظافر ، مص

الأصبع و الشفاه ، عبوس الوجه ، فتح العينين و اغماضها لا اراديا) . (عريس نصر الدين، 2017، ص 103

.(104

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي حيث أصبحت الضغوط النفسية حقيقة نعيشها كل يوم نتيجة التطور السريع وزيادة الأعباء وكثرة المتطلبات التي تتجاوز قدرة الفرد على تحملها، مما يجعله يعيش في توتر وضيق يولد لديه الشعور بالضغط، ولا يكاد أي جانب من جوانب الحياة الاجتماعية، المهنية أو الاقتصادية أن يخلو من مصادر هذه الضغوط التي هي بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة الضاغطة، والتي يختلف الافراد في ادراكها على أنها ضاغطة أم لا حيث تعددت الآراء والتعريفات اتجاه مصطلح الضغط النفسي نظرا لتنوع النظريات واختلاف الاتجاهات المفسرة له، كما أن الضغط النفسي يتميز بخصائص وله أنواع ومصادر، مراحل وأثار كثيرة تنبثق منه. وفي الأخير تم الإشارة الى مجموعة من التقنيات العلاجية المتبعة التي تهدف الى خفض من شدة الضغوط النفسية حيث تسعى الى تحقيق توافق الفرد مع مختلف خبرات ومواقف الحياة، وهذا ما نجده عند الطبيب الجراح فهذه الفئة كل يوم تمر بأصعب المواقف اتجاه معالجة المرضى.

الجانب

التطبيقي

الفصل الثالث: الإطار المنهجي لدراسة:

تمهيد:

1. الدراسة الاستطلاعية.

2. المنهج المستخدم في الدراسة.

3. عينة الدراسة.

4. حدود الدراسة.

5. أدوات الدراسة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

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

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساساً جوهرياً لبناء البحث كله، وهي من الخطوات الأساسية التي يقوم بها الباحث أثناء دراسته لموضوع معين، إذ تساعد على جمع كل المعلومات والحقائق التي تخدم موضوع دراسته، كما تحدد له الطرق التي بواسطتها يتم دراسة الموضوع، يهدف الباحث من وراءها إلى الوقوف على بعض الأخطاء والهبوات التي تؤثر على مصداقية وموضوعية الدراسة.

1.1 أهداف الدراسة:

تلعب الدراسة الاستطلاعية دوراً هاماً في تحديد موضوع الدراسة، وأساليب التعامل للإشكال المطروح فيها، والتأكد من الأداة المستعملة، إذ تشكل هذه المرحلة من الدراسة مرحلة تجريب الدراسة بقصد استطلاع امكانيات التنفيذ، ويقصد بذلك اختبار مدى سلامة الأدوات المستخدمة في الدراسة.

ويمكن اعتبار هذه الدراسة صورة مصغرة للبحث، تستهدف اكتشاف الطريق واستطلاع معالمه أمام الباحث، قبل أن يبدأ التطبيق الكامل للخطوات التنفيذية.

قبل الشروع في انجاز هذه الدراسة قمنا بإجراء زيارة أولية للمؤسسة الاستشفائية العمومية في قسم الجراحة .
الحكيم عقبي . بولاية قلمة، من أجل:

-تمكيننا من أخذ صورة واقعية على المتغيرات التي تؤثر على موضوع الدراسة.

-معرفة أهم المشاكل والصعوبات التي يمكن أن نتعرض لها.

-اكتساب خبرة التطبيق.

اذ يوجد في هذا القسم 14 طبيب جراح وطبيب عام وشبه طبيين و16 أخصائية نفسية وعدد الأسرة 25 سرير ويوجد فيه عدة تخصصات منها جراحة عامة، جراحة المسالك البولية، جراحة الأعصاب (الرأس والنخاع الشوكي).

2.1 الإطار الزمني:

في الفترة الممتدة من 10/01/2020 الى 15/01/2020.

لقد تلقينا صعوبات في تمرير المقياس على الاطباء الجراحين لارتباطهم بعملهم لولا تدخل الاخصائية التي ساعدتنا في ذلك.

لقد تم الاعتماد على الملاحظة في الدراسة الاستطلاعية الممهدة للدراسة الميدانية والملاحظة توظف أساسا لأجل الوقوف على نقاط مهمة، كجمع المعلومات عن الأشياء المحيطة بهم وفترات عملهم وطبيعته.

2 الدراسة الأساسية:

1.2 المنهج المستخدم:

يعرف المنهج بأنه الطريقة أو الأسلوب الذي ينتجه العالم في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول الى حلول لها أو بعض النتائج.

كما يعرف المنهج بأنه الطريقة التي يتعين على الباحث أن يلتزمها في بحثه، حيث يتقيد باتباع مجموعة من القواعد العامة التي تهيمن على سير البحث ويسترشد بها الباحث في سبيل الوصول الى الحلول الملائمة لمشكلة البحث.

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي يعالجها وعلى الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات، وبما أن موضوع الدراسة هو الضغط النفسي عند الطبيب الجراح المقبل على اجراء العملية الجراحية و نظرا لما تطلبه الدراسة من دراسة حالة فان المنهج الاكلينيكي هو المعتمد والذي يعد أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، حيث يعتمد على الدراسات المتعمقة للظواهر النفسية والاجتماعية و انعكاساتها على ديناميات الشخصية، كما يعتمد المنهج الاكلينيكي على مجموعة من الأدوات و الاختبارات و الاستمارات الاكلينيكية التي تعتمد على مساعدة الافراد و تحليل أدائهم بصورة أو بأخرى للغور داخل مكونات البناء النفسي لهم للكشف على نواحي القوة و الضعف في شخصياتهم و دراسة طبيعة السلوك

و محاولة فهم العوامل و الأسباب الكامنة وراءه، وأيضا من خصائصه دراسة كل حالة على انفراد. (زينب محمود شقير، 2002، ص41)

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

2-2 حالات الدراسة:

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

جدول رقم(01) يبين خصائص الحالات:

الحالات	الرمز	السن	الجنس	التخصص	الأقدمية في العمل
1	(أ-ز)	33 سنة	أنثى	جراحة أعصاب	3 سنوات
2	(ب)	53 سنة	ذكر	جراحة المسالك البولية	27 سنة
3	(ص)	32 سنة	ذكر	جراحة عامة	06 سنوات

3.2 حدود الدراسة:

1.3.2 الحدود المكانية:

بعد ضبط ا النهائي لموضوع الدراسة والموافقة عليه تحت عنوان " الضغط النفسي لدى الطبيب الجراح ما قبل العملية الجراحية " تم اجراء الدراسة في المؤسسة العمومية الاستشفائية الحكيم عقبي قسم الجراحة بولاية قالمة.

2.3.2 الحدود الزمانية:

أجرينا الدراسة ابتداء من جانفي الى غاية أوت 2020.

2.3.3 الحدود البشرية:

تمثلت حالات الدراسة في ثلاث حالات تم اختيارهم بطريقة قصدية.

4.2 أدوات الدراسة:

1.4.2 الملاحظة العيادية:

يقصد بالملاحظة العيادية او الكلينيكية تلك الملاحظة التي تستخدم في العيادات الطبية او النفسية لمعالجة المرضى، او مداواة المفحوصين، بمراقبة سلوك المبحوث، والبحث عن الدوافع الذاتية الموضوعية التي تكون وراء هذا السلوك المرصود، ويعني هذا ان ظروف البيئة تكون محددة من قبل الباحث. (جميل حمداوي، 2017، ص135).

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

2.4.2 المقابلة العيادية النصف موجهة:

تعتبر المقابلة أداة بارزة من أدوات البحث العلمي في علم النفس الاكلينيكي، وفي غيره من العلوم، وتبرز المقابلة أهمية في الميدان الاكلينيكي من حقيقة كونها الاداة التي يستخدمها الأخصائيون في مجالي التشخيص والعلاج النفسي. (عبد الستار ابراهيم وعبد الله عسكر، 2008، ص 108).

ويعرف ماكوبي Maccobi المقابلة على انها تفاعل لفظي بين الباحث والمبحوث في موقف مواجهة حيث يحاول أحدهما هو قائم بالمقابلة من استشارة المفحوص ليحصل منه على معلومات شخصية تفيد في جمع المعلومات التي تكون متعلقة بآراء واتجاهات المفحوص. (عبد الباسط عبد المعطي، 1977، ص 345).

وفي هذه الدراسة اخترنا نوع المقابلة وهي المقابلة النصف موجهة، حيث تستدعي دراستنا الى استعمال هذا النوع من المقابلة لجمع أكبر قدر من المعلومات مع أقل درجة من تحديد النقاش حتى يكون المفحوص في راحة أكثر. فطبيعة الدراسة التي نقوم بها تستدعي استعمال المقابلة النصف موجهة لأنها ليست مفتوحة تماما، إذ أنها تحدد للمفحوص مجال السؤال وتعطيه نوعا من الحرية في التعبير في حدود السؤال المطروح. ويعرف 'حسن غانم' المقابلة النصف موجهة بأنها سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على إجابة من المفحوص ومن المفهوم طبعا أن هذا الأسلوب لا يتخذ شكل تحقيق وإنما تدخل فيه الموضوعات الضرورية للدراسة خلال محادثة تكفل قدرا كبيرا من حرية التصرف، ويحرص الباحث ألا يقترح أي إجابات مباشرة أو غير مباشرة. (محمد حسن غانم، 2004، ص 171)

وللقيام بهذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الاسئلة وضعناها في صورة دليل مقابلة يتكون من محاور ولكل محور مجموعة من الأسئلة للحصول على أكبر قدر من المعلومات عن الحالات وتتمثل هذه المحاور فيما يلي:

- المحور الأول: البيانات العامة.
- المحور الثاني: الحياة المهنية.
- المحور الثالث: الجراح والعملية الجراحية.
- المحور الرابع: العلاقات الأسرية وحياة العمل.
- المحور الخامس: الضغط النفسي للجراح.

▪ المحور السادس: النظرة المستقبلية للجراح. (أنظر الى قائمة الملاحق)

اعتمدنا في دراستنا على المقابلة العيادية النصف موجهة لأنها تلائم موضوع الدراسة وتساعد في الوصول الى تحقيق أهداف هذه الدراسة وتسمح لنا بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات عن الحالات.

4.2.3 مقياس إدراك الضغط النفسي:

❖ وصف المقياس:

تم بناء هذا المقياس من قبل "levenstein & all 1993" لقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي، ويشمل هذا الاستبيان على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة والغير مباشرة.

تضم البنود المباشرة حوالي 22 عبارة منها العبارات رقم: (2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30).

وتنقط هذه العبارات من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار عادة وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط عالي عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تشمل البنود الغير مباشرة 8 عبارات منها رقم: (1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29).

تنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة).

❖ طريقة تصحيح المقياس

تنقط بنود هذا الاختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4 كما يلي:

1-تقريباً أبداً

2-أحياناً

3-كثيراً

4-عادة

ويتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية Levenstein & all 1993:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم خام} - 30}{90}$$

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بحد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط الى (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

❖ ثبات وصدق المقياس:

● صدق المقياس:

تم التحقق من صدق الاستبيان باستخدام الصدق التلازمي، الذي يقوم على مقارنة استبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط، وأظهر هذا النوع من الصدق وجود ارتباط قوي مع سمة القلق وقدر ب 0.75 ومع مقياس إدراك الضغط لـ "كوهن Cohen" يقدر ب 0.73، وارتباط ضعيف يقدر ب 0.35 مع مقياس القلق الحالة.

● ثبات المقياس:

تم قياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل (ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0.90 كما أظهر قياس ثبات الاستبيان بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق بعد فاصل زمني يقدر ب 8 أيام، وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.82. (صندلي ريمة. 2011-2012 ص 157.158).

خلاصة الفصل:

بعدها تم التطرق في هذا الفصل للمنهج المعتمد عليه في هذه الدراسة والمتمثل في المنهج الاكاديمي وكيفية اختيار مجموعة الدراسة واختيار مكان اجراء الدراسة، وكذلك مختلف الأدوات المستعملة، سنتناول في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في الملاحظة المباشرة والمقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس إدراك الضغط النفسي مع تحليلها ومناقشتها.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

1. عرض وتحليل الحالة الأولى.
2. عرض وتحليل الحالة الثانية.
3. عرض وتحليل الحالة الثالثة.
4. استنتاج عام حول الحالات.
5. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.
6. استنتاج عام للدراسة

تمهيد:

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

. عرض وتحليل الحالة الأولى:

1.1. تقديم الحالة الأولى:

-الرمز: (أ-ز)

-الجنس: أنثى

-العمر: 33 سنة

-الحالة العائلية: متزوجة

-عدد الأولاد: (1)

-المستوى الاقتصادي: متوسط

-التخصص: جراحة أعصاب (الرأس والنخاع الشوكي)

-مدة العمل: 3 سنوات

-السكن: عناية

2.1. ملخص المقابلة للحالة الأولى:

(أ-ز) تبلغ من العمر 33 سنة طبيبة جراحة مختصة في جراحة الأعصاب بالمؤسسة الاستشفائية لولاية قالمة، التقينا بها وقمنا بشرح خطوات الدراسة وبنود الاختبار حيث قبلت الحالة التعاون معنا ورحبت بفكرة التعاون معنا بإيجابية وأبدت اعجابها بالموضوع.

الحالة (أ-ز) تسكن في ولاية عناية وتعمل في ولاية قالمة منذ 3 سنوات وهي متزوجة ولديها طفل، لقد قامت (أ-ز) باختيار تخصص جراحة الأعصاب لحبها الكبير لمهنة الجراحة منذ صغرها فهي كانت تحلم بهذه المهنة وكانت مثابرة ومكافحة من أجل الوصول إليها رغم الصعوبات التي واجهتها من جهة وضعها الاقتصادي سابقا، فبالرغم من ادراكها للصعوبات التي سوف تواجهها إلا أنها كانت مسؤولة عن قرارها ولم يرجع عليها هذا القرار مستقبلا بالندم وذلك راجع لحبها الكبير

لهذه المهنة ومسؤوليتها اتجاهها لقولها: "ملي كنت صغيرة وأنا نلحم نكون جراحة على خاطر نحيا نموت عليها، مي تعبت ياسر"

ترى الحالة بأن النقص في الإمكانيات المساندة تجعل المهمة صعبة بالنسبة للجراح في أداء الواجب، وبالنسبة للأجر الشهري فهي تراه غير مناسب مقارنة إلى طبيعة عملها والمجهودات التي تقدمها للمؤسسة، فحسب رأيها لا يسد حتى الحاجات البيولوجية فهو غير كافي لمتطلبات الحياة ولا يعادل كفاءتها ومسؤوليتها التي تتحملها إذ أنها لم تتحصل على نظام الترقيّة لأنه حسب رأيها بدأت العمل منذ فترة قصيرة، كما أن فترات العمل لديها غير مناسبة خاصة أيام العطل والأعياد وخاصة أنها متزوجة ولديها طفل فرغم كل ذلك هي قادرة على التكيف وراضية عن عملها فظروف العائلة -تقول- تحتم عليها الرضى عن العمل، إلا أنها تسبب لها بعض الأعراض تتمثل في اضطرابات التغذية والصداع، الإرهاق والتعب الشديد وحتى الإحباط. أما عن علاقتها داخل المؤسسة الاستشفائية هي علاقة طبيب جراح بالمحيط العملي، إلا أن سوء هذه العلاقة يولد لها ضغط شديد ومن هذا الأخير ترى الحالة بأن الضغط هو حالة عصبية يمثل لها القلق والإحباط الناتج عن أسباب متمثلة في عدم الاقتناع بالمحيط العملي غير الكفاء، نقص الأجهزة، الأجر الشهري غير المناسب وأيضا فترات العمل غير المناسبة فكل هذا يجعلها تحس بصداع وتعب نفسي مع ذلك تحاول تجاهل الموقف.

3.1. تحليل محتوى المقابلة للحالة الأولى:

من خلال المقابلة العيادية وما جاء من نتائج في دليل المقابلة يتبين بأن الحالة ترى بأن عدم توفر الأجهزة الطبية وعدم وجود فرص لنظام الترقيّة، ضعف الراتب الشهري الذي تتقاضاه لا يعادل الكفاءة والمجهودات المقدمة من طرفها، الرضى الوظيفي وعدم تحقيق طموحاتها من خلال العمل بمثابة عائق لطبيعة سير العمل ومن ذلك قد تسهم في خلق الضغط النفسي. إذ تعتبر الحوافز المادية والمعنوية عامل جد هام لاستقرار الجراح في منصب عمله ومساعدته على سير عمله بصفة طبيعية، كما بينت النتائج بأن نقص الكفاءة لدى عمال الصحة ونقص المسؤولية وعدم توفر الإمكانيات المساندة وعدم ارتفاع في أجر الحالة مقارنة بالعمل الذي تقوم به كجراحة يجعلها تحس بعدم القدرة على التكيف مما يؤدي بها إلى الرضى عن العمل وفقا لظروفها الخاصة حيث تجد نفسها غير قادرة على مقاومة الحالة النفسية السلبية وهذا ما أدى بها إلى حالة القلق والإحباط، الإحساس بالإرهاق والشعور بالتعب. كما أن لظروف

العمل تأثير على نفسية وسلوك الحالة التي تحس بتوتر العلاقة بينها وبين المحيط العملي الذي يولد ضغطا يؤدي بها الى خلق اضطرابات نفسية وسلوكية وحتى منها العضوية. كما ترى الحالة بأن المسؤولية التي تتحملها اتجاه حياتها المهنية لا تترك لها الوقت الكافي لحياتها الشخصية كل هذه النتائج تدل على أن هذه المصادر قد أسهمت في حدوث الضغط النفسي لدى الحالة.

ومن هنا يتضح بأن الضغط له انعكاسات سلبية على سلوك الحالة والمتمثل في التغيير في سلوكها، إلا أن البعد المتخذ من طرف الجراحة اتجاه هذه الضغوطات هو التجاهل على الرغم من أنه لا يعتبر حلا مطلقا.

4.1.5 عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها للحالة الأولى:

من خلال الجلسات العيادية التي قمنا بها توصلت الى ملاحظة المظهر العام للحالة، حيث كانت تبدو نظيفة الهندام ومرتببة فالحالة تهتم بمظهرها الخارجي مع الحرص الشديد على ذلك، أما بالنسبة للكلام فالحالة تأخذ وقت في الإجابة على الأسئلة مع التحدث بشكل مستمر، فهي لا تتكلم ولا تجيب إلا عند تأكدها من الإجابة وهي تتكلم بصراحة وكانت تمسك بأي شيء من المكتب بيديها وتحركه وهذا قد يدل على حالة قلق عند الحالة، أما بالنسبة لإيماءات وجهها كثيرة أغلبها التعب والتفكير والشروود، وفيما يخص اللغة كانت الحالة تعبر بسهولة وتكثر وتطيل في تعبيرها.

5.1 عرض وتحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي للحالة الأولى:

جدول رقم(02) يبين نتائج الحالة(01) في مقياس إدراك الضغط:

الوضعية الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة	×			
2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك			×	
3- أنت سريع الغضب		×		

×				4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها
		×		5- تشعر بالوحدة أو العزلة
			×	6- تجد نفسك في مواقف صراعية
×				7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحمها فعلا
		×		8- تشعر بالتعب
		×		9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
		×		10- تشعر بالهدوء
×				11- لديك عدة قرارات لاتخاذها
×				12- تشعر بالإحباط
×				13- أنت مليء بالحيوية
		×		14- تشعر بالتوتر
	×			15- تبدو مشاكلك أنها ستراكم
		×		16- تشعر أنك في عجلة من أمرك
		×		17- 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 موضع انتقاد وحكم
×				25- أنت شخص خال من الهموم
	×			26- تشعر بإنهاك وتعب فكري
		×		27- لديك صعوبة في الاسترخاء
×				28- تشعر بعبء المسؤولية
		×		29- لديك الوقت الكافي لنفسك
×				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت
				المجموع
9	3	15	3	
76				المجموع العام

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{30-76}{90}$$

$$= 0.51$$

6.1. تحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي للحالة الأولى:

بعد جمع نتائج اختبار لفنستين توصلت النتائج لمقياس إدراك الضغط النفسي بأن الحالة تعاني من مستوى إدراك ضغط نفسي متوسط، وذلك من خلال التحصيل على نقطة مجموعها العام مقدر ب 76 وقد استطعنا الوصول إلى هذا من خلال النتيجة المتحصل عليها بتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط والتي تساوي 0,51 درجة.

2. عرض وتحليل الحالة الثانية:

1.2. تقديم الحالة ثانية:

. الرمز: (ص)

. الجنس: ذكر

. العمر: 32

. الحالة العائلية: أعزب

المستوى الاقتصادي: متوسط

التخصص: جراحة عامة

مدة العمل: 06 سنوات

السكن: قالمة

2.2. ملخص المقابلة للحالة الثانية:

(ص) يبلغ من العمر 32 سنة طبيب جراح مختص في الجراحة العامة، بالمؤسسة العمومية الاستشفائية الحكيم عقبي لولاية قالمة، التقينا به وقمنا بشرح خطوات الدراسة وبنود الاختبار ووافق الحالة على التعاون معنا.

الحالة (ص) مقرر سكنه في ولاية قالمة ويعمل في ولاية قالمة منذ 06 سنوات وهو غير متزوج، لقد قام (ص) باختيار تخصص جراحة عامة والدافع الذي جعله يختار مهنة الجراحة هو حب الجراحة، وكان مدركا وواعيا بالصعوبات التي

سوف تواجهه ومدى المسؤولية التي سوف يتحملها وراء اختيار هذه المهنة. من خلال قوله ((كي تكون راضي بالمهنة تاكك تتحدى صعوباتها)). يرى الحالة ان الاجهزة الطبية من العوامل الاساسية لتسهيل ونجاح العملية الجراحية ولكن الاهم هي خبرة الجراح وكفاءته، وبالنسبة الى الراتب الشهري الذي يتقاضاه فهو يرى بأنه غير مناسب مقارنة بالمجهودات التي يقدمها في عمله رغم ذلك يرى بأن حياة المريض لا تقدر بثمن، يعاني الحالة من بعض الازهاق والتعب الشديد بسبب فترات العمل لديه الغير مناسبة وخاصة المناوبات الليلية لأنها متعبة جدا حسب قوله " طبيعة عملنا تفرض علينا التواجد دائما في المستشفى بعيدا عن جو العائلة، حتى في أوقات الفراغ يتم استدعاؤنا في حالة وجود ظروف طارئة" كذلك كثرة العمليات في يوم واحد، اما عن علاقاته داخل المؤسسة الاستشفائية على العموم علاقة عادية وبالنسبة للمرضى يسببون له ضغط خاصة أثناء الاكتظاظ، فكل هذا يجعله يشعر بعدم الراحة والتعب والقلق والضغط.

3.2 تحليل محتوى المقابلة لحالة الثانية:

من خلال المقابلة العيادية وما جاء من نتائج في دليل المقابلة النصف موجهة يرى الحالة ان المعدات والإمكانات المادية هامة جدا في الجراحة وفي تسهيل ونجاح العملية الجراحية ولكن خبرة الجراح وكفاءته لها دور في ذلك، ومن أهم العوامل المسببة للضغط النفسي لديه توافد المرضى واكتظاظهم وكثرة المناوبات الليلية والتزايد الكبير لإجراء العمليات الجراحية في يوم واحد، كما بينت النتائج بأن النقص في الأجهزة المساعدة وكثرة المرضى وعدم ارتفاع الراتب الشهري مقارنة بالكفاءة التي يمتلكها الحالة والمجهودات التي يقوم بها اتجاه مهنته ترجع سلبا على صحته حيث يظهر الأثر النفسي والسلوكي للحالة من خلال اضطرابات في النوم و الإحباط نتيجة التعب والازهاق والغضب الذي يقع فيه بسبب هذه الظروف وهذا قد يسهم بدرجة كبيرة في خلق الضغط النفسي، اذ تعتبر الحوافز المادية والمعنوية عامل مهم لاستقرار الحالة في مكان عمله. ويرى ايضا انه مسؤول على حياة المريض الذي لجأ اليه، كما أن الحالة أثناء المقابلة يبدو متعبا ومرهقا.

ومنه يتضح لنا بأن الضغط النفسي له انعكاسات سلبية على سلوك الجراح وأيضا تأثيرات نفسية ناجمة عن شعوره بالتعب الشديد أثناء المناوبات الليلية وخاصة عند اكتظاظ المرضى إلا أن القرار المتخذ جراء هذه الضغوطات هو عدم اظهاره للانفعال وتفادي الموقف الضاغط بالغضب لحاله في مكتبه.

4.2 عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها للحالة الثانية:

من خلال الجلسات العيادية التي قمنا بها توصلنا الى ملاحظة الشكل الخارجي للحالة حيث كان مرتب يهتم بمظهره الخارجي، اما بالنسبة للكلام فالحالة يتحدث بكل ثقة في النفس في الاجابة عن الاسئلة مع التحدث بشكل مستمر ويتكلم بصراحة، اما بالنسبة لإيماءات وجهه يبدو عليه تعب وارهاق لكثرة العمل في اليوم نفسه وفيما يخص لغة الحالة كان يطيل في تعبيره ويتكلم بسهولة.

5.2 عرض وتحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي للحالة الثانية:

جدول رقم(03) يبين نتائج الحالة (02) في مقياس إدراك الضغط:

الوضيعات الضاغطة	تقريبا ابدأ	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر براحة		×		
2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				×
3. انت سريع الغضب		×		
4. لديك اشياء كثيرة لقيام بها				×
5. تشعر بالوحدة او العزلة		×		
6. تجد نفسك في مواقف صراعية				×
7. تشعر بانك تقوم بأشياء تحبها فعلا		×		
8. تشعر بتعب				×
9. تخاف من عدم استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك			×	

		×		10. تشعر بالهدوء
	×			11. لديك عدة قرارات لاتخاذها
		×		12. تشعر بالإحباط
×				13. نت مليء بالحيوية
	×			14. تشعر بالتوتر
		×		15. تبدو مشاكلك انها متراكم
×				16. تشعرانك في عجلة من امرك
			×	17. تشعر بأمن والحماية
	×			18. لديك عدة مخاوف
	×			19. انت تحت ضغط مقارنة بأشخاص الاخرين
			×	20. تشعر بفقدان العزيمة
×				21. تمتع نفسك
	×			22. انت خائف من المستقبل
			×	23. تشعر بانك قمت بأشياء ملزما بها وليس أنك تريدها
			×	24. تشعر بانك موضع انتقاد وحكم
		×		25. انت شخص خالي من الهموم

	×			26 . تشعر بإنهاك وتعب فكري
×				27 . لديك صعوبة في الاسترخاء
×				28 . تشعر بعبء
		×		29 . لديك الوقت الكافي لنفسك
		×		30 . تشعر أنك تحت ضغط مميت
9	7	10	4	المجموع
83				المجموع العام

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{30-83}{90}$$

$$= 0.58$$

2.6 . تحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي للحالة الثانية:

بعد جمع نتائج الاختبار توصلت النتائج لمقياس إدراك الضغط النفسي عند الحالة وجود مستوى إدراك ضغط نفسي مرتفع، وذلك من خلال التحصيل على نقطة مجموعها العام مقدر ب 83 وقد استطعنا الوصول الى هذا من خلال النتيجة المتحصل عليها بتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط والتي تساوي 0,58 درجة.

3. عرض وتحليل الحالة الثالثة:

3.1 . تقديم الحالة الثالثة:

الرمز: (ب).

الجنس: ذكر.

العمر: 53 سنة.

الحالة العائلية: متزوج.

عدد الاولاد: 02.

المستوى الاقتصادي: متوسط.

التخصص: جراحة الكلى والمسالك البولية.

مدة العمل: 27 سنة.

السكن: قالمة.

2.3 . ملخص المقابلة للحالة الثالثة:

التقينا بالحالة في مكتب الاختصاصية النفسية شرحنا له موضوع دراستنا وطلبنا منه التعاون معنا أعجب بالفكرة ووافق على ذلك.

الحالة (ب) يسكن في ولاية ويعمل في ولاية قالمة منذ 27 سنة متزوج ولديه طفلان ، لقد اختار تخصص جراحة الكلى ومسالك البولية عن حب وايضا كانت رغبة والديه ، كان على دراية بالمسؤولية التي سوف يتحملها اتجاه مهنة الجراحة حسب قوله ((عالي مهنة الجراحة صعبة وفيها مسؤولية كبيرة)). ويعتبر مهنة الجراحة تتطلب الدقة وتقنيات عالية ووقت كبير وتركيز أكبر في قاعة العمليات كما أشار الى بعض الصعوبات التي تواجهه في مساره المهني التي تحدث داخل غرفة العمليات كفقدان المريض أو مواجهة الصعوبات لم تكن متوقعة حسب قوله "فقدان كثير من الدم، تباطؤ نبضات القلب هذه من أكثر الامور التي تعيق العملية" ويرى أن الظروف ليست دائما مساعدة بسبب نقص الطاقم الشبه الطبي، وطاقم الطبي والأجهزة اللازمة للعملية، من خلال هذا نرى أن مهنة الجراحة لا تقتصر على طبيب الجراح لوحده وانما عبارة عن فريق طبي متكامل، ويرى أيضا الخبرة تلعب دور أساسي في التعود على المواقف الضاغطة حتى يتحكم فيها بدرجة أكبر ، كما أضاف الجراح أن أول عملية قام اجرائها هي البروستاتا. وتتطلب مهنة الجراحة الصبر وتحمل الصعاب.

3.3 تحليل محتوى المقابلة للحالة الثالثة:

من خلال المقابلة العيادية ونتائج في دليل المقابلة النصف الموجهة يتبين أن مهنة الجراحة تستلزم ظروف مناسبة وجيدة ويجب توفرها، مثل الأجهزة الطبية، حيث أنها تعتبر نصف نجاح العملية، ونصفها الآخر يعود للخبرة حسب قوله " عندما يكون الجراح غير متمكن وليست لديه خبرة ستفشل العملية أحيانا" والراتب الشهري لا يعادل المسؤولية التي يتحملها، إذا لم تكن الظروف مهيئة هي من أكبر مسببات الضغط النفسي، حيث يرى أن مهنة الجراحة جد صعبة ومجهدة نظرا لكثرة ساعات العمل والتركيز لهذا يتعرض فيها الجراح لصعوبات يومية في المهنة كونها تتطلب دقة وتقنيات عالية، والوقت والتركيز، كما أشار الحالة إلى بعض الصعوبات التي تواجهه خلال مساره المهني حيث تحدث على انعدام العمل الجماعي ويتحمل الجراح وحده مسؤولية المريض، فيما يخص الحياة الاجتماعية والأسرية للجراح نجده مكرس وقته في العمل فهو يعطي المرتبة الأولى لمهنته، ويرى الجراح أن معوقات العملية الجراحية تكون داخل غرفة العمليات حين يتوقف نبض القلب ونخسر المريض حسب قوله عند عندما لا تنجح العملية يشعر الحالة بالغضب و القلق الشديد يجب وضع تقنيات للتخفيف من الضغط النفسي أثناء اجراء العملية الجراحية مثل الاسترخاء، اعطاء الوقت الكافي للراحة الجسمية والنفسية. وعلاقته مع الإدارة والزملاء فهي علاقة طيبة يسودها الاحترام والتقدير، في حين يرى الجراح أن هذه المهنة تتطلب الصبر والثبات والقوة.

4.3 عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها للحالة الثالثة:

من خلال الجلسات العيادية التي قمنا بها توصلنا الى ملاحظة الشكل العام للحالة حيث كان نظيف الهمدوم ومرتب، اما بالنسبة لكلام يتكلم بتلقائية وسرعة في الكلام، يتكلم ويجيب عن الاسئلة بأريحية، اما بالنسبة للإيماءات يظهر عليه شحوب في الوجه تعب وارهاق، وفيما يخص اللغة كان الحالة كثير الكلام بالفرنسية.

5.3 عرض وتحليل نتائج مقياس إدراك الضغط لحالة الثالثة:

جدول رقم (04) يبين نتائج الحالة (03) في مقياس إدراك الضغط:

الوضعيات الضاغطة	تقريبا ابدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر براحة				X
2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك		X		
3. انت سريع الغضب				x
4. لديك اشياء كثيرة لقيام بها	X			
5. تشعر بالوحدة او العزلة	X			
6. تجد نفسك في مواقف صراعية			X	
7. تشعر بانك تقوم بأشياء تحبها فعلا				X
8. تشعر بالتعب			X	
9. تخاف من عدم استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك	X		X	
10. تشعر بالهدوء			X	
11. لديك عدة قرارات لاتخاذها			X	

		X		12. تشعر بالإحباط
X				13. انت مليء بالحيوية
			X	14. تشعر بالتوتر
			X	15. تبدو مشاكلك انها ستتراكم
	X			16. تشعر بانك في عجلة من امرك
X				17. تشعر بالأمن والحماية
			X	18. لديك عدة مخاوف
		X		19. انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الاخرين
			X	20. تشعر بفقدان العزيمة
X				21. تمتع نفسك
			X	22. انت خائف من المستقبل
			X	23. تشعر بانك قمت بأشياء ملزما بها وليس أنك تريدها
		X		24. تشعر بانك موضع انتقاد وحكم
		X		25. انت شخص خالي من الهموم
		X		26. تشعر بإنهاك وتعب فكري

	X			27. لديك صعوبة في الاسترخاء
		X		28. تشعر بعبء المسؤولية
X				29. لديك الوقت الكافي لنفسك
		X		30. تشعر أنك تحت ضغط مميت
10	24	17	10	المجموع
61				المجموع العام

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{30-61}{90}$$

$$= 0.34$$

6.3 تحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي:

بعد جمع نقاط نتائج الاختبار توصلت نتائج المقياس إدراك الضغط النفسي عند الحالة وجود مستوى إدراك ضغط نفسي منخفض، وذلك من خلال التحصيل على نقطة مجموعها العام مقدر 61 وقد استطعنا الوصول الى هذا من خلال النتيجة المتحصل عليها بتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط والتي تساوي 0.34 درجة.

4. استنتاج عام حول الحالات:

من خلال تحليل نتائج المقابلة والمقياس للحالات الثلاث يتضح بأنه:

-بالنسبة للحالة الأولى انطلاقاً من النتائج السابقة توصلنا الى أن مؤشر إدراك الضغط النفسي الخاص بها كانت درجته مقدره ب 0,51 درجة، وهنا نستخلص وجود مستوى ضغط نفسي متوسط حيث تعاني الحالة من بعض الأعراض النفسية والسلوكية وحتى الجسمية منها المرتبطة بالضغط مثل: اضطرابات التغذية، الصداع، القلق والاحساس بإرهاق وتعب... كل هذا راجع لعدة مصادر وعوامل داخلية وخارجية عانت منها الحالة وانعكست عليها سلباً أي بسبب ما تتعرض له الحالة من ضغوط حيث تتمثل هذه المصادر في مصادر مادية متمثلة في نقص الإمكانيات الطبية المساندة التي تساعد الجراحين في القيام بعملهم كما يروونه مناسباً، وايضاً السعي لتحقيق مستوى ملائم للراتب الشهري مقارنة لمستوى المهنة، وبالنسبة للعامل الاجتماعي التغيير في أوقات العمل خاصة أيام العطل والاعياد أيضاً مصادر انفعالية التي أدت الى الإحباط والعبء النفسي الناجم عن عدم التكيف مع محيط العمل وعدم الاقتناع بما يقدمه من أعمال. كل هذا أثر على الحالة النفسية والسلوكية للحالة (أ-ز) وانعكس عليها سلباً مما أدى بها الى عيش ضغط نفسي متوسط.

-بالنسبة للحالة الثانية (ص) من خلال نتائجه توصلنا الى أن مؤشر الضغط النفسي الخاص به مقدر ب 0,58 درجة وهذه الدرجة تفسر بوجود مستوى ضغط نفسي مرتفع، إذ عانى الحالة (ص) من عدة أعراض مرتبطة بالتوترات والضغوطات التي عاشها كاضطرابات النوم والشعور بعدم الراحة والقلق والاحساس بالإرهاق الشديد... وهذا راجع لمصادر داخلية وخارجية أثرت سلباً على الحالة النفسية للحالة، فمن هذه المصادر نقص الراتب الشهري ونقص الوسائل الطبية المساعدة في تسهيل سير العملية، ضغط المرضى باكتظاظهم وكثرة العمليات في نفس اليوم وفترات العمل غير المناسبة خاصة المناوبات الليلية، هذه العوامل انعكست سلباً على سلوك ونفسية الحالة مما أدى به الى العيش تحت ضغط نفسي مرتفع.

-أما الحالة الثالثة انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها توصلنا الى أن مؤشر الضغط النفسي الخاص به مقدر ب 0,34 درجة وهنا نستنتج وجود ضغط نفسي منخفض لديه، إذ أن الحالة (ب) يتحكم في أي ظروف ضاغطة قد تواجهه باعتماده على خبرته الطويلة حيث توصلنا من خلال النتائج والتفسيرات للحالة (ب) الى أن مهنة الجراحة عبارة عن فريق طبي متكامل يتميز بالخبرة للتحكم في الظروف المعيشية والمواقف الضاغطة. فمن خلال هذه الخطة المرسومة والمتبعة من طرف الحالة أدى الى عدم الخضوع للضغط النفسي والتخفيض من مستواه.

5. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

انطلاقاً من فرضيات دراستنا ومن خلال اتباعنا للمنهج الاكينيكي وبالاعتماد على المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة العيادية مع الحالات، وبتطبيق اختبار إدراك الضغط النفسي للفنستين على الحالات الثلاثة بهدف اكتشاف ما إذا كان يوجد ضغط نفسي عند الطبيب الجراح المقبل على اجراء العملية الجراحية توصلنا الى نتائج عامة سوف نناقشها وفق ما جاءت به فرضيات الدراسة التالية:

أثبتت نتائج دراستنا الميدانية أن الفرضية الرئيسة التي مفادها: الضغط النفسي عند الطبيب الجراح المقبل على اجراء العملية الجراحية ذا مستوى مرتفع قد تحققت نسبياً مع الحالة الأولى (أ-ز) وذلك من خلال تحليل المقابلة ونتائج مقياس الضغط النفسي فكانت درجة مؤشر الضغط عند هذه الحالة مقدرة ب 0,51 درجة وهي تدل على ضغط نفسي متوسط ويرجع السبب لعبء المسؤولية التي تتحملها الحالة في التوفيق بين بيتها وعملها والتكيف مع فريق العمل والسعي للرضى الوظيفي بسبب الظروف الصعبة التي تعيشها الحالة، أما بالنسبة للحالة الثانية (ص) قد تحققت الفرضية الرئيسة وهذا واضح من خلال تحليل المقابلة ونتائج المقياس حيث كان مؤشر الضغط عند الحالة الثانية مقدرب 0,58 درجة وهذا دليل على ضغط نفسي مرتفع وذلك راجع الى ظروف وأسباب مادية واجتماعية وانفعالية يعيشها الحالة في عمله ككثرة العمليات في نفس اليوم واكتظاظ المرضى، المناوبات الليلية وضعف الراتب الشهري ونقص الإمكانيات المساعدة كان ذلك له اثر سلبي على الحالة النفسية له، أما فيما يخص الحالة الثالثة (ب) لم تتحقق الفرضية الرئيسة وهذا واضح من خلال تحليل المقابلة ونتائج مقياس الضغط النفسي وكانت درجة مؤشر الضغط عند الحالة الثالثة مقدرة ب 0,34 درجة، هذا يدل على ضغط نفسي منخفض حيث يعود هذا المستوى من الضغط للخبرة الطويلة التي يتمتع بها الحالة في هذا المجال ولاعتماده على هدوئه التام في مواجهة الظروف الضاغطة وتكيفه معها. ومنه نستنتج أن الفرضية الرئيسة للدراسة تحققت نسبياً عند الحالة الأولى والحالة الثانية أما الحالة الثالثة فلم تتحقق.

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

6. استنتاج عام للدراسة:

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

خاتمة

خاتمة:

يتعرض الفرد خلال مراحل حياته لعدة أحداث ومثيرات متعلقة بمتطلبات الحياة اليومية منها السلبية والإيجابية، حيث تختلف طريقة استجابة الفرد لها باختلاف شخصيته فمنها ما يساعده ويلائمه على تلبية حاجاته ومنها ما يسبب له الألم والاضطرابات. حيث يشكل موضوع الضغوط النفسية مجالاً واسعاً للبحث والتفسير، كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيداً نظراً للكيفية التي يستجيب لها الفرد والأساليب التي يستعملها للتعامل مع هذه الضغوط.

لقد حاولنا في هذه الدراسة التطرق إلى موضوع الضغط النفسي لدى الطبيب الجراح ما قبل العملية الجراحية بطريقة معمقة نظراً للدور الذي يؤديه الطبيب الجراح فيما تتطلبه المهنة من التحلي بصفات أخلاقية واجتماعية وعقلية ونفسية، والمعاناة التي يتعايش معها يومياً في تحمله الصعوبات والضغوطات التي تفوق طاقته، فكان إختيارنا لهذا الموضوع بهدف الكشف عن المعاناة التي يعيشها الجراح، إذ يواجه في هذه العملية مجموعة من التغيرات السلوكية والنفسية وتختلف هذه التغيرات من جراح إلى آخر، والضغط النفسي من بين الإضطرابات التي تصيب هذه الفئة.

هدفت دراستنا إلى معرفة مدى إدراك الأطباء الجراحين للضغط النفسي ولاختبار صحة الفرضية، بعد تناول الجانب النظري وجمع المعطيات وعرضها وتحليلها في الجانب التطبيقي، من خلال اعتمادنا في ذلك على الأدوات المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة، والملاحظة "العيادية ومقياس إدراك الضغط النفسي ل"ليفستاين" اعتباراً ان هذه الادوات هي الوسائل الانجح لتقييم الطبيب الجراح، أجريت الدراسة الميدانية على ثلاث حالات وجاءت متماشية مع شروط الدراسة والمتمثلة لمجتمع الدراسة، حيث تم تلخيص النتائج المتحصل عليها فيما يلي:

. انطلاقاً مما توصلنا اليه في دراستنا هو ان الفرضية العامة التي مفادها، الضغط النفسي عند الطبيب الجراح المقبل على اجراء العملية الجراحية ذا مستوى مرتفع قد تحققت عند حالتين ولم تتحقق عند الحالة الأخرى.

وتجدر بنا الإشارة الى ان الدراسة في هذا الموضوع قد اجابت عن التساؤلات المطروحة في الاشكالية، وتم التحقق نسبياً من صحة الفرضيات التي وضعت في هذه الدراسة، وقد جاءت هذه الاخيرة مكملة للدراسات التي جاءت قبلها،

في حين فتحت ابواب الاستكشاف في الوسط الصحي لما يصعب على الطبيب الجراح اداءه في مواجهته للضغوط النفسية.

وفي ختام هذه الدراسة حاولنا اعطاء بعض التوصيات والاقتراحات اتي نأمل ان تكون في الصميم، والتي من خلالها نحاول ان نكيف أنفسنا مع الضغوط النفسية.

التوصيات:

انطلاقا من عرض النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا المتعلقة بالضغط النفسي لدى عينة من الأطباء الجراحين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية الحكيم عقي بولاية قالمة استخلصنا بعض التوصيات والاقتراحات التي تساهم في خفض ظاهرة الضغط النفسي الذي يعاني منه الأطباء الجراحين وذلك لتسليط الضوء أكثر على هذه الفئة المهمة في المجتمع، كما تساهم في تنمية وتطوير البحث العلمي في الجامعة الجزائرية ومنه ارتأينا اقتراح ما يلي:

-التأكد من أن قدرات الجراح تتفق مع ثقل العمل وهذا بزيادة عدد الجراحين حسب الحاجة.

-وضع وتطوير برامج إعلامية موجهة للجراحين حول موضوع الضغط النفسي من أجل التوعية.

-تهيئة فرص الترقية أمام الجميع باستخدام أسس علمية كمعيار الأقدمية والكفاءة.

-تنظيم وقت العمل وتخصيص وقت للراحة وللحياة الاجتماعية والأسرية.

-تقديم تعويضات كافية للجراح من عطل ومنح مقابل أوقاته وظروف عمله المنصوص عليها قانونيا.

-إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع باعتبار ان الدراسات التي أقيمت حول الضغط النفسي بالنسبة لهذه الفئة حديثة النشأة ومتناقصة في البحث العلمي.

-وضع برنامج لتقييم كفاءة وأداء الجراح على أسس عادلة.

-توعية وتحسيس مسؤولي القطاع الصحي بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي خصوصا لدى الجراحين، مما يسمح لكل فرد باتخاذ الإجراءات التي يراها مناسبة على تخطي الضغوط بطريقة إيجابية كتخصيص أيام دراسية حول موضوع الضغط النفسي.

-القيام بمراجعة دورية على الجراحين والكشف عن مستويات الضغط النفسي بالاعتماد على المقاييس والاختبارات النفسية من أجل تحديد الجوانب المتسببة والمختلفة في إحداثه.

-تحسين ظروف العمل بتقديم كل الأجهزة الحديثة اللازمة شيء ضروري للجراح لأداء عمله بفاعلية ودون إجهاد.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع:

- ابراهيم، عبد الستار وعسكر، عبد الله. (2008) : علم النفس الاكلينيكي في ميدان الطب النفسي، ط4، مصر، مكتبة الانجلو المصرية.
- أبو حسونة، نشأت محمود، (2017): الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة اربد الأهلية، مجلة جامعة اربد الأهلية. المملكة العربية الهاشمية.
- اشتوي، امته، البطي، أحمد، (2018): الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها، ط1، عمان، مركز الكتاب الأكاديمي.
- السيد عثمان، فاروق، (2001) : القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- العبد، ميسر، (2013): إدارة الضغوط الحياتية (كيف تتغلب على الضغوط النفسية)، ط1، دار البداية ناشرون وموزعون.
- العبودي، فاتح، (2008): الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي _دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلة ولاية جيجل_ مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التنظيمي وتسيير الموارد البشرية. جامعة منتوري قسنطينة.
- الفاخري، مبروكة علي محمد، (2018): الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين، ط1، عمان مركز الكتاب الأكاديمي،.
- الفرماوي، محمد علي، وعبد الله، رضا، (2009) : الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة (موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية)، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- النابلسي، رياض أحمد، (د. س): الجراحة والعلاج النفسي _حالة المريض النفسية قبل العملية الجراحية وبعدها، بيروت. دار النهضة العربية.
- أيبو، نائف علي، (د. س): الضغوط النفسية، ط1، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
- بدران، عمرو، (د. س) : استراتيجيات رجال الأعمال للسيطرة على الضغوط النفسية، ط1، مكتبة جريدة الورد.
- بلقاسم، محمد وشتوان، حاج(2016): الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة وهران، الجزائر.
- بن سليمان الطيربي، عبد الرحمن، (د. س) : الضغط النفسي مفهومه. تشخيصه. طرق علاجه ومقاومته.
- بن عمارة، محمد، واخرون، (2018): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى اللاجئين السوريين(ولاية الوادي بالجمهورية الجزائرية نموذجاً).
- جدو، عبد الحفيظ، (2014): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة سطيف -2.

- حسن غانم، محمد، (2004): مناهج البحث في علم النفس، ط1، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- حمداوي، جميل، (2017): مناهج علم النفس وعلم النفس التربوي، ط1، حقوق الطبع محفوظة للمؤلف.
- صالح، نعيمة، (2017): الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، مجلة التنمية البشرية، جامعة وهران، العدد 08.
- صندلي، ريمة، (2012): الضغوط النفسي واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار_دراسة عيادية على أربع حالات من المراهقين_ مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة فرحات عباس_سطيف_.
- عبد الرحمن، علي إسماعيل، (2012): الضغوط النفسية القاتل الخفي الأسباب _ الاثار _ العلاج، ط2، مصر، دار اليقين للنشر والتوزيع.
- عبد الرحيم النوايسة، فاطمة، (2013): الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- عبد المعطي، عبد الباسط، (1977): البحث الاجتماعي رؤية نقدية لمنهجه وأبعاده، ط1، الإسكندرية _ مصر، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع والطباعة
- عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد، (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عريس، نصر الدين، (2017): استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي_دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان_ أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان -الجزائر.
- غازي العبد الله، فايذة، (2014): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الارشاد النفسي، جامعة دمشق.
- غانم، محمد حسن، (2009): كيف تهزم الضغوط النفسية؟ أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر، دار أخبار اليوم، القاهرة.
- غريغ ويلكنسون، ترجمة: زينب منعم: (2013) الضغط النفسي، ط1، الرياض، دار المؤلف.
- لعفيفي، إيمان: (2013): علاقة الضغط النفسي بالاغتراب النفسي لدى خريجي الجامعة العاملين بعقود ما قبل التشغيل_دراسة ميدانية بولاية سطيف_ مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة فرحات عباس، سطيف (الجزائر).
- محمود شقي، زينب، (2002): علم النفس العيادي والمرضي للأطفال والراشدين، عمان - الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع،

- محمود صديق، رحاب، (2016) : الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، ط1، ، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
- مخلوف، سعاد، (2006): الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية،_دراسة ميدانية بولاية المسيلة_ مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الاخوة منتوري_ قسنطينة_ .
- منصورى، مصطفى، (2017): الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها، ط1، الأردن _ عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع،
- ناجية، دايلي،(2013) : الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق_دراسة ميدانية بولاية سطيف_ مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة فرحات عباس، سطيف (الجزائر).
- هادي حسن، انعام،(2013) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع.



قائمة الملاحق:

قائمة الملاحق:

ملحق رقم 1: دليل المقابلة النصف الموجهة:

1 دليل المقابلة للحالة الاولى:

البيانات العامة:

الرمز: (أ-ز)

العمر: 33 سنة

الجنس: أنثى

الحالة العائلية: متزوجة

عدد الأولاد: (1)

المستوى الاقتصادي: متوسط

التخصص: جراحة أعصاب

الأقدمية في العمل: 3 سنوات

السكن: عناية

الحياة المهنية:

س: لماذا اخترت مهنة الجراحة؟

ج: حبي للمهنة.

س: هل كانت لك فكرة عن مدى الصعوبات التي سوف تواجهها في هذه المهنة؟

ج: نعم.

قائمة الملاحق:

س: هل كان قرارك لاختيار مهنة الجراحة راجع عليك في المستقبل بالندم؟

ج: لا لم أندم.

س: هل تجد أن الأقدمية في العمل لها دور في التخفيض من مستوى الضغط؟

ج: نعم.

س: هل ترى أن راتبك الشهري يتناسب مع كفاءتك ومؤهلاتك؟

ج: لا.

الجراح والعملية الجراحية:

س: ما نوع العملية الجراحية التي قمت بأدائها في أول مشوارك المهني؟

ج: عملية جراحية على الرأس.

س: هل الحديث أثناء العملية الجراحية يعرقل من أدائك؟

ج: لا لأنه لا يؤثر على العملية.

س: هل الوسائل الطبية والمعدات الحديثة وراء سر نجاح العملية الجراحية؟

ج: نعم لها دور كبير في ذلك.

س: هل سبق لك أن وقعت في خطأ طبي أثناء مشوارك المهني؟

ج: لا.

العلاقات الأسرية وحياة العمل:

س: كيف هي علاقتك مع الزملاء والادرة؟

ج: علاقة عمل فقط.

قائمة الملاحق:

س: هل لديك الوقت الكافي لرعاية أسرتك والاستمتاع بالحياة؟

ج: ليس دائما.

س: هل سبق لك أن أجبرت في الاختيار بين العمل وشريك حياتك؟

ج: لا.

س: هل تجد أن مسؤولية الشخص المتزوج تعادل مسؤولية الشخص غير المتزوج؟

ج: لا فالشخص المتزوج لديه مسؤولية أكبر على الشخص غير المتزوج.

الضغط النفسي للجراح:

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

ج: أكون في قمة التركيز وأحاول أن أجد حل لهذه العملية.

س: هل تعاني من نفس الضغط عند إجرائك لعملية جراحية لشخص من الأقارب مقارنة مع شخص غريب؟

ج: لا عند إجرائي لعملية جراحية لأحد أقاربي يكون إحساسي جد متوتر.

النظرة المستقبلية للجراح:

س: حسب رأيك هل ترى بأن مهنة الجراحة من أصعب المهن؟

ج: أكيد.

س: لخص لي نظرتك المستقبلية لهذه المهنة؟

ج: سوف تكون الجراحة أكثر تطورا ونجاحا في المستقبل.

س: ماهي اقتراحاتك لتحسين الخدم الصحية التي بدورها تعود على الحالة النفسية للطبيب الجراح؟

ج: توفير الإمكانيات لتحسين كفاءة العمل وتحسين الحالة النفسية للجراح.

2 دليل المقابلة للحالة الثانية:

البيانات العامة:

الرمز: (ص)

العمر: 32 سنة

الجنس: ذكر

الحالة العائلية: أعزب

عدد الأولاد: /

المستوى الاقتصادي: متوسط

التخصص: جراحة عامة

الأقدمية في العمل: 06 سنوات

السكن: قالمة

الحياة المهنية:

س: لماذا اخترت مهنة الجراحة؟

ج: حب الجراحة

س: هل كانت لك فكرة عن مدى الصعوبات التي سوف تواجهها في هذه المهنة؟

ج: نعم

س: هل كان قرارك لاختيار مهنة الجراحة راجع عليك في المستقبل بالندم؟

ج: لا ابدا

قائمة الملاحق:

س: هل نجد أن الاقدمية في العمل لها دور في تخفيض مستوى الضغط؟

ج: تعود الى شخصية الطبيب، الخبرة ليست مهمة لتخفيض الضغط

س: هل ترى ان راتبك الشهري يتناسب مع كفاءتك ومؤهلاتك؟

ج: لا يتناسب مع ذلك المسؤولية اتجاه المريض هي مسؤولية حياة او موت لا تقدر بثمن.

الجراح والعمليّة الجراحية:

س: ما نوع العمليّة الجراحية التي قمت بأدائها في اول مشوارك المهني؟

ج: الزائدة الدودية.

س: هل الحديث اثناء العمليّة الجراحية يعرقل من ادائك؟

ج: الحديث يكون عفوي على العموم في حالة التوتر لصعوبة العمليّة السمط هو القاعدة.

س: هل الوسائل الطبية والمعدات الحديثة وراء سر نجاح العمليّة الجراحية؟

ج: اكيد، ولكن خبرة الجراح وكفاءته لها دور أيضا في نجاح العمليّة.

س: هل سبق لك ان وقعت في خطأ طبي اثناء مشوارك المهني؟

ج: الحمد لله، لا.

العلاقات الاسرية وحياة العمل:

س: كيف هي علاقتك مع الزملاء والادارة؟

ج: على العموم عادية.

س: هل لديك الوقت الكافي لرعاية اسرتك والاستمتاع بالحياة؟

ج: احيانا

س: هل سبق لك ان اجبرت في اختيار بين العمل وشريك حياتك؟

ج: سؤال غريب ولكن لا.

س: هل تجد ان مسؤولية الشخص المتزوج تعادل مسؤولية الشخص الغير متزوج؟

ج: القضية قضية تقسيم وقت بالإضافة ان الطبيب في بداية دراسته يتعلم كيفية تقسيم وقته.

الضغط النفسي للجراح:

س: ما هو شعورك إذا كان المريض في حالة خطر عند اجراءك له عملية جراحية؟

ج: اكون في قمة التركيز.

س: هل تعاني من نفس الضغط عند اجراءك لعملية جراحية لشخص من الاقارب مقارنة مع شخص غريب؟

ج: لا فرق لدي ولا بد من الموضوعية في الجراحة لتجنب الاخطاء مع ذلك يكون هناك إحساس بالتوتر في كلتا

الحالتين.

النظرة المستقبلية للجراح:

س: حسب رأيك هل ترى بان مهنة الجراحة من أصعب المهن؟

ج: لا، كل مهنة لها إيجابيات وسلبيات.

س: لخص لي نظرتك المستقبلية لهذه المهنة؟

ج: ان نتعلم أكثر.

س: ماهي اقتراحاتك لتحسين الخدمة الصحية التي بدورها تعود على الحالة النفسية لطبيب الجراح؟

ج: الثقة في النفس وتحسين الكفاءة العلمية.

3 دليل المقابلة للحالة الثالثة:

قائمة الملاحق:

البيانات العامة:

الرمز: (ب)

العمر: 53.

الجنس: ذكر.

الحالة العائلية: متزوج.

عدد الاولاد: 02.

المستوى الاقتصادي: متوسط.

التخصص: جراحة الكلى والمسالك البولية.

الأقدمية في العمل: 27 سنة.

السكن: قامة.

الحياة المهنية:

س: لماذا اخترت مهنة الجراحة؟

ج: حب الجراحة .

س: هل كانت لك فكرة عن مدى الصعوبات التي سوف تواجهها في هذه المهنة؟

ج: نعم.

س: هل كان قرارك لاختيار مهنة الجراحة راجع عليك في المستقبل بالندم؟

ج: لا.

س: هل تجد ان الاقدمية في العمل لها دور في التخفيض من مستوى الضغط؟

قائمة الملاحق:

ج: نعم.

س: هل ترى ان راتبك الشهري يتناسب مع كفاءتك ومؤهلاتك؟

ج: لا.

الجراح والعمليّة الجراحية:

س: ما نوع العمليّة الجراحية التي قمت بأدائها في اول مشوارك المهني؟

ج: البروستاتا.

س: هل الحديث اثناء العمليّة الجراحية يعرقل من اداءك.

ج: انا ضد الحديث اثناء العمليّة.

س: هل الوسائل الطبية والمعدات الحديثة وراء سر نجاح العمليّة الجراحية؟

ج: نعم.

س: هل سبق لك ان وقعت في خطأ طبي اثناء مشوارك المهني؟

ج: لا.

العلاقات الاسرية وحياة العمل:

س: كيف هي علاقتك مع الزملاء والادارة؟

ج: طيبة.

س: هل لديك وقت كافي لرعاية اسرتك والاستمتاع بالحياة؟

ج: نعم.

س: هل سبق لك ان اجبرت في اختيار بين العمل وشريك حياتك؟

ج: لا.

س: هل تجد ان مسؤولية الشخص المتزوج تعادل مسؤولية الشخص الغير متزوج؟

ج: لا مسؤولية الشخص المتزوج أكبر من مسؤولية الشخص الغير متزوج.

الضغط النفسي لجراح:

س: ما هو شعورك إذا كان المريض في حالة خطر عند اجراءك له عملية جراحية؟

ج: متهور.

س: هل تعاني من نفس الضغط عند اجراءك لعملية جراحية لشخص من الاقارب مقارنة مع شخص غريب؟

ج: نعم.

النظرة المستقبلية للجراح:

س: حسب رأيك هل ترى بان مهنة الجراحة من أصعب المهن؟

ج: نعم.

س: لخص لي نظرتك المستقبلية لهذه المهنة

ج: آلة جراحية.

س: ماهي اقتراحاتك لتحسين الخدمة الصحية التي بدورها تعود على الحالة للطبيب الجراح؟

ج: توفير الطاقم الشبه الطبي.

توفير الطاقم الطبي.

توفير جهاز سكانيير.

توفير الاجهزة اللازمة لعملية.

ملحق رقم 2: مقياس إدراك الضغط النفسي للفنستين:

التعليمة: لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في المربع الذي يصف أكثر ما ينطبق عليك بصفة عامة وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك.

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة				
2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
3- أنت سريع الغضب				
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5- تشعر بالوحدة أو العزلة				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحمها فعلا				
8- تشعر بالتعب				
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10- تشعر بالهدوء				
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها				

قائمة الملاحق:

				12- تشعر بالإحباط
				13- أنت مليء بالحيوية
				14- تشعر بالتوتر
				15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم
				16- تشعر أنك 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 موضع انتقاد وحكم
				25- أنت شخص خال من الهموم
				26- تشعر بإنهاك وتعب فكري
				27- لديك صعوبة في الاسترخاء

قائمة الملاحق:

				28- تشعر بعبء المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت
				المجموع
				المجموع العام