



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة:

مستوى الضغط النفسي لدى مربيات الطفولة المسعفة

(دراسة عيادية على ثلاث حالات بمركز الطفولة المسعفة - بسكرة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي تخصص علم النفس العيادي

إشراف:

أ. د. فطيمة دبراسو

من إعداد الطالبتين:

- أسماء عثمان

- رميسة عمران

السنة الدراسية: 2023/2022

شكر وعرّفان

يارب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، تباركت يا رب وتعاليت
" سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم " الصلاة والسلام على أشرف
المرسلين، سيدنا محمد و آله وصحبه أجمعين، أما بعد نحمد الله والشكر على فضله الذي وفقنا في
إتمام هذا العمل .

ثم نتقدم بالشكر والإحترام لأستاذتنا المشرفة على المذكورة أستاذة دبرا سو فطيمة " على كل ما
قدمته من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا.
كما نشكر أيضا كل أعضاء لجنة المناقشة وأساتذة جامعة محمد خيضر بسكرة على الجهودات
المبدولة من أجل مساعدة كل طالب .

ألف شكر وتقدير لكل أساتذة علم النفس

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى مربيات الطفولة المسعفة "دراحي بلوم بلقاسم" بسكرة وذلك من خلال طرح التساؤل التالي:

-ما مستوى الضغط النفسي لدى مربيات الطفولة المسعفة؟

إعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج العيادي والمقابلة نصف الموجهة متضمنة الملاحظة العيادية ومقياس إدراك الضغط النفسي " لفنستين "، حيث شملت حالات الدراسة ثلاث حالات من مربيات الطفولة المسعفة " دراخي بلوم بلقاسم " بسكرة ، و قد توصلت الدراسة إلى:

-أن مستوى الضغط النفسي لدى حالات الدراسة متوسط وفسرت النتائج وفق الدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي ، مربيات الطفولة المسعفة .

Abstract:

This current study aimed to reveal the level of psychological stress among the paramedic childhood nannies "Draghi Bloom Belkacem" in Biskra by asking the following question:

-What is the level of psychological stress of paramedic child nannies?

In this study, we relied on the clinical approach and the half-directed interview, including clinical observation and the psychological stress perception scale "Venstein", where the study cases included three cases of childhood nannies paramedic "Draghi Bloom Belkacem" Biskra, and the study reached a set of results, the most important of which are:

- The level of psychological stress in cases is average, according to the interpretation and discussion of the results.

Keywords: psychological stress, paramedic childhood nannies .

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	شكر وعرهان
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول والأشكال
	قائمة الملاحق
أب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
2	1- إشكالية الدراسة
3	2- أهداف الدراسة
3	3- أهمية الدراسة
4	4- تعريف الإجرائي للمتغيرات الدراسة
2	
الفصل الثاني : الضغط النفسي	
6	تمهيد
7	1 تعريف الضغط النفسي
7	2 النظريات المفسرة للضغط النفسي
12	3 أسباب الضغط النفسي
13	4- مصادر الضغط النفسي
15	5- خصائص الضغط النفسي
16	6- أنواع الضغط النفسي
19	7- مستويات الضغط النفسي

20	8- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
20	9- الضغط النفسي لدى المربيات
21	10- تشخيص الضغط النفسي
22	11- علاج الضغط النفسي
25	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: مربيات الطفولة المسعفة	
27	تمهيد
28	1- تعريف مربيات الطفولة المسعفة
28	2- خصائص مربيات الطفولة المسعفة
29	3- مهام المربية اتجاه الطفل المسعف
29	4- الصعوبات التي تواجه مربيات الطفولة المسعفة
31	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الجانب المنهجي للدراسة	
34	تمهيد
34	1- الإجراءات المنهجية للدراسة
34	2- منهج الدراسة
34	3- حدود الدراسة
35	4- حالات الدراسة
37	5- أدوات الدراسة
34	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض الحالات وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها	
40	1- عرض الحالة الأولى وتحليل نتائجها
44	2- عرض الحالة الثانية وتحليل نتائجها
48	3- عرض الحالة الثالثة و تحليل نتائجها
52	4- مناقشة نتائج الدراسة

55	خاتمة
57	قائمة مراجع
	الملاحق

قائمة الجداول والملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
10	التقويم المعرفي للضغط - لازروس -	01
42	يمثل نتائج الحالة (و) على مقياس الضغط النفسي	02
46	نتائج الحالة(ف) على مقياس ادراك الضغط النفسي	03
50	يمثل نتائج الحالة(س) على مقياس ادراك الضغط النفسي	04

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
11	عوامل التقييم حسب لازروس و فولكمان (1984)	01

قائمة الملاحق

عنوان الملحق	الرقم
محاور المقابلة العيادية نصف الموجهة.	01
مقياس إدراك الضغط النفسي.	02

مقدمة

مقدمة

-لقد شهد المجتمع في وقتنا الحالي تطورات وتغيرات في مختلف مجالات الحياة وهذا لتعرض الفرد للمواقف والأحداث التي تؤثر على حياته اليومية، ومن أهمها: الأزمات والضغوط النفسية

حيث تعد الضغوط النفسية من المشكلات النفسية الشائعة في حياتنا اليومية ، وإحدى المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك وتفسيره، فالإنسان يشعر بالمتعة والسرور حيث يصل إلى الإشباع حاجاته، ويشعر بالضيق أو الضغط النفسي إذا منع من إشباع تلك الحاجات. (الشخانة ، 2010 ، ص 13) .

حيث يعتبر الضغط النفسي جزء من حياة الافراد و المجتمعات التي لا يكاد يخلو منها المتمثلة في الشعور بالإحباط والتوتر وعدم الراحة النفسية الناجمة عن المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الافراد.

و يعرف لازروس Lazarus الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الإستجابات المترتبة عليها _ ، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف . (بن سليمان ، د،ن سنة ، ص 10)

فالضغط النفسي هو أكبر المشكلات لدى الفرد في جميع جوانب الحياة الاجتماعية، النفسية ويؤثر بشكل كبير وبدرجات متفاوتة على الفرد خاصة في جانب المهنة وتأديتها، مهما كانت وظيفته طبيب معلم - أو مربي هذا الأخير الذي مهنته تستلزم العمل بكل حب أكثر من المهن الأخرى خاصة العمل في مركز الطفولة المسعفة مع الأطفال المحرومين من دفء الأسرة و الوالدين ، الأمن النفسي الرعاية .

وتعتبر وظيفة المربيات بدار الطفولة المسعفة مهنة تتطلب جهدا كبيرا ورعاية ، وتنشئة سليمة وكذلك تلبية حاجات لهؤلاء الاطفال ، فالمربيات دور ومهام عديدة تحتاج الى المهارات المختلفة فمهمتها تنشئة الأطفال المحرومين تنشئة اجتماعية سليمة ، وهذا يتطلب الكثير الطاقة النفسية و الجهود البدنية التي يجب تسخيرها لخدمة الأطفال المسعفين ، كما تسعى الى تلبية حاجات الأساسية المختلفة كالحاجات الجسدية العضوية من الاكل و الملابس والراحة النظافة النوم وتحقيق الرعاية الاستقرار لهؤلاء الأطفال المحرومين ، - لكن نظرا للظروف والصعوبات التي تواجهها المربيات أثناء أداء العمل المتمثلة في الأعباء المنزلية وكذلك مهام ودورهم اتجاه الأطفال المحرومين يجب تعويض الحب والحنان والرعاية ودفء الوالدين ، فالمربية هيا القدوة والعنصر الفعال في مركز الطفولة المسعفة لذلك يستلزم عليها بذل مجهودات مضاعفة وتحقيق كل متطلبات لازمة لهم حيث ان الاهتمام بالطفل هو الثروة الحقيقية مع توفير الرعاية والامن النفسي والحاجات العضوية للأطفال مما يولد الضغوط النفسية



مقدمة

وعلى هذا الأساس جاءت الدراسة للكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى مربيات الطفولة المسعفة ، حيث تم تقسيم البحث إلى قسمين :

الجانب النظري : ويتضمن

الفصل الأول : يعد أول الفصول النظرية الذي اشتمل على تقديم الإطار العام للدراسة حيث تناولنا فيه المقدمة ، الإشكالية ، أهداف الدراسة ، أهمية الدراسة ، وضبط مفاهيم الدراسة .

الفصل الثاني: تطرقنا فيه لموضوع الضغط النفسي ، حيث قدمنا فيه تعريف الضغط النفسي ، النظريات المفسرة للضغط النفسي، أسباب الضغط النفسي، مصادر الضغط النفسي، خصائص الضغط النفسي ، أنواع الضغط النفسي، مستويات الضغط النفسي، إستراتيجيات الضغط النفسي ، الضغط النفسي لدى مربيات، تشخيص الضغط النفسي، علاج الضغط النفسي.

الفصل الثالث: نتطرق فيه إلى تعريف مربيات الطفولة المسعفة، وماهي خصائص مربيات، ومهام التي تقوم بها مربيات الطفولة المسعفة ، والصعوبات التي تواجه مربيات الطفولة المسعفة .

الجانب التطبيقي: وينقسم إلى قسمين :

الجانب المنهجي: يتضمن منهج الدراسة، حالات الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة.

الجانب التطبيقي: الذي خصص لعرض الحالات وتحليل تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها ثم بعد الخاتمة ، قائمة مراجع والملاحق.



الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

تمهيد.

- 1- إشكالية الدراسة.
 - 2- أهداف الدراسة.
 - 3- أهمية الدراسة.
 - 4- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.
- خلاصة الفصل.

1- إشكالية الدراسة :

-رغم التسهيلات والتطورات والتغيرات التي انتشرت في الوقت الراهن أي ما يعرف بوقت السرعة والتكنولوجيا الذي طغى على العالم وعلى الأسرة وبالأخص على الفرد في حد ذاته، إلا أنه في نفس الوقت أصبح ما يعرف بعصر الأزمات النفسية بصفة عامة وبصفة خاصة الضغط النفسي الذي مس جميع النواحي الحياة سواء الاجتماعية، أو المهنية أو الاقتصادية، وأيضاً الجانب الانفعالي والعقلي والنفسي لأنه جانب مهم جداً في حياة الفرد، وإذا لم يكن هناك توازن نفسي سوف يؤدي به إلى اختلال، ولم يقتصر على هذا جانب فقط بل يآثر أيضاً على سلوكه سلباً، حيث يعتبر الضغط النفسي حالة من القلق والإحباط والتوتر وعدم الارتياح، فهو بمثابة أزمة نفسية يعيش بها الفرد في حياته اليومية، و هو عبارة عن أحداث خارجية تفوق طاقته النفسية وقدراته الجسدية لان الفرد أصبح بسبب هذه المعاناة لا يستطيع تلبية المطالب الواجب القيام بيه والمفروضة عليه أو عدم تحملها ومواجهتها لدى الفرد في حياته اليومية أو المهنية .

و يشير (شقير، 2002) الى ان الضغوط النفسية هي مجموعة من المصادر الضاغطة وتكون داخلية أو خارجية يتعرض لها الفرد وتتسبب في ضعف استجابة الفرد لهذه الضغوط، وما ينتج عنها من اضطرابات انفعالية تحدث تأثيرها في الجوانب المختلفة من شخصية الفرد . (جبالي، 2012، ص50) و كما يعرف الضغط النفسي حسب لازروس و فولكمان :هو تفاعل بين الفرد والوضعية التي يدركها على أنها شاقة وتتجاوز موارده وقدراته وتضع راحته في خطر . (حسن، 2020، ص576)

وهذا ما تشير اليه أيضاً الإحصائيات العالمية إن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وإن (50%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وإن (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي. (الجويعي، 2017، ص274)

ومن هنا يمكننا التطرق لهذه الضغوط التي يعاني منها الفرد ضغوط الحياة المهنية حيث يمكن تعريف الضغط المهني على أنه اجهاد نفسي ناتج عن التفاعل بين الفرد وبيئة عمله تنتج ردود أفعال جسمية أو سلوكية، التي تعتبر استجابة تكيفية يقوم بها الجسم في مثل هذه الحالات مما يؤثر سلباً على أداء الفرد في عمله (إبراهيمي، 2015، ص58)

-ولإلقاء الضوء على المربيّات الذين لهم دور بارز ومهم اتجاه الطفل فهي رسالة إنسانية بالدرجة الأولى، كما أنها واجب مهني ونخص بالذكر مربيّات الطفولة المسعفة فهي تقوم بمرافقة الطفل المتواجد بالمركز وتقدم له الرعاية والتربية الجيدة وتعطيه الحب والحنان والاهتمام، وتلبية كل حاجاته النفسية ومطالبه الضرورية في الحياة، مما يستلزم من المربيّات بذل جهود إضافية كون الطفل حرم من

الأبوين البيولوجيين ومن لذة الأمومة ، فالمربيات تسعى لتعويض كل ما يمكن للعائلة أن تقدمه للطفل خاصة الأم . (بوخاتم ، بدون سنة ، ص102)

فالأطفال هم ركيزة المجتمع وفئة تتميز بالبراءة ، حيث أن الطفولة فترة جد حساسة باعتبارها المرحلة الأولى التي تتكون فيها شخصية الطفل وتحدد سلوكا ته في المراحل التالية من نموه ، ولذلك يتم الاهتمام به ورعايته وتربيته على أسس تضمن له النمو والاتزان في شخصيته .والاسرة نافذة كبيرة يطل منها الطفل ويتعلم معظم عادات وتقاليد وضوابط المجتمع لذلك وجب الاهتمام بالأطفال ونخص بالذكر الطفل المسعف حتى لا يقع في مشاكل تعرقل نموه السليم والسوي.(جديدي ، 2019، ص621).

-وفي ظل هذه الوضعية أصبح المربين يجدون صعوبات في أداء مهامهم وواجباتهم على أكمل وجه ، مما يدفعهم الى بذل المزيد من الجهود بغية مساعدة الأطفال المسعفين (قليل ، 2021، ص4)، حيث ان المربية مسؤولة على عدة أطفال تحرص على مراقبتهم ، كما استشفينا من خلال المقابلة النصف الموجهة مع المربيات ان لهم عدة أدوار للقيام بها ، خاصة ففي غياب إحدى المربيات يكون هناك تعب وإرهاق وضغط على المربيات الاخريات ، حيث يقومون بالسهر على الأطفال المسعفين ليلا لتلبية متطلباتهم ، ويجب و أن تكون المربية على معرفة بحاجيات الطفل ، ومحاولة تقديم الحب والاهتمام الذي فقده من طرف الوالدين البيولوجيين ، والحرص على سلامتهم من أي أذى والاهتمام بنظافة الهندام والجسم ، ويجدون صعوبة خاصة مع فئة من المتخلفين ذهنيا في تعامل معهم مما يولد للمربيات ضغوط نفسية في العمل .

-ومن خلال كل ما تناولناه يمكن طرح التساؤل التالي: ما مستوى الضغط النفسي لدى مربيات الطفولة المسعفة في مركز "دراجي بلوم بالقاسم" بسكرة .؟

2- أهداف الدراسة:

معرفة مستوى الضغط النفسي لدى مربيات الطفولة المسعفة في مركز "دراجي بلوم بالقاسم" بسكرة .

3- أهمية الدراسة :

- تسليط الضوء على الضغط النفسي للمربيات في مراكز الطفولة المسعفة " دراجي بلوم بلقاسم " بسكرة .

-معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على حياة مربيات الطفولة المسعفة "دراجي بلوم بلقاسم " بسكرة .

4- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

- الضغط النفسي :

-هي الدرجة التي يتحصل عليها الحالة (المربية) على مقياس إدراك الضغط النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

-مربيات الطفولة المسعفة:

-هي المربية التي تعمل في مركز الطفولة المسعفة "دراجي بلوم بلقاسم "بمدينة بسكرة.

الفصل الثاني :

الضغط النفسي

تمهيد

- 1- تعريف الضغط النفسي.
 - 2- نظريات الضغط النفسي.
 - 3- أسباب الضغط النفسي.
 - 4- مصادر الضغط النفسي.
 - 5- خصائص الضغط النفسي.
 - 6- أنواع الضغط النفسي.
 - 7- مستويات الضغط النفسي.
 - 8- استراتيجيات الضغط النفسي.
 - 9- الضغط النفسي لدى مربيات الطفولة المسعفة.
 - 10- تشخيص الضغط النفسي.
 - 11- علاج الضغط النفسي.
- خلاصة الفصل.

تمهيد :

-يعتبر موضوع الضغط النفسي من المواضيع المهمة التي تنصب في علم النفس التي أصبحت تؤثر على حياة الفرد لما يتعرض له من ضغوطات في حياته اليومية ، بصفة مستمرة من القلق والتوتر والإحباط ، وعدم الشعور بالارتياح ، مما يولد له العديد من الضغوط النفسية التي أصبح الفرد يعيشها في حياته اليومية مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة تؤدي إلى عامل الخطر والتهديد لديه و أصبحت كعائق له في عدم القدرة على تجاوزها وعلى مواجهتها حيث طغت بشكل كبير في حياة الأفراد في جميع الجوانب وخاصة مهنية. وبما أن الضغط هو متغير دراستنا لا بد اننا تطرق الى مفهومه مصادره وأنواعه مروراً الى نظرياته وطرق التشخيص والعلاج.

1-تعريف الضغط النفسي :

1-1-الضغوط في اللغة: حسب رأي بن منظور أنه توجد لكلمة ضغط عدة معاني في اللغة العربية فيقال ضغطه ضغطا أي عصره أو زحه الى شيئا كحائط أو نحوه ،أما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق والقهر .

1-2-الضغوط النفسية اصطلاحا :عرف عبد المعطي الضغوط النفسية على أنها المثيرات أو المتغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وتكون شديدة ودائمة والتي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية . (السيد ,2018,ص30)

-أشار لازروس وفولكمان : مصطلح الضغط لأول مرة عام 1944 ويعرفانه بأنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على انها شاقة او مرهقة اوانها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر ولا يكمن الضغط في الفرد ذاته ولا في الحدث نفسه وانما في تفاعل الفرد مع محيطه. (عطير,2018,ص18)

-تعرف الضغوط النفسية بأنها: عبارة على ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤثرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها ,وبالتالي يتعرض ردود أفعال انفعالية ,وعضوية, وعقلية , تتضمن مشاعر سلبية وأعراض فيسيولوجية تدل على التعرض للضغوط. (السحيمي,2021, ص459).

-كما يمكن تعريف الضغط النفسي أنه:هو عبارة عن مثيرات خارجية يتعرض لها الفرد تؤثر عليه وتجعله في حالة من الإجهاد والتوتر والمشكلات النفسية والانفعالية والمشاعر سلبية حيث تفوق قدراته وطاقته النفسية التي تؤدي به الى عدم القدرة على التكيف.

2 - النظريات المفسرة للضغط النفسي :

إختلفت النماذج والنظريات التي إهتمت بدراسة الضغوط طبقا لإختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فيسيولوجية أو إجتماعية أو معرفية من أهم هذه النظريات مايلي:

1/2 : نظرية (المواجهة - الهروب) ل : "والتر كانون "

يعد العالم الفيسيولوجي "كانون " من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط فقد دعا الأطباء عام 1929 إلى الإهتمام بدور العامل الإنفعالي في تطورالمرض، حيث أدرك أن الضغط لا يقتصر على الإستجابة لمثيرات فيزيائية فقط. (بولقرون ، 2022 ، ص85)

-وعرفه " برد فعل في حالة الطوارئ، وكشف في دراسته مصادر الضغط الإنفعالية، كالألم، والخوف إ والغضب وتسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأندرنالين، والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. (عصام ، 2015 ، ص 17).

2/2 : نظرية " هانز سيللي "

-كان " هانز سيللي " بحكم تخصصه كطبيب - متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً وتتعلق نظرية هانز سيللي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stresser يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج و يعتبر " سيللي " أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، حدد سيللي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل تكيف العام وهي: (عثمان ، 2001، 98)

2-2-1مرحلة الإنذار:

- (التنبيه) وفيها يتم استشارة الجهاز العصبي المستقل والجهاز الغدي، و يظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئ للضاغط وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة. (المعطي ، 2006 ، ص24)

2-2-2مرحلة المقاومة :

-إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة الأخرى هي مرحلة مقاومة لهذا الحدث الضاغط ، وفي هذه المرحلة يستخدم الفرد مصادره إلى حد ما لمواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه، و يقوم الفرد في هذه المرحلة بمقاومة الحدث الضاغط، و يحاول الفرد أن يحول الذعر والرعب الخاص بالمرحلة الأولى إلى طاقة تساعد على مواجهة الحدث الضاغط، ومن ثم تفشل المقاومة ويدخل في مرحلة ثالثة. (حسين، 2006 ، ص 56)

2-2-3مرحلة الإنهاك

-تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية ، وتستند طاقة التكيف فيصبح الفرد حساساً جداً للأمراض وعرضة لها ، وفي الحالات الشديدة والخطيرة ، يكون الفرد عرضة للانهاك، وربما يتسبب الضغط هنا في حدوث الموت. (البسطامي، 2013 ، ص18)

3/2 : نظرية سبيلبرجر

-يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط وضع هذا العالم نظريته في القلق ، على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما:

-قلق الحالة : فهو قلق الموقف أو القلق الموضوعي .

-قلق السمة : وهو القلق العصابي أو القلق المزمن ويربط في نظريته بين قلق حالة والضغط، ويستبعد وجود علاقة بين السمة قلق أو قلق العصابي والضغط لأن القلق هذا سمة من سمات الشخصية.(ياغي ، 2006 ، ص17)

-ويهتم سييلبيرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. (السيد ، 2009 ، ص43) .

-كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى تقديرا لتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف.(بن محمد ، 2013 ، ص31)

4/2 : نظرية الحاجات

-تقوم نظرية موراي للحاجات على مسلمة مفادها أن مفهوم الحاجة ، و مفهوم الضغط النفسي مفهومان أساسيان على أن مفهوم الحاجة يمثل محددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة.(ريحاني ، ، 2019 ، ص41)

ويعرف الضغط بأنه صفة الموضوع بيئي او شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز(موراي)بين نوعين من الضغوط هما:

أ-ضغط بيتا: ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب -ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.(رياض،. 2017 ، ص29)

-ويؤكد موراي أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات، الإنجاز الانتماء، العدوان، الاستقلال، المضادة)...(مصطفى 2015 ص24)

5/2:نظرية التقييم المعرفي

- نشأت نظرية التقييم معرفي نتيجة للاهتمام الكبير لعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي وأكد Lazarus وزملاءه على الإدراك ولقد وضع للاروس فكرة التقييم وذكر لهما نوعين:

1-5-2 التقييم الأولي :

ويقصد به تقييم الفرد الحديث وتقديره له هل هو سلبي أو إيجابي أو عادي، فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه، هل حدث مؤذي؟ مهدد؟ متحد؟

2-5-2 التقييم الثانوي:

ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية الاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط. (أيبو، 2019، ص، ص102، 101)

الجدول رقم (01): التقييم المعرفي للضغط - لازروس -

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية
<p>التقييم الأولي</p> <p>هل انا ادرك الضغط</p> <ul style="list-style-type: none"> • مؤذي أو مؤلم . Harmful • مهدد . threatening • متحدي challenging 	<p>التقييم الثانوي</p> <p>ماهي المصادر المتاحة للتعامل مع الضغط ؟</p>

توضيح :

إدراك الضغط على أنه مؤذ أو مهدد في المرحلة الأولى و إمتلاك مصادر قليلة متاحة للتعامل مع الضغط في المرحلة الثانية ، ينجم عن ضغط عال للتعامل معه في المرحلة الثانية نجم عن ذلك خفض للضغط " نقلا عن " . (أنعام ، 2013 ، ص69)

6/2 : 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 و الإهتمامات الجنسية والعوانية والعديد من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن الصراع ما بين النزاعات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الأنا الأعلى ، فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور آليات الدفاعية. (النوايسة، 2013 ، ص 18)

-ووفقا لهذا فإن (فرويد) يرى بأن الشخصية تتكون من ثلاث انظمة وهي: (الهو)وهي المنظومة التي تمثل الجانب البيولوجي في الشخصية وهي تعد مستودع المحفزات الغريزية والمحتويات المكبوتة لدى الفرد، وتعمل (ال هو) وفقا لمبدأ اللذة، أما الأنا فتمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية ويقوم بدور

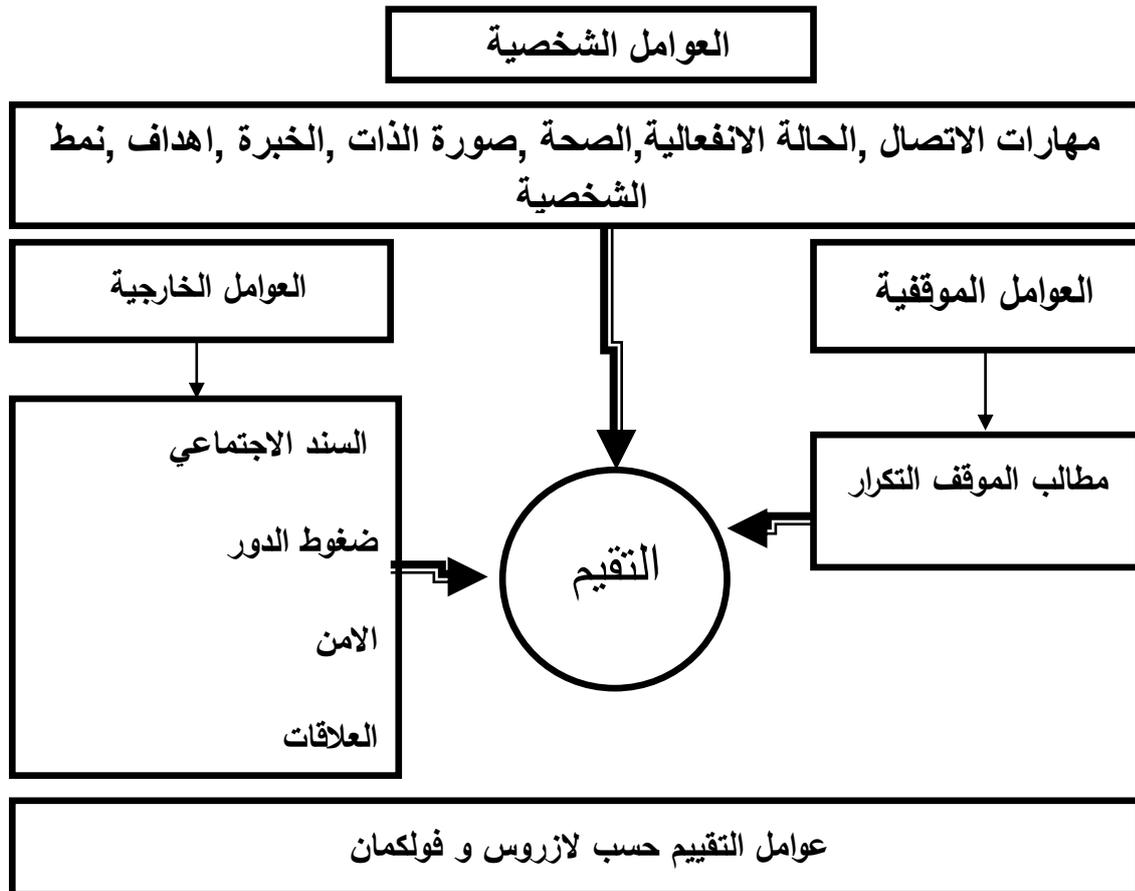
الوساطة والتوفيق بين الهو والآنا الأعلى إذا يعمل على تحقيق التوازن بين الهو ومتطلبات الواقع الخارجي الذي تمثله منظومة (الأنا والآنا الأعلى) وهو بدوره يعكس قيم ومعايير المجتمع. (عبدالمنعم، 2019، ص389)

7/2: نظرية فولكمان ولازروس

يرى أصحاب هذه النظرية (فولكمان وآخرون) الضغط لا يرتبط فقط بالحدث أو بالفرد وإنما بالتفاعل بين الفرد والبيئة، حيث تظهر استجابة الضغط عندما يقيم الفرد الموقف بأنه يتجاوز موارده مما قد يعرض صحته للخطر، وهذه الإستجابة هي نتيجة لإختلال التوازن بين متطلبات الموقف المثير وموارد المواجهة للفرد. (حكيمة ، 2018 ، ص 15)

-أو ما يسمى بالنموذج التفاعلي تمت صياغته عام 1984 لتفسير الضغط في إطار العلاقة بين الشخص والبيئة، ويركز هذا النموذج على دور العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد. (بخوش، 2017، ص 69،70)

الشكل رقم (02): عوامل التقييم حسب لازروس و فولكمان (1984)



المصدر: (شفيق ، 2010 ، ص52)

التعقيب على النظريات المفسرة للضغط النفسي :

- من خلال ما تم تقديمه من النظريات المفسرة للضغط النفسي يتضح لنا أنها اختلفت في التفسير حيث أن كل نظرية ركزت على عامل من العوامل المؤدية للضغط النفسي ، مع إهمال العوامل الأخرى، حيث متشابهة ومتكاملة فيما بينها لهدف واحد ، وهو الكشف عن طبيعة هذه الضغوط، حيث تبين لنا أن نظرية "كانون" اهتمت بالجانب الفيسيولوجي لمواجهة الموقف الضاغط و أهملت بقية العوامل ،وقد مثلها "هانز سيلى" الذي ركز على التفسير الفيسيولوجي وآليات استجابة للحدث الضاغط ومواجهته عبر مراحل بداية من التنبيه للحدث الضاغط ثم تفشل المقاومة ودخول إلى مرحلة الإنهاك وأهمل جوانب الأخرى ويهتم سبيلبيرجر في نظريته على السمات وهي العامل الأساسي في ظهور الضغط و المتمثلة في قلق الحالة وحدد العلاقة بين حالات القلق وميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب حدث الضاغط ، أما "موراي" بين أن عامل الحاجات لديه دور في تحقيق التوازن لدى الفرد، وعند عدم إشباع الحاجة فيؤدي إلى الضغط ، بينما نظرية التحليل النفسي أرجعت حدوث الضغط نتيجة للصراعات اللاشعورية داخل الفرد ، وهذا ما أكده "فرويد" في تفسيره لمكونات الجهاز النفسي لتحقيق التوازن بين الهو ومتطلبات الواقع ، كما اهتمت نظرية لازروس على دور العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد، وأيضاً عوامل التقييم متمثلة في التفاعل بين الفرد والبيئة وعند حدوث اختلال يحدث الضغط النفسي وهذا ما نجده في نظرية التقييم المعرفي والتي أيضاً أعطت إهتماماً للعوامل المعرفية لتقييم الحدث الضاغط وذلك في عبر المرحلتين لمواجهة الحدث الضاغط ، وبالتالي يمكن القول أن النظريات المفسرة للضغط النفسي مكملة لبعضها.

3-أسباب الضغط النفسي:

1/3- أسباب نفسية :

هي مجموعة العوامل التي تعود إلى البناء النفسي عند الأشخاص ، أي ما تتصف به شخصيتهم من ملامح عندما يكون الشخص عصبياً أو إنفعالياً، أو عملياً أو نشيطاً ، أو حساساً أو إنطوائياً ومنفتحاً على الآخرين أو واقعياً

2/3-أسباب إجتماعية :

تتضمن الأسباب الإجتماعية كل الحالات النفسية والإنفعالية التي تنتج عن علاقة الشخص بالآخرين في إطار الحياة الإجتماعية العامة ، فالضغط النفسي ينشأ من مصدر أو سبب إجتماعي ناتج عن علاقة إجتماعية يعطيها الشخص دلالة معينة ، مثل فقدان محبوب كأحد الوالدين وغيرهم.

3/3- أسباب بيئة مادية:

تأخذ البيئة بمفهومها الشامل وما يتبع ذلك من عوامل تؤثر على الإنسان، كالمناخ والهواء والأرض وما بينهما، فهذه العوامل هي ما يحرك جسم الإنسان للقيام بالإستجابات حتى يتوافق مع المحيط، وهذه العوامل تتغير بتغير الزمان والمكان في الفصول الأربعة. (بزيار، 2021، ص1004) لا يحدد الضغط النفسي من فراغ، وإنما له مسببات تختلف باختلاف البيئة والأفراد وقدرتهم على التحمل، ومن مسببات الضغوط النفسية مايلي:

4/3- المسببات الخارجية:

- الصراع بين الفرد والمحيطين به، كصراع الفرد مع الاصدقاء
- المواقف المختلفة كالعمل مثلا.
- أحداث الحياة، تجعل الحياة اليومية في طياتها ضغوطات وصعوبات يدركها الفرد عندما يساير بإستمرار المواقف المتنوعة سواء في الأسرة أو المدرسة أو العمل.
- ضغط التكيف: الإنسان قد يعاني الإضطراب ويدخل في حالة من الضغط خلال فترة التي يحاول التكيف مع الحدث.
- الإحباط: فالإنسان يشعر بالإحباط عندما يشعر بالغضب أو الحزن أو العدوان سواء كانت هذه الإنفعالات ظاهرة أو كامنة.
- زيادة العبء (الحمل).

5/3المسببات الداخلية:

- الرغبة في الإستقلال في مقابل الإعتماد على الآخرين.
- العلاقة الحميمية في مقابل العزلة الإنسحاب أو الإنطواء على الذات.
- التعاون في مقابل المنافسة. (عائشة، 2018، ص412 413)

4- مصادر الضغط النفسي:

- لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات وعقوبات مادية، ومعنوية خفيفة، وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها، فعجز الانسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية تصبح الطريقة الطبيعية لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وأن يكرر محاولاته لتتحيها من طريقه. (طاطور، 2011، ص10)

-الضغط قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الازمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي ،أو قد يكون ناتجا عن ظروف خارجية مثل العمل ،والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم ويسمى ضغط خارجي . (العامرية ،2014،ص29).

4-1-1- مصادر خارجية للضغط النفسي :

-تسهم البيئة بما تشملها من أحداث ومواقف في تعرض الأفراد للضغوط النفسية ،فاذا ما واجه الفرد المشكلات والصعوبات بشكل مستمر في ظل وجود ضعف في مهارات التوافقية ،فانه يصبح عرضة لمواجهة مستويات مرتفعة من الضغط النفسي ،من أهم هذه الأحداث :أحداث الحياة المختلفة ،المشاحنات اليومية ،أحداث الحياة الصغيرة وغيرها من الأحداث . (الخالدي ،2011،ص19)

4-1-1- الضغوط الاجتماعية :

يعد المجتمع ملتزما بالعرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي الخروج عنها يحدث إشكاليات للفرد مما يؤدي الى ضغوط تؤثر في علاقته الاجتماعية وتعاملاته.

4-1-2_ الضغوط الاقتصادية :

وتعد المسبب الأعظم في تشتيت الفرد وضعف قدراته على التركيز والتفكير ، وخاصة عند التعرض للآزمات المالية ، أو فقدان العمل وكل هذا يؤثر على نفسيته ،مما يؤدي عدم مسايرة متطلبات الحياة .

4-1-3 الضغوط الفيزيائية :

-وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان مثل :الحرارة والبرودة ..

4-1-4- الضغوطات السياسية :

تنشأ من عدم الرضى عن أنظمة الحكم الاستبدادية والصراعات السياسية والثقافية وغيرها ..

4-1-5- الضغوطات الثقافية :

وتتمثل في استراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية الاجتماعية والقائمة في المجتمع .

4-1-6- الضغوط الانفعالية والنفسية :المخاوف المرضية ،القلق ...

4-1-7- الضغوطات الكيميائية : كالاستخدام غير الجيد للعقاقير ،الكحول.. (عبد السلام , الهلي 2020,ص88)

4-1-8- الضغوط الاكاديمية :

-وتتمثل في الصعوبات التي يدركها المتعلم وتحول دون تقدمه ,كصعوبات الامتحانات ,واللغة أو مقررات الدراسة ,والتوجه المهني ,أو التعليمي . (الغامدي ,بدون سنة ,ص 7)

4-1-9-ضغوط العمل :مثل الفصل من العمل ,التقاعد الانتقال لعمل جديد ,مشكلات مع الرئيس .(الزهراني ,2018,ص305).

4-2- مصادر داخلية للضغط :

-نابعة من افتراضات الذات أي انها غير واقعية (خيالية) ويظهر هذا الضغط نتيجة الأفكار غير العقلانية عن أنفسهم والآخرين والجمل الذاتية الانهزامية وعلى جميع المستويات.

-يمكن النظر الى الضغط النفسي على كونه مفهوما يتداخل مع ادراكات الفرد للمواقف المختلفة ,فاذا ما ادرك الفرد موقفا ما بأنه صعب ويتجاوز قدرته التوافقية ,فاننا نقول بأنه يواجه موقفا ينطوي على الضغط النفسي .(دخان ,2010,ص10)

-وتتمثل في : الطموح المبالغ فيه ,الأعضاء الحيوية والتهبؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض ,ضعف المقاومة الداخلية ,الشخصية .(مرابط ,2015,ص116)

5- خصائص الضغط النفسي :

- نجد أن هناك خصائص تتمحور حول موضوع الضغط النفسي التي تتمثل أهمها في مايلي :

1.ان الضغط عملية ادراكية في المقام الأول ,بمعنى اننا نستجيب لمثير واحد بمستويات متباينة من الضغط.

2.ان الضغط المدرك يربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.

3.ان الضغط محصلة لمدى أهمية الموقف وفقا للادراكات الذاتية للفرد .

4.ان الضغط هو عملية تكيف قدرات الفرد مع متطلبات موقف معين . (بومجان ,2016,ص74)

-بينما يرى (الراشدي) أن أهم خصائص الضغوط ما يلي :

- ان الضغوط النفسية تنشأ من تفاعلات عناصر حياتية ووجودية فتنشأ هذه الضغوط من مثيرات تكمن في طبيعة النظام (الاج والاق...),وكذلك من مثيرات حيوية كيميائية (هرمونية ,جسمية) ومن مثيرات نفسية (احباطات ...).
- ان الضغوط ذات طبيعة وظيفية :تعبّر عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك ,فتحدث هذه الضغوط عندما يفشل البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه .
- من الصفات التي تتصف بها ضغوط أنها ليست استقرارية حيث أنها تتضمن مجموعة من المتغيرات المترابطة ,كما أنها عند حد معين تكون قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد .
- الضغوط مؤشر ضروري للتكيف ,فاذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب عند حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف .
- و ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع.., وهذه قد تكون سببا للضغوط النفسية ,كما أنها قد تكون نتيجة للضغوط النفسية.
- الضغوط تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة .
- الضغوط عامة ومنتشرة بين جميع أفراد البشر .(مغزي ,2018,ص655)

6- أنواع الضغوط النفسية:

-وتتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس ،ويشير الخطيب إلى أن هنالك عدة أنواع منها :

1-ضغوط غير حادة :

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

2-ضغوط حادة :

وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة ، وتختلف هذه الاستجاباتمن شخص إلى آخر.

3- ضغوط متأخرة :

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

4-ضغوط بعد الصدمة :

وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.
(الغريير , أبوسعد, 2008, ص ص 27,28)

-وقد أوضح سيلبي أن هناك أربعة أنواع من الضغوط النفسية التي لا بد أن يتعرض لها الانسان في حياته وهي:

1-الضغط النفسي السيئ :والذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ,ويطلق عليه الكرب مثل فقدان عمل أو عزيز.

2-الضغط النفسي الجيد: وله متطلبات لإعادة التكيف مع الذات أو البيئة .المحيطة ,كالسفر..

3-الضغط النفسي الزائد : الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على المواجهة ,وتختلف هذه الاستجابات من شخص لأخر.

4-الضغط النفسي المرتفع : وهي ناتجة عن حوادث وشديدة وعالية تترك اثارها على الفرد بشكل طويل الأمد ,حيث يشعر معها بالملل وانعدام التحدي . (الحجار , 2015,ص39)

-ويذكر إبراهيم أمثلة على أنواع الضغوط وهي مايلي :

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

2.الضغوط الأسرية : بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال ،والطلاق وتربية الأطفال ...إلخ

3.الضغوط الاجتماعية : كالتفاعل مع الآخرين ، وكثرة اللقاءات والإسراف في التزاور مع الحفلات ..إلخ

4. ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء ، وضغوط الانتقال كالسفر ،و الهجرة ، والإساءة

في استخدام العقاقير والكحول ...إلخ. (عبيد , 2008,ص24, 25)

- ويشير كل من كينان و باول و انرايت الى أن كلمة الضغط لها مدلولان :

1- الضغط الإيجابي :

هو ما يعرف ب (eu-stress)والذي يشكل دافعا وحافزا في مواجهة التحديات اليومية .

1- الضغط السلبي :

- وهو ما يعرف ب(dys-stress)والذي يمثل انهاك الفرد وعدم قدرته على تحمل أعباء الحياة التي أصبحت تفوق طاقته .وبالتالي يصبح الفرد بحاجة الى علاج لتخفيفه والحد منه . (غانم ,2011, ص25)

كما يسبب الضغط النفسي السلبي في العمل انخفاض في الروح المعنوية والشعور بالأرق والارهاق والقلق والتشاؤم ,ويزاد تأثيره على متخذي القرار كلما انخفض الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من أفراد المجتمع ورؤسائهم في قمة الهرم الإداري .(مسعود ,2010,ص47)

-أما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاث أنواع :

1-الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية :

-هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية ,والناتجة من عدم قدرته على اشباع حاجاته وإخفاقه في حل مشكلاته التي يواجهها في حياة.

2-الضغوط النمائية :

-هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغييرا مؤقتا في العادات ,وأسلوب الحياة .

3-ضغوط الأزمات الحياتية :

هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة ,التي لا يستطيع الفرد مقاومتها, أو ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز ,وقد تستمر فترة طويلة . (عبد الله ,2014,ص18)

-وتقدم البطي (2018)تصنيفا اخر لأنواع الضغوط النفسية فهي تقسمها من حيث استمراريته مع الفرد الى ضغوط مؤقتة ومزمنة.

1-الضغط النفسي المؤقت (الفتري) :

يظهر نتيجة موقف مفاجئ في فترة معينة (مسابقة ,أو زواج مثلا),وإذا تم التحكم به يصبح فعالا .

2-الضغط النفسي المزمن :

هو نوع من الضغوط التي تنهك الناس يوما بعد يوم, وشهر بعد شهر, وسنة بعد سنة والأمر أصعب بالنسبة للضغوط المزمنة. (دغوش,2022,ص118).

7- مستويات الضغط النفسي :

نستطيع دراسة الضغط على مستويات مختلفة هي :

7-1-1 على مستوى فيسيولوجي :

يظهر الضغط على شكل إضطرابات وظيفية للأعضاء منها : إرتفاع معدل التنفس، تزايد ضربات القلب بالنسبة للإنسان بحيث يصبح أكثر نشاطا

7-1-1-1 - على مستوى خلوي :

الضغط على مستوى الخلوي مرتبط بالدينامية الكيميائية، فالخلية تتغذى على كمية من الطاقة كي تعيش وهذه الطاقة تستهلك خلال عملية التحول الغذائي وبعد انتهائه، والذي يولد نقص وظيفي على مستوى الخلية وبالتالي يظهر الضغط

7-1-1-2 - على مستوى عضلي:

عند تكرار التنبيه العضلة على فترات قصيرة لايمكن حدوث كزاز ما تنبيه على كل نقطة ، وعندئذ يمكن القول أن العضلة أجهت أو إحتترقت .

7-1-1-3 على مستوى عصبي :

يظهر على مستوى العصبي الخلايا العصبية ثم يظهر في المراكز المحنية العليا والدماغ هو الذي يحدد ويصدر الحكم إذا كان ضغطا أم لا.

7-1-1-4 - على مستوى غدد:

ثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على إفراز الهرموني أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض الجسم للضغط.(مخلوف،2006،ص86)

7-2-1 على مستوى نفسي :

-يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل من الأعمال كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات و إحباطات فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين ، أو إجتناوب وضعية أو موقف ضاغط عندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص يمكن أن تولد ضغطا .

7-3- على مستوى إجتماعي:

عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولاً الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش بمعزل عن الآخرين، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه، القيم المعايير تمثل قوة إجتماعية هائلة تسبب ضغطاً على الفرد والمجتمع. (العبودي، 2008، ص38)

8- إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي :

-رغم تعدد مصادر الضغط النفسي إلا أن الأفراد يتباينون في إدراكهم وإستجاباتهم وتأثرهم بها، قد تكون تلك المصادر عند بعض الأفراد منهكة الطاقة ومثيرة للقلق، و مسببة للآلام النفسية والجسدية في الوقت الذي يراها البعض الآخر بأنها بمثابة قوة دافعة للإنجاز والتفكير وتشحن الهمة، وتجعل للحياة رسالة وغاية، وفي كل الأحوال وكرد فعل غريزي طبيعي، يسعى الفرد إلى إستخدام عدة أساليب وإتباع بعض طرق لإستعادة توازنه وتحقيق التوافق لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة التي يدركها على أنها مهددة له. (مشري، 2016، ص11).

وهناك أساليب ثلاثة رئيسية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

8-1- إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول مشكل:

تتضمن بذل الفرد للجهد لحل المشكل، أو تغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة .

8-2- المواجهة المتمركزة حول الإنفعال :

يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الإنفعالات الناتجة عن مصادر و الضغوط والإحتفاظ بإتزان وجداني، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ومن ثم لا يمكن تغييرها .

8-3- المواجهة المتمركزة حول المساندة الإجتماعية:

يرى سارسون 1983 إنها إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدراً للتدعيم الإجتماعي الفاعل، ومدى توافر الأشخاص يهتمون بالفرد ويرعونهم ويتقنون به . (عيسات، 2020، ص 430)

9- الضغط النفسي لدى مربيّات الطفولة المسعفة:

-وفيما يخص الضغط النفسي لدى المربيّات يكون نتيجة صراعات خاصة أثناء أداء المهنة ومهنة المربيّات تتطلب جهد كبير للقيام بالمهام والأدوار من أهمها التربية في مراكز الطفولة المسعفة متطلبات أكثر مما هي عليه في بيت العائلة المتوفرة على أسرة متحدة وكاملة [...] والذين أفراد الأسرة يسهمون كل حسب دوره في تربية الطفل الصغير وتنشئته فينمو ويتطور من كل الجوانب بشكل عادي،

في حين تغيب في هذه المراكز كل هذه العلاقات والشخصيات ما يستلزم من الأمهات البدليات بذل جهود إضافية لتعويض كل ما يمكن للعائلة أن تقدمه للطفل [...] فألم البديلة الكثير من المسؤوليات اتجاه الأطفال المحرومين يستوجب التقيد بها، كالخبر والتعاون الدائم والفعال مع كل أفراد الفريق البيداغوجي وخاصة الأخصائيين النفسيين الذين يعرفون المربيات بأهم خصائص وحاجات هذه الفئة، ويساعدونهم على إيجاد أنجع الطرق التربوية اللازمة مع هؤلاء الأطفال دون أن تكون هناك آثار سلبية عليهم. (عيسو ، 2018 ، ص477)

10- تشخيص الضغط النفسي :

حسب (DSMR 2000) يمكن تشخيص معاناة الفرد من الضغوط من خلال عددا من المحكات التشخيصية، والتي يتم تحديد هذه الأعراض عقب تعرض الفرد مباشرة للصدمة أو الضغط . وقد تم تحديد المحكات التشخيصية لإضطراب الضغوط التالية للصدمة وفقا للدليل الرابع كالاتي: يمكن تشخيص تعرض الفرد للضغوط من خلال ضرورة توافر شرطان هما :

أ_ أن يكون الشخص قد خبر حادثا أو مجموعة من الحوادث تقترب من الموت الفعلي أو التهديد بالموت ، أو التعرض للإصابة الخطيرة أو التهديد كامل على جميع أعضاء جسده .

ب_ أن تكون إستجابة الفرد (إزاء كل ما سبق) هو الخوف الذي قد يصل إلى درجة الرعب .

ظهور العديد من الأعراض أو العلامات لم تكن موجودة قبل التعرض للفرد للخبرة الضاغطة أو الصادمة ، وهذا يتجلى في إثنين أو أكثر من الأعراض الآتية :

1- إضطراب في النوم أو الإستمرار فيه .

2- صعوبات متعددة في محاولة التركيز

3- اليقظة الدائمة

4- تنتاب الفرد ثورات مفاجئة من الانفجارات أو الغضب.

5- رد فعل (حيال موقف) بصورة مبالغ فيها.

تستمر الإضطرابات السابقة أكثر من شهر واحد .

من الممكن تحديد ما إذا كان (العرض أو الإضطراب) حادا أو غير ذلك من خلال الآتي :

_ حادة إذا استمر العرض

_ مزمن .

يمكن تحديد ما إذا كان الإضطراب له بداية مؤجلة : إذا بدأت الأعراض في ظهور بعد 6 أشهر من التعرض للحدث الصادم.

(داود ، 2012 ، ص85)

11- علاج الضغط النفسي:

يتضمن ذلك علاج الأعراض والعلاج النفسي كما هو موضح:

11-1- علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي:

يتم بإستخدام العقاقير الكيميائية النفسية مثل مضادات الإكتئاب والقلق التي تخفف أعراض القلق والتوتر وتساعد على النوم، ويجب أن يكون تحت إشراف الطبيب لأن إساءة استعمال تلك العقاقير من قبل المريض قد تسبب له الإدمان (عقون ، 2012 ، ص82)

11-2- العلاج النفسي :

هو كل مجهود فردي أو جماعي يرمي إلى تحقيق آلام ومعاناة واضطرابات النفس أو يؤثر في سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط " ، خاصة العلاج النفسي حديث استخدامه الكلمات والأفعال والإتصال الروحي الوجداني في تحقيق عملية الشفاء دون اللجوء إلى الأدوية والعقاقير . (دباغ ، 1983 ، ص350)

والتي تهدف كلها إلى علاج المريض نفسياً بطرق تتفق مع نظرياتها ولعل من الناس من يفقد السيطرة على نفسه ويعجز عن التحكم في زمام الأمور مما يتطلب وضعه تحت علاج نفسي:

11-2-1- العلاج النفسي التحليلي :

يساعد هذا الأسلوب على كشف كل الصراعات والإحباطات الداخلية والرغبات والنزعات المكبوتة والتي ينتج عنها ضغوط نفسية داخلية وخارجية.

11-2-2- العلاج السلوكي المعرفي :

يمكن تخفيف الشد والتوتر العضلي بالتدريب على الإسترخاء والتأمل واليوغا كما يمكن معالجة الأفكار السلبية التي نستنتج عنها الأعراض من خلال تدريب المريض على السيطرة والتحكم في حالات الإنفعال.

11-2-3- العلاج المعرفي :

يركز على ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه من أجل وضع الإستراتيجيات الملائمة، للتحكم فيها أو إزالتها، ولتحقيق الصحة النفسية الجيدة لابد من اتباع النقاط الإدراكية التالية:

-أستطيع أن أوجد فرقا بين مختلف الوضعيات.

-أستطيع ان أجد كثيرا من الحلول لأي مشكلة.

-لدى أمل

-إعتباري لذاتي غير مقيد بسلوك الآخرين (كالتلاميذ) مثلا

-يمكن أن ارتكب أخطاء أو أتصرف بحماقة، ولكنني أبقى شخصا كفا

-أستطيع أن أسلك طريقا جديدا

-ان الحياة غريبة ولكنها ممتعة

-لا اخاف من حدوث المشاكل، ولا أتألم له. (عقون، 2012، 46ص)

11-3-العلاج الديني :

ويقوم على مبادئ وأسس منها:

الإيمان بالقضاء والقدر :

نعني به إحساس المؤمن بأن زمام الأمور لن تغلت من يد الله، فمهما اضطربت الأحداث وتقلبت الأحوال ، فلن تثبت فيها إلا مشيئة الله مصداقا لقوله تعالى :والله غالب على أمره، و لكن اكثر الناس لا يعملون. "

وهذا يفسر ركون المسلم إلى ربه بعد أن يؤدي ما عليه من واجب،إن يتوكل عليه و يستريح إلى ما يتمخض عنه المستقبل من نتائج بعد ما بذل جهده فيما وكل إليه من عمل وإعداد والإحتياط .

ومثل هذا الشعور يريح من عناء كثير ويزيح هموما ثقيلة ولذلك قال رسول الله صلى الله عليه: « ومن سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله له، ومن شقاوة ابن آدم تركه استخارة الله ». (غزالي ، 2009، ص 67).

-الإنسان المتدين يتمتع بشخصية سوية، ويتمتع بالصحة النفسية والإيمان له تأثير عظيم في نفس الإنسان، فهو يزيد من ثقته في نفسه ويهديه إلى السلوك السوي ويغمره بالشعور بالسعادة.(سرى ، 2000 ، ص 264)

-تقوية الوازع الديني :

إن الدين لا يشكل جزءا مهما في حياة الفرد فحسب بل يؤدي إلى فوائد فعلية على مستوى الصحي العام والنفسي والجسدي، فالإيمان الروحي أو الديني بالقيم والمبادئ والمثل والنظم الشرعية .

-تقوى الله تعالى والتقرب إليه بالعمل الصالح :

لقوله تعالى : « من يتق الله يجعل له مخرجا. و قوله جل ثناؤه: " ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا ". (عقون ، 2012،ص 84)

خلاصة الفصل

ومن خلال ما قدم في هذا الفصل حول الضغط النفسي نجد أنه عبارة عن الحالة المتمثلة في الإجهاد والتوتر والمشكلات الإنفعالية النفسية المتعددة وقد تكون مصادرها متنوعة إما إجتماعية و إنسانية ، سبب للأفراد حالة نفسية من جميع جوانب الحياة بحيث ذكرنا في هذا الفصل النظريات المفسرة عن طبيعة هذه الضغوط النفسية وكذلك إستراتيجيات مواجهة والعلاج ، حيث أصبح الإنسان لا يعيش حياة خالية من التوترات التي طغت من جميع جوانب حياة الفرد

الفصل الثالث

مربيات الطفولة المسعفة

تمهيد

1- مفهوم مربيات الطفولة المسعفة

2- خصائص مربيات الطفولة المسعفة

3- مهام المربية اتجاه الطفل المسعفة

4- الصعوبات التي تواجه مربيات الطفولة المسعفة

خلاصة الفصل

تمهيد :

-سنتطرق في هذا الفصل الى تسليط الضوء على مربيات الطفولة المسعفة ,التي تعتبر من بين المهن ذات انسانية بالدرجة الأولى كونها تتعامل مع فئة الأطفال المسعفين الذين حرّموا من الوالدين البيولوجيين ولذة وحنان الامومة ,وسنتناول مفهوم مربيات الطفولة المسعفة ,وخصائص مربيات الطفولة المسعفة ,دور ومهام و الصعوبات التي تواجه مربيات الطفولة المسعفة .

1-تعريف مربيات الطفولة المسعفة

-هي الأثر الذي يمتد وراء نواحي الثقافية والمعرفية وماينتقل منه إلى الطفل عن طريق التقليد والمحاكاة في أساليب السلوك وصفات الشخصية الأخرى، علاوة على ما تحدته المربية في توجيه ميول الطفل واتجاهاته العقلية نحو الأمور المختلفة من هوايات وآداب مما يكون له الأثر الكبير في توجيه حياته مستقبلية. (سيدي صالح ، 2022، ص 239)

-ان للمربية الكثير من المسؤوليات اتجاه الأطفال المحرومين يستوجب التقيد بيها ,الخيرة والتعاون الدائم والفعال بين كل افراد الفرقة البيداغوجية ,خاصة من طرف الاخصائية النفسانية العيادية التي تعرف المربيات بأهم خصائص وحاجات هذه الفئة وتساعدهم على إيجاد أنجع الطرائق التربوية اللازمة للتعامل معها ,بلا أثار سلبية على الأطفال أو على صحتهم . (بختي ,بلعربي وآخرون 2017,ص)

2- خصائص مربيات الطفولة المسعفة :

أ- الخصائص الجسمية :

يتطلب توافر مجموعة من السمات والخصائص في مربيات رياض الأطفال ، نذكر منها :

- أن تكون صحيحة الجسم ولائقة طبيا مبرأة من العيوب .
- أن تتوفر فيها الحيوية والنشاط حتى لا تشعر بالتعب المستمر والإجهاد بعد كل عمل بسيط تقوم به .
- من الخصائص الجسمية الهامة التي يجب أن تتمتع بها ظهورها بمظهر مرتب ومنظم وجذاب يسر الأطفال .

ب- الخصائص الإنفعالية :

من الخصائص الإنفعالية التي يجب أن تتحلّى بها :

ان تتمتع بدرجة عالية من الإلتزان الإنفعالي حتى تستطيع أن تحقق لنفسها التوافق النفسي فتأتي تصرفاتها طبيعية وعندها تكون قادرة على إشباع حاجات الأطفال العاطفية ، كما يجب أن تتسم بقدرتها على مواجهة الضغوط النفسية.

ج - خصائص المهنية :

يمكن تحديد مجموعة الخصائص المهنية اللازمة لمعلمة رياض الأطفال فيما يلي :

الإستعداد للمهنة وتشمل قوة الشخصية وتحديد الأهداف ، أن تعود الأطفال على نظافة وتكون مهتمة بالتربية العقلية للأطفال. (قزة، 2014 ، ص 93،86)

3-مهام المربية اتجاه الطفل المسعف:

- تقوم المربية بدور الأم اتجاه الطفل المسعف وبرعاية البنين و البنات على حد سواء .
- ان دور المربيات يتمثل في دور الام اتجاه طفلها فتعمل على تربيته وتهذيبه وتنشئته وتنشئة اجتماعية سليمة وفق الأنماط والمعايير والقيم الاجتماعية ,مما يجعل جل اهتمامها ينصب حول المظهر ونظافة الطفل على غرار الجوانب الأخرى.
- ويرى برونر "أنه لا بد من وجود تفاعل مستمر و منظم بين المربي والمتعلم لضمان النمو المعرفي المناسب ,لذلك يجب على المربي اغناء البيئة بالمثيرات وتنظيمها على نحو يسهل قدرة الأطفال على الاكتشاف والتعلم ".
- سلوك الطفل ومعرفة كيف يتعلم وماذا يتعلم .
- ان المربية تتبع برنامج مسطر يغلب عليه الروتين تعمل على تنفيذه دون مراعاة عملية النمو النفسي والمعرفي أو تطوير هذا البرنامج. ويغلب على فئات المربيات الاهتمام بمظهر الطفل من ملابس ونظافة أكثر من الجانب النفسي والمعرفي كاحتضان الطفل أو التحدث اليه أو تشجيعه على ذلك أو محاولة تصحيحها لأخطائه اللغوية أو السلوكية وان كان ذلك فيقتصر على الجانب السلوكي دون اللغوي ويكون ذلك بحزم .(عبد الله ,2007,بدون ص).

4- الصعوبات التي تواجه مربيات الطفولة المسعفة :

- تواجه مربيات الطفولة المسعفة صعوبات عند أداء هذه المهنة نذكر منها مايلي:
- الراتب الشهري ضعيف جدا
 - المعاناة لدى المربيات من فئة الأطفال ذوي الإعاقة المختلفة خاصة حمل الأطفال.
 - خطر إصابة المربيات بالإكتئاب خاصة أطفال مصابين بالتشوهات الخلقية .
 - أصبحت المربيات أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة .
 - صعوبة العمل ليلا .
 - تقديم الشكوى من نقص في التكوين لتعامل مع نوعية خاصة من الطفولة
 - الصعوبة عند التكفل أحد العائلات لرعاية الطفل من مركز الطفولة المسعفة ،مع الشعور بالحزن لدى المربيات لفراقهم .

- تعمل معظم المربيات في إطار الشبكة الإجتماعية . (كالي، 2013 ، ب،د ،ص)

خلاصة الفصل:

-تبين لنا من خلال هذا الفصل حول مربيات الطفولة المسعفة، أن المربيات تمثل دور الأم اتجاه الأطفال المحرومين من دفء الأسرة وتوفير لهم الأمن النفسي والرعاية مع تلبية حاجات هؤلاء الأطفال ، كما يتوفر في مربية الطفولة المسعفة سمات وخصائص للقيام بهذه المهمة وقد تواجه كذلك صعوبات أثناء أداء هذه المهنة.

الفصل الرابع :

الجانب المنهجي للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة.

2- حدود الدراسة.

3- حالات الدراسة.

4- أدوات الدراسة .

خلاصة الفصل.

تمهيد :

-يعد ضبط الاطار المنهجي للدراسة مرحلة من المراحل الأساسية التي تخضع لها الدراسات و البحوث العلمية وكذلك النظرية ,ومن خلال هذا الاطار نسعى الى عرض الجانب الميداني وأهم الخطوات المنهجية التي اعتمدت حيث يحتوي ميدان التطبيقي على منهج الدراسة وأدوات الدراسة.

1- منهج الدراسة :

- لقد اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج العيادي الذي يعرف " هو الطريقة التي تسمح لنا بمعرفة السير النفسي بهدف تكوين بنية واضحة عن الحوادث النفسية التي تصدر عن الفرد " فهو الأنسب والملائم لهذه الدراسة (عنو ، 2007 ، ص 146)

2- حدود الدراسة:

الحدود البشرية: طبقت الدراسة على ثلاثة مربيات

الحدود المكانية : أجريت الدراسة في مركز الطفولة المسعفة - بسكرة -

الحدود الزمانية : أجريت هذه الدراسة من فيفري الى نهاية ماي .

3- حالات الدراسة:

اعتمدنا في الدراسة الحالية على ثلاثة مربيات من مركز الطفولة المسعفة - بسكرة - .

4- أدوات الدراسة :

-اعتمدنا في هذه الدراسة أدوات مختلفة منها المقابلة العيادية نصف الموجهة المتضمنة فيها الملاحظة العيادية.

المقابلة العيادية نصف الموجهة :

-هي " عملية تتم بين الباحث وشخص آخر أو مجموعة أشخاص، تطرح من خلالها أسئلة، ويتم تسجيل إجاباتهم على تلك الأسئلة المطروحة " . (حرز الله ، 2020، ص 21)

إن المقابلة النصف الموجهة هيا الأنسب التي تخدم موضوع بحثنا بطرح الأسئلة على المفحوص للإجابة عنها وقد اعتمدنا على محاور محددة تمكنا من دراسة موضوعنا وهي :

المحور الأول : البيانات الشخصية

المحور الثاني : الحياة المهنية

المحور الثالث : الحياة الأسرية والاجتماعية

المحور الرابع : الضغط النفسي .

6- مقياس الضغط النفسي :

1-6 وصف المقياس :

أعد هذا المقياس من طرف لفنستائين واخرون (1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط ,من خلال 30 عبارة مقسمة الى بنود مباشرة وغير مباشرة .

*بنود المباشر :تضم 22عبارة تتمثل 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 بالرفض

*بنود غير مباشرة :تشمل 08عبارات المتمثلة في العبارات رقم 1,7,10,13,17,21,25,29. وتدل على وجود مؤشرات إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول .

6-2 كيفية تطبيق المقياس :

- يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل العملية :)

-أمام كل عبارة من العبارات ضع (x)في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما ,وذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين ,اجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة .

-هناك أربع خيارات عند الإجابة على كل عبارة من العبارات الاختباروهي بترتيب :

(تقريبا ,أبدا ,أحيانا ,كثيرا ,عادة .)

6-3-3 كيفية تصحيح الاختيار:

-إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود ،فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة) أما البنود الغير مباشرة فتتقط من 4 إلى 1 تم تجمع الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية للاختيار .

(بولقرون ، 2021، ص483،484)

6-4- الخصائص السيكومترية لمقياس ادراك الضغط النفسي :

-تم تكيف مقياس إدراك الضغط النفسي في البيئة الجزائرية ، حيث تم تطبيقه من طرف الطالبة "حنان بولقرون " في مذكرتها المعنونة " منظور الزمن وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أطباء الإستعجالات الطبية و الجراحية ، لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث LMD وبناء على قيم الصدق و الثبات المسجلة حيث بلغت قيمة معامل الثبات 0,701 هي قيمة الثبات عال ومنه المقياس منظور الزمن يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة تجعله صالحا للاستعمال في نطاق هذه الدراسة

-نلاحظ كذلك ان قيمة الفا كرونباخ قد بلغت 0,832 وهي قيمة ثبات عال ومنه المقياس يتمتع بالثبات وبناء على قيم الصدق والثبات المسجلة تبين ان مقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة تجعله صالحا لاستعمال في نطاق هذه الدراسة تحت عنوان منظور الزمن وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أطباء الاستعجالات الطبي.(بولقرون ، 2021، ص 176،171)

خلاصة الفصل:

لقد تضمن الفصل الحالي الإجراءات المنهجية لدراسة الجانب الميداني حول موضوع الدراسة مستوى الضغط النفسي لدى مربيات الطفولة المسعفة بداية بالمنهج العيادي وتبريره وكذلك تقديم أدوات الدراسة لمقياس ادراك الضغط النفسي والتي هي المقابلة النصف الموجهة المتضمنة الملاحظة العيادية لدراسة الحالات مع إعطاء تحديد الفترة الزمانية المكانية و البشرية للدراسة.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

عرض الحالات مناقشة وتحليل نتائج الدراسة

1- عرض الحالة الأولى وتحليل نتائجها.

2- عرض الحالة الثانية وتحليل نتائجها.

3- عرض الحالة الثالثة و تحليل نتائجها.

4 - مناقشة نتائج الدراسة.

خاتمة

1- عرض الحالة الأولى (و) وتحليل نتائجها :

تقديم الحالة

-الاسم : و

-السن : 64

-المستوى التعليمي: شهادة التعليم الابتدائي

-الاختصاص : ١

-سنة الالتحاق بالعمل: 2004

- الخبرة : 19 سنة عمل

-الحالة الاجتماعية : عزباء

-عدد الأولاد : ١ عدد الاخوة : 9 اخوة

-الحالة الاقتصادية: متوسطة

-الحالة الصحية: غير جيدة

- مكان السكن : بسكرة وسط المدينة

- نوع السكن : ارضي

-عدد الأطفال المتكفلة بهم : 6 فئة أطفال ذوي الإعاقة الكلي.

ملخص المقابلة:

- الحالة (و) تبلغ من العمر (64) سنة عزباء لديها 9 اخوة (4 ذكور 5 اناث) تعمل بمركز الطفولة المسعفة ذات مستوى معيشي متوسط فهي المعيلة إختوها ، يتيمة الوالدين مما أثر عليها فقدانهم وخلف لها حرمان و توتر مما أدى بالحالة الالتحاق بالعمل عام 2004 لديها 19 سنة خبرة في العمل متحصلة على شهادة التعليم الابتدائي ، تعاني من الحالة الصحية المتدهورة لديها مرض مزمن (ضغط الدم) و هشاشة العظام و مرض كورستيرول (شحمة في الدم) كانت متكلفة في بداية بفئة الأطفال حديثي الولادة بعد ذلك تم نقلها إلى فئة الأطفال ذوي الإعاقة كليا وذلك نظرا لمستلزمات و متطلبات الحياة ، واهتمامها بتلبية حاجات إختوها ، بما أنها الأخت الكبرى والمسؤولة على أسرتها ، حيث أصبحت الحالة (و) تعاني من الارق الضغط والإرهاق والتعب غير قادرة على العمل ،مقدمة طلب الخروج التقاعد.

تحليل المقابلة:

-من خلال المقابلة نصف الموجهة والملاحظة العيادية التي تم اجراؤها مع الحالة (و) تعاني ارق النوم توتر قلق عند أداء هذه المهنة، بدأت معاناة بعد وفاة الوالدين الذي كان صدمة لها ، حيث التحقت بالعمل ام 2004 هنا أصبح للحالة صعوبة في الحياة الأسرية والمهنية تشتغل من ساعة 07:00 صباحا إلى الساعة 19:00 مساء وتعود إلى المنزل مرهقة وهذا ما جاء في كلامها : "تروح تعبانة مش قادرة نتحرك " وأيضا " نخدم من 7 إلى 7 ياسر " مع البداية كانت تعمل مع أطفال حديثي الولادة من 0 إلى 6 أشهر لمدة 18 سنة ،ثم تم تحويل الحالة (و) إلى فئة أطفال ذوي الإعاقة كليا لمدة عامين حيث أصبحت الحالة تعاني الضغط النفسي ، ومن أهم الصعوبات المهنية أن مدخول شهري ضعيف جدا نظرا للمجهودات المبذولة وكذلك عند المناسبات عمل شاق بدون تعويض ، والعمل في غرف الأخرى عند غياب المربيات وهذا ما صرحت به " تخدمي خدمة مش خدمتك " ، مما ظهر على الحالة أعراض أثناء أدائها في العمل منها القلق ضيق التنفس ، مما أثر على الحالة وأصبحت تعاني مرض مزمن (ضغط الدم) ، هشاشة عظام نقص فيتامين D ومن أهم المواقف التي تشعرها بالضغط أثناء العمل هيا عمل بمفردك خاصة فئة المعاقين الأوزان ثقيلة كما جاء في قولها " ثقال منقدرش حملهم وحدي " خاصة عند غياب مربيات ، ومسؤولية أطفال عند المرض المناسبات وهذا ما ورد في قولها " لأنه عند مناسبات يكون ضغط لازم ولاد كامل نظاف غرفة نظيفة " .

لديها علاقات جيدة مع زملاء العمل كما ذكرت الحالة " نعم الحمد لله " وكذلك صعوبة التركيز عند قيام بهذه المهنة، كما ورد على لسانها " لازم نركز معاهم كامل نعسم خاصة كي يمرضوا لولاد " لديها شعور بنقص الشهية " ايه منقدرش ناكل ونبعد عليهم " ، وأثناء المقابلة النصف الموجهة كانت سلوكيات المربية تتسم بالوجه المبتسم والعفوية مع الترحيب والمعاملة الجيدة .

- عرض مقياس إدراك الضغط النفسي :

جدول رقم (02): يمثل نتائج الحالة (و) على مقياس الضغط النفسي

البنود	الدرجة
مباشرة	62
غير مباشرة	20
مجموع	82

- تحليل نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة الأولى (و) : -من خلال نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي نجد أن الحالة (و) ،لديها ضغط متوسط حيث قدر ب 0,57% ونلاحظ من خلال إجابتها أنها تعاني أحيانا من توتر قلق والضغط النفسي عند أدائها لعملها ، كما تشعر عادة بالخوف من المستقبل .

- التحليل العام للحالة الأولى :

-من خلال تحليل المقابلة العيادية النصف الموجهة ، واستنادا للملاحظة العيادية مع الحالة (و) ونتائج مقياس إدراك الضغط النفسي، تبين أن الحالة (و) تعاني من ضغط نفسي متوسط متمثلة في التعب والإرهاق والقلق وشعورها عادة بالإحباط والخوف من المستقبل، وأحيانا ما يكون لديها ضيق في التنفس عند التفكير في وفاة والديها خلفت حرمان وخوف وحمل مسؤولية الصعبة لوحدها ، وأثرت على حياتها الأسرية الإجتماعية باعتبارها معيلة لإخوتها لتلبية حاجاتهم وتوفير كل متطلبات الأسرة .

وهذا ما جاء حسب sely 1974 " يعتبر الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية للفرد وتتغير درجته وطبيعته من فرد لآخر ومن سياق لآخر،(العيس، 2012 ، ص 9)

-كما ظهر على الحالة ضغط توتر من عمل بمفردها في غياب المربيات ومع توقيت العمل أيضا لا يناسبها مع أسرتها إخوانها ومع ذلك لديها علاقة جيدة مع الأسرة وأحيانا تشعر بالإحباط اتجاه هؤلاء الأطفال المحرومين ، فالحالة تعمل على تقمص دور الأم للأطفال وحبها لهم وتوفير حاجات العضوية والجسدية وتعويض كل ما تقوم العائلة به وهذا يدل على الأشياء الكثيرة الواجب القيام بها لهؤلاء الأطفال أصبح لديها قلق توتر ، أثر عليها سلبيا ،مع قيام الحالة (و) ببذل قصارى جهدها أثناء العمل مما أدى بها الى ظهور أعراض المرضية منها : مرض مزمن (ضغط الدم) ، هشاشة العظام نقص فيتامين D حيث أصبحت الحالة غير قادرة على العمل كما جاء في قولها " تعبت معدنثش نقدر نخدم " خاصة فئة الأطفال ذوي الإعاقة كليا، خاصة عند حمام هؤلاء الأطفال المحرومين تتطلب جهد كبير وهذا من أكثر الصعوبات التي تواجه مربيات الطفولة المسعفة، مقدمة طلب خروج التقاعد ، للراحة النفسية والجسدية.

- عرض الحالة الثانية (ف) وتحليل نتائجها:

-تقديم الحالة

-الاسم : (ف)

-السن : 51

-المستوى التعليمي : سنة الثالثة ثانوي

-الاختصاص :اسعاف أمومة

-سنة الالتحاق بالعمل : 2003

-الخبرة : 19سنة عمل

-الحالة الاجتماعية : أرملة -عدد الأولاد : / - عدد الاخوة : 4اخوة

-الحالة الاقتصادية : متوسطة

-الحالة الصحية : غير جيدة

- مكان السكن : بسكرة

- نوع السكن : ارضي

-عدد الأطفال المتكفلة بهم : 6 فئة أطفال ذوي الإعاقة الكلية

ملخص المقابلة :

-الحالة (ف) تبلغ من العمر 51 سنة أرملة ولديها 6 اخوة 4 (بنات 2 ذكور), تعمل بمركز الطفولة المسعفة مع فئة الاطفال ذوي إعاقة الكلية متكفلة ب6 أطفال وسنة إلتحاقها بالعمل 2003, ذات مستوى معيشي متوسط راجع للدخل المحدود ومتطلبات الحياة كثيرة, فهي أرملة ولديها مسؤوليتها , وتشتغل فترات طويلة في النهار ,مما أثر على حياتها سلبا حيث أصبحت تعاني من التعب والانهك والضغط النفسي , بالإضافة الى القلق والانفعال في بعض الأحيان كما أن حالتها الصحية غير جيدة ولم تصل لسن التقاعد بعد, فهي مصابة بضغط الدم وتتعب كثيرا في عملها , بالإضافة الى بعض الصعوبات التي تواجهها في عملها مع فئة الأطفال ذوي إعاقة كلية المتمثلة في احجامهم وأوزانهم الثقيلة وكل ما تقدمه من الرعاية والاهتمام بصحتهم ,وخاصة عند غياب احدى المربيات عن عملها يكون هناك ضغط فهي لديها مسؤولية كبيرة اتجاه الأطفال لتلبي حاجاتهم ومطالبهم الضرورية الواجب القيام بها ,كما أنها تعرضت للاستهزاء والسخرية من طرف العائلة اتجاه وظيفتها , حيث تشعر بعبئ المسؤولية , وأن الحالة (ف) تأثرت حالتها النفسية كثيرا عند وفاة الام التي سببت لها ألم وجرح كبير أنها كانت متعلقة بها وتزوجت في سن كبير ثم بعد فترة قصيرة وفاة الزوج الذي كان بالنسبة لها السند في الحياة بعد وفاة الام حيث أصبحت تشعر بالإحباط والوحدة ,رغم كل هذا فهي تحب عملها .

تحليل المقابلة :

-من خلال المقابلة النصف موجهة والملاحظة العيادية مع الحالة (ف) نجد أنها غير راضية عن مدخولها الشهري فهو لا يلبي لها متطلبات الحياة بالنسبة لها وأن الراتب لا يناسب الجهود المبذولة لأنها تعمل مع الأطفال المسعفين خاصة فئة المعاقين كليا حيث صرحت الحالة " لا غير مناسب للمجهودات لنقوم بيها "أما بالنسبة لبرنامج عملها فهي تسير وفق القواعد و القوانين التي تم وضعها من طرف المركز حيث تبدأ العمل من 7 صباحا الى 7 مساء , كما أن هذه الوظيفة أثرت على أدائها للأعمال المنزلية ومسؤوليتها .كما ذكرت الحالة (ف)"لازم نروح تعبانة لان خدمة تعب و فترات الخدمة طويلة" كما واجهت في وظيفتها من أفراد أسرته انتقادات والسخرية والاستهزاء كما ورد على لسان الحالة " قلولي تخدمي في الكوش " كما أنها تشعر بالضغط النفسي اتجاه هذه الوظيفة والارهاق والتعب كما جاء في قولها " نعم من ناحية الجسم تعبانة ونفسي مرهقة خاصة من وزن أطفال وحجمهم الكبير ومع فئة المعاقين كليا " ,وأن لديها مهام تقوم بها اتجاه الأطفال

المسعين وهناك أهم المواقف التي تجعلها تشعر بالضغط في العمل كما قالت الحالة (ف) "وقت تغير الملابس وتغير الحفاظات تعب كبير وخاصة اذا غابت مربية من المربيات كما" كما تشعر أيضا بصعوبة في التركيز والخوف وتسعى للحفاظ عليهم من أي خطر كما صرحت الحالة (ف) "لازم تركيز و منقدرش نركز لعدد تاع لولاد وديما بصح نخاف عليهم يمرضوا ولا يجوعوا " حيث تشعر الحالة (ف) بنقص الشهية لفترات العمل وبالارق كما أنها تعاني من ارتفاع ضغط الدم كما ذكرت الحالة "أعاني من نقص الشهية وضغط الدم خاصة في السن هذا الامراض كل تحكم العبد " وأن علاقتها مع زملائها في العمل جيدة بقولها " الحمد لله "، وأثناء المقابلة النصف موجهة كانت سلوكيات الحالة (ف) تتسم بالعفوية بعيدة عن التحفظ والطلاقة في الإجابة.

جدول رقم (3): يمثل نتائج الحالة (ف) على مقياس ادراك الضغط النفسي

البنود	الدرجة
مباشرة	59
غير مباشرة	21
مجموع	80

- تحليل نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة الثانية (ف) :

من خلال نتائج مقياس الضغط النفسي نجد أن الحالة (ف) لديها مستوى ضغط متوسط قدرت درجاته ب: 0,55 حيث أنها أحيانا ما تكون خائفة من المستقبل وتشعر بفقدان العزيمة ,و كما أنها تقوم ببعض الأشياء التي تحبها أحيانا , وعادة ما تشعر بالراحة ,وأنها موضع حكم وانتقادات وتشعر بعبء المسؤولية والإحباط و التوتر .

- التحليل العام للحالة الثانية :

-من خلال عرض وتحليل المعطيات و النتائج واجراء المقابلة النصف موجهة و إستنادا على ملاحظة العيادية ونتائج مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين ، تبين أن الحالة تعاني من ضغط نفسي متوسط قدرت درجاته ب0,55 وكان ذلك من خلال إختيارها للوظيفة برغبة منها وأنها سعيدة وراضية بعملها وأن علاقاتها مع زملائها والادارة جيدة ، حيث أن الوظيفة لا تسبب لها ضغوط داخل الأسرة إلا أنها في بعض

الأحيان تتعرض الى انتقادات والسخرية من طرف أسرتها ، كما أنها أحيانا تشعر أنها سريعة الغضب وتشعر بالإحباط وتخاف من عدم استطاعتها للوصول إلى اهدافها ، كما أنها متخوفة من المستقبل وتشعر بفقدان للعزيمة وتشعر بالإحباط في حين يشر كل من لازروس وفولكمان "إلى أن الضغط علاقة خاصة بين الفرد والبيئة التي يقيمها الفرد على أنها شاقة ومرهقة وأنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض الفرد صحته للخطر" (خيرة ، ص،،2016، ص37)، إضافة المجهودات المبذولة من الطرف الحالة(ف) اتجاه الاطفال المسعفين فئة معاقين كليا وتقديم كل متطلباتهم الضرورية وفترات العمل الطويلة وأن حالتها الصحية غير جيدة وتعاني من ارتفاع ضغط الدم كما أنها في تعاني من صعوبة في التركيز في وظيفتها مما يجعلها تحت ضغط نفسي الذي عرف سيلبي بأنه "استجابة فيسولوجية غير محددة ، يصدرها الكائن الحية لأي مطلب يواجهه ". (الزهراني ,2019,ص132)

3 - عرض الحالة الثالثة (س) وتحليل نتائجها :

تقديم الحالة :

الإسم : (س)

السن : 29 سنة

-المستوى التعليمي: ثالثة ثانوي

-سنة الالتحاق بالعمل: 2018

الخبرة: 6سنوات

-الاختصاص: مربية

-عدد الاخوة: 4

-عدد الاولاد: /

-الحالة الاجتماعية: عزباء

-الحالة الاقتصادية: ضعيفة

-الحالة الصحية: غير جيدة

-مكان السكن: بسكرة

-نوع السكن: عمارة

-عدد الاطفال المتكفلة بهم: 6

ملخص الحالة :

-الحالة (س) تبلغ من العمر 29 سنة عزباء ولديها 4 إخوة (3 بنات و ذكر)، وولداها مريض بمرض القلب فهو عامل يومي مدخوله ضعيف , فالحالة (س) تعمل بمركز الطفولة المسعفة متكفلة ب 6 أطفال من ذوي إعاقة كلية وسنة التحاقها بالعمل 2018 ذات مستوى معيشي ضعيف وخاصة مع متطلبات الوقت الراهن ,حيث التحقت الحالة (س)بالعمل من أجل عائلتها وهي غير راضية عن عملها وعن راتبها الشهري ، كما أن لديها بعض الصعوبات المهنية التي تواجهها في عملها من بينها ساعات و فترات العمل الطويلة و واجباتها اتجاه الأطفال المسعفين لأنه يجب الحفاظ على نظافتهم والاهتمام بمتطلباتهم في الوقت المناسب وتقديم لهم الرعاية والحب والحنان الذي فقده من طرف والديهم , مما يجعل الحالة (س) تشعر بالإنهاك والتعب الفكري ,وكما أنها تشعر ان هناك تمييز بين المربيات من طرف الإدارة مما يجعلها في حالة من القلق والتوتر , وخاصة أيضا في الزيارات المفاجأة للمركز يكون هنا ضغط نفسي على الحالة (س) في القيام بمهامها, و في حالات غياب احدى المربيات , كما أن علاقتها مع الإدارة غير جيدة ,وتجد صعوبة في التوفيق بين العمل والمنزل بسبب الانهاك و التعب الذي تتعرض لها أثناء أدها لعملها حيث أن الحالة (س)تعاني من حالة صحية غير جيدة مما يسبب لها القلق والإحباط خاصة في هذا السن حيث تعاني من نقص الشهية والارق وهشاشة العظام .

تحليل المقابلة :

-من خلال المقابلة النصف المواجهة والملاحظة العيادية مع الحالة (س)وجدنا أن علاقتها مع أفراد أسرتها أحيانا تكون متوترة بسبب وظيفتها كما صرحت الحالة "أحيانا" فهي ليست سعيدة بهذه الوظيفة الراهنة بالرغم كان اختيارها للوظيفة برغبة حيث كما جاء على لسان الحالة (س) "لست سعيدة " كما سببت الوظيفة لهذه الحالة ضغوطات داخل الأسرة كما تقول "أنه من ناحية التوقيت نروح متأخرة ومنكملوش حتى 7" حيث أنها تواجه صعوبات مهنية في العمل ،كما ورد على لسان الحالة (س)"التوقيت و فترات طويلة و منقدرش تغيير ملابس الاولاد وتعب وثقل تاع لولاد " ،كما أن الراتب الشهري غير مناسب لها لمجهوداتها في هذه الوظيفة اتجاه الاطفال المسعفين، كما صرحت الحالة (س) "غير مناسب ضعيف خلاص " حيث علاقاتها المهنية مع الإدارة ليست جيدة كما ورد على لسان الحالة(س) "شويا شويا تحسيها دايرة تمييز بيناتنا وعلاقتها مع الاطفال المسعفين علاقة أم ومربية كما جاء في قولها "أم ومربية في نفس الوقت " حيث أن

الوظيفة أثرت عليها في أداء واجبات المنزل كما صرحت الحالة "نروح تعبانة بزاف"، ولم تسطيع التوفيق بين المنزل و العمل وكما ورد على لسان الحالة(س) "منيش موفقة منكذيش " كما انها تشعر بالضغط النفسي في هذه الوظيفة واتجاه عملها خاصة في فترات عن عطل زملائها في العمل تجد عبء كبير في أداء الوجبات بسبب قلة المريات كما صرحت الحالة(س)"فيها ضغط كبير خاصة في مرحلة الصيف من ناحية العطل لان تجي تخدمي خدمة تلقاي روحك في بلاصة اخرى ، وأنها تعاني من بعض الأعراض الفيزيولوجية بسبب العمل والتعب الذي تتعرض له صحتها الجسدية بقولها "هشاشة العظام والحساسية ". وهناك أهم المواقف التي تشعر فيها الحالة (س) أنها تحت ضغط في العمل خاصة عند العمل مع فئة معاقين كليا كما صرحت الحالة "كندم مع المعوقين " كما أنها عند أدائها للوظيفة تشعر بصعوبة في التركيز للقيام بالمهام لقولها "نحس منقدرش نركز بسبب ضغط العمل ونحس بتعب والتوتر "كما أن للحالة (س)نقص في الشهية كما ورد على لسانها "منكلش طول نحس قلبي طالع عليا "كما أنها تشعر بالأرق ودائما منهكة في قولها " نشعر بالأرق يوميا تعبانة فشلانة " كما أن الحالة (س)علاقتها المهنية جيدة مع زملائها في عمل حيث صرحت "الحمد الله " كما أنها تتعرض للضغط عند تعاملها مع الاطفال المسعفين كما ورد على لسان الحالة" نتعب بزاف من لفظور صباح ليكوش و زيد لمجة وزدي الغداء مهم تعب "

- كان الحالة أثناء المقابلة النصف موجهة تتصف بالعفوية في اجابتها.

جدول رقم (4): يمثل نتائج الحالة(س) على مقياس ادراك الضغط النفسي

البنود	الدرجة
مباشرة	57
غير مباشرة	23
مجموع	80

-تحليل نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة الثالثة (س):

-من خلال نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي نجد أن الحالة (س) ،لديها ضغط نفسي متوسط حيث قدرت ب0,55ونلاحظ من خلال إجابتها أنها تشعر بفقدان العزيمة والإحباط والتوتر و بعبئ المسؤولية ،كما أنها سريعة الغضب أحيانا .

التحليل العام للحالة الثالثة :

-من خلال عرض وتحليل المقابلة النصف موجهة ونتائج مقياس ادراك الضغط النفسي ,واعتمادا على ملاحظة العيادية تم استنتاج أن الحالة (س) تعاني من ضغط نفسي متوسط قدرت درجته ب 0,55 وظهر ذلك من خلال اجابتها مقياس ادراك الضغط لفنستين و سلوكياتها , أثناء المقابلة النصف موجهة ومن خلال حياتها المهنية أن علاقتها جيدة مع الأطفال المسعفين وهي علاقة أمومة وعلاقة مهنية في نفس الوقت وأن اختيارها للوظيفة كان برغبة منها ,وأن علاقتها جيدة مع زملائها في العمل ورغم كل هذا لديها بعض الصعوبات التي توجهها في العمل بسبب فترات العمل الطويلة وأنها ليست سعيدة بهذه الوظيفة ,حيث تتعرض للتعب عند تعاملها مع فئة الأطفال ذوي الإعاقة و أيضا خاصة في فترات العطل وعند غياب احدى المربيات يكون هناك ضغط وترى الحالة (س) أن مشاكلها تتراكم وأنها تحت ضغط مميت وأنها متخوفة من المستقبل وتشعر بالوحدة والقلق ، كما يضيف السيد وآخرون 2009" أن الضغوط تعني القوة ،ويقال أيضا أنها القوة التي تقع على الجسم مما يحدث تغييرا في شكله كأثر لهذه القوة أي قوة تسليط على جسمها حتى يلتوي أو يعصر أو يتشوه ،كما تشير اللفظة الى القوة المعتاد التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط واجهاد من قوى خارجية ،كما تعني ايضا الاثارة البدنية أول العقلية وبعد الضغط النفسي حالة من التوتر الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق حالة من اختلال التوازن و اضطراب السلوك " . (بزيار ، بن لعربي ، 2021، ص 1003) ، أما من ناحية الاسرية والاجتماعية فهي ترى أن هذه الوظيفة تؤثر على حياتها في أدائها لوجبتها المنزلية والتوفيق في حياتها الاسرية , مما يجعلها تحت وقلق وتوتر وأن لديها الكثير من الأشياء الواجب القيام بها وتعثر بالإرهاك والأرق والتعب وأنها تحت ضغط نفسي كما عرف سارفينو الضغط النفسي بأنه "منبه بيئي , وقد يكون حادثا واحدا أو مجموعة من الاحداث يدركها الفرد على أنها مهددة أو مؤذية وتدعى هذه بالضواغط " . (ابراهيم ، 2011، ص9) وأن الحالة (س) تعاني من نقص الشهية و الارق.

4-مناقشة نتائج الدراسة :

لقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية التي انطلقت من التساؤل المتمحور حول مستوى الضغط النفسي لدى مربيات الطفولة المسعفة ، واستنادا الى المقابلة النصف الموجهة والملاحظة العيادية ومقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين ، أن مربيات الطفولة المسعفة تعاني من ضغط متوسط وذلك نتيجة المسؤولية اتجاه الاطفال المسعفين كونهم فئة حساسة حرمت من الوالدين البيولوجيين ولذة الأمومة، ففي حالة غياب احدى المربيات عن عملها لظروف معينة يكون هناك ضغط على المربيات الأخريات وكذلك عدم قدراتهم على تقديم واجباتهم على اكمل وجه لا نها تفوق قدراتهم الجسمية وطاقتهم النفسية فهم يقدمون كل الواجبات والمتطلبات اتجاه الاطفال المسعفين من رعاية وحب واهتمام والحفاظ على نظافة الجسمية هذا ما يشعر المربيات بالتعب والانهك و بالإضافة إلى فترات العمل الطويلة ،وكما أن الراتب الشهري لا يتناسب مع متطلبات الوقت الراهن مما يولد القلق والتوتر والضغط للحالة (و) وهذا ماجاء في نظرية الحاجات التي تركز على إشباع الحاجة لدى الفرد، حين يتم هذا الإشباع يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع من تلك الحاجات (مصطفى ، 2015 ، ص24) ، وعند عدم توفير وحدث الإشباع يؤدي إلى الضغط النفسي) ،وهذا ما تعاني منه الحالة (و) بما أنها تحت مسؤولية الأسرة ، يجب عليها تحقيق مطالبهم مما أدى بها إلى الضغط النفسي ،فكل هذا يؤثر سلبا على حياة المربيات حيث يؤدي الى بعض التغيرات في العلاقات الاجتماعية والأسرية لطبيعة العمل واضطراب في الشهية والارق حيث أن الحالة (ف) مصابة بضغط الدم وتشعر بالإنهك والتعب كونها تعمل مع فئة الاطفال المسعفين كما أنها تعرضت لبعض الانتقادات من طرف أسرتها اتجاه وظيفتها ومتخوفة من المستقبل وتشعر بفقدان العزيمة و أنها تحت ضغط نفسي ، وقد أشارت نظرية ريتشارد لازاروس وأن هنا ثلاثة مستويات للضغط الفسيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية ويرى لازاروس أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة ،التي تؤدي الى نشوء سلوك مواجه أو هروبي عند الفرد ، وأن الانسان عبارة عن آلية تكيف انسجامية فاعلة ،وليس عضو استجابة غير واضحة ،ويؤكد لازاروس الى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطا بمعنى أن الانسان يبذل جهدا ويستجيب للتكيف واعادة التوازن حال تعرضه للخطر ،مما يجعل عملية التكيف عملية نشطة ومستمرة وليست جامدة وسلبية .غانم ،2021،ص29) كما تعاني الحالة (س) من عدم القدرة على التوفيق بين العمل و المنزل مما

يجعلها تعاني من ضغط نفسي واجتماعي ومهني حيث هذه الوظيفة جعلها في قلق وتوتر وأن لديها الكثير من الواجبات القيام بها وتشعر بالإرهاك والارق، كما ترى نظرية العجز المتعلم أن الضغط النفسي نتاج الشعور بالعجز المتعلم، وإن حالة العجز المتعلم تؤدي إلى أثار تعليمية ودافعية وانفعالية مثل عزوف الفرد عن المبادرة والمحاولة وفقدان القدرة على التحكم والسيطرة على مجريات الأمور مما يؤدي لاستجابات انفعالية وسلبية. (غانم، 2011، ص30). فرغم كل هذا فالمربيات متمسكن بعملهم ويحاولون تقديم كل واجباتهم اتجاه الاطفال المسعفين .

خاتمة

خاتمة :

-وفي الاخير نستنتج أن الضغط النفسي أصبح لا يفارق الفرد في حياته اليومية وخاصة وفي الوقت الراهن, بسبب المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، مما يعرقل مهامه الواجب القيام بها من بينها ضغوط الحياة المهنية ونخص بالذكر الضغط النفسي لدى مربيات الطفولة المسعفة الذي تم تناولناه في هذه الدراسة الذي جاء ذو مستوى متوسط، فالمربيات في أداء مهنتهن تتعرضن الى الانهاك والتعب، خاصة كونهن تعملن مع فئة خاصة محرومة من الوالدين ،كما أن هذه المهنة تتطلب جهدا و تعباً من أجل الرعاية والحرص على الاطفال المسعفين و تقديم الحنان والاهتمام لكل احتياجاتهم الضرورية للحياة .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- إبراهيم، موسى عمر(2011).الضغوط النفسية وعلاقتها بالاسلوب المعرفي (المتأمل ، الاندفاعي) لدى الطلبة، 2011، كلية العلوم التربوية والنفسية جامعة أمان العربية ، قدمت هذو الرسالة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي تخصص نمو و تعلم
- إبراهيمي، أسماء(2016). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة محمد خيضر بسكرة -كلية العلوم الانسانية والإجتماعية ،قسم العلوم الاجتماعية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراة العلوم في علم النفس ،تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي.
- أيوب، نائف علي (2019) . الضغوط النفسية ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر
- أبو ندى، محمد عصام (2015) . الضغط النفسي في العمل و علاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة ، علم النفس كلية التربية ، جامعة إسلامية بغزة .
- أبو علي ، مروة حسن مصطفى (2015) . درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين ،فلسطين ، أطروحة مكملة للحصول على درجة الماجستير في الإدارة التربوية ، جامعة النجاح الوطنية .
- البسطامي ، سلام راضي أنيس (2013). مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس ،فلسطين ، أطروحة استكمالاً للحصول على درجة ماجستير في الإدارة التربوية
- بولقرون، حنان ؛ مناني، نبيل (2021) .الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته لدى القابلة(دراسة حالة)،مجلة علوم الانسان والمجتمع،المجلد 10،العدد4، جامعة محمد خيضر مخبر الدراسات النفسية والاجتماعية .بسكرة-الجزائر .
- بولقرون، حنان (2022) . منظور الزمن وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الأطباء الإستعجالات الطبية و الجراحية ، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث LMD شعبة علم نفس ، علم النفس العيادي بسكرة .

قائمة المراجع

- بوحوش ، عمار (بدون سنة). *مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، الجزائر ، الطبعة الرابعة*
ديوان مطبوعات الجامعة
- بومجان، نادية (2016). *بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الاستاذة*
الجامعة المتروجة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد خيضر بسكرة كلية العلوم الانسانية
والإجتماعية قسم العلوم الاجتماعية ، أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراة العلوم في : علم النفس ،
تخصص علم النفس إرشاد وتوجيه تخصص علم النفس إرشاد وتوجيه .
- بزيار، يمينة ؛ مختارية بن العربي (2021). *الضغط النفسي لدى النساء العاملات ، مجلة طبنة*
للدراستات العلمية الأكاديمية ، مجلد 04، عدد 03.
- بوخاتم ، أسية (بدون سنة). *الطفولة المسعفة في الجزائر ، اي واقع وأي أفاق .*
- بختي زهية ، طاهيري، نصيرة(2017). *مؤسسة الطفولة المسعفة ودورها في الرعاية والتكفل بالاطفال*
مجهولي النسب، جامعة الجلفة -الجزائر - مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، مجلد 10، العدد 1
- بن عبد السلام، مختار؛ الهلي، مصباح (2020) . *الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة*
لدى أساتذة التعليم الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية.
- بخوش ، سعاد (2017). *فعالية برنامج علاجي تدريبي تحصيلي لخفض الضغط النفسي لدى العقيبات*
الخاضعات للتلقيح الإصطناعي، أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل،م،د) في علم
النفس، تخصص علم النفس المرضي للراشد.
- جبالي، صباح (2012). *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الاطفال المصابين*
بمتلازمة داون ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة فرحات عباس -سطيف-كليةالعلوم الانسانية
والإجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس
العيادي ،تخصص علم النفس الضغط.
- جديدي، عفيفة (2019). *التوافق النفسي عند الطفولة المسعفة، جامعة البويرة، مجلة قيس للدراسات*
الانسانية والإجتماعية ،المجلد 3العدد.

قائمة المراجع

- الجويعي ، منيرة صالح (2017). *الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود بمدينة الرياض*، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية ، العدد التاسع.
- حرز الله ، مراد (2020) . *أدوات البحث العلمي كيفية الإختيار وطرق التصميم* ، جزائر، مجلة العلوم الإنسانية ، مركز جامعي علي كافي تندوف ، ، مجلد 04 ، عدد
- حسن ، أنعام هادي (2013) . *النكاء الإنفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية* ، عمان، دار الصفاء، للنشر والتوزيع .
- حكيمة ، آيت حمودة (2018) . *إستراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية* ، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية .
- حابي ،خيرة (2016) . *الاحترق النفسي لدى الاطباء المختصين* ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ،كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس تخصص العمل والصحة العقلية ،رسالة تخرج لنيل شهادة دكتوراة ل م د في علم النفس .
- حسن ،حيدر فاضل(2020) . *الضغوط وتأثيرها في الصحة النفسية والجسمية* ، دكتوراة في علم النفس العام جامعة بغداد ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، المجلد17العدد67
- الحجار، وفاء خليل (2015) . *المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى مرأة القيادية بمحافظات غزة* ، الجامعة الاسلامية غزة شؤون البحث العلمي والدراسات العليا كلية التربية /قسم علم النفس ،قدم هذا البحث استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية
- حسين ،طه عبد العظيم (2006) . *إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية* ، عمان ، دار الفكر، لنشر والتوزيع .
- الخالدي، رائدة أرشيد (2011). *مستوى الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات* ، كلية العلوم التربوية والنفسية جامعة عمان العربية، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسي وتربوي.

قائمة المراجع

- داود، راضية (2012). *الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا*، سطييف ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الضغط ، جامعة فرحات عباس .
- الدباغ ، فخري (1983). *أصول الطب النفساني* ، بيروت ، كلية الطب جامعة الموصل ، دار الطليعة، للطباعة والنشر ، طبعة الثالثة .
- دخان ،صهيب(2010). *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية*، في مدينة الناصرة .جامعة عمان العربية كلية الدراسات التربوية والنفسية ،قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلب الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي.
- دعنوش، نورة (2022). *اليقظة العقلية،الضغوط النفسية والانجاز الاكاديمي لدى طلبة الجامعة* ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد خيضر -بسكرة -كلية العلوم الانسانية والإجتماعية قسم العلوم الاجتماعية ،رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة علوم في علم النفس تخصص إرشاد وتوجيه .
- رياض أولمان (2017). *تحليل أثر الضغط النفسي على أداء لاعبي كرة اليد ذوي المستوى العالي في البطولة الإفريقية 2014* ، جامعة الجزائر3 ، أطروحة الدكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية .
- ريحاني ، زهرة (2019) . *مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها* ، أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس ، تخصص علم النفس المرضي الإجتماعي ،بسكرة
- الزهراني ،أحمد صالح موسى(2018) . *الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة* ، المجلد الرابع والثلاثون -العدد التاسع .
- الزهراني ،تغريد عبد الرحمن (2019) . *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لأسر ذوي الخاصة في ضوء بعض المتغيرات* ، كلية التربية ،كلية معتمدة من الهيئة اليومية لضمان جودة التعليم ،إدارة البحوث والنشر العلمي المجلة العلمية المجلد الخامس والثلاثون ، العديد التاسع .
- الزهراني ،فهد محمد الرحمن (2019). *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لأسرى ذوي الاحتياجات*.
- السيد،وائل السيد حامد (2018) . *دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود*

قائمة المراجع

- السحيمي ،هنايف تركي مائل (2021).الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الاطفال التوحد وعلاقتها بحاجاتهم الى الارشاد النفسي في مراكز الرعاية النهارية في المدينة المنورة ، مصر،المجلة العربية للإعاقة والموهبة المؤسسة العربية للتربية والعلوم والاداب.
- سرى ، اجلال محمد (2000) . علم النفس العلاجي ، القاهرة ، الطبعة الثانية ، دار النشر والتوزيع علا للكتب .
- سيدي صالح ، صبرينة (2022) . دور مراكز الطفولة المسعفة في تكيف بعض سمات شخصية الطفل والطفلة المسعفين - دراسة ميدانية ببعض مراكز الطفولة المسعفة ببلدية سطيف ، مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية ، جامعة محمد امين دباغين، سطيف 2(الجزائر) ، مجلد 10، العدد
- سيد ، نوال (2009). الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا ، جامعة الجزائر ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية .
- شعابث، سهاد عبد المنعم (2019) . ضغوط النفسية وتمثلاتها في خصائص الرسوم والمراهقات، مجلة قسم التربية الفنية ، مجلد 27 ، العدد 5 .
- شفيق ، ساعد (2010). مصادر الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين ، رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس المرضي إجتماعية ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .
- الشرقاوي، شيماء إسماعيل(2022). الضغوط النفسية لدى معلمات الاطفال ضعاف السمع وزراعي القوقعة، مجلة الطفولة ،العدد الحادي الاربعون.
- الشخابنة، أحمد عيد مطيع (2010). التكيف مع الضغوط النفسية ،دراسة ميدانية ، عمان ، دار حامد للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى .
- طاطور،ياسمين عاطف(2018) .الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، قدمت هذه الرسالة إسكالمات لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الارشاد النفسي والتربوي - نيسان.

قائمة المراجع

- الطريري ، عبد الرحمان بن سليمان (بدون سنة). الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته.
- عيسو ، عقيلة ؛نائلة خرباشي (2018) . الإحتراق النفسي لدى الأم البديلة في مراكزالطفولة المسعفة (مركز الأبيار نموذجاً) ، مجلة العلوم النفسية و التربوية ، جامعة البليدة 2، الجزائر .
- عنو، عزيزة (2017). الإنتحار واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي الإجتماعي والمهني ، مجلة الوقاية والأرغونوميا ، جامعة الجزائر ، العدد 2 .
- عبد المعطى ، حسن مصطفى (2006) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق ، جامعة الزقازيق
- عطير،ربيع شفيق (2018) . الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها ، عمان، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
- عيسات ، مريم ؛آيت محير واكلي بديعة (2020). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلافة النفسية دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، مجلد 5، العدد 1 .
- عقون ، آسيا (2012). الضغط النفسي المهني وعلاقته بإستجابة القلق لدى معلمين التربية الخاصة ، جامعة فرحات عباس سطيف ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي .
- العبودي ،فاتح (2008) . لىضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، مذكرة مقدمة شهادة الماجستير في علم النفس التنظيمي وتسيير الموارد البشرية جامعة منتوري قسنطينة .
- عبيد ،ماجدة بهاء الدين السيد (2008) . الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، عمان ،دار الصفاء ،للنشر والتوزيع ،الطبعة الأولى .
- عثمان ، فاروق سيد (2001) .القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة ، دار الفكر العربي .

قائمة المراجع

- عبدالله ،فايزة الغازي(2014) .استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية ، جامعة دمشق كلية التربية قسم الارشاد النفسي مقدمة لنيل درجة الدكتوراة في الارشاد النفسي .
- العامرية،منى بنت عبد الله بن نبهان (2014). ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية ، جامعة نزوي كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسات الانسانية ، استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص إرشاد النفسي.
- عبد الله ،أسيا(2007) .النمو المعرفي عند الطفل المسعف وفقاً لنظرية جان بياجى وعلاقته بعامل الذكاء ،جامعة ورقلة كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية . أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراة الدولة في علم النفس وعلوم التربية.
- الغرير، أحمد نايل؛ أبو سعد، أحمد عبد اللطيف (2008) .التعامل مع الضغوط النفسية ، عمان ،الطبعة الاولى، دار الشروق للنشر والتوزيع .
- غانم، أمل عبد الفتاح أحمد (2011). مستوى الضغط النفسي وآليات التكيف لدى النساء في الحمل الأول المراجعات لعيادات وكالة الغوث الدولية في وسط الضفة الغربية، عمادة الدراسات العليا القدس.
- الغامدي ،غرام الله بن عبد الرازق(بدون سنة) . الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة أوريغون بالولايات المتحدة الأمريكية ، قسم علم النفس ،جامعة شقراء كلية التربية .
- غزالي ، محمد (2009) . جدد حياتك ، دار المجد للنشر والتوزيع .
- فلاح ،عائشة علي ؛ هيفاء مصطفى اقتبير (2018). الضغوط النفسية آثارها وأساليب مواجهتها ، جامعة مرقب ليبيا ، مجلة العلوم الإنسانية ، عدد 17 .

قائمة المراجع

- قليل ، محمد رضا (2021). الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مربي نوى الاحتياجات الخاصة ،جامعة ابن خلدون ،تيارت ،مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، المجلد6 العدد2.
- قزة، خديجة أبو صاع خليفة (2014) . إستراتيجية تطوير كفاءة المدرسين في رياض الأطفال ، جمهورية إندونيسيا ،بحث تكميلي لنيل شهادة الماجستير .
- القحطاني ، عبد الهادي بن محمد عبد الله (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، أطروحة قدمت لنيل درجة ماجستير .
- كالي ، كريم (2013) .مقال أمومة بالتبني لأطفال حصلوا وزر "الخطيئة " مربيات دور الطفولة المسعفة ، www.elkhabar.com
- لعيس ، إسماعيل (2012) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين ، مجلة أبحاث نفسية تربوية ، جامعة قسنطينة 2 العدد 5 .
- مشري ، سلاف (2016) .الضغط النفسي في المجال المدرسي : المفهوم والمصادر وإستراتيجيات المواجهة ، الوادي الجزائر ، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية ، جامعة بابل .
- مغزي ،أميمة (2018) . المقاربات النظريةالمفسرة للضغوط النفسية , مجلة علوم الانسان والمجتمع،جامعة محمد خيضر بسكرة- الجزائر . المجلد 7، العدد 27.
- مخلوف ،سعاد (2006) .الضغوط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية ،دراسة ميدانية ولاية المسيلة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة .
- مسعود ،وفاء(2010) .مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المواجهة لدى الاستاذ الجامعي ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد خيضر بسكرة كلية العلوم الانسانية والإجتماعية بسكرة ،قسم

قائمة المراجع

العلوم الاجتماعية ،مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي.

-مرابط، سوريا عثمانى (2015) .أبعاد التماثل التنظيمي وعلاقتها بمستوى الضغط النفسي لدى قابلات الصحة العمومية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد خيضر - بسكرة -كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،قسم العلوم الاجتماعية ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص علم النفس العمل والتنظيم .

- النوايسة ، فاطمة عبد الرحيم ، (2013) ، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة ، دار مناهج للنشر والتوزيع .

- ياغي ، شاهر يوسف (2006).الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالإصابة النفسية، جامعة الإسلامية بغزة ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير .

الملاحق

الملحق رقم (1)

عرض المقابلة كما وردت مع الحالة "الأولى"

- صباح الخير
صباح النور مرحبا
- هل كان اختيارك للوظيفة برغبة منك ام لا
نعم برغبة مني مع مرور الوقت بديت نتراجع
- هل انت راضية و سعيدة بهذه الوظيفة
لا مش راضية شهرية ضعيفة ياسر
- ماهي الصعوبات المهنية التي تواجهينها في العمل
حمل ثقيل للأطفال وعمل بمفردي عند غياب المربيات
- هل الراتب الشهري مناسب للمجهودات المبذولة في هذه الوظيفة
لا غير مناسب قليلة
- هل لديك علاقات مهنية جيدة مع زملاء العمل
حمد الله علاقات طيبة من بداية الى النهاية
- هل لديك علاقات مهنية جيدة مع الإدارة (المديرة)
حمد الله حتى كل مديرين لي فاتو علاقات جيدة
- هل علاقاتك مع الأطفال المسعفين علاقة امومة ام علاقة مهنية
في زوج مهنية تخدمي خدمتك الواجبة عليك وامومة تكوني الام وتعوضهم كلش
- هل ترين بان هذه الوظيفة تؤثر على أداء الأعباء المنزلية
نعم نروح تعبانة منجمش حتى ناكل
- هل تسبب لك هذه الوظيفة ضغوطات داخل الاسرة
ايه كي عدت كبيرة مسؤولية خواتي متحملتها انا
- هل تؤثر هذه الوظيفة على علاقتك مع زوجك
- هل تؤثر هذه الوظيفة على علاقتك مع اطفالك
- هل تؤثر هذه الوظيفة على علاقتك مع افراد اسرتك

الحمد لله

- هل تؤثر هذه الوظيفة على علاقتك مع اصدقائك نورمال لباس مع أصدقاء
- هل تستطعين التوفيق بين العمل و المنزل لا نروح تعبانة لازم طيبي عشاء نشوف خوتي من تعب نحوس غير نرقد
- هل ترين بان هذه الوظيفة تؤثر سلبيآ ام إيجابيا على حياتك الاسرية و الاجتماعية تؤثر سلبيآ مع طاقة كامل تروح في العمل معنديش وقت للاسرة
- هل تشعرين بالضغط النفسي في هذه الوظيفة ضغط و توتر و قلق خاصة عند مناسبات
- انكري بعض هذه الاعراض الفيزيولوجية مرض مزمن (ارتفاع ضغط الدم) و عندي هشاشة في العظام
- هل تشعرين بالضيق وقلق اتجاه هذه الوظيفة نعم عند حمل أطفال و تغير الحفظات خاصة معاقين مسؤولية صعبية
- ماهي اهم المواقف التي تشعرك بالضغط في عملك المناسبات والزيارات لازم كامل نظاف وغرفة نظيفة وكي نخدم وحدي غياب مريبات
- هل تشعرين بصعوبة التركيز عند قيام بمهامك الوظيفية لازم اكيد تركيز ولاد كامل تشوفي السخانة مرض فقدان الشهية
- هل تحسين بالتوتر والقلق عند تواجد المدير نخدم باكمل وجه
- هل يحدث لك ضغط عند تعاملك مع الأطفال نتعامل مع الأطفال كيما الام بصح نتوتر كي يمرضوا نخاف عليهم

الملحق رقم (2)

مقياس ادراك الضغط النفسي

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة التي تصف اكثر ما ينطبق عليك عموما وذلك خلال السنة او السنتين الماضيتين اجب بسرعة دون ان تزعج نفسك بمراجعة اجابتك و احرص على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

				تشعر بالراحة	1
				تشعر بوجود متطلبات لديك	2
				انت سريع الغضب او ضيق الخلق	3
				لديك أشياء كثيرة للقيام بها	4
				تشعر بالوحدة	5
				تجد نفسك في مواقف صراعية	6
				تشعر بانك تقوم بأشياء تحبها فعلا	7
				تشعر بالتعب	8
				تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ اهدافك	9
				تشعر بالهدوء	10
				لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
				تشعر بالإحباط	12
				انت ملئ بالحيوية	13
				تشعر بالتوتر	14
				تبدو مشاكلك انها تتراكم	15
				تشعر وكأنك في عجلة من امرك	16
				تشعر بالامن و الحماية	17
				لديك عدة مخاوف	18
				انت تحت ضغط مقارنة بالاشخاص الاخرين	19
				تشعر بفقدان العزيمة	20
				تمتع نفسك	21
				انت خائف من المستقبل	22

				تشعر انك قمت باشيء ملزم بها	23
				تشعر بانك موضع انقاد وحكم	24
				انت شخص خالي من الهموم	25
				تشعر بالانهاك او التعب الفكري	26
				لديك صعوبات في الاسترخاء	27
				تشعر بعبء المسؤولية	28
				لديك الوقت الكافي لتريح نفسك	29
				تشعر انك تحت ضغط مميت	30