



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية – قطب شتمة

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



## عنوان المذكرة

الضغط النفسي لدى مرضي مستشفى حكيم سعدان

في ظل أزمة حدوث فيروس كوفيد 19

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

إسم الأستاذة

أد. عائشة نحوي عبد العزيز

إسم الطالبة

صليحة بوطبة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# تشكر و التقدير



الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات من الأعمال ، الحمد لله رب العالمين قيوم السموات و الأرض مانح العبد نعمة العقل و التفكير ، نحمده و نشكره على جميع نعمه و نسأله المزيد من فضل كرمه .  
نشكر الله على إعاناته و توفيقه لي في انجاز عملي هذا المتواضع و الذي أتمنى أن يكون في المستوى.

كما أتفضل بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل المتواضع على الخصوص أستاذتي الموقرة المحترمة المبجلة الدكتورة عائشة نحوي عبد العزيز التي لم تبخل علي بتوجيهاتها و نصائحها القيمة التي كانت عوناً لي في إتمام هذا العمل .  
كما لا أنسى أساتذتنا الكرام في تخصص علم النفس العيادي طوال مشوارنا الدراسي ، و إلى كل من ساعدني من قريب و بعيد.

شكراً

# الاجتهاد

اهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى منبع الحنان بلا حدود أمي  
العزيزة الغالية و قرّة عيني و إلى أبي أطال الله عمرهما ، و إلى  
عائلتي الكريمة .

دون أن ننسى أخواتي أميرة و نادية ، و أخي ياسين و أمين و إلى  
أولادهم ، و بالأخص الكتكوتة الصغيرة خديجة نور سين .

\* إلى كل أساتذتي الأفاضل و إلى قاموس ذكرياتي و مفتاح أسراري و  
لسان كلماتي و طيبة قلبي و عداة نبضاتي و إلى أحلى و أجمل و  
اعز حروف رسمتها على لساني أمي الثانية د. عائشة نحوي عبد العزيز  
و إلى عائلتها الكريمة .

\* إلى من قضيت معهم أحلى أوقات الدراسة طالبة تخصص علم  
النفس العيادي بالأخص مجدولين و إيمان و سارة .

\* إلى كل من حملتهم ذكرياتي و لم تحملهم مذكرتي .

\* إلى كل من في قلبي و لم يكتبهم قلبي .

## ملخص الدراسة:

إن موضوع دراستنا الاستكشافية تهدف إلى كشف على مستوى الضغط النفسي لدى مرضي مستشفى حكيم سعدان في ظل أزمة حدوث كوفيد19 ، و فيه حاولنا فهم الظاهرة الضغط النفسي في زمن كوفيد19 ، و ما مدى تأثيرها على الجانب النفسي و الجسمي و المهني و الاجتماعي لدى الممرضات العاملات بالمصلحة المخصص لمرضى كوفيد19 ، و مراعاة و تطلع على مختلف الظروف و المعاناة المهنية وشدة إرهاب الجيش الأبيض في زمن كوفيد19 ، فقامت بطرح التساؤل التالي : ما هي أهم الضغوطات النفسية التي يعاني منها مرضي مستشفى حكيم سعدان في ظل أزمة حدوث فيروس كوفيد19 ؟ ، ومن خلال السياق المنهجي ، اعتمدت في دراستي على منهج العيادي ، و قمت باختيار عينة بطريقة قصدية تكونت من حالتين (2) ممرضات عاملات في مصلحة كوفيد19 بمستشفى حكيم سعدان بولاية بسكرة ، و قمت بجمع المعلومات من خلال أدوات الدراسة التي تمثلت في المقابلة العيادية (النصف الموجهة) و مقياس الضغوط النفسية لدكتور فقيه العيد.

و من خلال نتائج الدراسة توصلنا إلى أن هناك تأثير مرتفع للضغط النفسي لدى الممرضات العاملات في زمن كوفيد19.

### الكلمات المفتاحية :

الضغط النفسي ، الممرضين ، كوفيد19 ، مصلحة كوفيد19 .

### **Summary of the study:**

The subject of the exploratory study aims to reveal the level of stress in the nurses of Hakim Saadan Hospital in the light of the crisis of the occurrence of Covid19, in which we tried to understand the phenomenon of psychological pressure in the time of Covid19 , And how much impact on the psychological, physical, professional and social aspect of the nurses working in the department allocated to covid 19 patients, and taking into account and looking at the various circumstances and suffering of professionalism and the severity of the fatigue of the White Army in the time of Covid19, I asked the following question: What are the most important psychological pressures suffered by the nurses of Hakim Saadan Hospital in the face of the crisis of the occurrence of the Covid virus19? Through the systematic context, I relied in my study on the clinical curriculum, and I selected a sample in a deliberate manner consisting of two cases (2) nurses working in the Department of Covid19 at Hakim Saadan Hospital in Biskra state, and I collected information through the study tools consisting of the clinical interview (half directed) and the measure of psychological pressures of Dr. Fakhid Eid.

Through the results of the study, we found that there is a high impact of stress in nurses working at the time of Covid19.

### **Keywords:**

**Stress, nurses, Covid19, Covid 19.**

## فهرس المحتويات:

الصفحة	المحتوى
	شكر و التقدير
	الإهداء
	ملخص الدراسة
أت	مقدمة
12-9	الفصل التمهيدي : الإطار العام للإشكالية الدراسة
11-09	1/ إشكالية الدراسة.
12	2/ دوافع اختيار الدراسة.
12	3/ أهمية الدراسة .
13	4/ أهداف الدراسة.
14-13	5/ الكلمات المفتاحية لمتغيرات للدراسة.
	الجانب النظري
16	الفصل الأول : الضغط النفسي.
16	تمهيد
17	1/ عجالة تاريخية للضغوط النفسية .
19-17	2/ تعريف الضغوط النفسية.
24-19	3/ النظريات المفسرة للضغط النفسي.
26-24	4/ أعراض ضغط النفسي.

27-26	5/ كيفية التعامل مع أسباب الضغط النفسي الناتجة عن متابعة أخبار أمراض الوبائية.
35-27	6/مصادر الضغط النفسي المهني.
36	7/ مراحل الضغط النفسي المهني.
38-37	8/ آثار الضغط النفسي المهني.
39	خلاصة الفصل.
41	الفصل الثاني : الممرضين
41	تمهيد
43-42	1/ تعريف مهنة التمريض.
43	2/ مهام الممرض في زمن كوفيد19.
44-43	3/ أسس التمريض في زمن كوفيد19 .
45	4/ أهداف التمريض.
46-45	5/ دور ممارسي مهنة التمريض في ظل جائحة كورونا.
49- 46	6/ الهيكل شبه طبي في النظام الصحي الجزائري.
50	خلاصة الفصل.
52	الفصل الثالث : فيروس كورونا المستجد COVID19
52	تمهيد
53	1/ تعريف بفيروس كورونا المستجد.

54	2/ كيف ينتشر مرض كوفيد19
55-54	3/ أعراض فيروس كوفيد19.
60-56	4/ المشكلات و الاضطرابات النفسية المصاحبة لمرض كوفيد19.
64-60	5/ تحديد المفاهيم المرتبطة بالفيروس.
65-64	6/ كيف نحسن صحتنا النفسية في زمن كورونا؟
66-65	7/ دور المقاومة النفسية في معالجة الآثار النفسية و الجسمية لكوفيد19
69-66	8/ أساليب مواجهة الضغوط و المشكلات النفسية المرتبطة بجائحة كوفيد19
72-69	9/ طرق الوقاية من فيروس كورونا.
73	خلاصة الفصل.
	الجانب التطبيقي
75	الفصل الرابع : الإطار المنهجي للدراسة.
75	تمهيد
76	1/ منهج البحث.
77	2/ أدوات البحث.
77	2-1- الملاحظة العيادية.

## فهرس المحتويات:

78 -77	2-2- المقابلة العيادية.
78	2-3- دراسة الحالة.
82-79	2-4- مقياس الضغوط النفسية.
83-82	3/ حدود الدراسة (حدود المكانية - الزمنية- البشرية ) .
84	خلاصة الفصل
86	الفصل الخامس : عرض الحالات الدراسة و مناقشة نتائج.
86	1/ عرض الحالات وتحليلها .
92-86	1-1 الحالة الأولى
98-93	1-2 الحالة الثانية
100-98	2/ مناقشة عامة للنتائج الدراسة.
102	خاتمة
	قائمة المراجع
	ملاحق.

### مقدمة:

إن النظم الصحية في العالم تواجه الكثير من التحديات المتزايدة يوماً بعد آخر و التي من أهمها زيادة الاحتياجات الصحية و نقص التمويل المادي و البشري حيث يواجه العالم بأسره نقصاً متزايداً في مهنة التمريض تختلف أسبابه من بلد لآخر . يعتبر التمريض كذلك ركناً أساسياً في المستشفيات ، حيث أن نجاح أو فشل هذه المستشفيات يعتمد عليه بشكل أساسي ، و لهذا لا بد من تقدير الدور الذي يلعبه الممرض في تطويرها ، و أي تجاهل لهذه الحقيقة لن يدفع الإصلاح النظام الصحي إلى الأمام، فالممرض في نموه يحتاج إلى إشباع حاجاته النفسية شأنه شأن سائر الناس و تتأثر شخصيته بصورة مباشرة بكل ما يصيب حاجاته أو بعضها ، من إهمال أو تغيب أو حرمان أو إرهاب أو تعب مهني داخل المستشفى لذلك فإن مهنة التمريض تستدعي توفير المكونات التي تسهل أداء مهنته بطريقة ملائمة .

بإضافة على هذا فإن موضوع ضغوط النفسية للممرضين في زمن كوفيد19 أصبح يحظى بعناية متزايدة و بصورة خاصة و يرجع هذا الاهتمام إلى ما تتركه أحداث و أزمات الضغوط النفسية من آثار سلبية في سلوك المهنيين و موقفهم تجاه عملهم .

و تعد الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية، و بتالي نجد أن حياة الإنسان ازدادت تعقيداً و قوة و توسعت و ازدادت مطالبها و حاجاتها ، و زيادة التطور و تحمل النفس للضغط النفسي و أعباء التي هي فوق طاقة الممرض ينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامهم ، مما ينعكس على حالتهم الصحية و النفسية ، و يؤدي إلى ظهور حالات الانفعالية مختلف من القلق - الخوف - الاكتئاب من شدة الضغط النفسي المهني لدى الممرضين العاملين في فترة ظهور هذا الفيروس الخطير المهدد بحياتهم و بحياة المرضى ، إضافة على هذا أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات حياة الممرضين تسير مع تغيرات المجتمعات إنسانية ومع الأبعاد المختلفة ، و نرى كذلك أن تلك الضغوط النفسية بكل أنواعها تصيب الكبار و الصغار على حد سواء ، و الضغوط النفسية للممرضين العاملين في مستشفى أصبح أمر طبيعي في حياتهم الإنسانية ، و يمكن لأي عرض أن يكون فترة قصيرة مؤشراً للضغوط النفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها و تعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك.

و يعتبر موضوع الضغوط النفسية لدى المرضين العاملين في المستشفى في ظل أزمة ظهور فيروس كوفيد19 من المواضيع الهامة و الحديثة و لقد حاولت بعض الدراسات رصد النظرة العامة حول موضوع و تحديد أهم المصادر و المستويات الضغوط النفسية المهنية التي يعاني منها المرضين في زمن كوفيد19 ، من اجل الوصول إلى نتائج ايجابية للحد و تخلص من هذه الضغوط النفسية من التوتر و القلق الذي يشعر بيه المرضين حين مواجهة موقفا ضاعطا ، وعند النظر إلى أهمية هذه الدراسة نجدها هامة خاصة في مجال المهني حيث يعيش عمال الممارسة الصحية و المرضين في المصالح الاستشفائية العديد من الضغوط بشتى أنواعها و خاصة الضغوط النفسية المهنية ، فطموحات الفرد اختلفت و ازدادت مما دفع إلى الجهد و العمل ، و لهذا نجد الضغوط النفسية و مصادرهما و آثارها على العاملين في المؤسسات الصحية ، لما يتعرض له العامل من سلبية و انخفاض الأداء المهني .

و إن المرضين في المؤسسة الاستشفائية يتعرضون لمستوى عالي من الضغوط حسب طبيعة عملهم و بتالي يعانون من عدة آثار نفسية و جسمية ، ذلك نتيجة احتكاكهم المباشر مع مرضى المتواجدين في المستشفى و من ثم تتدهور صحة العامل في هذا المجال ، بإضافة إلى الإجهاد المهني في العمل. في حين عند ظهور فيروس كوفيد19 الذي يعد من الأمراض المعدية و المستعصية على الشفاء من أهم المشكلات التي يواجهها المرضين و كذا المجتمعات الإنسانية ، و قد أدى انتشاره و ظهوره بشكل واسع و وبائي عبر كل العالم إلى لفت انتباه إلى العوامل الكامنة وراء هذا الفيروس الخطير كوفيد19، و بحث عن كيفية مواجهته و التخلص منه لأنه يعتبر من الأمراض أكثر خطورة و تهديد للحياة الإنسانية ، فهو من أمراض المعاصرة حاليا و يعتبر من احد الأسباب تدمير بالحياة البشرية و سبب رئيسي للوفاة و كذلك قادر على الانتشار بسرعة واسعة في جميع أنحاء العالم.

و على أساس كل ما سبق ذكره يبين و يعطي أهمية لهذه الدراسة في معرفة مختلف الضغوطات النفسية لدى المرضين العاملين في مستشفى الحكيم سعدان في ظل أزمة حدوث فيروس كوفيد19.

- واشتملت هذه الدراسة على الجانب النظري و الجانب التطبيقي و يحتوي كل منهما على مايلي :

الجانب النظري لدينا :

**الفصل التمهيدي :** تطرقت إلى الإطار العام للإشكالية الدراسة من - مقدمة- الإشكالية الدراسة -  
دوافع اختيار الدراسة - أهمية الدراسة - أهداف الدراسة - الكلمات المفتاحية لمتغيرات الدراسة.

**الفصل الأول :** تطرقت إلى:

**الضغط النفسي من -** عجالة التاريخية للضغوط النفسية - تعريف الضغوط النفسية- النظريات  
المفسرة - أعراض الضغوط النفسية - مصادر الضغوط النفسية - مراحل - آثار الضغوط النفسية -  
كيفية التعامل مع أسباب الضغط النفسي الناتجة عن متابعة أخبار أمراض الوبائية.

**الفصل الثاني :** تطرقت إلى:

**فصل الممرضين من -** تعريف مهنة التمريض - مهام الممرض في زمن كوفيد19 - أسس  
التمريض في زمن كوفيد19 - أهداف التمريض - دور ممارسي مهنة التمريض في ظل جائحة  
كورونا - الهيكل شبه الطبي في النظام الصحي الجزائري .

**الفصل الثالث :** تطرقت إلى:

**فيروس كورونا المستجد covid 19 من -** تعريف بفيروس - كيف ينتشر مرض - أعراض  
المرض - المشكلات و الاضطرابات النفسية المصاحبة للفيروس كوفيد19- تحديد المفاهيم المرتبطة  
بالفيروس- طرق الوقاية من فيروس كورونا.

**الجانب التطبيقي :**

تم تقديم في هذا الجانب لدراسة الميدانية و يحتوي هذا الجانب على الفصل الرابع (4) و فصل (5).

**الفصل الرابع :** تطرقت إلى الإطار المنهجي للدراسة

من - منهج البحث - أدوات البحث - حدود الدراسة .

**الفصل الخامس :** تطرقت في هذا فصل إلى:

عرض حالات الدراسة و مناقشة النتائج ثم مناقشة عامة للنتائج دراسة و أخيرا خروج بخاتمة و قائمة  
المراجع و ملاحق.

# الفصل التمهيدي : الإطار العام لِلدراسة

1/ إشكالية الدراسة.

2/ دوافع اختيار الدراسة.

3/ أهمية الدراسة .

4/ أهداف الدراسة.

5/ الكلمات المفتاحية لمتغيرات الدراسة.

1/ - إشكالية الدراسة:

يعتبر الضغط النفسي احد المشاعر الأساسية في تكون النفس الإنسانية فهو يعكس و يعني التوتر النفسي الذي يحد من سعادة الفرد و راحة باله و يؤدي إلى إصابته بكثير من الاضطرابات النفسية و سلوكية و حتى الجسمية. و إن الضغوط تختلف في حداثها من موقف إلى آخر ، و تختلف كذلك في درجات تأثيرها و درجة التعرض لها و مدى ارتباطها بحياة الفرد النفسية ، كما تختلف مستويات الضغط النفسي تبعا لتنوع العمل و طبيعته و من هذا منطلق فان أكثر مجالات العمل إثارة للضغوط النفسية المهنية تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الناس.

كما تختلف مستويات الضغط النفسي تبعا لتنوع العمل و طبيعته ، فالممرضون و الممرضات العاملات في مستشفى حكيم سعدان يتعرضون إلى درجات متباينة و متفاوتة من الضغوط النفسية المهنية خاصة في ظل ظهور جائحة كوفيد19 ، حيث يشعرون أحيانا بان جهودهم بعمل لا تحظى بالتقدير و الثواب ، و شعور الجيش الأبيض بإرهاق و ضغط و حالات انفعالية " من قلق - تخوف من عدوى - الاكتئاب - انهيار النفسي - تعب الجسدي - ارق - و غيرها من حالات الانفعالية حادة . وكل هذه التغيرات تعكس بالسلب على حالتهم النفسية و تسبب لهم ضغوط نفسية مهنية داخل العمل.

و على هذا أساس فان مهنة التمريض تعتبر واحدة من المهن الصعبة و الشاقة و التي تتطلب جهد كبير و مهام كثيرة في العمل فهي تعد من المهن الضاغطة التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط تجعل في بعض أحيان شعور بعض الممرضين بعدم الرضى بالمهنة من شدة الضغط النفسي ، مما يترتب عليه آثار سلبية تنعكس على كفاءة ذاتهم و توافقهم النفسي و المهني . بإضافة على هذا فان العاملين في مهنة التمريض من أكثر المهنيين المعرضين للضغوط النفسية ، ذلك لما تتضمنه من مواقف مفاجئة و شعور بالمسؤولية اتجاه حياة المرضى المصابين بالكوفيد19 ، حيث يتعرض العاملون في هذا المجال إلى الكثير من المشكلات النفسية المصاحبة لمرض كوفيد19 ناجمة عن تلك الضغوط ، و هو ما يتسبب في تصاعد مشاعر الخوف و القلق مقارنة بالأمراض العادية و التي قد تكون أكثر خطورة على حياة الفرد مقارنة بالوباء إذا أصاب الفرد و ذلك ترتبط هذه الحالة بسرعة انتشار الوباء و عدم وجود القدرة على توقع الأطباء و خدمة الممرضين في المستشفى على توقع متى وكيف ينتهي الوباء ، ولا يوجد سقف واضح أو يقين بظهور دواء معالج . بإضافة إلى ذلك نجد أن الجيش الأبيض رغم كل الضغوطات النفسية المهنية إلا أن لديهم ثقة بالنفس في العمل في ظل أزمة ظهور هذا الفيروس الخطير على حياة الفرد ، و عدم

الهروب الممرضين من العمل رغم كل المخاطر المرض و خوف من عدوى ، ونجد لديهم إحساس بالذنب في حالة إصابة إحدى الأقارب أو الأصدقاء ، في حين نجد الممرضين يستخدموا ميكانيزم دفاعي " التجنب" من الأشخاص خوف من انتقال العدوى إليهم ، و مغامرة الممرضين من اجل أنقاص حياة المرضى و حماية أسرتهم خاصة . في حين نجد الممرضين يعانون من تخوف العدوى داخل المستشفى و كذا نجد لديهم توهم بالمرض من خلال إحساسهم و توهم بأعراض المصاحبة كوفيد19 من " إحساس بالحمى- الإرهاق - السعال الجاف - إحساس بالألم والأوجاع " و عادة ما تكون هذه أعراض خفيفة التي تبدأ تدريجيا بتوهم الممرضين للمرض .

في حين عند التطلع على قطاع الصحة يعد من أكثر القطاعات تعقيدا نظرا لطبيعة المهنة و الحساسة التي يمارسها عمال في هذا القطاع الصحي و التي تتعلق بشكل مباشر بحياة المريض ، فان العاملين بيه سواء أطباء أو ممرضين أو غيرهم قد يكونوا من أكثر العمال عرضة للضغوط المهنية ، و مهنة التمريض في قطاع الصحة أكثر المهن التي يتعرض فيها الممرضين إلى مصادر عديدة من الضغوط ، تلك التي تفرضها طبيعة المهام و العمل داخل المستشفى خاصة في ظل جائحة كوفيد19 و تتمثل مصادر هذه الضغوط فيما يلي : اعتداءات الشعب على الجيش الأبيض و تدخل في مهام الممرضين و هذه اعتداءات من أكثر أسباب الضغوط النفسية للمرضيين ، بإضافة إلى مصادر أخرى للضغوط النفسية هي موت مفاجئ لإحدى زملاء العمل ، بإضافة إلى تهديد حياة الجيش الأبيض بالفيروس الخطير كوفيد19. و يتعرض الممرضين إلى مصادر أخرى للضغوط النفسية المهنية داخل المستشفى تلك التي تفرضها طبيعة المهام الموكلة للممرضين ، حيث نجد أن الممرض يفرض عليه تنفيذ أوامر الأطباء حتى لو كانت متسمة بالغموض مما قد يعرضه إلى الوقوع في الخطأ أثناء معالجة المريض المصاب بالفيروس كوفيد19 و الذي قد يسبب تدهور صحته أكثر ، أو حتى فقدانه لحياته ، مما يقع الممرض في حالة من التوتر و القلق و الضغط بشأن مسؤولية اتجاه سلامة مريضه ، و يعتبرون الممرضين هم بمثابة الخط الدفاع الأول في محاربة فيروس كوفيد19. عند النظر و المقارنة بين الضغوط النفسية للممرضين العاملين في مستشفى حكيم سعدان نجد أن هناك اختلاف و تباين في مستويات الضغوط النفسية المهنية قبل و بعد جائحة كوفيد19 ، فالضغوط النفسية قبل جائحة كورونا التي تصيب مختلف الممرضين تتطلب استجابات تكيفية مع المواقف الضاغطة في العمل داخل المستشفى من الصعب مواجهة متطلباتها و التي قد تؤثر على صحة الفرد و توازنه النفسي وتنشأ عنها اضطرابات نفسية تعيق عملية التكيف و التوازن المهني و مستوى أداءهم العملي في وسط بيئة العمل كمرضين عاملين في مستشفى ، في حين عند النظر إلى

ضغوط النفسية في أثناء ظهور جائحة كوفيد19 تتسم بدرجة أعلى من شدة هذه الضغوط النفسية للمرضين و صعوبة المواجهة ، و نجد لديهم تخوف من عدوى بالفيروس و إرهاق و التعب الشديد في فترة زمنية صعبة للمرضين العاملين في مستشفى حكيم سعدان ، بإضافة نجد لديهم شوق إلى أسرهم بسبب طول مدة العمل و حجر داخل المستشفى ، و كل هذه أسباب خوف من انتقال العدوى أو إصابة إحدى الأقارب أو الأصدقاء ، و كل هذه الضغوط النفسية لمرضى تؤدي إلى انخفاض نوعا ما من دافعيتهم إلى العمل ، و تؤدي كذلك إلى شعورهم بانهيار نفسي و جسدي و فشل بسبب مختلف الضغوط النفسية المهنية. في حين نجد أن فيروس كوفيد19 إضافة اعتبار للجيش الأبيض و عزز و قدم مختلف مؤشرات للمرضين العاملين في مستشفى حكيم سعدان في ظل جائحة كوفيد19 ، و هذا التعزيز أدى بالمرضى إلى مواصلة أداء وظيفي على أكمل وجه و عدم الهروب من العمل ، و مواجهة كل صعاب و كل أزمة نفسية من " قلق - هلع - اكتئاب - ضغط نفسي - خوف من انتقال عدوى وغيرها " و كل هذا يؤدي إلى استمرار و ارتفاع العمل رغم حدة الأزمة التي يواجهها المرضى العاملين في زمن كورونا. و استخدم المرضى مؤخرا دعائم نفسية تكيفية مع جائحة كوفيد19 من خلال المرونة النفسية لبعض المرضى العاملين في مستشفى و تقبل الوضع و قدرة على خروج بنجاح و قوة متجددة من الحدث الصادم ، و تكيف مع الخطر و النمو أو تطور الطبيعي و إعادة بناء الذات رغم الصدمات و رغم المواقف الضاغطة و الوضعيات الصعبة التي من المفروض أن تنتج عنها آثار سلبية و خطيرة ، بإضافة على هذا قدرة المرضى على حل أي مشكلة ناتجة عن أزمة الكوفيد19 خاصة في الوقت الحالي. و أخيرا تقدير للجهود المبذولة و الجبارة من طرف المرضى ، و الأطباء في هذه الفترة و وجوب توفير لهم منحة إضافية خاصة في زمن كوفيد19 ، و تقديم لهم احترام و اعتبار كبير في العمل ، و الشكر و إعطاء معنى إيجابي للضغوط و تهمين القيم و الأهداف و تعاون المتبادل و الدعم النفسي و المعنوي ، و المحافظة على مزاج المستقر لمرضى و حمايتهم و توفير لهم احتياجات الخاصة و العامة داخل المستشفى . من خلال ما سبق نجد أن الضغوط النفسية التي يواجهها العديد من الأفراد و بالأخص المرضى العاملين في مستشفى حكيم سعدان في ظل كوفيد19 ، تؤثر بشكل كبير على صحتهم النفسية و الجسدية ، و ينجم عنها اضطرابات نفسية و أمراض جسدية مختلفة ، و انطلاقا مما سبق تتلخص إشكالية الدراسة في التساؤل التالي : ما هي أهم الضغوط النفسية التي يعاني منها مرضى مستشفى حكيم سعدان في ظل أزمة حدوث فيروس كوفيد19؟

## 2/ دوافع اختيار الدراسة :

هناك عدة أسباب و دوافع دفعت الباحثة لاختيار هذا الموضوع لان فئة التي أثبتت بالدراسة هي بالأخص الممرضين العاملين في مستشفى حكيم سعدان -بسكرة- في ظل ظهور فيروس كوفيد19 ، و ذلك من اجل فهم كيفية التعامل مع مختلف الضغوطات النفسية المهنية ، و تطلع على مختلف التأثيرات السلبية المترتبة عن هذا الفيروس الخطير للمرضى المصابين بيه ، و الذي يعد من اخطر الفيروسات المههد بالحياة البشرية.

بالإضافة إلى تتبع مختلف الظروف التي يعيشها ممرضين عاملين في مستشفى منها : الضغط النفسي في هذه فترة- خوف الممرضين من العدوى - إرهاق الجيش الأبيض - حالات الانفعالية للممرضين من (قلق - اكتئاب- خوف من فيروس كوفيد19) ، بالإضافة إلى نقص الأجهزة و اللوازم صحية و العتاد و عدم وجود وقاية اجتماعية داخل المستشفى ، وكذلك نقص اليد العاملة المؤهلة في المصلحة ، بالإضافة إلى الدعم المعنوي و المادي من اجل تفادي الضغط النفسي المهني للممرضين.

## 3/ أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في ما يلي :

- 1-الكشف على مستوى الضغوط النفسية لدى الممرضين العاملين في مستشفى حكيم سعدان .
- 2-لفت أنظار الباحثين إلى أهمية الدراسة ضغوط النفسية لدى الممرضين العاملين في ظل أزمة ظهور كوفيد19 و ضرورة البحث فيه.
- 3-تعد هذه الدراسة إضافة جديدة للمهتمين بمجال شؤون التمريض و العاملين بيه ، من خلال دراسة الضغوط النفسية المهنية للممرضين في بيئة العمل التمريض في زمن كوفيد19 بهدف تعزيز الجهود للتغلب على تلك الضغوط النفسية بأي طريقة ممكنة.
- 4- دراسة الضغوط النفسية لدى العاملين في مهنة التمريض ، و تعرف على أسباب تلك الضغوط سواء كانت متعلقة بالطبيعة المهنية أو بطبيعة الأنظمة الصحية.

4/ أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق أهداف التالية :

- 1- التعرف على مستويات الضغوط النفسية المهنية التي يتعرض لها الممرضين العاملين في مستشفى حكيم سعدان في زمن كوفيد19.
- 2- التعرف على آثار الناجمة عن الضغط النفسي للممرضين المهنيين و طرق مواجهة و تكيف و التأقلم مع تلك الضغوطات النفسية المهنية لدى الممرضين العاملين في مستشفى .
- 3- التعرف على نوعية العمل الذي يمارسه الممرضين داخل المستشفى اثر ظهور فيروس كوفيد19.
- 4- مساعدة الممرضين على تحقيق التوافق و التوازن النفسي خاصة في زمن كوفيد19.

5/ الكلمات المفتاحية لمتغيرات الدراسة :

1- **الضغط النفسي** : إن الضغط النفسي هو نتيجة للتفاعل بين مسببات الضغط و الخصائص التي يتسم بها الفرد ، و بذلك تصب المكونات الثلاثة للضغط و هي المسببات - خصائص الفرد - التفاعل بين كل منهما .

**تعريف الإجرائي للضغط النفسي** : الضغوط النفسية تتجم عن التفاعل الدائم بين الفرد و عوامل الداخلية و خارجية و ظروف العمل الممرضين في زمن كوفيد19 ، و صعوبات و أزمات الحياة احد تلك العوامل المسبب للضغوط النفسية المهنية .

**تعريف إجرائي آخر** : إن الضغوط النفسية الشديدة تحمل في طياتها انفعالات سلبية غير سارة.

- يتحدد مفهوم الضغط النفسي في هذه الدراسة على الدرجة التي يتحصل عليها الممرضين العاملين في مستشفى حكيم سعدان في زمن كوفيد19 ، من خلال تطبيق الباحثة لمقياس الضغوط النفسية الذي صمم من طرف الدكتور فقيه العيد لقياس إدراك الضغط النفسي.
- الضغط النفسي هو من العوامل السيكولوجية التي تؤثر على الفرد نفسيا وجسميا ، فتعيق قدرته على القيام بإعماله ووظائفه ، و كذلك ناجم عن مسببات عديدة يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية .

2- **المرضى :** و يقصد بهم الشبه الطبيين الذين تابعوا تكويننا في الشبه الطبي ، وفي تخصصات مختلفة و هم مؤهلون للعمل في المستشفيات و يعملون حاليا في مستشفى حكيم سعدان في زمن كوفيد19 ، و قد اقتصر البحث عن الضغط النفسي في هذه الدراسة على هذه الفئة من عمال الصحة (المرضى) ، و التي تعتبر الفئة الأكثر عرضة للضغط النفسي نتيجة المهام الموكلة لهم و متطلبات الحياة ووظيفتهم للتعامل مع جميع الشرائح الإنسانية تقريبا، من المريض و عائلته و العمال المهنيين و الإداريين.

3- **فيروس كوفيد19 : ما هو فيروس كورونا :** فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان و الإنسان ، ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد خطورة و حدة مثل : متلازمة الشرق الأوسط التنفسية و المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس) . و يتسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كوفيد19.

4- **المقاومة النفسية للمرضى :**

**تعريف الإجرائي :** تمثل المقاومة النفسية في ردود فعل دفاعية للذات تعمل على وقاية المرضى العاملين في زمن كوفيد19 على وقاية و مواجهة الضغوطات المهنية و تسمح لهم بالتكيف المرن مع الوضع الوبائي ، و التكيف المثمر مع ضغوطات الداخلية و الخارجية ، باعتبارها مكن القوة و الصمود النفسي أمام الشدة و الضغط ، و بضعفها تضعف وسائل الدفاع النفسي فتظهر الاضطرابات النفسية و تنهار القوة الجسمية .

5- **المساندة الاجتماعية :** تعني مجموعة الطرق و الروابط و تفاعلات بين الأفراد من خلال تقديم الدعم و الحماية و هو سلوك تعزيز للفرد ثقة بالنفس و الراحة و السعادة .

**تعريف الإجرائي :** و تتمثل في اكتساب و حصول المرضى العاملين في مستشفى حكيم سعدان على الدعم النفسي و المادي خاصة في أزمة ظهور كوفيد19 ، و ذلك من قبل أسرهم و من طرف مكان العمل داخل المستشفى و كذلك أصدقاء و الجيران و كل هذا من اجل مواجهة الضغوط النفسية المهنية في زمن كورونا و بالأخص الحياة الضاغطة و التكيف مع الوضع الراهن و تقديم المساعدة و المرافقة كافة المرضى المصابين بالفيروس كوفيد19.

# الفصل الأول: الضغط النفسي

تمهيد.

1/ عجلة تاريخية للضغوط النفسية .

2/ تعريف الضغوط النفسية.

3/ النظريات المفسرة للضغط النفسي .

4/ أعراض ضغط النفسي.

5/ كيفية التعامل مع أسباب الضغط النفسي الناتجة عن متابعة أخبار أمراض الوبائية .

6/ مصادر الضغط النفسي المهني.

7/ مراحل الضغط النفسي المهني.

8/ آثار الضغط النفسي المهني .

خلاصة.

### تمهيد :

يعد الضغط النفسي من الظواهر الشائعة بين الناس في حياتنا اليومية ، وهو ينتشر في معظم مجالات حياة الفرد ، و إذا استمر هذا الضغط لفترة طويلة يؤدي إلى إعاقة الفرد عن تكيفه و اختلال سلوكه ، و عدم توافقه النفسي و الاجتماعي في العمل ، و يعتبر الضغط النفسي من المصطلحات القديمة التي تناولت بكثرة في مجال العلوم الإنسانية و الاجتماعية عامة ، و علم النفس بصفة خاصة ، و سنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي ، و ذلك انطلاقاً من تعريف هذا المصطلح ، أنواع الضغط النفسي ، أسباب الضغط النفسي ، أعراض الضغط النفسي ، مصادر الضغط النفسي المهني ، مراحل الضغط النفسي المهني ، آثار الضغط النفسي المهني ، وأهم النظريات المفسرة للضغط النفسي.

1/- عجالة التاريخية للضغوط النفسية :

من خلال تطرق لدراسة أي ظاهرة استلزم علينا أن نمر و نرجع إلى جذورها التاريخية فحسب طه عبد العظيم (2006:17) الضغط هو المفهوم المستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر ميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية.

غير أن العديد من الدعم و التأييد النظري لمفهوم الضغط النفسي الذي استمر إلى غاية أواخر القرن السابع عشر إلى غاية اليوم متأثر بأعمال المهندس هوك ( hooke ) فقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل الحمولة الثقيلة دون أن تنهار و لا تتداعى و من ثم كتب هوك على فكرة الحمولة أو العبء أو حمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء و بذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو بناء للحمولة . ويتضح من خلال هذا التعريف انه كان له أغراض تصب في الجانب الهندسي إلا أنها كان له تأثير واسع لمصطلح الضغط النفسي على مستوى الجهاز الفسيولوجي و النفسي.

بإضافة على هذا يقول مرزوق عيسى انه من ابرز رواد الذي قام بدراسة الضغط النفسي نجد كانون ( canon) الذي وضع في السنة 1928 بضرورة الاهتمام بالعامل الانفعالي في تطور الضغط stress بمعنى فسيولوجي و نفسي في أن واحد بمعنى أن الأمراض و فكر في مصطلح واحد ( عريس، 2016/2017، ص57) . و هذه من أهم محطات التي جاءت بها العجالة التاريخية للضغوط النفسية موضحة بها أهم الدراسات و الأبحاث لمصطلح الضغط النفسي و استعماله في مجال علم النفس و من أهم الباحثين الأوائل الذين استخدموا هذا المصطلح نذكر كل من كانون و سيلبي و شافير ، إلا أن قد ظهرت العديد من الأبحاث و الدراسات التي ساهمت في بيان آثار مصطلح الضغط النفسي المهني لدى الممرضين العاملين في زمن كوفيد19 ( عريس ، 2016/2017 ، ص57).

2/- تعريفات الضغوط النفسية :

لقد اختلفت تعريفات مصطلح الضغط النفسي باختلاف الاتجاه و المجالات التي يعالجها كل تعريف على حدة ، فنجد بعض من التعريفات ركزت على عامل المثير الخارجي في حين نجد بعضها الآخر اعتمد على معالجة الاستجابات للمثيرات المختلفة ، وهناك بعض التعريفات ركزت على دراسة المثير و الاستجابة معا .

و يرى البعض أن كلمة ضغط (stress) مأخوذة من الكلمة اللاتينية (stringere) التي تعني "سحبة بشدة" في حين يرى البعض الآخر أن مصطلح الضغط أشتق من الكلمة الفرنسية (Destress) والتي تعني الاحتناق أو الشعور بالضيق ، أما باللغة الإنجليزية تحولت إلى (stress) والتي تشير إلى الضيق أو الاضطهاد .

تشير كلمة الضغط إلى الجهد الذي يؤدي إلى الإجهاد و الانفعال ، وتظهر هذه الضغوط عندما يتعرض الفرد إلى صعوبات قد تكون مادية أو معنوية أو جسمية أو نفسية يحاول فيها الفرد التغلب على تلك الصعوبات بطريقة أو بأخرى للتكيف مع ظروف البيئة ليحتفظ بحالة الاستقرار ( وليم ، 1976 ، ص426).

\_ يعرفه كندلر :

الضغط النفسي هو " حالة من التوتر العاطفي لأحداث الحياة الغير مرضية ، فهو حالة الاضطهاد وتحدث من خلال ديناميكية و فيزيولوجية و سيكولوجية الناتجة عن إدراك حوادث خطيرة ، مهددة و معيقة لإشباع الحاجات و تحقيق الأهداف و وجود أعباء ينوء بها الحمل و متطلبات تفوق قدرة الفرد و يبذل الجهاز الفيزيولوجي و النفسي جهودا لتفادي الإجهاد و المشتقة و التغلب عليها ". (الرشيدي ، 1999 ، ص 22).

\_ أما لازاروس Lazarus فيعرفه بأنه: " مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها ، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر ، و أساليب التكيف مع الضغط و دفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف ". (شقيير ، 2002 ، ص 4) .

\_ و يعرفه سيلبي (Selye) :أشار إلى الضغوط النفسية على أنها حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية و اجتماعية و بيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأندرينالين ، و الشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه ، أو نقص التفهم من قبل الأهل و الأصدقاء . ( بهاء الدين ، 2008 ، ص 21) .

\_ و يوضح زيدان أحمد (السرطاوي) : أن الضغط النفسي هو ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها ، و بالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية و عضوية و عقلية تتضمن مشاعر سلبية و أعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط .(زيدان أحمد السرطاوي : عبد العزيز الشخصي ، 1998 ، ص 15) .

\_ أما موراي ( Murray 1978) : حيث يرى أن الضغط النفسي هو صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص قد تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، و ترتبط الضغوط بالأشخاص أو

الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته ، و هكذا فإن الضغط يظهر عندما تحدث إعاقة عن الإشباع . (حسين، 2006 ، ص 19 ) .

\_ و يبين براون و رالف (Brown and Ralph 1994) أن الضغط هو : عبارة عن محصلة حالتين مختلفتين ، الأولى تشير إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد و تسبب له الضيق و التوتر ، أما الثانية فتعني ردود الفعل النفسية المتمثلة في الشعور بالحزن الذي ينتاب الفرد داخليا ( ، Brown and Ralph ، 1994).

\_ و يوضح محمد لطفى (1992) : أن الضغط النفسي هو نتيجة للتفاعل بين مسببات الضغط و الخصائص التي يتسم بها الفرد ، و بذلك تصب المكونات الثلاثة للضغط ، و هي المسببات ، خصائص الفرد ، و التفاعل بين كل منهما ( راشد ، 1992 ، ص 23 ) .

### 3/- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

في هذا الجزء ستعرض تفسير الضغوط و مواجهتها في ضوء النظريات النفسية و الاجتماعية على الوجه التالي :

#### 1-الضغوط و المنحى السيكودينامي :

تتكون الشخصية لدى فرويد من جوانب ثلاثة وهي (الهو) ويمثل الجانب البيولوجي في الشخصية ، وهي مستودع للحفريات الغريزية و المحتويات المكبوتة لدى الفرد. وتسير وفق لمبدأ اللذة ، أما ( الأنا ) فهو يمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية و يقوم بدور الوساطة و التوفيق بين الهو و الأنا العليا، إذ يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب و متطلبات الواقع الخارجي ممثلة في ( الأنا العليا ) الذي يعكس قيم و معايير المجتمع.

و طبقا لوجهة نظر فرويد تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة و على الصدام بين هذه المكونات فالهوا تحاول دائما السعي نحو إشباع الحفريات الغريزية و دفاعات الأنا تسد عليها الطريق ، و من ثم لا تسمح للحفريات أو الرغبات الغريزية الصادرة من الهوا بالإشباع مادام هذا الإشباع لا يتسق و لا يتماشى مع قيم و معايير المجتمع ، ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية و لكن حينما تكون الأنا ضعيفة، و يكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة . فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات ، و من ثم لا تستطيع الأنا قيام بوظائفها و لا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب و محفريات الهوا ، و متطلبات الواقع الخارجي و على هذا ينتج الضغط النفسي .

و تأسيسا على ما سبق ينظر أنصار التحليل النفسي التقليدي إلى ( الكدر أو المشقة النفسية)

### destress psychologique من منظور نفسي داخلي intra psychic .

حيث يؤكدون على دور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي و اللاسوي للفرد ، و أن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد ، و أن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد . فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فانه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية. وعلى هذا فالقلق و الخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الإنكار و غيرها من ميكانيزمات الدفاع النفسية اللاشعورية .

كما يؤكد أصحاب هذا المنحى على أن التعبير عن الأعراض المرضية الحالية ما هي إلا امتداد لصراعات و خبرات ضاغطة و مؤلمة مر بها الفرد في الطفولة ، و ذلك فان المشقة و الكدر النفسي التي يعانيها الفرد في حياته الحالية ما هي إلا امتداد للصعوبات والخبرات الماضية و التي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة و التي تبدوا غير توافقية و غير ملائمة اجتماعيا للمواقف و الخبرات المؤلمة (حسين ،2006،ص26) .

### 2-الضغوط والمنحى السلوكي :

يؤكد أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم و يتخذون منه محور أساسيا في تفسير السلوك الإنساني كما يركزون على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد . وفي الستينيات من القرن الماضي ظهر اتجاه جديد داخل تيار المدرسة السلوكية و يعرف بتعديل السلوك و من رواده لازاروس وباندورا و سكينر 1920 ، و الضغط كما يرى سكينر يعد احد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية و انه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة .و من ثم لا يستطيع الفرد تجنبه و الإحجام عنه، وان بعض الناس يواجهون الضغوط بفاعلية و حينما تفوق شدة الضغوط قدرتهم على مواجهة فأنهم يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم (حسين ، 20، ص 63)،

كذلك أعطت النظرية السلوكية اهتماما للجانب المعرفي و إدخاله في حيز العلاج و الإرشاد و هو ما يعرف بالعلاج السلوكي المعرفي " *theorg cognthve behavoir* " و التي تعني طريقة الإدراك الذاتية للفرد عن الأحداث و تفسير السلوك الشخصي و أنماط التفكير و التقرير الذاتي و هذا ما يعرف بالبناء

المعرفي "restructure congntive" و قد عرضه لازاروس "lazarnd1990" كنموذج متعدد الوسائل "Multi Model Bilavior"

ينظر إلى المشكلة بتفاعل مكوناتها مع بعضها البعض و هذه المكونات تشمل : السلوك- الوجدان - الإحساس - التحليل - المعرفة- العلاقات الشخصية- العقاقير، و هو أسلوب بسيط وسهل و نتائج جيدة ، ويستخدم في إرشاد الجماعات الطلابية و المعلمين (د. نايل أبو سعد عبد اللطيف ، 2009، ص69) ويوضح مفهوم الحتمية التبادلية التي قدمها باندورا (1978) العلاقة بين السلوك و الشخص و البيئة ، وطبقا لذلك توجد ثلاثة عناصر تتفاعل مع بعضها و تؤثر في بعضها بعض ، فالاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر على مشاعر الفرد ، كما أن سلوك و مشاعر الفرد في ظل هذه الظروف الضاغطة تتأثر بطريقة إدراكه للموقف ، و أن الاستجابات السلوكية غير التوافقية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تكون غير مفيدة في حل المشكلات و التغلب على الموقف بل أنها تؤدي إلى تكديس تفاقم الضغوط لديه، فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة و أن الإنسان يؤثر في بيئته بما لديه .

من عمليات معرفية و أن معظم سلوك الفرد يتم اكتسابه من خلال الملاحظة و التقليد لسلوك الآخرين نموذج ما ومراقبة ما يترتب على ذلك السلوك من نتائج بمعنى أن الفرد يستطيع تعلم السلوكيات ، من خلال ملاحظة و تقليد سلوك الأشخاص الراشدين الهامين في حياته .

و يشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على الأحداث الصدمية و الخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات "soff efficoly" لديه ، و أن درجة فعالية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد و على إدراكه لقدراته و إمكاناته في التعامل مع الضغوط ، فعندما يدرك الفرد انه يستطيع مواجهة المواقف و الأحداث الضاغطة فلن يعاني من التوتر و القلق ، و لكنه إذا اعتقد الفرد انه لا يستطيع التعامل مع المواقف الضاغطة فان ذلك يكون سببا للقلق والتوتر ، ومن تم يرى السيئة حوله حاملة بالتهديدات و الضيق ، و على ذلك فان نقص فعالية الذات تؤثر سلبا عليه في تعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في المستقبل و ترتبط فعالية الذات بمدى كفاءة الفرد في إمكانية تنفيذ سلسلة من الأفعال الضرورية للتعامل مع المواقف الضاغطة .

و يؤكد باندورا أيضا أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فانه يقيم الموقف من خلال نوعين ، من التوقعات و هما توقع النتيجة ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة ، و توقع الفعالية و يشير إلى اعتقاد الشخص و قناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث

النتيجة بشكل ناجح .وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فعالية الذات (حسين ،2006،ص56ص63) .

### 3-النظرية الفيزيولوجية :

يعد هانز سيللي الأستاذ بجامعة مونترسيال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العملية فقد كان متأثر بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية ، و ذكر أن الضغوط يكون دور مهم في إحداث معدل عال من الإجهاد و الانفعال الذي يصيب الجسم إذن أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق و الإحباط و التعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط . و ينظر سيللي إلى الضغط على انه : استجابة لإحداث مثيرة من البيئة و ينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط بيئة مزعجة ، و يعرف سيللي الضغط بأنه استجابة جسدية عامة أو غير محددة يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه ، كما يعد سيللي أول من وضع نموذج نظريا يمثل رؤيته في تفسير الضغط و ذلك عندما وضع مفهوم رملة أعراض التكيف العالم حيث يؤكد أن التعرض المستمر و المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما ، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقته لمواجهة تلك الضغوط . يدفع ثمنها في أعراض فيزيولوجية و أن أعراض هذه الاستجابة الفيزيولوجية لفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات و المحافظة على الحياة و أنها تنتج عن حشد الفرد لطاقته من اجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها ، كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العام الثلاثة تشتملها الاستجابة الفيزيولوجية للفرد و ذلك على النحو التالي :

1-المرحلة الأولى : وتسمى المرحلة ( الإنذار بالخطر ) حيث يدرك الفرد في هذه المرحلة خطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة فتتنشط ميكانيزمات التكيف لديه كما تنشط الدفاعات الفيزيولوجية و هو ما يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين في الدم و زيادة ضربات القلب و ضغط الدم بالإضافة إلى حدوث اضطرابات معدية و معوية وضيق في التنفس .

-المرحلة الثانية : و تسمى مرحلة (المقاومة) حيث تتسم هذه المرحلة بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط وعندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط خلال هذه المرحلة فان ذلك قد يؤدي لنشأة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية.

3-المرحلة الثالثة : و تسمى مرحلة ( الإجهاد ) حيث يؤدي ضعف المقاومة و عدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانيزمات التكيف إلى أنهاء العوامل الضاغطة لهذه الميكانيزمات و استنزاف الطاقة فتخفص قدرة الفرد على الأداء مع إصابته بالمرض . ( حسين،2006 ، ص 63 ص68).

### 4-النظرية المعرفية :

إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدث بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث و تبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في نموذج التفاعلي الذي قدمه لازاروس و فولكمان (1984) و التي أكد فيها على أهمية عملية التقييم الأولى و الثانوي في نشأة الضغوط وفي التعامل معها، حيث أن المواجهة للضغوط تعقب عملية التقييم المعرفي ، و كذلك يستند هذا المدخل أيضا إلى أفكار علماء النفس المعرفيين الآخرين مثل ألبرت أليس و ارو ن بيك و ميتشنيوم ، و الذين يؤكدون فيها على أن العوامل المعرفية السلبية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط لدى الفرد . وان المعارف السلبية لدى الفرد تعد هي لب المشقة و الضغط النفسي هما أن الضغوط تظهر لدى الفرد عندما تكون لديه رؤية سلبية عن الذات من قبيل ، ( أنا غير قادر بالاستحقاق . وأنا غير كفء . و أنا غير محبوب وغير فعال) و رؤية السلبية عن الآخرين وعن المستقبل و طبقا لهذا المدخل المعرفي فان تفسير الفرد للأحداث هو المسؤول عن الاضطرابات الانفعالية التي يعانيتها.

وعلى هذا الأساس فان الضغوط و الصعوبات الانفعالية تبدأ عندما تكون طريقة إدراك الفرد للحدث مبالغ فيها و تفكره غير منطقي إذا أن أنماط التفكير الخاطئة لدى الفرد تؤثر سلبا على مشاعره و سلوكيات، فعندما يقع الفرد تحت الضغط يفقد القدرة على التفكير السليم ، ومن ثم يلجا إلى التحريفات المعرفية عند التعامل مع الأحداث الضاغطة و على ذلك فانه يميل إلى تفسير الأحداث و المواقف الضاغطة بصورة سلبية ، وهذا يرى علماء النفس المعرفي أن السلوك المختل وظيفيا و المشاعر السلبية لدى الفرد ترجع إلى وجود أساليب تفكير سلبية و غير منطقية في تفسير الخبرات و الأحداث التي يمر بها عبر مواقف الحياة المختلفة ، فالموقف الذي يدركه الفرد على انه ضاغط قد يدركه شخص آخر على انه طبيعي ، ومن ثم فان المفتاح الرئيسي في الشعور بالضغط هو تفسير معنى الحدث للفرد ، فعندما ينظر اثنان من الأفراد إلى موقف ما فأنهما يصلانا إلى ادراكات مختلفة . فالأول قد يدرك الموقف على انه عادي ، و قد يدركه الآخر على انه يمثل تهديدا و تحديا لقدراته . وهنا يحدث الضغط بناءا على ادراكات الفرد بمعنى أن الموقف يصبح ضاغط حينما يدرك الفرد الموقف على انه يشكل تهديدا له . و في إطار هذا السياق ظهرت عدة اتجاهات إرشادية معرفية تهدف بشكل أساسي إلى إحداث تغيير في طريقة تفكير الفرد

و تعديل معارفه و طريقة تقييمه للأحداث و التخلص من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث التي تواجهه في البيئة .

و يرى ألبرت اليس ELLIS رائد طريقة الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ، أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها وإنما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف و على نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف و الأحداث الضاغطة .

وفي هذا الصدد أيضا يعرف ارون بيك (1976) BEEK الضغط النفسي بأنه : "استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها و تسبب له إحباطا وتعوق اتزانه أو موقف يشير أفكارا عن الشعور بالعجز و اليأس لديه " ، و من هذا المنطق فان طريقة التفكير الفرد و إدراكه للموقف تؤثر في انفعالاته و سلوكه ، كما أنها تحدد مدى تأثره بالموقف التي يواجهها و ، أن المتغيرات المعرفية هي التي تحدد مدى تأثره بالمواقف التي يواجهها و أن التغيرات المعرفية هي التي تحدد تأثره بالموقف الضاغط ، و قدرته على المواجهة فضلا عن تحديدها لرؤيته لنفسه و مستقبله و عالمه وهو ما يعرف عند بيك (بالتأثير المعرفي) . (نفس المرجع السابق ، ص72).

### 4/ أعراض الضغط النفسي :

إن التعرض المفرط للضغط النفسي ينتج عنه عدم التوازنات الهرمونية ، و يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض :

#### \*\* الأعراض جسمية للمرضين العاملين في زمن كوفيد19 :

- ألام و أوجاع في أماكن مختلفة من الجسم من قوة شدة الضغط المهني.
- ألام في الرأس و احتمالية الإصابة بالصداع النصفي .
- تغيرات في أنماط النوم.
- التعب و إرهاق المرضين العاملين في زمن كوفيد19.
- خوف المرضين من العدوى و توهم المرض .
- عسر الهضم .
- فقدان الدافع الجنسي .
- العدوى تكمن في خوف المرضين من انتقال العدوى .

- تغيرات في الهضم (غثيان - قي - إسهال).
- خفقان القلب بسرعة و بقوة.
- نبضات قلب خاطئة.
- التعرق و الارتعاش.
- تنمل اليدين و القدمين بسبب الضغط النفسي . ( الشيخاني ، 2003 ، ص18ص19) .
- \*\* الأعراض النفسية :
- الشعور بالعجز وعدم الأمان .
- فقدان الدافع الجنسي .
- كثرة النسيان .
- حدوث نوبات اكتئاب و خوف و القلق الشديدة.
- تغيرات في الأنشطة اليومية كالنظافة و التعقيم المستمر للمرضيين العاملين في المستشفى .
- ظهور سلوكيات عدوانية و عنف.
- إرهاق الجيش الأبيض و العياء النفسي.
- الحساسية المفرطة للمرضيين . ( بغيجة ، 2006 ، ص71ص72)
- \*\* الأعراض سلوكية :
- عدم تحمل المسؤولية و إنكارها .
- الميل إلى العزلة ( الانسحاب الاجتماعي) بسبب الضغط النفسي المهني.
- الإفراط في الأكل أو نقص الشهية .
- عدم الاهتمام بالصحة النفسية و الجسمية.
- تغيير في العلاقات العائلية أو العاطفية.
- الخمول و الملل.
- أداء سيء في العمل و الميل إلى الجدل.
- \*\* الأعراض الفكرية و المعرفية :
- صعوبة في التفكير و اتخاذ القرار.
- انخفاض الدافعية للعمل في زمن كوفيد19 لدى للمرضيين .
- النسيان و صعوبة التفكير من شدة الضغط النفسي.

- إصدار أحكام خاطئة.
- صعوبة استرخاء الأحداث و تزايد الأخطاء بكثرة. ( يخلف ، 2001 ، ص42)

**\*\* الأعراض الاجتماعية :**

- عدم الثقة الغير مبررة.
- النسيان المتكرر للمواعيد أو إلغائها.
- غياب الاهتمام الشخصي و عدم التفاعل .
- تبني السلوك أو اتجاه دفاعي في العلاقة مع الآخرين و متابعة أخطائهم و تصحيحها.

**5/ كيفية التعامل مع أسباب الضغط النفسي ناتج عن متابعة أخبار و أمراض**

**الوبائية:** ما يجب أن نعرفه في هذه الأيام الصعبة أثناء انتشار هذا الوباء ، و الذي يعد من اخطر الفيروسات انتشارا في العالم و **تفشي الفيروس كوفيد19** ، ليس بأمر السهل فانه يؤثر تأثير مباشر على جانب **النفسي و العضوي** لدى الأفراد ، و لابد من الأفراد التكيف و التعامل مع الوضع الوبائي خاصة عند متابعة تلك أخبار عن انتشار فيروس كوفيد19 في الجزائر ، ولابد من تجاوز كل المخاوف و القلق و الخوف من عدوى عند حدوث هذه الأزمة خاصة حين تفشي هذا الفيروس الخطير عبر العالم ، بحيث يجب أن نفرق بين **المستوى الطبيعي للضغط النفسي** من شعور بالقلق و الخوف على أنفسنا أو عائلتنا ، و **تمييز المستوى الزائد عن الحد من القلق و الذي سيكون مزعجا لنا بشكل اشد مما يجب ، و ما يجب أن نعرفه في هذه الأيام** بأننا نواجه مشاعر ضاغطة غير سارة ، ليس بالضرورة حدوث خطر حقيقي يسببه هذا الفيروس (كورونا) ، و ذلك بسبب مخاوفنا عند متابعة تلك الأخبار عن أزمة كورونا و التي في الغالب قد تكون بدرجة مبالغ فيها ، خاصة و أننا نتعامل مع أخبار قد تسبب درجة مرتفعة من التعرض للضغط النفسي .

بإضافة على هذا فان علامات الضغط النفسي هو عند شعور الفرد بأي تهديد أو شعور بالقلق أو الإحباط أو إرهاق أو خيبة الأمل أو الخوف ، و من الواجب على الأفراد التفرق بين الدرجات الطبيعية للضغوط النفسية و الدرجات المرتفعة ، و التي قد تسبب انزعاج النفسي بشكل أعلى لدى أفراد الذين يتابعون تلك الأخبار الناتجة عن انتشار الفيروس كورونا ، و بعدها تظهر مختلف الاستجابات السلوكية و الانفعالية و الجسدية و العاطفية و الإدراكية كلها من العلامات الشائعة للضغط النفسي ، و تظهر على شكل مختلف الأعراض التي قد نصفها بالتوتر و الضغط النفسي الشديد نتيجة تلك أخبار تفشي الأمراض الوبائية ( مسلم ، بدون سنة ، ص2ص5 ) .

وعند النظر على كيفية التعامل مع تلك الضغوط النفسية يجب علينا مواجهة تلك الأحداث و الأخبار عن أمراض الوبائية و الوضع الوبائي و الحصول على معلومات التي تزيد من نسبة الأمل و المشاعر الايجابية عن الوضع تفشي جائحة كوفيد19 ، و بحث عن المعلومات و الأخبار الصادقة من أمثلة هذه المصادر الرسمية : تلفزيون الوطني / موقع وزارة الصحة / المرصد الوطني للأمراض الجديدة و المتطورة . covid19 tn.

كما أن يجب الابتعاد عن مشاهدة القنوات التي تبث أرقام المصابين بالعدوى و الموتى ، ولا يجب تجاوز ساعة من الزمن للحصول على معلومات الخاصة بهذه الجائحة ، واعتماد الفرد للجلد النفسي و قدرة على التصدي و استرجاع أو التكيف مع نتائج صدمة أو تغيير المشاعر السلبية بالاجيائية و تجاوز الفيروس كوفيد19 ، كما يمكن النظر للتصدي على القدرة الفرد للعيش على لرفاه النفسي و مواجهة الأحداث السلبية الناتجة عن ظهور فيروس خطير كوفيد19 ، و النمو و التطور الايجابي بشكل اجتماعي مقبول على الرغم من الضغوطات و الشدائد التي تحتوي على مخاطر كبرى مالها سلبي (-) celestin (Ihopiteau .2014).

### 6/ مصادر الضغط النفسي المهني :

إن حياة الإنسان لا تسمح له دائما بالحصول على التوازن النفسي أو تحقيق الذات فكثيرا ما يتعرض الممرضين العاملين في زمن كوفيد19 إلى عواقب وصعوبات تستلزم منهم مطالب تكيفهم فوق احتمالهم للضغوطات المهنية ، مما يؤدي إلى وقوعهم تحت طائلة الضغط النفسي المهني والتأزم.

حيث سنقوم بعرض لمصادر الضغوط الثلاث، الإحباط والصراع والقلق النفسي ومن ثم التعرض لمصادر الضغوط النفسية والتي بدورها تنقسم إلى قسمين:

#### أولا: الإحباط:

هو: " الحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمتعه من إشباع دوافع لديه أو توقع مثل هذا العائق في المستقبل، وهو ما يرافق ذلك من تهديد وتوتر نفسي " ( طاهري، 2014/2013، ص51).

كما يمكن تعريفه على أنه " حالة عدم إشباع الدوافع لوجود معينة لعدم توفر الهدف الذي يؤدي الحصول عليه إلى الإشباع، وهو إما أن يكون مكتملا أو أن يكون حاد فيه تهديد للذات" (طاهري، 2014/2013، ص51)

ولقد عرفه " عاقل " على أنه " التثبيط الذي يصيب جهود الفرد لإرضاء حاجة أو حاجات بطريقة أو بأخرى بالرغم من الجهود المتكررة التي بذلها هذا الفرد وما يرافق هذا التثبيط من مشاعر بعدم الرضا، والضيق، والعجز ( طاهري، 2014/2013، ص51)

### \*\*العوامل المؤدية للإحباط:

الإحباط شعور ينتاب الفرد إذا لم يشيع رغباته، لوجود موانع قائمة أو محتملة، ذاتية أو خارجية وهذه العوائق تتمثل في ثلاثة أنواع :

1. موانع قائمة ذاتية: العيوب الخلقية الملازمة للشخص، مثل: نقص الذكاء، أو الاستعدادات، أو الإعاقات وغير ذلك مما يمنع إقامة علاقات ود مع الآخرين
2. عوائق محتملة ذاتية: التوقعات والتوجسات.
3. عوائق قائمة خارجية: بعض هذه العوائق يسبب الإحباط وبعضها غير محتمل، مثل الكوارث والأمراض، والتعرض للعقاب، أو مخالفة العرف والعادات، مما يعمل على نبذ الجماعة له. ( طاهري، 2014/2013، ص51).

الموقف الإحباطي له طبيعة تميزه بل وهو كالتالي:

1. الموقف الإحباطي خاصا أو عاما: فقد يكون خاصا بفرد معين، مثل فشل الطالب في الامتحان، وقد يكون عاما، يحدث لعدد كبير من الأفراد والجماعات، مثل المجاعة أو الكوارث.
2. إدراك الفرد للموقف الإحباطي: يعتمد على عوامل عدة هي : قوة الدافع وشدته، وطول مدة إعاقته وتكرارها، فكلما كان الدافع قويا كالدوافع العضوية مثلا، وكلما طال مدة إعاقته وكان تأثير الإحباط أشد وأسوأ.
3. ثقة الفرد بنفسه: كلما كانت ثقة الفرد بنفسه وبيئته كبيرة، كان تأثير الإحباط أقل.

4. **الموقف الإحباطي نسبي:** فالذي يعتبر إحباطا قويا لفرد ما، قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر بل ربما يكون باعثا على الرضا، ومثاله الشخص الذي اعتاد التدخين و لم يجده، يمر بموقف إحباطي شديد، في حين عدم وجود التبغ يبعث على الرضا عند غير المدخنين.
5. **الإحباط ربما يقود إلى النجاح:** وذلك لأن الإحباط يعتبر بمثابة إثارة للسلوك، وان كثيرا من الناس يأخذون عبرة من فشلهم ليكون دافعا لهم للنجاح في المستقبل في الواقع، وينطبق هذا القول على حالات الفشل الأولى فقط مثل: رسوب الطالب مرة أو مرتين يدخله لمزيد من الجهد، إما إذا تكرر الفشل أكثر من ذلك يقود إلى العكس حيث يؤدي إلى نوع من اليأس والقنوط والاكنتاب. (طاهري، 2014/2013، ص51).

### ثانيا: الصراع النفسي:

هو حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا أو عدة دوافع، ويكون كل منهما قائما لديه، فالصراع حالة نفسية مؤلمة، يشعر بها الفرد في وجود نزاعات، ورغبات، وحاجات متناقضة لا يمكن تحقيقها معا، فقد يوجد لديه دافعان يريد إشباعها في وقت واحد، ويكون ذلك مستحيلا لأن كلا منهما مضاد لاتجاه الآخر، ويدفع الفرد لنشاط مخالف، ولا يمكن إشباعهما دفعة واحدة بما يحرض الفرد ويدفعه للاستجابة السريعة، والخروج من هذا الموقف الضاغط بسرعة. ( طاهري، 2014/2013، ص51).

### أنواع الصراع: لقد أوضع ليفين (LEVIN) ثلاث أنواع من الصراع هي:

#### 1- صراع الأقدام الإقدام approach - approach conflict:

يتعرض الفرد في هذا النوع من الصراع إلى هدفين كلاهما مرغوب فيه، ويتميزان بدرجة واحدة من الجاذبية، واتجاه الفرد نحو أحدهما يفقده الآخر، لأنه لا يستطيع أن يجمع بينهما في وقت واحد، وهو أخف أنواع الصراع. ( طاهري، 2014/2013، ص52)

#### 2- صراع الإحجام - الإجمام avoidabce- avoidance conflict:

يتعرض الفرد في موقف ما لدافعين كرهين في وقت واحد، يريد أن يتجنبهما سويا، لكن الموقف يفرض عليه أن يختار أحدهما مبدأ "أخف الضررين" وهذا النوع أكثر حدة من سابق، لأنه اختار بين بدائل غير مرغوبة، والقبول في نهاية الأمر بشيء مكروه. ( طاهري، 2014/2013، ص52)

#### 3- صراع الأقدام - الإجمام approach - avoidance conflict:

ينتج من محاولة الاختيار بين هدفين أحدهما له جاذبية إيجابية والأخر ذو جاذبية سلبية أو يكون للهدف الواحد جاذبية سلبية وإيجابية، وهذا النوع أخطر من سابقه، وينشأ عادة من الاصطدام بالمثل والمعايير، ومثاله: الشاب الذي يحب خطيبته، في الوقت لا يرغب في سرعة إتمام الزواج خوفاً من تعقيد حريته. ( طاهري، 2014/2013، ص52) وتعرض الفرد لمثل هذا النوع من الصراع يخلق العديد من الصعوبات والآثار النفسية السيئة وخاصة إذا طلت مدته، فكثيراً ما يقود إلى القلق والاضطراب النفسي ( طاهري، 2014/2013، ص52).

### ثالثاً : القلق Anxiety

- حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فسيولوجية. ( طاهري، 2014/2013، ص52)

- خبرة وجدانية مكدره يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر. ( طاهري، 2014/2013، ص52)

القلق هو: (استجابة انفعالية مركبة من الخوف، والتوتر والضيق لخطر أو تهديد واقع أو يخشي وقوعه موجه نحو الشخصية بكاملها. ( طاهري، 2014/2013، ص52)

#### • أنواع القلق:

لقد ميز فرويد بين ثلاث أنواع رئيسية من القلق هي : **القلق الموضوعي، والقلق العصبي، والقلق الأخلاقي، وهي كالاتي:**

#### 1- قلق عادي " واقعي " Realistic anxiety:

وهو القلق العام الموجود عند كل الناس، خلال حياتهم اليومية مثل: قلق الأم نحو مرض ولدها، قلق شخص الذي يتوقع مقابلة معه في وظيفة أو دراسة، فهذا القلق يكون موضوعاً وسوياً، ويعزي إلى موقف معين يحدث في زمن خاص أو كرد فعل سوي لمواقف تسبب القلق بشكل حقيقي لمعظم الناس.

## 2- القلق المرضي " العصبي " anxiety neurosis :

هو خوف غامض غير مفهوم ليس له ما يبرره ولا يعرف الشخص الذي يشعر به سببه مما يجعله الفرد غير واعي بموضوع خارجي مسبب لذلك القلق ، ومن علاماته التوجس ، والتوتر الشديد والضيق والأرق ، والاكنتاب ، وتوقع المصائب، والخوف الزائد من أشياء لا تسبب الخوف له ( طاهري، 2014/2013، ص52).

## 3- القلق الأخلاقي moral anxiety :

وهو قلق ينشأ عن الإحساس بالذنب، نتيجة شعور الفرد بمخالفة الأهداف الأخلاقية، لأننا الأعلى التي حددت في الشخصية بواسطة الوالدين ( طاهري، 2014/2013، ص53) ويشبه القلق الأخلاقي القلق العصبي من حيث أنه يأخذ صورة قلق عام مصحوب بنشئت شديد أو صورة مخاوف، أو يصبح مرافقا لعصاب. ( طاهري، 2014/2013، ص53).

مما سبق يتبين لنا أن القلق الواقعي هو استجابة انفعالية أو خطر حقيق أو تهديد من البيئة الخارجية وهذا النوع من القلق مرادف للخوف نفسه حتى يختفي أو يزول مصدر التهديد، بينما في حالة القلق العصبي أو الأخلاقي، فإن الخطر لا يمكن أن يكون في العالم الخارجي، حيث أنه ينشأ من صراع داخلي لا شعوري، أنه الخوف نفسه ، إنها مشاعر الألم والخجل تظل تلهب الفرد حتى تصبح غير محتملة، وحتى أن الفرد ينزل بنفسه العقاب تكفيرا عما بدر منه من ذنب حتى يحصل على الراحة النفسية. ( طاهري، 2014/2013، ص53).

ومما سبق يخلص الباحث إلى أن مصادر الضغوط متعددة ولكنها من وجهة نظر الباحث متداخلة إلى حد بعيد، فلا يمكننا عزل الإحباط عن توليد الصراع النفسي أو القلق مثلا، فكل مصدر له تداعياته في حياة الفرد ( طاهري، 2014/2013، ص53)

## أولا: مصادر التنظيمية والوظيفية:

وتعرف بأنها مجموعة من التغيرات الموجودة في محيط العمل لدى الممرضين العاملين في زمن كوفيد19، ولها تأثير على معاناة الأفراد من ضغوط العمل وهذه المتغيرات هي:

1. الاختلاف المهني (occupationnel difereces) :

لا يوجد شك في أن ضغوط العمل التي تواجه الفرد تختلف من مهنة إلى أخرى، حيث أن هناك مهنة يعاني فيها الفرد من ضغوط العمل أكثر من غيرها، مثل مهنة التمريض في المستشفيات وبخاصة في أقسام الطوارئ، العناية المركزة، والعمليات، وحيث تتطلب تركيزاً شديداً لطاقت الممرض العقلية والبدنية خاصة في أزمة حدوث فيروس كوفيد19.

2. غياب الدور الوظيفي ( Role ambiguity )

ويعني الافتقار للمعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره في المؤسسة، مثل المعلومة الخاصة بحدود سلطته ومسؤولياته.

3. راع الدور الوظيفي (role conflict)

وينشأ عندما يواجه الفرد العديد من طلبات العمل المتناقضة، أو عندما يعمل أشياء لا يرغبها الممرض أصلاً في العمل ، أو لا يعتقد أنها جزء من عمله داخل المستشفى .

4. زيادة وانخفاض حجم العمل ( role oroloal end under load ):

وتعني زيادة حجم الأعباء الموكلة للفرد إلى حد أعلى من المعدل المقبول، أو زيادة هذه الأعباء المهنية التي لا يستطيع القيام بها الممرضين العاملين في زمن كوفيد19 ضمن الوقت المتاح للأداء المهني ، أو أن هذه المهام تتطلب مهارات عالية لا يملكها الفرد، في حين أن انخفاض عبء العمل يقصد به أن الفرد لديه عمل قليل، أو أن عمله غير كاف لاستيعاب طاقتها وقدراته واهتمامه.

5. ارتفاع مستوى المسؤولية عن الأفراد (responsability in charge) :

إن مسؤولية الفرد عن أفراد آخرين لها تأثير كبير على ضغط النفسي المهني أكثر من مسؤوليته عن العوامل الوظيفية

6. عوائق النمو والتقدم المهني (job growth)

تعد عوائق النمو والتقدم المهني أحد مصادر ضغوط العمل كالافتقار إلى فرصة الترقية، وعوائق الطموح، وعدم التأكد من المستقبل المهني، والتغيير الوظيفي الذي يتعارض مع طموحات الممرضين المهنيين العاملين في مستشفى.

7. عدم المشاركة في اتخاذ القرارات (participation in decision making):

إن الزمن الذي يسمح للفرد بالمشاركة في صنع القرارات له تأثير كبير عليه، حيث أن الفرد إذا لم يشارك بأفكاره ومعلوماته في عملية اتخاذ القرارات تكون النتيجة ليس فقط شعوره بالمعاناة من ضغط العمل، بل أيضا انخفاض في إنتاجية و رضاه الوظيفي، حيث يشعر أنه مهمل، ومن شأن ذلك أن يؤدي إلى المعاناة والسلبية لدى الفرد، وقد يشعر بالعجز وفقدان التحكم في عمله، وهذا قد يؤدي إلى ضغط كبير في العمل.

8. سوء الهيكل الوظيفي (organisationnel structure):

يعد الهيكل التنظيمي احد مصادر ضغوط العمل، حيث أن تمركز السلطة وعدم تفويضها بشكل ملائم، ووجود درجة عالية من الرسمية، ووجود إجراءات وقواعد وتعليمات مكتوبة مبالغ فيها و الالتزام بحرفيتها، قد يرافقه الحرية الفرد واستقلاله، وبالتالي قد تؤثر بمجموعها على نفسية الفرد وتؤدي إلى شعوره بالضغط

9. الظروف المادية للعمل (working condition)

وهي الظروف البيئية التي يعمل بها الفرد، حيث تساهم ظروف العمل غير المريحة في زيادة المعاناة من ضغط العمل ومن هذه الظروف: عدم توفر التكنولوجيا المناسبة في مكان العمل وتلوث الجو و قلة النظافة في المستشفى ، ودرجات الحرارة غير الملائمة في العمل في زمن كوفيد19، الضوضاء والاهتزازات والإضاءة المبهرة أو الخافتة، الازدحام وسوء تصميم مكان العمل، عدم توفير إمكانيات المادية و قلة أجهزة الصحية للمرضى، ومخاطر العمل و احتمالية التعرض و إصابة و انتشار العدوى بالفيروس كورونا الذي يهدد حياة الجيش الأبيض .

10 - فقر المساندة الاجتماعية: (Social Support):

ترتبط المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين بالجوانب المختلفة للصحة والاستقرار النفسي والاجتماعي، ويشير مفهوم المساندة الاجتماعية إلى الشعور بالراحة والمساعدة التي يتلقاها الفرد من خلال اتصاله الرسمي مع الجماعات والأفراد، ومن هنا فإن فقر الدعم الاجتماعي يؤدي إلى الشعور بضغوط العمل للمرضين و عدم الاعتراف بالجميل و التعرض إلى مختلف انتقادات الناس و اعتداءات الشعب على الجيش الأبيض برغم من الجهد المبذول من طرف الممرضين في هذه الجائحة.

## 11- سوء العلاقات في العمل: (Job Relation):

يمكن أن تنشأ ضغوط العمل من العلاقات غير الجيدة مع المرؤوسين والرؤساء والزملاء، وكذلك العلاقات مع المرضى والمراجعين والمرافقين، حيث تكون الثقة بينهم ضعيفة ولا يوجد رغبة بينهم للتعامل، وكذلك عدم وجود اهتمامات مشتركة.

## 12- عدم كفاية التعويض المادي وقلة التحفيز (Compensation):

ويحدث عندما يدرك العاملون أن أجورهم أو رواتبهم لا تتناسب مع الجهود التي يبذلونها، أو أقل كثيرا من مستويات رواتب المؤسسات المماثلة، وهذا من شأنه أن يشكل مصدرا رئيسيا لضغوط العمل، كما أن قلة التحفيز والمساندة من المسؤولية تشكل مصدرا رئيسيا لضغوط العمل كذلك.

### ثانيا: المصادر الشخصية للضغوط النفسية:

حيث تلعب خصائص الفرد الشخصية دورا هاما في تحديد معاناته وردود أفعاله نحو ضغوط العمل، وبالتالي فإن الأفراد لا يستجيبون بنفس الطريقة للمؤثرات، ومواقف الضغط وهذه المصادر تشتمل على ما يلي:

## 1- نمط الشخصية (A&B Type Behavior):

تشير الدراسات إلى أن نمط الشخصية (A) يستجيب بقوة أكبر للضغط من الشخص (B) كما أنه أقل تكليفا مع الضغط، فالشخص من نمط (A) عادة ما يلوم نفسه على النتائج السلبية يعكس نمط الشخصية (B) الذي يتحاشى لوم ذاته ويعزى النتائج السلبية إلى صعوبة العمل أو الحظ السيئ. (طاهري، 2013-2014، ص54)

## 2- مركز الضغط في الأحداث (داخلي وخارجي) (locus of control)

إن الفرد الذي يعتقد أنه يستطيع التحكم بالأحداث والسيطرة عليها بدرجة كبيرة، هو أكثر احتمالا للتهديدات والضغوط التي يتعرض لها في حياته من ذلك الشخص الذي لا يعتقد بأنه يستطيع التحكم بمراكز الأحداث، ويعزى ذلك الفشل إلى مؤثرات خارجية، كالحظ أو الفرصة وما إلى ذلك من اعذر. (طاهري، 2013-2014، ص54).

### 3- الأحداث الضاغطة في حياة الفرد:

إن الفرد الذي يتعرض للأحداث الضاغطة في حياته دون أن يمرض، قد يختلف في خصائص شخصيته عن الفرد الذي يسقط فريسة المرض عقب تعرضه لهذه الأحداث، فالفرد الأول لديه خاصية مقاومة الضغط النفسي، في حين أن الثاني تكون لديه حساسية للضغط النفسي. (طاهري، 2013-2014، ص54).

### 4- قدرات الفرد وحاجاته:

إن لعملية التوافق بين قدرات الفرد وحاجاته ومتطلبات العمل أثرا في تحديد درجة معاناته لضغوط العمل، فكلما زاد توافق الفرد مع متطلبات الوظيفة، أشبعت حاجاته المهنية وقلت درجة معاناته من الضغط. فقدرات الفرد وحاجاته هي التي تحدد درجة الضغط عنده، فالعامل الذي يملك مهارات عالية لا يعاني من الضغوط في مواجهة متطلبات الإنتاج المرتفعة، على عكس العامل الذي لا يملك تلك المهارات. (طاهري، 2013-2014، ص54).

### 5- الحالة النفسية والبدنية:

إن للحالة النفسية والبدنية للفرد تأثيرا بليغا في درجة معاناته من ضغوط العمل، لأن الحالة تحدد طبيعة الاستجابة للضغط. فالتعب الشديد مثلا يزيد من مسببات الضغط، ويكون مستوى تأثير الضغط كبيرا، كما أن الإحباط يقلل من مستوى مقاومة الفرد للضغط. وللحالة الصحية أيضا تأثير كبير على مستوى معاناة الفرد من الضغط فالصحة الجيدة تجعل الفرد أقل تعرضا للمرض عن مواجهته للمواقف الضاغطة.

### 6 - السمات الشخصية:

تبين أن لبعض سمات الفرد الشخصية تأثيرا في الطريقة التي يستجيب بها الفرد للمواقف الضاغطة في حياته العملية، فمثلا الشخصية المنطوية هي أقل اجتماعية وأكثر استقلالية من الشخصية المنفتحة وأما الشخصية غير المحددة، فإنها تعاني من مستوى عال من الضغط على العكس من الشخصية الجامدة والحازمة التي تواجه وتلوم الآخرين على ما يحدث من مواقف ضاغطة، وبذلك تجنب نفسها من الصراع. (طاهري، 2013-2014، ص54).

### 7/ مراحل الضغط النفسي المهني :

يعتبر هانز سيلبي من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها سيلبي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال مراحل :

**\*مرحلة الإنذار:** وهذه المرحلة تستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ للمنبهات لم يكن مهيباً لها ، وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية ، فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض القلب ويرتفع الضغط الشرياني ، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد .

**\*المرحلة المقاومة :** فإذا استمر الموقف الضاغط فان مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة النفسية للضغط و لموقف ، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها ، وتسمى هذه المرحلة بالأعراض السيكسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطراب العضوية (بولحية ، 2017-2018 ، ص21) .

### **\*مرحلة الإنهاك والإعياء:**

فإذا طال تعرض الفرد لضغوط النفسية المهنية و المستمر لدى الممرضين العاملين في زمن كوفيد19 لفترة أطول فانه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة الضغط النفسي ، ويدخل في مرحلة الإنهاك و الإرهاق النفسي للجيش الأبيض ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية ، وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب ، ويسير الممرض نحو عدم المقاومة الضغط المهني و الإنهاك النفسي. (بولحية ، 2017-2018 ، ص22).

### 8/ آثار الضغط النفسي المهني :

إن لضغوط العمل العديد من الآثار سواء على الفرد أو المنظمة التي يعمل فيها ، فبالنسبة للفرد سواء كانت هذه الآثار سلوكية أو آثار نفسية أو آثار جسمانية ، أما بالنسبة للمنظمة فالضغوط العمل العديد من الآثار وتتمثل في زيادة التكاليف المباشرة وغير مباشرة المنجزة عن انخفاض مستوى أداء العمل نتيجة ارتفاع ضغط النفسي المهني لديهم.

### الآثار الإيجابية :

ينجم عن الضغوط نتائج ايجابية وهي كما يلي :

- \_رغبة الفرد في العمل وذلك بمزيد من النشاط والحيوية وحب في العمل مع الفريق.
- \_زيادة تركيز الفرد على العمل وهذا بالانغماس فيعتبر الفرد أن عمله مميز وذلك بالمثالية في العمل إعطاء كل طاقته الكامنة في الإبداع.
- \_القدر الكافي من النوم براحة وهذا يحسه الفرد بعد إتقان عمله على أحسن وجه.
- \_القدرة على التعبير من خلال العمل وصلاحياته في اتخاذ ووضع القرارات الخاصة بالعمل والمشاركة.
- \_المشاعر والانفعالات من النشاط من خلال الارتياح النفسي خلال الحوافز المعنوية ونجاح المؤسسة.
- \_شعور الفرد بالإنجاز وهذا راجع لإتقان عمله وشكره على مجهوده الذي يبذله من أجل التطور والاستمراري العمل الذي ينبع من روحه.
- \_قدرة الفرد للعودة إلى الحالة النفسية الطبيعية عند مواجهة تجربة غير مرغوب فيها (بولحية، 2017-2018 ص 25) .

### الآثار السلبية :

\_ الآثار السلوكية : إن التغيرات في العادات وسلوك المعتاد من الآثار التي يشعر بها الممرضين العاملين في زمن كوفيد19 نتيجة للضغوط المهنية المتكررة عليهم ، ومن أهمها : الأرق ، التدخين ، اضطراب في

الوزن ، فقدان الشهية ، تغير في عادات النوم ، تناول الأدوية المهدئة ، العدوانية والتخريب عدم احترام الأنظمة والقوانين الموجودة في العمل.

\_ الآثار النفسية: إن للآثار النفسية أهمية كبيرة يمكن إجمالها فيما يلي:

\_ القلق والتوتر من خلال العراقيل وسوء التسيير الإداري.

\_ الغضب والإحباط وهذا راجع لعدم الكفاءة وإبداء الرأي.

\_ الملل وانخفاض تقدير الذات قلة وجود الحوافز المادية والمعنوية.

\_ عدم الرضا عن العمل فرص التدريب والتكوين قليلة.

\_ الرغبة في ترك العمل الظروف العملية والاجتماعية.

\_ انخفاض الولاء التنظيمي وهذا بسبب عدم تقدير الذات والصراعات الداخلية.

\_ الاحتراق النفسي للمرضيين العاملين في مستشفى أثناء ظهور أزمة كورونا و هذا راجع لضغوطات التي يعيشها العامل سواء داخل المنظمة أو خارجها .

\_ عدم الاهتمام وانخفاض القدرة على إشباع الحاجات راجع لعدم التوازن بين المستوى المعيشي والدخل الفردي .

\_ الإجهاد الذهني والانغماس التام في العمل حتى ينسى الفرد نفسه من شدة الضغط النفسي المهني.

ج\_ الآثار الجسمية: من نتائج تزايد الضغط على المرضيين ظهر بعض الآثار السلبية الضارة أهمها :

الأمراض الجسدية كالصداع وقرحة المعدة , السكري , أمراض القلب وضغط الدم (بولحية ، 2017-2018 ، ص28).

### خلاصة الفصل :

لقد نال مصطلح الضغط النفسي اهتمام كبير من طرف العديد العلماء سواء في مجال علم النفس أو في شتى العلوم الأخرى ، و كذا الكثير من الباحثين نظرا ما أخذه هذا المصطلح من صدى شاسع في مساحة العلوم الأخرى . فالضغط النفسي هو عبارة عن استجابة فيزيولوجية تحدث لدى الإنسان بسبب عدم تكيفه مع موقف معين أو اتجاه العديد من المواقف الحياتية التي تصيبه يوميا ، بحيث يختلف الأفراد في إدراك تلك المواقف على أنها ناتجة عن أحداث ضاغطة أو لا . فالضغط استجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع كما انه من جهة أخرى ، يعد الضغط طريقة لا إرادية التي يستجيب بها جسد الإنسان باستعداداته العقلية و البدنية لأي دافع ، و قد تعددت آراء الباحثين و تنوعت تعاريف الضغط النفسي نظرا لكثرة النظريات المفسرة له ، كما أن للضغط أنواع و أسباب ومصادر و آثار عديدة مترتبة عنه.

## الفصل الثاني : الممرضين

تمهيد.

- 1- تعريف مهنة التمريض.
- 2- مهام الممرض في زمن كوفيد19.
- 3- أسس التمريض في زمن كوفيد19.
- 4- أهداف التمريض.
- 5- دور ممارسي مهنة التمريض في ظل جائحة كورونا.
- 6- الهيكل شبه طبي في النظام الصحي الجزائري.

خلاصة الفصل.

### تمهيد:

يلعب الممرضون العاملون في المهنة التمريض الصحية دورا كبيرا في تعزيز و تقديم الخدمات الصحية و الوقاية و العلاج و بخاصة في المواقع التي تتطلب احتياطات صحية كثيرة كما يمثلون الممرضات الجزء الأكبر في قسم الموارد البشرية الصحية بإضافة إلى السعي إلى تطوير الخدمات التمريضية و التي تضمنت إنشاء مختلف المعاهد الشبه الطبية في هذه الفترة الأخيرة من اجل توفير الكم الهائل من يد عاملة المتخصصة في هذا المجال المهني. وليس هناك خلاف على أهمية و مكانة مهنة التمريض خاصة في ظل أزمة حدوث فيروس كورونا الخطير، فهي من المهن التي تتعامل مع الإنسان في الأوقات ضعفه و التي يكون فيها في اشد حاجة إلى من يأخذ بيده ويلبي حاجاته البدنية و النفسية و العاطفية ، بإضافة إلى رعايته ومرافقته ليخفف عنه ألأمه ويخرجه من إحساسات المختلفة ، من الضيق الجسدي و النفسي و يعيد إليه ثقته بنفسه و بالحياة كذلك. فالمهنة التمريض في الحقيقة الأمر رسالة إنسانية قبل أن تكون مهنة تزول الكسب.

### 1- تعريف مهنة التمريض :

-تتعدد تعاريف المتعلقة بمفهوم التمريض و الممرض نذكر منها ما يلي :

#### \*\* التمريض \*\*

1- هو علم وفن ومهارة يتم من خلالها تقديم الخدمات الصحية للمجتمع فهو علم لأنه يعتمد على كثير من العلوم الأساسية كعلم التشريح ووظائف الأعضاء وهو فن و مهارة لأنه يتطلب دقة في العمل و السرعة في البديهة و الأداء مع الإخلاص.

2- فالتمريض هو الرعاية الشاملة للمريض من النواحي النفسية و الاجتماعية و هي مهنة تخدم المرضى و الأصحاء و تهتم بوقاية المجتمع كله من الأمراض و رفع المستوى الصحي و كفالة الصحة للجميع. (طاهري، 2013-2014 ، ص 89) .

3- مفهوم التمريض " ذلك العلم الذي يهتم بالإنسان ككل جسما و عقلا و روحا ، و يسعى جاهدا إلى تحسين وضعه الجسمي و النفسي و الاجتماعي ، وهذا عن طريق تقديم خدمات و مساعدات و تلبية حاجات الضرورية أو بتعلم الإنسان الأسس و ممارسات الصحية في الحياة و هذا للحفاظ على الصحة الجيدة و منع الإصابة بالإمراض و الفيروسات الخطيرة. (بولحية ، 2017-2018 ، ص 30) .

#### \*\* الممرض \*\*

### 1-تعريف الشافعي (2002) الممرض على انه :

\*ذلك الشخص الذي يسعى جاهد لتقديم الخدمات التمريضية سواء قد أكمل دراسة التمريض في مدرسة التمريض أو الجامعة ، و عليه يعتبر الممرض الشخص المهني لديه الرزنامة المعرفية و المهارة و الثقة بالنفس التي تمكنه من العمل في الوحدات الصحية المختلفة . (بولحية ، 2017-2018 ، ص 30) .

\*الممرض هو إنسان مهني لديه الحصيلة المعرفية و المهارات و الثقة بالنفس التي تمكنه من العمل في مختلف الوحدات الصحية بتعامل مع زملائه من أفراد الطاقم الصحي ، وهو عنصر نشط في إدارة المؤسسة الصحية و إحداث التغييرات الإيجابية فيها ولديه الكثير من الأدوار التي يؤديها داخل المؤسسة

الاستشفائية ، و بالأخص داخل المصلحة المخصص للمرضى المصابين بالفيروس كوفيد19 التي يعمل بها الممرض.(أبو العمرين ، 2008 ، ص33) .

### 2- مهام الممرض في زمن كوفيد19 :

\* معرفة الاحتياجات الأساسية التي يتطلبها الأشخاص المهتمين بالاعتناء بالمرضى المصابين بالفيروس كورونا داخل المصلحة و الاعتناء بهم.

\* العمل على خلق برنامج حماية المرضى داخل المصلحة المخصص بالكوفيد19.

\* نقل الملاحظات الصحيحة و الدقيقة للأطباء داخل المصلحة.

\* تنفيذ تعليمات المختلفة للممرض المسؤول أو الطبيب المعالج بوعي و الانتباه .

\* ثقة بالنفس الممرضين في مجال المهني لديهم و عدم الهروب من العمل خاصة في ظل حدوث أزمة كورونا.

\* الممرضين هم بمثابة الخط الدفاع الأول في محاربة فيروس كورونا.

\* المساهمة مع سائل أعضاء القسم الطبي في العناية بالصحة العامة و الوقاية من الأمراض و الفيروسات الخطير المهدد بالحياة المرضى وإعادة تأهيل المريض.(بولحية ، 2017-2018 ، ص 30 ص31) .

### 3- أسس التمريض في زمن كوفيد19 :

\* أداء التمريض على الوجه الأكمل يتطلب من ممارسي هذه المهنة مراعاة عدد من الأسس الهامة المرتبطة بعضها البعض ارتباطا وثيقا نذكر منها ما يلي :

#### 3-1- توفر المثل العليا الأخلاقية و الصحية و أهمها :

- روح العطف و الشفقة .

- الشعور بالمسؤولية و المحاسبة النفس على التقصير.

- العناية و الملاحظة أية أعراض طارئة على المريض مصاب فيروس كورونا و تنبيه الطبيب لها.

- روح التعاون و ذلك بين الطبيب و ممارسي مهنة التمريض و أهل المريض حتى يتم العلاج.
- الجد و المثابرة فيجب ألا ييأس ممارسو مهنة التمريض أو يملوا من طول مدة العمل و الحجر داخل المصلحة التمريض المخصص كوفيد19 و ألا يغضبوا من معاملة أي مريض.

### 3-2-علاقة ممارسوا مهنة التمريض بالمريض :

إن ممارسي مهنة التمريض يقومون بأنبيل الأعمال الإنسانية ، و لذا فان عليهم القيام بخدمة المريض بطريقة جيدة نظرا لما قد يصيبه من حالات و مؤثرات نفسية نتيجة للمرض ، فيكون أكثر حساسية منه في حالته السليمة و عليهم أن يكونوا صبورين ، و مثابرين ، و بشوشين في خدمة المريض و أن يتعلموا طرق كسب تعاونه في تنفيذ العلاج ، و يتأتي ذلك من خلال دراسة النواحي المختلفة للمريض سواء الثقافية أو النفسية أو الدينية أو الاجتماعية .

### 3-3-علاقة مما رسوا مهنة التمريض بالفريق الطبي :

إن ممارسي مهنة التمريض هم حلقة الاتصال الهامة في جميع الأعمال الطبية ، و عليهم أن يعاونوا الطبيب في المساعدة لعلاج المريض من مبدأ الاحترام و الطاعة و التعاون كما يتضمن ذلك أسلوب عملهم الذي يعتمد على التعاون و المساعدة مع زملائهم في العمل.

### 3-4-علاقة مما رسوا مهنة التمريض بالمجتمع :

يقوم ممارسوا مهنة التمريض بالاختلاط مع جميع أفراد المجتمع فعليهم الالتزام الأخلاق الحميدة و السلوك المؤدب في التعامل مع المرضى ، كما يقع على عاتقه رفع المستوى الصحي للمجتمع و الحرص على وقايته من الأمراض و الأوبئة ، كما على ممارسي مهنة التمريض أن يتعرفوا على العادات و التقاليد و السلوك الديني و المستوى الثقافي للمجتمع حتى يسهل عليهم اختيار الطرق الصحيحة في علاج مرضى. (طاهري ، 2013-2014 ، ص 89 ص 90) .

### 4- أهداف التمريض :

هناك مجموعة من الأهداف العامة للتمريض و التي حددها (السويدان1988) وتتمثل فيما يلي :

- 1-المساعدة في تقديم الخدمة الطبية و العلاجية للمرضى .
- 2-الاهتمام بتوفير خدمات الرعاية الصحية اللازمة للنهوض بصحة المجتمع.
- 3-الحرص على الوقاية المجتمع من الأمراض و الأوبئة لضمان حياة صحية سليمة لكل فرد.
- 4-التعاون مع جميع الأقسام لتحقيق الأهداف الرئيسية للمستشفى.(طاهري ، 2013-2014 ، ص91)
- 5- إعطاء الحرية للمريض للتعبير عن شعوره بحرية تامة.
- 6- استعمال و اختيار الأجهزة بطريقة مناسبة.
- 7-تقديم الرعاية التمريضية المستمرة للمريض من خلال تقييم احتياجاته بمهارة تامة.
- 8-المواصلة مع أهل المريض و ذلك من خلال تشجيعهم للمساعدة في رعاية المريض.( قزاقزة و آخرين ، 2002 ، ص24 ص25) .

### 5- دور ممارسي مهنة التمريض في ظل جائحة كورونا :

التمريض يعني بإمداد الجميع بخدمات علاجية في طبيعتها تساعد على بقاء الفرد صحيحا كما تمنع المضاعفات الناتجة عن الأمراض و الإصابات و من أهم واجبات و ادوار ممارسي المهنة التمريض ما يلي :

- 1-الدور الشفائي (العلاجي) : يستخدم الممرض الأساليب التي تساعد في إنجاح الشفاء الطبيعي كتغيير الضمادات المعقمة و إعطاء الأدوية للمرضى و غيرها من المهارات .
- 2-دور العناية : إن الممرض يدعم المريض عن طريق اتجاهاته و إعماله التي تظهر اهتمامه برفاهية المريض ، و تقبله له كإنسان و يحرص الممرض أن لا تضع القرار نيابة عن المريض ، و لكنه يشجع

المريض على المشاركة في إعداد الخطط للعناية بهم ، و تتضمن نشاطات العناية الحفاظ على كرامة الفرد.

**3- دور التواصل :** ويشمل جميع المعلومات و توصيلها للآخرين وبتواصل الممرض مع المرضى و أسرهم ومع زملائهم الممرضين في أقسام أخرى و مع أعضاء الفريق الصحي و غالبا ما يتأثر شفاء المريض بنوعية التعامل الذي يقوم به الممرضين العاملين في زمن كوفيد19.

**4- دور التخطيط :** يمارس التخطيط من خلال جميع مراحل عملية التمريض من اجل تحقيق الأهداف المتوقعة من العناية الصحية.

**5- دور التنسيق :** التنسيق طريقة لوضع الأشياء مع بعضها و يشمل دور الممرض التنسيق بين المريض و أسرهم و الممرضين و الاختصاصيين في مجال الصحة.

**6- دور الحماية :** وهذا يشمل النشاطات التي يقوم بها التمريض لحماية الإنسان من الإصابات و المضاعفات و تعقيم المواد و تزويد الناس بالمعلومات عن الأمراض المعدية و فيروس خطير الذي يهدد حياة المرضى و طرق الإصابة بها وكيفية منع حدوثها و الإسعافات الأولية و إجراءات وقائية أخرى.

**7- دور إعادة التأهيل :** ويشمل النشاطات التي ترفع من إمكانيات المريض إلى الحد الأقصى و تخفيف القيود عليه إلى الحد الأدنى و غالب ما تساعد هذه النشاطات المريض على التغيير و اكتساب مهارات جديدة كمهارة المشي مثلا.

**8- دور تهيئة المريض للمجتمع :** و هذا يشمل تحويل انتباه المريض من التركيز على المريض إلى أشياء أخرى مفيدة لهم فالمريض الذي يعاني من مرض طويل الأمد يرغب في الحديث بأمر تتعلق بالناحية العلاجية و لكن الحديث عن أخبار العلم و ما شابه من محادثات سيستمع بها أكثر و تخرجه من حالته النفسية السيئة(شاهين ، 1990 ، ص36 ص38) .

6 - الهيكل شبه طبي في النظام الصحي الجزائرية : أن هيكل شبه الطبي في النظام الصحي الجزائري حسب المرسوم التنفيذي رقم 121/11 المؤرخ في 20 مارس المتضمن القانون الأساسي الخاص بالموظفين المنتمين لأسلاك شبه طبية ، فان هذا التخصص يتكون من الرتب الآتية :

- رتبة ممرض مؤهل.

- رتبة ممرض حاصل على شهادة الدولة.

- رتبة ممرض متخصص في الصحة العمومية .

- رتبة ممرض ممتاز للصحة العمومية.

- رتبة مساعد تمريض.

### \*\* الحقوق و الواجبات \*\*

أن الشبه الطبيون يخضعون لمجموعة من القواعد الموجودة في النظام الداخلي الذي تسيير عليه كل مؤسسة فصلا على الحقوق و الواجبات الموجودة في التشريع الجزائري و هي :

### \*\* الواجبات \*\*

يكلف الممرضون حسب رتبهم و على ضوء السلطة الخاضع لها بما يلي :

-مراعاة أخلاقيات المهنة التي يعمل بها فيجب أن يحرص على عدة أمور في مهنته وعدم ارتكاب الأخطاء أو الإفصاح عن ما يدور في مهنته من أمور خاصة.

-التمريض يحترم حياة الإنسان و حقوقه .

-الممرضون المؤهلون : يكلف الممرضون المؤهلون بمهام شبه طبية كالعلاجات الأساسية و إليهم على حفظ الصحة و المحافظة على العتاد و ترتيبه و تنفيذ الوصفات الطبية.

-الممرضون الحاصلون على شهادة دولة : زيادة على مهام الموكلة للممرضين المؤهلين كيف الممرضون الحاصلون على شهادة دولة بتنفيذ مهام أخرى نذكر منها :

- مساعدة في نشاطات التوعية و الوقائية في مجال الصحة الفردية أو الجماعية.
- تشجيع بقاء المرضى لحياتهم العادية و عدم التخوف من فيروس الخطير كوفيد19.
- المساعدة في المراقبة العيادية للمرضى و طرق المداومة و المناوبة الليلية المعمول بها.

### -مرضون الصحة العمومية :

#### يكلف المرضون للصحة العمومية بما يلي :

- مساعدة في حماية الصحة الجسمية و العقلية للأفراد و ترقيتها.
- تطبيق وصفات الطبية بحذافيرها العلاجية سواء كانت استعجالية.
- مراقبة مستجدات الحالة الصحية للمرضى و متابعتها.
- تحضير الملف العلاجي للمريض.
- استقبال الطلبة و المتربصين و متابعتهم بيداغوجيا.

### -المرضون المتخصصون في الصحة العمومية :

#### يكلف المرضون المتخصصون في الصحة العمومية حسب تخصصاتهم بما يلي :

- تطبيق الوصفات الطبية التي تتطلب تأهيل ذا مستوى عالي خصوصا العلاج المتخصص.
- المشاركة في تكوين الشبه الطبيين.

### -المرضون الممتازين في الصحة العمومية : المرضون الممتازين مكلفون بما يلي :

- قيام بأبحاث و انجاز مشاريع مع فريق الطبي .
- ضمان متابعة نشاطات العلاج و تقييمها.
- المراقبة و ضمان سلامة شبه الطبية.
- استقبال الطلبة المتربصين في المصلحة العلمية و تأطيرهم .

### \*\*الحقوق\*\*

- الحق في الراتب الشهري مقابل أداء الخدمة.

- الحق في الحماية الاجتماعية ضمان الاجتماعي تعويض العطل المرضية و غيرها.
- الحق في الخدمات الاجتماعية مثلا..كحق السكن الاجتماعي و القرض.
- الحق في العطل القانونية مثل..الغيابات مدفوعة الأجر نتيجة مشاركة في التظاهرات العلمية .
- الحق في التكوين و التدريب في المجال العلمي لاكتساب خبرة و مهارة و تطوير.
- الحق في الاستقرار و الأمن خلال قيام بالوظيفة مثل..حق الحماية و برامج السلامة المهنية.

### -مؤسسات التكوين شبه الطبية :

\*مؤسسة التكوين شبه الطبية العمومية الموجودة في بعض الولايات الوطن الجزائر نذكر منها :

- المعهد الوطني التكوين العالي شبه الطبي في الجزائر العاصمة.
- المعهد الوطني التكوين العالي شبه الطبي بحى السلام بوهران.
- الحق في الترقية النصفية طيلة العمل بالمصلحة يترقى العامل من مرتبة إلى أخرى.
- المعهد الوطني التكويني العالي شبه الطبي بولاية بسكرة .

بالإضافة إلى ملحقات لتكوين إطارات شبه طبية وهي :

- ملحقة التكوين شبه الطبي بالمؤسسة العمومية الاستشفائية الدكتور الحكيم سعدان ولاية بسكرة .(تكوين مرضيين في صحة العمومية و مساعدين التمريض ) .
- بالإضافة إلى مؤسسات الخاصة في تكوين شبه الطبي. (بو لحية ، 2017-2018 ، ص 31 ص32ص 33 ص 34 ) .

### خلاصة الفصل :

يمكن القول أن مهنة التمريض تتطلب جهود مكثفة من طرف الممرض العامل في وسط المؤسسات العمومية الاستشفائية ، وهي ممارسة العديد من الصفات النفسية و الأخلاقية و الاجتماعية ، كما أن لها دورا هاما فهي تعتبر مطلبا أساسيا في المجتمع وهذا ما يتجلى من خلال الخدمات الصحية و النفسية و الإنسانية التي تقدمها الممرضين العاملين في مستشفى الحكيم سعدان في ظل أزمة حدوث فيروس كورونا ، لأفراد المجتمع إلا أن طبيعة عملها و الظروف المحيطة بها تجعل من ممارستها عرضة للضغط النفسي المهني خاصة في زمن كوفيد19.

## الفصل الثالث : فيروس كورونا المستجد.

تمهيد.

- 1/ تعريف بفيروس كورونا المستجد.
- 2/ كيف ينتشر مرض كوفيد19.
- 3/ أعراض فيروس كوفيد19.
- 4/ المشكلات و الاضطرابات النفسية المصاحبة لمرض كوفيد19.
- 5/ تحديد المفاهيم المرتبطة بالفيروس .
- 6/ كيف نحسن صحتنا النفسية في زمن كورونا ؟
- 7/ دور المقاومة النفسية في معالجة الآثار النفسية و الجسمية لكوفيد19.
- 8/ أساليب مواجهة الضغوط و المشكلات النفسية المرتبطة بجائحة كوفيد19.
- 9/ طرق الوقاية من فيروس كورونا.

خلاصة الفصل.

## تمهيد:

يعيش العالم تجربة مشتركة تهدد حياة الأفراد من الناحية الجسدية و النفسية و الاجتماعية و كذا الاقتصادية ، و من المعروف فيروس كورونا هو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضا على مستوى الجهاز التنفسي و هذا قد يؤدي إلى التهاب و تراكم المخاط و السوائل في مجرى الهواء و في الرئتين (التهاب الرئوي) ، و مرض كوفيد19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخرا ، و الانعكاسات النفسية خلقت معاناة حقيقية لدى الإنسان و لدى الممرضين العاملين في زمن كوفيد19 ، و لدى المجتمع العالم ككل بالنظر لخطورة انتشار الفيروس و غياب علاج له إلى حد الساعة . و استطاع هنا الوباء أن يخلق حالة من الرعب و الخوف من العدوى لدى الأفراد و الهلع و الاكتئاب، و في هذا الفصل سوف نتناول تعريفات متعدد لفيروس كورونا ، و كيف ينتشر، و ما هي أعراضه، و ما هي مختلف المشكلات النفسية المصاحبة لمرض كوفيد19، و ما هي أهم مفاهيم المرتبطة بالفيروس ، و طرق الوقاية من الفيروس الخطير.

## 1 / تعريف بفيروس كورونا المستجد :

- ما هو فيروس كورونا ؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان و الإنسان ، و من المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل : متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) و اكتشف لا مرة أولى عام 2012 ، و المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS) اكتشف ما بين 2002-2003 ، و أوقع 8000 مصاب توفى 10% منهم ، بينهم نحو 350 في صين ، و يسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد19. ويتم انتقال العدوى بالفيروس كورونا عن طريق الإفرازات الجو أو ملامسة الأشياء ملوثة ، و غالب ما ترتبط بنزلات البرد في فصل شتاء .

- ما هو مرض كوفيد19؟

مرض كوفيد19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخرا ، و لم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس ، و هذا المرض المستجد قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول / ديسمبر 2019 - <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-corona-virus-2019>.

- تعريف عام لفيروس كورونا كوفيد19 :

خلال نقشي فيروس كورونا كوفيد19 ، و الذي له تأثير نفسي سلبي هائل على الصحة النفسية ، حيث انه يزيد من انتشار الضغط النفسي و القلق و المخاوف و الاكتئاب لدى الأشخاص بشكل فردي ، و التي تؤثر سلبا على المجتمع بشكل كلي ، وبناء على ذلك فانه يجب على الدول و المنظمات الصحية و النفسية المعنية بالأمر تلبية الاحتياجات النفسية للأشخاص و المجتمعات الناتجة من أو خلال الأزمات الوبائية أو الأزمات المختلفة ( القحطاني ، 1441هـ، ص6).

## 2/ كيف ينتشر فيروس كوفيد19 :

تعاني بلدان العالم في الآونة الأخيرة من فوبيا فيروس ، مما سبب حالة من الخوف المتواصل لدى الفرد، و هذا نتيجة الوباء الذي ظهر لأول مرة في سوق لبيع الحيوانات البرية بمدينة ووهان الصينية في أواخر ديسمبر 2019 ، و انتشر إلى سائر أنحاء الصين و إلى أكثر من 25 دولة في ظل انتشار السريع للفيروس كوفيد19 عبر دول العالم ، فقد يستغرق وقت إيقاف انتشار الفيروس وقتاً طويلاً و ربما سنوات ، كما وصل فيروس كورونا covid19 إلى المنطقة العربية ، و انتشر فيها بكثرة من بينها الجزائر و غيرها من الدول العربية (شاوش ، 2021 ، ص 186).

## -كيف ينتشر مرض كوفيد19؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس ، و يمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف ، أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد19 ، أو يعطس ، و تتساقط هذه القطرات على الأشياء و الأسطح المحيطة بالشخص ، ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرين بمرض كوفيد19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عيנם أو انفهم أو فمهم . كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره ، و لذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد

(3أقدام) . <http://www.emro.who-int/ar/health-topics/corona-virus/information-resources.html>.

## 3/ أعراض فيروس كوفيد19 :

من العلامات أو الأعراض فيروس التاجي الجديد يسبب أمراض الجهاز التنفسي التي يمكن أن تؤدي إلى الالتهاب الرئوي . وقد تشمل أعراض الالتهاب الرئوي ما يلي :

- الحمى (ارتفاع حرارة الجسم ما بين 37.5 - 40).
- السعال الجاف.
- صعوبة التنفس.
- ألم في المفاصل و أسفل الظهر.

- فقدان حاسة الشم و الذوق.
- ألم في الحلق و سيلان في الأنف .
- التهاب الرئوي الشديد.
- فشل كلوي.
- صداع حاد و ألم في الرأس.

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html).

- بالإضافة إلى أعراض أخرى :

- انتفاخ في البطن و كثرة الغازات .
- الدوار والدوخة.
- ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس مع انخفاض نسبة الأوكسجين في الجسم.

تلك الأعراض قد تكون كلها موجودة في بعض الحالات و قد تكون جزء منها، كما قد يكون الإنسان مصاب، و لكن بدون أعراض، أو ما يعرف بالناقل للفيروس، و تمتد فترة الحضانة و بداية الأعراض من اليوم 1 إلى 14 يوم (بن عامر، 2020، ص 8ص9).

- تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد19 في :

- 1/ الحمى و الإرهاق و السعال الجاف.
- 2/ و قد يعاني بعض المرضى من الآلام و الأوجاع ، أو احتقان الأنف ، أو الرشح أو الإسهال .
- 3/ عادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة و تبدأ تدريجياً.
- 4/ يصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ، و دون أن يشعروا بالمرض.
- 5/ تزداد احتمالات إصابة المسنين و الأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل : ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري ، بأمراض وخيمة.
- 6/ و قد توفي نحو 2% من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض و ينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى و السعال و صعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية (anaut M.2003)

## 4/ المشكلات و اضطرابات النفسية المصاحبة لمرض كوفيد19 :

## أولا : المشكلات النفسية المصاحبة لمرض كوفيد19 :

- الإصابة بالمرض .
- العدوى.
- نقل المرض .
- الحجر المنزلي.
- العاملين بالصحة ( الممرضين العاملين في زمن كوفيد19) .

فأثناء انتشار الأوبئة لا يواجه الفرد فقط مخاطر انعدام اليقين المرتبط باحتمالات إصابته بالمرض من عدمه ، بل انه يواجه عبئا أثقل مرتبطا بحالة كاملة من المجهول ، وهو ما يتسبب في تصاعد مشاعر الخوف و القلق مقارنة بالأمراض العادية ، و التي قد تكون أكثر خطورة على حياة الفرد مقارنة بالوباء إذا أصاب الفرد ، و لذلك لا ترتبط هذه الحالة بالمصابين فقط ، بل أنها تشمل المجتمع كله بدرجة أو بأخرى ، فهي حالة مرتبطة بسرعة انتشار الوباء ، و عدم و جود القدرة على توقع متى ، و كيف ينتهي الوباء ، و لا يوجد سقف واضح أو يقين بظهور دواء معالج .

## \* قلق كورونا \*

قلق كورونا عبارة عن تجربة ذاتية و خاصة يعيشها الفرد و تتعكس على سلوكياته و نشاطه اليومي و أفكاره و انفعالاته تظهر على شكل الأعراض التالية :

- 1- اليقظة المفرطة.
- 2- تخيل سيناريوهات كارثية.
- 3- اجترار مخاوف لها علاقة بالمستقبل .
- 4- حالة الهيجان ، الإعياء ، اضطراب النوم ، صعوبة في التركيز.

## \* الخوف من كورونا \*

- 1- الخوف من العدوى (سرعة الانتشار دون القدرة على رؤية الفيروس) .
- 2- الخوف من الإصابة و الموت.

3- الخوف من التهميش ( الكورونوفوبيا ) .

4-الشعور بالضيق.

**\* اضطراب ما بعد الصدمة PTSD – الحجر الصحي \***

الإجبار على الحجر يولد صدمة مع طول الحجر المنزلي لدى الفرد داخل المنزل ، و لدى المرضى داخل مصلحة المخصص لمرضى كوفيد19 ، و التي تتطور و تخلق جو على شكل ضغط نفسي مضاعف، فهو يحرمانا من الوجود في إطار الأدوار الاجتماعية المختلفة ، و كذا من الاطلاع على الأحداث خارج البيت و عن كل التطورات التي تحدث في العالم الخارجي ، و يحرمانا من ممارسة وظائفنا و كذا التنظيم الكرونولوجي المعتاد. و الشعور بالملل ناتج عن نقص النشاط الهادف في الحياة ( مثل العمل .. الدراسة .. يملا هذه المساحة).

بالإضافة إلى الآثار النفسية بعيدة المدى : تتطور الضغوط النفسية بشكل كبير و تترك اثر نفسي إلى أن تظهر على شكل أعراض ، إما اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة PTSD (كوابيس – معايشة الصدمة – الأرق – اضطراب في المزاج – أو إلى اكتئاب جسيم ) أو اضطراب الضغوط النفسية المهنية لدى المرضى العاملين في زمن كوفيد19 ( حمودة ، 2020 ، ص9-ص10-ص11-ص12-ص13 ) .

**ثانيا : اضطرابات النفسية المصاحبة لمرض كوفيد19.**

من خلال جائحة فيروس كورونا المستجد ( NCOV-2019 ) ، فان الأفراد يكونون عرضة للاضطرابات النفسية ، أو تفاقم الاضطرابات النفسية التي عانوا منها سابقا (الاضطرابات النفسية الموجودة قبل الوباء) و يمكن تلخيصها كما يلي :

1- الهذيان DELIRIUM

2- القلق ANXIETY

3- الاكتئاب DEPRESSION

4- الاضطرابات المعرفية COGNITIVE DISORDERS

5- حالات خاصة : الأطفال – المراهقين – الحوامل.

و من خلال ما تم طرحه سنتطرق لهذه الاضطرابات بشكل مختصر :

### 1- الهذيان DELIRIUM :

الهذيان هو اضطراب عضوي حاد يحدث بشكل مفاجئ ، يصيب الحالة المعرفية الإدراكية ( القدرات المعرفية ) للمريض حيث تبدو عليه تغيرات واضحة في السلوك و الحالة العقلية ، مما يتسبب في التفكير المشوش ، و قلة الوعي بالبيئة المحيطة.

#### علامات أو أعراض الهذيان :

- في بعض الحالات المصابة بفيروس كورونا المستجد (NCOV19) كانت أعراض الهذيان هي الأعراض الأولية و التي عن طريقها تم تشخيص المريض بكوفيد19.
- كبار السن هم من الفئة الأكثر عرضة للإصابة بكوفيد19.
- تغير السلوك كالهيجان يكون العلامة و العرض المرضي الأكثر ظهورا ، و الذي يمكن ملاحظته بين الأعراض المرضية الخاصة بالهذيان .
- من ممكن أن تكون أعراض و علامات الهذيان للمصابين بفيروس كورونا المستجد أسوأ بالنسبة للمرضى المعزولين في غرف العزل. <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/delirium/symptoms-causes/syc-20386>.

### 2- القلق ANXIETY

- في مواجهة العزل و الحجر الصحي المفاجئ ، يمكن للأفراد و المجموعات الصغيرة أن يظهروا تفاعلات من القلق و الخوف ، و الذي يمكن أن يفسح المجال للاكتئاب ، و اليأس ، أو الغضب و التصرف بانديفاع .
  - مع امتداد العزلة و زيادة شدة الأعراض ، يبدوا أن الخسائر النفسية ستزداد .
  - يبدوا أن صعوبة التنفس أثناء العلاج في المستشفى و العزل ، يؤدي إلى زيادة كبيرة في أعراض التوتر النفسي اللاحق للصدمة .
  - من المرجح أن يتفاقم قلق المرضى بسبب عدم قدرتهم على إدارة شؤونهم أو إعالة ذويهم ، و إذا تطور القلق في هذا السياق ، فمن المرجح أن ينفي بمعايير اضطراب التكيف مع القلق .
- <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html>

### 3- الاكتئاب DEPRESSION :

الاكتئاب بسبب العزل هو جزء من استجابة طبيعية لتدهور مفاجئ في ظروف المعيشية ، التي تشمل على الانفصال و عدم اليقين و يبرزها العجز ، و قد يتطور من أعراض نفسية محدودة إلى اضطراب نفسي يؤثر بشكل سلبي على الفرد و المجتمع ( القحطاني ، 1441هـ ، ص 33 ص 34 ) .

### 4- الاضطرابات المعرفية COGNITIVE DISORDERS :

يحتاج المرضى الذين يعانون من اضطرابات معرفية (الخرف أو الإعاقة الذهنية ) إلى عناية ورعاية خاصة أثناء الحجر الصحي و العزل للأسباب التالية :

- A- تعد قدرتهم على إعالة أنفسهم محدودة .
- B- لديهم قدرة محدودة على فهم التعليمات ذات الأهمية الحاسمة و الامتثال لها.
- C- في حال تجميعهم في مؤسسات الرعاية ، فأنهم غالبا ما يجدون أنفسهم في عزلة عن المجتمع .
- D- قد يتعذر على المرضى دو الإعاقة المعرفية المقيمين بمفردهم ، أن يخضعوا للحجر الصحي لوحدهم و أن يتبعوا التوجيهات ، و قد يعتمدون على رعاية أفراد آخرين لهم للبقاء معهم و رعايتهم خلال فترة العزل ( القحطاني ، 1441هـ ، ص36ص37 ) .

### 5- الحالات خاصة : الأطفال - المراهقين - الحوامل CHILD AND ADOLESCENT AND PREGNANT

#### - الأطفال و المراهقين :

- 1- لا يجوز عزلهم أو وضعهم في الحجر الصحي بدون احد والديهم ، أو من يقوم على رعايتهم لأي فترة زمنية ممتدة .
- 2- قد يواجهون صعوبات في الالتزام بقواعد الحجر الصحي و العزل.
- 3- يستفيد الأطفال و المراهقين في جميع الأعمار من الأنشطة المنظمة للوقت و الأنشطة الروتينية التي تناسب أعمارهم.
- 4- إذا كان الأطفال المعزولين أو الموجودين في الحجر الصحي يفتقدون المدرسة ، فيجب أن يسمح لهم بحضور الدروس عن بعد ، و إذا تم إلغاء أنشطة المدرسة بسبب تفشي المرض ، فيجب إعداد فصل دراسي افتراضي عن بعد ( القحطاني ، 1441هـ ، ص 40 ص 41 ) .

- النساء الحوامل :

- 1- قد تكون الأمهات الحوامل قلقات بشكل خاص حول سلامة أطفالهن و تأثير العدوى على الجنين.
- 2- قد يأتي الحمل نفسه مع بعض الاضطرابات العاطفية ، و أعراض المزاج ، وقد تؤدي الإصابة بالعدوى إلى زيادة تعقيد الأمور .
- 3- فترة ما بعد الولادة تجعل الأمهات أكثر عرضة للاكتئاب ما بعد الولادة ، أو تقاوم اضطرابات المزاج الموجودة بالفعل .
- 4- إن إجراء الفحص و تقديم الدعم و التنقيف الصحي النفسي ، كما حال في بيئة منتظمة ، يمكن أن يكون له تأثير ايجابي على الأمهات ( القحطاني ، 1441هـ، ص42).

5/ تحديد المفاهيم المرتبطة بالفيروس :

- كوفيد19.
- الحجر الصحي.
- العزل.
- الإبعاد الاجتماعي ( التباعد الاجتماعي و الجسدي).
- خوف من العدوى و التوهم المرض ( كورونا فوبيا) .
- خوف من الكمامة .

1- كوفيد19 :

تتنتمي فيروسات كورونا ضمن فصيلة الفيروسات التاجية و يشتق اسم CORON VIRUS من

اللاتينية :

**CORONA** : و تعني التاج أو الهالة ، حيث يشير الاسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس مما يظهرها على الشكل تاج الملك ، أو الهالة الشمسية ، و يعتقد أن انتقال فيروسات كورونا من إنسان إلى آخر ، يحدث أساسا بين الأشخاص المقربين أثناء الاتصال المباشر عبر الرذاذ التنفسي الناتج عن العطس و السعال (ظاهر ، 2019 ، ص5).

ما هي فيروسات كورونا CORON VIRUS :

في الأصل هي فيروسات شائعة يصاب بها معظم الأشخاص خلال حياتهم ، و تسبب هذه الفيروسات عادة أمراض بالجهاز التنفسي العلوي تصل شدتها من معتدل إلى متوسط ، لكن يختلف فيروس MERS-COV هذا عن أي فيروس كورونا آخر، تم اكتشافه في الوقت سابق بين البشر ، كما انه يتشابه مع المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (SARS) . (بن عامر، 2021/2020، ص5) .

اسم الفيروس :

الفيروس المسبب لمرض كوفيد19 يسمى SARS-COV2 ينتمي هذا الفيروس لعائلة فيروسات كورونا CORON VIRUS ، ومعنى التسمية كالآتي :

**SARS :SEVERE ACUTE RESPRIRATORY SYNDRROME.**

**COV : CORONA VIRUS. / 2 : TYPE 2**

- تم اختيار هذا الاسم لارتباط الفيروس جينيا بفيروس كورونا SARS-COV الذي سبب فاشية متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (SARS) في عام 2003 ، غير أن الفيروسين مختلفين رغم ارتباطهما الجيني (منظمة الصحة العالمية) .

ما هي متلازمة الشرق الأوسط التنفسية MARS و ما هو كوفيد19 :

- متلازمة الشرق الأوسط التنفسية مرض تنفسي فيروسي يتسبب فيه فيروس كورونا مستجد (فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية ) ، اكتشف لأول مرة في المملكة العربية السعودية عام 2012 .
- مرض كوفيد19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا SARS-COV2 ، ومعنى تسمية المرض كالآتي :

**CO : CORONA . VI : VIRUS . D: DISEASE**

**19:2019**

ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد و مرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019. وقد تحول كوفيد19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم (منظمة الصحة

<http://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses> (العالمية)

## 2- الحجر الصحي (QUARANTINE) :

يكون الحجر الصحي في البيوت ، أو في أماكن مهيأة لهذا الغرض كالفنادق مثلا ، و الهدف منه هو ضمان عدم انتقال المرضى في حال كان الشخص الموضوع تحت الحجر الصحي مصابا من خلال قطع كل اتصال له مع أي شخص غير مصاب ، و بتالي تخفيض نشر العدوى بالفيروس كوفيد19 ، كم أن الحجر يمكن أن يكون فرديا أو جماعيا ، و قد يكون اختياريا أو إجباريا ، مع اختلاف الأمراض و درجة خطورتها (welder- smith and freedman.2020) .

تاريخيا استعملت هذه الطريقة في نطاق واسع في إيطاليا في قرن الرابع عشر 14 عن طريق عزل السفن القادمة من المناطق المصابة بالطاعون لمدة 40 يوم قبل إنزال ركابها ، من هنا اشتقت كلمة QUARANTINE بالانجليزية ، بالاطالية QUARANTA تعني 40، عموما تعتبر هذه المدة جد كافية لتحضين معظم الميكروبات مما يسمح باكتشاف أعراض المرض عند الأشخاص المصابين ) (CETRON AND LANDURITH .2005).

## 3- العزل (ISOLATION) :

تتمثل هذه الطريقة في فصل المرضى المصابين بأمراض معدية عن الأشخاص الغير مصابين لحمايتهم من المرض ، و يكون العزل عادة في البيوت أو في المستشفيات ( WILDER- SMITH ET AL .2020) العزل ذاتي يعني عزل الأشخاص المرضى الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد19 ، و يمكنهم نقل العدوى و ذلك لمنع انتشار المرض (بن عامر ، 2021/2020، ص21).

## 4- التباعد الاجتماعي :

تهدف هذه الطريقة إلى التقليل من التواصل و الاختلاط بين الأفراد المجتمع في حال ما كان العديد منهم حاملين للفيروس قبل التشخيص المرض و عزلهم ، و تظهر أهميتها خاصة في الوقاية من الأمراض التنفسية التي تنتقل عبر الرذاذ ، في مقابل فان دورها قد يكون محدود إذا كانت العدوى متعددة المصادر أو في حال ما طبقت خصيصا على الأشخاص المصابين ، و تشمل هذه الطريقة غلق الأماكن التي تساعد

في اختلاط الأشخاص كالمدارس و الجامعات و منع كل أنواع التجمعات ( WILDER – S MITH ) (AND FREEDMAN .2020).

-التباعد الجسدي :

فهو الابتعاد عن الآخرين جسديا و توصي المنظمة بالابتعاد عن الآخرين بمسافة متر واحد (3 أقدام ) ، و هي توصية عامة يتعين على الجميع تطبيقها حتى لو كانوا بصحة جيدة و لم يتعرض لعدوى كوفيد19 (بن عامر، 2021/2020 ، ص21) .

5- الخوف من العدوى و توهم المرض :

• الخوف من العدوى ( رهاب أو فوبيا كورونا )

الرهاب هو حالة من الخوف مرتبطة بمختلف جوانب الحياة و الموافق ، وبالمثل فان رهاب كورونا هو نوع جديد من الرهاب يرتبط بشكل خاص بفيروس كورونا الجديد ، و عرف العلماء رهاب كورونا بأنه : استجابة مفرطة للخوف من العدوى بالفيروس المسبب لكوفيد19، مما يؤدي الخوف من العدوى إلى ظهور أعراض الفيزيولوجية ، و ضغط كبير حول الخسارة الشخصية و المهنية و زيادة سلوكيات التجنب ، و التباعد الجسدي خوف من عدوى في المواقف العامة ، مما يتسبب في إضعاف ملحوظ في أداء الحياة اليومية .

• التوهم المرضي بكورونا :

هذه الحالة تسمى بالإيحاء الذاتي حيث انه ، من شدة الخوف من المرض و محاولة الشخص التأكد من عدم إصابته بالفيروس عبر إسقاط أعراض على نفسه ، و التوهم بالمرض و تترسخ لديه فكرة المرض و يشعر بأعراضه. ومن الأمور التي تساعد في هذه الحالة الأخبار الكثيرة المتدفقة عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، و عبر مستجدات الوباء في مختلف أنحاء العالم ، و التي تسبب الخوف من المرض ، و أيضا الخوف من المستقبل ، مما يؤدي إلى ظهور اضطراب النوم ، و حتى اكتئاب في فترة الحجر الصحي .

MAGHREB VOICES .COM/MOROCCO/04/04/2020.

## 6- الخوف من الكمامة :

أصبحت الكمامة الطبية ( الجراحية) جزءا مهما في حياتنا اليومية ، إذا أثبتت المنظمة و المؤسسات الصحية أن ارتداء الكمامة يمكن أن تقلل احتمالية انتقال العدوى إلى نسبة 1,5% ، و رغم معرفة الأفراد أهمية و فوائد الكمامة الوقائية إلا أنهم يرفضون ارتدائها لأسباب عديدة ، هناك بعض الأفراد لا يرتدون الكمامة لأنهم يعتقدون بأنها غير مفيدة ، و إنما نتيجة مشاعر الخوف التي يعانون منها عند ارتدائها و يشعرون بالقلق و الانزعاج و الاختناق عندما يضعون الكمامة على و جوههم ، و أن الخوف من ارتداء الكمامة يعرض الفرد إلى خطر الإصابة بالفيروس ، و يقلل من قدرته على التعايش بشكل صحي مع وباء (ظاهر، 2020، ص111) .

## 6/ كيف نحسن صحتنا النفسية في زمن كوفيد19؟

## 1- الحجر الصحي والصحة النفسية :

الحجر الصحي ليس له نفس العواقب على جميع البشر ، اعتماد على عوامل المناعة النفسية التي ربما تم الحصول عليها أو التي تفتقر إليها ، و يشرح الطبيب النفسي العصبي بوريس سيروولنيك boris cyrulnik و يستشهد بأولئك الذين يعانون من هشاشة نفسية ، أو صدمات في مراحل طفولة ، أو عدم الاستقرار الأسري ، و يؤدي فقدان السلوكيات اليومية المعتادة ، و تقليل الاتصال البشري إلى شعور بالملل و الإحباط و القلق ، و لذلك لابد من الحفاظ على إيقاع يومي جديد مع تحقيق لصحة النفسية لدى الفرد على رغم من كل شيء ، لتنظيم روتين جديد في منزل (AMSILILI.2020) .

## • كيف يمكن للأشخاص الذين يمكثون في العزل المنزلي تحسين حالتهم النفسية :

خلال فترة الوباء يحتاج كثيرة من الناس للعزل الذاتي في المنزل ، فالأشخاص الذين يتلقون الملاحظة الطبية حتما سيشعرون بالقلق و الذعر ، و سيحتاجون إلى تحسين حالتهم النفسية ، لذا بغرض تحسين الحالة النفسية للأفراد نطرح مجموعة من المقترحات كما يلي :

1- يجب فهم أولاً أن فترة العزل قصيرة المدى لحماية نفسك و آخرين ، لذا يجب أن تقبلها دون أن تشتكي أو تغضب (تقبل الحجر).

2- الاتصال بشخص مصاب بالفيروس ، لا يسبب العدوى بالضرورة ، حتى إذا أصبت بالعدوى ، فيمكن علاجك طالما يتم التعامل مع المرض بشكل علمي ، و يجب أن تؤمن أن الفيروس يمكن علاجه.

3- الحفاظ على نمط الحياة الصحية و تحديد جدول لأوقات العمل و أوقات الراحة.

4- الحفاظ على التغذية الصحية المتوازنة .

5- ممارسة الرياضة فكل ذلك يرفع من مقاومة الجسم .

6- متابعة المعلومات التي تنشرها وسائل الإعلام الموثقة و تجنب الاهتمام المفرط بأخبار الوباء .

7- استرخاء و هدوء للعقل و الجسد و ذلك من خلال الاستماع إلى الموسيقى و قراءة الكتب و الرسم.

8- البقاء على اتصال مع أهل و الأصدقاء و اخبرهم بأفكارك و احصل على التشجيع و الدعم (السعيد و آخري ، 2020، ص55) .

9- تجنب الإفراط في استعمال مواقع التواصل الاجتماعي لأنها سبب مباشر في الاكتئاب ، بالإضافة أن الإفراط في استعمالها سيؤدي بالفرد للشعور بالملل و الروتين و القلق مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط النفسي و الذي قد يتفاقم ليصل إلى مرحلة الاكتئاب (سنوسي ، 2020، ص71).

10- الحديث الإيجابي داخل المنزل : من المهم تجنب الأحاديث السلبية داخل المنزل ، فالأمر مهم أن نعرف تطور الوضع الصحي لدينا ، و تطور الفيروس ، و مدى انتشاره لكنه أيضا من مهم أن يكون محور في تغيير الحديث السلبي و التركيز على الأمور الإيجابية في حياتنا، مما تعزز صحتنا النفسية ، و يثبتها في مستوى مقبول في ظل الأزمة التي نعيشها (صابري، 2020، ص22).

7/ دور المقاومة النفسية في معالجة الآثار النفسية و الجسمية لكوفيد 19 :

تمهيد :

إن الوقائع الميدانية لانتشار كورونا المستجد تنبئ بمخاطر هذا الانتشار السريع مقترنا بعدم المعرفة الدقيقة لحركة الفيروس و طبيعته ، إلى هذه اللحظة ، فانتشر بذلك فيروس كورونا المستجد و خرج عن السيطرة ، ويشكل فيروس كورونا المستجد (كوفيد19) تحديا كبيرا أمام العالم و قدرات الطب المعاصر ، فليس سهلا العثور على لقاح أو علاج ضد هذا المرض الذي يهدد العالم ككل ، و حذرت الأمم المتحدة من زيادة الأمراض النفسية بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد ، بإضافة على

هذا رصدت المنظمة الصحة العالمية اضطرابات عقلية للمصابين و المعزولين في منازلهم ، و على الباحثين في مجال علم النفس و الطب النفسي القيام ببحوث علمية تدعم الاتجاه الهادف للسيطرة على كوفيد19 على مستوى الوقاية منه ، أو السيطرة عليه و التعامل معه بايجابية ، و في ظل الفراغ العلمي لتناول النفسي لهذه الجائحة و آثارها مقارنة مع تناول الطبي العضوي لها.

و يعد البحث عن الآثار النفسية لجائحة فيروس كورونا المستجد خطوة مهمة جدا لتشخيص المشكلة و تمهيدا لمعالجتها ، و أن تأثير جائحة فيروس كورونا المستجد على الصحة النفسية للأفراد يتم ضمن اتجاهين :

**الاتجاه السلبي :** بسبب اليأس و الإحباط .

**الاتجاه الايجابي :** يعزز الدافع لبدء حياة جديدة متوافقة مع المستجدات التي أنتجتها هذه الجائحة.

و هناك أربعة انفعالات يمكن اعتبارها منشأ للمشكلات النفسية هي : **الغضب - الخوف - الحزن - الوسواس**.

بالإضافة يعتقد بعض الباحثين أن بعض الأمراض النفسية تحدث بسبب عوامل عضوية مثل: التغيرات الفيزيائية أو الكيميائية التي تكفي لإحداث اضطراب عضوي ، و بالتالي تفسح المجال لردود أفعال نفسية مرضية ، و هذه الجائحة تسبب في إصابة كم هائل من الأفراد حول العالم باضطراب الكرب ما بعد الصدمة.

• **دور المقاومة النفسية في معالجة الآثار الجسمية و النفسية لكوفيد19 :**

- لا بد من استئثار القوة و المقاومة النفسية في تحقيق التوافق و التكيف مع الوضع الوبائي ، بالرغم من الإصابة بالكوفيد19 بدلا من تسلط على الفرد بالتفكير السلبي حيث تكمن الايجابية في التعامل النفسي مع هذا المرض بتمية القوة لمواجهة ، بدلا من هدر القوة و الطاقة النفسية في التعامل بسلبية معه.
- و يمكن مواجهة الصدمة النفسية ناتجة عن الإصابة بكوفيد19 و التي تجمع ما بين المفاجأة و التوقع عبر استراتيجيات الضبط الانفعالي .
- و يمكن الإشارة إلى التأثير الايجابي للتدين و التعلق بالقيم الروحية على الصحة فهو يدعم تطوير مكونات الصحة النفسية مثل إدراك المعنى و التقاؤل و يزيد من القبول للأفعال الأحداث السلبية .

- وتشكل دور المقاومة النفسية التي تتضمن سهولة التكيف مع الظروف البيئية المعاكسة لازمة حدوث الفيروس الخطير كوفيد19، متغيرا نفسيا مهما لتحقيق الصحة النفسية و مواجهة الضغوط النفسية لدى المرضى كوفيد19 (عابدين، 2020، ص29ص37).

## 8/ أساليب مواجهة الضغوط و المشكلات النفسية المرتبطة بجائحة COVID19 :

### • أضرار الضغط المستمر :

- 1- الضغط ينهك الإمكانيات المعرفية ، و الإدراكية عن طريق تحويل الانتباه ، و عن طريق استنزاف القدرات المعرفية المخصصة لأداء مهام أخرى .
- 2- يتسبب الضغط النفسي في إضعاف المناعة ، إنقاص الشهية ، و خلل النوم .
- 3- يتسبب الضغط النفسي في إضعاف الالتزام بالسلوك الصحي.
- 4- تتسبب الجائحة في إحداث الضغط النفسي ، و يتسبب الضغط النفسي في إضعاف المناعة و ، إضعاف الالتزام بالسلوك الصحي مما يعرض الأفراد للإصابة بالفيروس (سليمان ، د سنة ، ص2) .

### • مصادر الضغوط المرتبطة بالجائحة :

- 1- كثافة الأخبار و الإحصائيات حول المرضى و المضاعفات المرتبطة به الوفيات الناتجة عنه.
- 2- المخاوف من الإصابة و الوسوس المتعلقة بأعراض المرض.
- 3- التأثير الكبير على نمط الحياة اليومي (الصلاة في جماعة- الهويات الجماعية- التواصل الاجتماعي المباشر- الزيارات العائلية) .
- 4- التوقف عن العمل (البطالة) أو تقليل ساعات العمل أو تأثر الدخل.
- 5- الخضوع لبرنامج يومي ليس من اختياره و أنشطة كذلك لم يختارها.
- 6- حداثة المرض مما يجعل كل المعلومات حوله غامضة أو مضخمة.
- 7- زيادة مسؤولياتهم المنزلية في تقديم الرعاية لأطفالهم في ظل إغلاق المدارس .
- 8- الاحتياج لتغيير كثير من السلوكيات الصحية ، و الاحتياج لتعلم مهارات جديدة "التعلم الإلكتروني (سليمان ، د سنة، ص5ص6) .

### • مواجهة الضغوط :

يستجيب الناس للضغط بطرق مختلفة ، فجميعنا يعرف الكثير من الناس الذين يستسلمون بيأس لمجرد حدوث ابط خطأ في خططهم التي رسموها لأنفسهم ، بالمقابل فنحن نعرف آخرين يبدون قادرين على مواجهة النكبات و التحديات ، مستجمعين ما لديهم من إمكانيات ذاتية و اجتماعية لاحتواء المشكلة ، و يتوقف التأثير الذي يمكن أن ينشأ عن احتمال التعرض لأي حدث ضاغط ، بشكل رئيسي على كيفية تقييم الفرد له . وفيما يلي نعرض و سائل التعامل مع الضغوط المرتبطة بجائحة كورونا :

(سليمان ، بدون سنة ، ص8) .

### 1/ التدريب على الاسترخاء :

- 1- يعتبر الاسترخاء تقنية ممتازة يمكنك الاستفادة منها عند الشعور بالضغط النفسي و القلق والاكنتاب و الأرق.
- 2- تتعدد تقنيات الاسترخاء و الغرض منها واحد و هو الوصول للراحة الجسدية و النفسية .

### فوائد الاسترخاء :

- يحسن من النوم.
- يحسن من الأداء العقلي و الجسدي .
- يقلل من أثار الإرهاق .
- يخفف من القلق و التوتر.
- يقلل من ضغط الدم.
- يساعد على الابتعاد عن كل الأدوية مؤثرة نفسيا . (سليمان ، بدون سنة ، ص9ص10) .

### 2/التفاؤل و الايجابية (التحلي بالاجابية مع الآخرين) :

- إن الطبيعة التفاؤلية يمكن أن تقود أيضا إلى التعامل بفعالية أكثر مع الضغط مما يقلل من مخاطر التعرض للمرض الجسدي / النفسي .
- التعامل مع الآخرين بايجابية يزيد من مساحة الايجابية في المحيط الاجتماعي و المهني .
- تعلم كيف تحدد الأفكار السلبية و تستبدلها بأخرى أكثر واقعية (سليمان ، بدون سنة، ص13).

3/التعامل المسؤول مع المواقع التواصل الاجتماعي :

- 1- تجنب الإدمان على الأخبار خاصة بالفيروس ، مما يسبب نوعا من القلق و التوتر و الضغط النفسي لان معظم قنوات الأخبار تركز على عدد الإصابات و الأمور السلبية بدلا من أخبار الايجابية.
- 2- تقليل التعرض لأخبار الضحايا و التركيز على المعلومات الوقاية.
- 3- تجنب الصفحات / المواقع ذات المحتوى السلبي و المرعب لان المحتوى السلبي يؤثر على التفكير و المزاج و السلوك .
- 4- الاستفادة من مواقع التواصل في صلة الأرحام و التواصل مع الأصدقاء (سليمان ، بدون سنة، ص15)

4/ الحرص على التغذية الجيدة و النوم جيد :

- 1- من مظاهر التعرض للضغط / الاكتئاب/ القلق فقدان الشهية أو زيادتها .
- 2- المقصود هو المحافظة على غذاء متوازن يتناسب مع الحالة الصحية و العمر.
- 3- الغذاء المتوازن ضروري للمناعة (تقوية المناعة) .
- 4- النوم الصحي يساعد على الاسترخاء بشكل أفضل.
- 5- النوم الصحي ضروري لاستمرار الأداء الحياتي اليومي بشكل طبيعي (سليمان ، بدون سنة ، ص16).

5/ الاهتمام بالتواصل مع العائلة و الأصدقاء :

وذلك مع الالتزام بالإجراءات الصحية ، و يمكن الاستفادة من التواصل الالكتروني و يقلل استمرار التواصل من تأثر الحياة بالجائحة ، بالإضافة إلى توفير مصدر للدعم الاجتماعي .

6/ ممارسة الرياضة بانتظام :

- 1- تحسن المزاج و تقلل القلق و الاكتئاب و الضغوط.
- 2- من يمارسون التمارين الرياضية بانتظام هم اقل عرضة للتأثيرات السلبية للضغوط النفسية .
- 3- تدعم الجهاز المناعي بإضافة إلى فوائد جسمية أخرى (سليمان ، بدون سنة ، ص17ص20) .

## 9/- طرق الوقاية من فيروس كورونا :

يؤثر فيروس كورونا على قلوب الناس طوال الوقت ، وقد دخلت أعمال الوقاية من الوباء و السيطرة عليه فترة حرجة ، ومن بين الإجراءات التي يمكن أن تخفف من هذه الآثار :

- متابعة المعلومات الموثقة ، و فهم المرض فهما شامل و علميا و عدم الخوف من المجهول، فيجب إتباع المعلومات الصادرة عن الحكومة و المنظمات الرسمية لفهم حالة ووضع الوباء.
- ترتيب الأمور اليومية بطريقة منظمة و عدم التكاسل، فالتكاسل سيجعل الفرد يهتم أكثر بأخبار الوباء ، حيث كلما عرف معلومات أكثر حول الوباء ، زاد تفكره به ، و زاد خوفه و قلقه ، لذا يجب عليه أن يحافظ على عادات الأكل الجيدة و العادات الصحية و الحصول على نوم كاف.
- تخلص من المشاعر السلبية فمن الطبيعي أن يكون للفرد مشاعر سلبية ، لذا عليه تقبل ردود الأفعال العاطفية و عدم لوم النفس ، و تعلم تقنيات الاسترخاء للمساعدة على الهدوء و تخفيف القلق و ضغط النفسي (سعيد و آخريين ، 2020 ، ص54 ص55) .

التدابير الوقائية المتخذة للتصدي لتفشي فيروس كورونا في الجزائر :

## أ- على مستوى الصحي :

في الوقت الذي تحتاج فيه الجزائر بشكل عاجل إلى معدات الحماية الطبية ، تمكنت الصين من شراء المعدات على وجه السرعة و التبرع بها للجزائر **china sends medical aid to help combat covid19.2020.**

حيث قدمت الصين مجموعة من المساعدات الطبية للجزائر التي تشمل 500 ألف كمادة طبية و 50 ألف كمادة من نوع N95 ، بالإضافة إلى 2000 ملابس واقية طبية ، و القفازات الطبية و أجهزة التنفس الصناعي و غيرها من المستلزمات الطبية الأخرى من الصين إلى الجزائر ، بالإضافة إلى وصول 13 طبيب صيني ، و 8 ممارسي الصحة مختصين في تشخيص ، و علاج فيروس كورونا (بورنان 2020،

[http://al-ain.com/article/algeria-china-axperince-corona-medical-aid.](http://al-ain.com/article/algeria-china-axperince-corona-medical-aid)

ب- على مستوى الاجتماعي :

من بين الإجراءات و التدابير التي وضعتها الجهات المعنية في الجزائر ما يلي :

- وقف الدراسة في المدارس و الجامعات لمنع تفشي فيروس كورونا من خلال (تعطيل الدراسة في الجزائر للوقاية من كورونا، 2020) .
- إغلاق مدارس التعليم الابتدائي و المتوسط و ثانوي.
- إغلاق الجامعات و معاهد التعليم العالي .
- إغلاق المؤسسات التكوينية .
- إغلاق المؤسسات التربوية الخاصة و رياض الأطفال.
- تعلق نشاطات نقل الأشخاص .
- غلق المحلات و المؤسسات ( سهايلية ، 2020، ص32).

أهم التدابير الواجب اتخاذها يوميا للوقاية من العدوى فيروس كورونا المستجد :

- 1- تقليل الخروج من المنزل.
- 2- تجنب الذهاب إلى مناطق الموبوءة بفيروس كورونا المستجد .
- 3- التقليل خلال فترة الوباء من زيارة الأصدقاء و الأقارب و الحفلات ، و البقاء في المنزل قدر الإمكان.
- 4- الحد من تواجد في الأماكن العامة المزدحمة و خاصة الأماكن ضعيفة التهوية مثل : الحمامات العامة - مقاهي الانترنت- المتاجر - التباعد في وسائل النقل الجماعي.
- 5- تنفيذ التدابير الوقائية الشخصية .
- 6- وضع الكمامة خارج المنزل ، يلزم وضع كمامة طبية أو كمامة من نوع KN95 / N95 عند الذهاب إلى الأماكن العامة أو زيارة الطبيب أو الركوب المواصلات العامة.
- 7- الحرص على نظافة اليدين بشكل دائم و تقليل من لمس الأشياء في الأماكن العامة ، و غسل اليدين بالماء و الصابون ، أو المطهر اليدين ، أو استخدام جل معقم الذي يحتوى على الكحول الايثيلي ، كما يجب تغطية الأنف و الفم بمنديل ورقي أو بالمرفقين عند السعال أو العطس .
- 8- الحفاظ على العادات الصحية السليمة و الإكثار من شرب الماء .

9- عدم اشتراك أفراد الأسرة في استخدام منشفة واحدة و الحفاظ على نظافة الأدوات المنزلية ، و تعرض الملابس و الأغطية للشمس (سعيد، 1441هـ/2020م ، ص20).

### طرق الوقاية للمرضين العاملين في زمن كوفيد19 :

- 1- قياس درجة الحرارة الجسم للمرضين قبل دخولهم للعمل .
- 2- ارتداء الكمامة الطبية و ملابس الخاصة بالعمل داخل المستشفى.
- 3- غسل اليدين جدا بعد الأكل و الخروج من الحمام باستخدام مطهر أو صابون عادي.
- 4- لا تلمس فمك أو انفك أو عينيك لو كنت غير متأكد من نظافة يديك .
- 5- يخضع جميع المرضين للمتابعة و الملاحظة الطبية و تسجيل حالتهم الصحية.
- 6- الانتباه إلى الصحة النفسية للمرضين العاملين في زمن كوفيد19 ، و تخفيف عنهم الضغوط النفسية في الوقت المناسب.
- 7- فرض الحجر داخل المستشفى لدى المرضين من اجل حماية أسترثهم الخاصة ، و عزلهم على جميع الناس.
- 8- عدم استخدام المكيف الهواء المركزي داخل المصلحة المخصص لمرضى كوفيد19 لمنع انتشار الوباء.(مصطفى ، 1441هـ - 2020م ، ص18 ص32) .

## خلاصة الفصل :

يهدف هذا الفصل إلى درجة ظهور و انتشار فيروس خطير الذي يهدد حياة البشر ، و أول ظهور فيروس كورونا المستجد covid19 كان في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019 لهذا عرف فيروس بكوفيد19 ، وقد صنفته منظمة الصحة العالمية كوباء عالمي تم انتشاره في كل أنحاء العالم (العديد من دول العالم ) ، و بعدها تطرقت إلى أهم الأعراض المرتبطة بالفيروس و مدى سرعة انتشار كوفيد19 بين البشر، و على أساس هذه الدراسة تسعى إلى تحديد مفاهيم المرتبة بالفيروس من الحجر الصحي المنزلي، و كذا العزل و التباعد الاجتماعي وجسدي وكل إجراءاته ، و خوف من العدوى بالفيروس و توهم بالمرض لدى البشر، بالإضافة إلى تسليط الضوء على أساليب مواجهة الضغوط و المشكلات النفسية لدى الممرضين العالمين في زمن كوفيد19، و منذ ظهور الجائحة بالصين وضعت الحكومة الجزائرية العديد من التدابير الوقائية للتصدي لفيروس كورونا في الجزائر ، و لذلك لحماية صحة و سلامة المواطنين و الممرضين العالمين في مستشفى الحكيم سعدان ، و تقادي انتشار العدوى بالفيروس كوفيد19.

# الفصل الرابع : الإطار المنهجي للدراسة.

تمهيد.

1/ منهج البحث.

2/ أدوات البحث.

2-1- الملاحظة العيادية.

2-2- المقابلة العيادية .

2-3- دراسة الحالة.

2-4- مقياس الضغوط النفسية .

حدود الدراسة (حدود المكانية - الزمنية - البشرية).

خلاصة الفصل.

## تمهيد

بعدما تطرقت إلى الجانب النظري و حددت إشكالية البحث وكل ما يتعلق بمتغيرات الدراسة ، و بعد ذلك تطرقت في دراستي إلى هذا الجانب المنهجي للدراسة و الذي نسعى من خلال هذا الفصل إلى توضيح أهم الإجراءات المنهجية في الدراسة البحثية ، ولقد تمثلت في اختياري لمنهج البحث الملائم، ثم إلى حدود البحث للدراسة المتمثلة في الحدود المكانية و الزمانية للموضوع الدراسة ، و عينة البحث و أخيرا قمت باختبار أدوات الدراسة من مقابلة ، و ملاحظة ، و مقياس الضغط النفسي للدكتور فقيه العيد مع ذكر خصائص المقياس .

1/ منهج البحث :

أن جميع الدراسات لابد أن تخضع لمنهجية محدد و خطة بحثية دقيقة و هذا من اجل ضمان سلامة المعلومات التي تطرح في الدراسة.

\* و عليه يمكننا تعرف المنهج العلمي على انه : (الطرق أو الأسلوب الذي يسلكه الباحث العلمي في تقصيه للحقائق في أي فرع من فروع المعرفة، وفي أي ميدان من ميادين العلوم النظرية و العلمية.)

\* ولقد رأينا أن يكون المجال التطبيقي في المؤسسة العمومية دكتور حكيم سعدان-بسكرة- وذلك كون موضوع دراستي على ممرضين العاملين في زمن كوفيد19 .

\* و عليه اتبعت المنهج العيادي الذي يعتمد على دراسة الحالة ، نهدف من خلاله فهم حالة الممرضين و دراسة مختلف سلوكياتهم وضغوطاتهم المهنية ، خاصة في ظل انتشار كوفيد19 ، و قد استعملت في ذلك تقنيات و هي دقة ملاحظة العيادية -المقابلة-الاختبار ضغوط النفسية .

\*المنهج العيادي :

يعرف المنهج العيادي في أوله كردة فعل على التجارب المخبرية افنتحها و غيرهم ممن يرون أن المنهج العيادي مهم في دراسات ficher و فيبير و فنشتر wontd كثيرة تحاول أن تعالج و تقي الاضطرابات من خلال جمع البيانات وحدات الدراسة .

والمنهج العيادي يعتمد على دراسة الحالات الفردية معتمدا على مجموعة من وسائل و تقنيات

نذكر منها :

1- الملاحظة .

2- المقابلة العيادية .

3- دراسة الحالة .

4- الاختبارات النفسية المتنوعة . ( بولحية حليلة.2017/2018.ص40) .

## 2/ أدوات الدراسة :

## 2-1-الملاحظة :

تعد الملاحظة وسيلة أساسية في الفحص العيادي و تعتمد على دقة الفاحص و خبرته. و تجرى حسب قواعد محددة و في فترات معينة و تحت ظروف معروفة ، و يعرف محمد عامر الملاحظة : " أنها وسيلة علمية منظمة تستخدم لتثبت فرص ما أو نفيه حول ظاهرة سلوكية معينة بحيث يكون التركيز على متضمنات محددة منها وتهدف الملاحظة إلى الاختيار السلوكي لفرد ما في موقف معين ومدى علاقته بسلوكياته الأخرى في المواقف المتباينة أو بسلوكيات أشخاص آخرين تربطهم صلات اجتماعية به وذلك خلال فترة زمنية معينة تختلف مدتها حسب طبيعة الظاهرة السلوكية المراد ملاحظتها بشرط أن تتم الملاحظة بموضوعية ووضوح و تكامل". (عزيزه عنو ، 1438هـ-2017م ، ص 126) .

و لقد اعتمدت على الملاحظة في دراستي من اجل ، الملاحظة الدقيقة لمختلف سلوكيات و تغيرات الانفعالية لدى الممرضات العاملات في المستشفى في ظل انتشار فيروس خطير كوفيد19 ، الذي يهدد حياة المرضى وكذا الممرضين العاملين في زمن كوفيد19. ومن أهم هذه التغيرات الانفعالية لدى الممرضات نلاحظ عليهم ضغوط نفسية مهنية من شدة الضغط - قلق- إجهاد النفسي - الضيق- و شعور بالمسؤولية حيال عملهم داخل المستشفى.

## 2-2- المقابلة العيادية :

تلك التي تجرى بهدف التشخيص و تقييم الشخصية ، و تلك التي تستخدم في مجال الخدمات العلاجية ، و إرشادية و الحقيقة أن الفرق بين هذين النوعين من المقابلة تكمن في الهدف يتوقعه أخصائي من اجل إجراء المقابلة و ليس الإجراءات المستخدمة عند تنفيذها، فالمقابلة سواء كان الهدف منها تغيير الشخصية و علاجها أو الوصول إلى بعض المحكات التشخيصية تحتاج إلى الخبرة و التدريب ، بإضافة إلى إلمام بالفنيات الرئيسة التي تساعد على حسن إجرائها و تحقيق الأهداف منها. ( عبد الستار ، 2008 ، ص107) .

في دراستي استخدمت المقابلة العيادية مع حالات الدراسة بهدف كشف و معرفة مختلف الجوانب ، و مشاكل ، وصعوبات التي تسبب لهم الضغوط النفسية المهنية .

\* اتبعت في دراسة على المقابلة النصف الموجهة مع حالات الدراسة في وسط مصلحة عملهم ، و كانت وجه لوجه بين الباحثة و حالات الدراسة .

\* أثناء إجراء مقابلة كان التعاون متبادل بيننا ، وذلك من أجل نجاح المقابلة ، و جمع أكبر قدر من المعلومات من طرف الممرضين العاملين في زمن كوفيد19 .

\* واعتمدت على الركن الأساسي لنجاح المقابلة وهو السرية التامة أثناء جمع معلومات من حالات الدراسة ، و جواب على أسئلة بكل صدق و ابتعاد عن الذاتية و التزام بالموضوعية، بقصد التعرف على ظروفهم و معاناتهم المختلف والضغوطات النفسية المهنية .

### 2-3- دراسة الحالة :

تعد كل من الحالات التي تخضع للفحص الإكلينيكي و الدراسة هي فريدة من نوعها تتطلب إجراءات دراسية خاصة بها تتفق مع ظروفها وقدراتها العقلية و مكانتها الاجتماعية و مستواها الاقتصادي و عمرها الزمني و التعليمي و ذلك لتحقيق أغراض محددة تتبلور في رسم صورة واضحة للحالة بغية اتخاذ القرار بشأنها وتقديم العلاج.(عزيزة عنوا ، 1438هـ- 2017م ، ص92) .

\* يؤكد العلم جوليان روتير rotter :

بأن دراسة الحالة هي المجال الذي يتيح للأخصائي جمع أكبر قدر من المعلومات حتى يتمكن من إصدار الحكم نحو المريض ، و ذلك من المعلومات التي يحصل عليها من خلال مناقشة مباشرة مع المريض و متضمنة طبيعة المشكلة ، و ظروفها و مشاعر صاحبها و اتجاهاته و رغباته و الخبرات المؤلمة التي تعرضت لها الحالة و تأتي المعلومات من الأسرة و رفاق العمل و الأستاذة بالمدرسة و تساهم أيضا الاختبارات بغية الكشف عن القدرات العقلية و المهارات و الميول المرضية و يقدم الطبيب المعالج تفاصيل الحالة الصحية و يضيف الأخصائي معلومات جديدة عن تاريخ الحالة الاجتماعية و ظروف العائلة و مستواها المعاشي ( عزيزة عنوا ، 1438هـ- 2017م ، ص93) .

في دراستي اعتمدت على دراسة حالتين ، و بعد تطبيق للمقابلات العيادية و تطبيق كذلك مقياس ضغوط النفسية عليهم بهدف الوصول إلى أكبر قدر من المعلومات عن الحالات ، و معرفة كذلك مختلف قدراتهم العقلية ، و مكانتهم الاجتماعية ، و المهنية في وسط العمل ، و ذلك لتحقيق أغراض متعددة لمواجهة تلك الضغوط النفسية المهنية للمرضيين العاملين في أزمة كوفيد19 .

2-4- مقياس الضغوط النفسية :

- تعريف بمقياس الضغوط النفسية :

هو أداة تساعد على جمع البيانات و إجراء منظم لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمقياس رقمي ، كما انه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك من ظل ظروف مضبوطة .

1 -تعريف بمصمم الأداة :

وقد اعتمدت في الدراسة على مقياس الضغوط النفسية من إعداد الأستاذ الدكتور فقيه العيد ، و هو من مواليد 28.10.1967 بالحناية ولاية تلمسان ، و هو أستاذ ودكتور" بجامعة أبي بكر بلقايد تلمسان" .

أن المقياس الذي قمت بتطبيقه على مرضيين العاملين في زمن كوفيد19 ، في موضوع الدراسة هو مقياس الضغوط النفسية ، وهو من تصميم و إعداد الدكتور فقيه العيد و هو نفسه الذي يصدره المشروع الوطني للبحث حول تصميم و ترجمة و تكييف الاختبارات الصحة النفسية في القياس النفسي لسنة 2013 ، كما يعتبر هذا المقياس توفير للجهد و الوقت و أداة مفيدة للفحص و التشخيص بالنسبة للعاملين في مجال الصحة النفسية ، إذا يحتوي هذا المقياس على مجموعة من البنود التي تضبط بدقة درجة الضغط النفسي الذي يعيشه الفرد ، و انعكاساته على جميع مجالات ، و مدى تأثير كفاءة الفرد و المشكلات الانفعالية الناجمة عن ضغوط النفسية المهني .

\*كما تتوزع البنود على أربعة أبعاد رئيسية و هي كما يلي :

- البعد الأول : يتناول شدة الإجهاد و يقيس درجة الضغط النفسي .
- البعد الثاني : يتناول المشكلات النفسية الجسدية التي يعاني منها الفرد.
- البعد الثالث : يتناول مدى كفاية الفرد في الوقت الحالي .
- البعد الرابع : يتناول مشكلات الانفعالية التي يعاني منها الفرد جراء شدة الضغوط المباشرة.

2- مكونات المقياس :

\*يحتوي المقياس على 40 بندا يتوزع على أربعة أبعاد رئيسية و هي تتوزع على الشكل التالي :

\*من البند رقم 1الى بند رقم 10 : تعبر عن شدة الإجهاد .

\*من البند رقم 11 إلى بند رقم 20 : تعبر عن المشكلات النفسية والجسدية.

\*من البند رقم 21 إلى بند رقم 30 : يعبر عن كفاية الفرد.

\*من البند رقم 31الى بند رقم 40 : يعبر عن المشكلات الانفعالية.

3-مراحل تطبيق المقياس :

\* أولا بشرح للحالة الغاية من وراء تطبيق هذا المقياس و ذلك بطلب التعاون معنا و المساعدة لبلوغ الهدف.

\* طريقة تصحيح المقياس و الحصول على الدرجات الخام :

أن صاحب هذا المقياس استخدم طريقة للإجابة التي تعتمد على مدى شدة بروز السلوك المراد قياسه حيث أعطى :

3 درجات عند الإجابة ب "غالبا "

درجتين 2عند الإجابة ب" أحيانا "

درجة واحدة 1 عند الإجابة ب "نادرا"

صفر 0 عند الإجابة "لا تماما"

وتعطي هذه الدرجات سواء أمام العبارات التي تقيس :

\*شدة الإجهاد .

\* أو المشكلات النفسية الجسدية .

\* أو التي تقيس كفاية الفرد.

\* أو التي تقيس الانفعالية. ( فقيه العيد ، 2013 ، ص24 ) .

### ثبات المقياس :

يعتبر الثبات في الاتساق بين درجات الاختبار و دقة نتائجه و التحرر من تأثير المصادفة عندما يطبق على مجموعة محددة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين حيث يفصل بينهما زمن معين أو عند اختيار الأشخاص أنفسهم بمجموعتين مختلفتين من البنود المتكافئة.

نذكر أثناء عرض تطبيق الاختبار في العناصر المولية للدراسة التي قمت بها من خلال استخدام مقياس الضغوط النفسية ثبات إعادة الاختبار و يتلخص في تطبيق المقياس على الحالة ثم بمرور مدة من الزمن التي تقدر بثمانية أيام. قمت في الدراسة بإعادة تطبيق الاختبار حيث وجد أن النتائج في كلتا الاختبارين كانت متقاربة جدا النتائج.

• جدول يوضح الأبعاد العيادية لقائمة الضغوط النفسية و متوسطها و مستويات الضغط النفسي

مستويات الضغط النفسي	المتوسط	الأبعاد العيادية لقائمة الضغوط النفسية.
منخفض : 0- 10 متوسط: 11- 19 مرتفع : 20-30	15	*حدة الإجهاد* من البند 1الى البند10.
منخفض : 0- 10 متوسط: 11- 19 مرتفع : 20-30	15	* الانعكاسات الجسدية* من البند 11الى البند 20.
منخفض : 0- 10 متوسط: 11- 19 مرتفع : 20- 30	15	*عدم الكفاية* من البند رقم 21 الى 30.
منخفض: 0- 10 متوسط: 11- 19 مرتفع : 20- 30	15	*المشكلات الانفعالية* ( قلق-التوتر-الاكتئاب) من البند رقم 31الى 40.
منخفض : 0- 39 متوسط : 40- 79 مرتفع : 80- 120.	60	*قائمة الضغوط النفسية ككل*

\*كما هو موضح في الجدول يتكون المقياس من قائمة الأبعاد العيادية للضغوط النفسية و هي كما يلي :

\*حدة الاجهاد

\*الانعكاسات الجسدية.

\*عدم الكفاية.

\*المشكلات الانفعالية.

\*وكل بعد حددت له مستويات الضغط النفسي وأعطيت درجاته. (بولحية ، 2017-2018 ، ص51 ص52) .

3/ حدود الدراسة (حدود مكانية – الزمنية- البشرية) :

• حدود المكانية للدراسة :

أجريت هذه الدراسة الميدانية على الممرضات العاملات في المستشفى حكيم سعدان ، قمت بتحديد الضغوط النفسية المهنية للممرضين العاملين في ظل أزمة حدوث الفيروس الذي يهدد حياة المرضى و كذا الممرضين الذين هم بمثابة الخط الدفاع الأول لمواجهة كوفيد19 ، و المقارنة بين الضغوط النفسية قبل وبعد جائحة كورونا ، وتحدد مستوى الإرهاق ، و القلق ، و توتر ، و اكتئاب ، و الحالات الانفعالية التي يعاني منها الممرضين العاملين في زمن كوفيد19.

• حدود الزمنية للدراسة :

لقد دامت هذه الدراسة الميدانية من بداية شهر فيفري(2021/02/08) إلى غاية شهر مارس(2021/03/14) ، وقد تزامنت هذه الدراسة الميدانية مع فترة الوباء بمرض كورونا covid19 في مستشفى حكيم سعدان - ولاية بسكرة-.

• حدود البشرية للدراسة :

تتمثل عينة الدراسة في حالتين (2) من بين ممرضات العاملات في زمن كوفيد19 في مستشفى الحكيم سعدان . وقد تم اختيارهم بطريقة مضبوطة و قصدية و ذلك من خلال شرطين :

\*من خلال الحالات الانفعالية : فقد تم اختياري لحالات من الممرضات اللواتي لديهن ضغوط نفسية مهنية في مستشفى حكيم سعدان و التي لا تعاني من أي سوابق مرضية أو مرض مزمن.

\*من خلال مراعاة سن الحالات الدراسة :

- سن الحالة (1) : 34 سنة .
- سن الحالة الثانية(2) : 40 سنة.

## خلاصة الفصل :

لقد تم التعرض في هذا الفصل على منهجية البحث في الدراسة المتبعة من منهج البحث و هو المنهج العيادي ، و بعد تطرق إلى الكم الهائل من المنظور النظري للدراسة من خلال الشرح و التفصيل في الخطوات و عناصر موضوع الدراسة ، و تفسير سبل التوجه و الميول لدراسة هذا الموضوع بالتحديد، اعتمدت في دراستي على أدوات البحث المختلفة من، ملاحظة ، و دراسة الحالة ، و المقابلة العيادية و مقياس الضغوط النفسية ، من اجل إثبات صحة الدراسة المعتمدة و ذلك بغية الوصول إلى نتائج موضوعية قابلة للتحليل و المناقشة.

الفصل الخامس : عرض حالات الدراسة و  
و مناقشة النتائج.

1/ عرض الحالات و تحليلها.

1-1 - الحالة الأولى.

2-1 - الحالة الثانية.

2/ مناقشة عامة للنتائج الدراسة.

خاتمة.

1/- عرض الحالات و تحاليلها:

1-1- الحالة الأولى :

\* بطاقة الاكلينكية للحالة الأولى \*

الاسم : (ت.ا) السن : 34 سنة.

المهنة : ممرضة . الجنس : أنثى.

ترتيب في الأسرة : الأولى.

الحالة الاجتماعية : أرملة.

الحالة الاقتصادية : ميسورة الحال.

تاريخ إجراء المقابلة : 2021/02/08.

2/- ملخص المقابلة :

تقول المفحوصة أن المواقف و الأوضاع الوبائية في ظل ظهور فيروس كوفيد19 يجعلها تشعر بشدة الإرهاق و التوتر و الضغط النفسي العملي ، و خاصة عند موت إحدى المرضى بالكوفيد ، و هذا يسبب لي أضعاف من إجهاد و إرهاق نفسي و جسدي ، كما أنني أعيش في جو من الإجهاد المهني في زمن الكوفيد19 عندما تكون لديا مهام داخل عملي بصفتي مساعدة التمريض بالإضافة إلى العياء النفسي و البدني ، و كذلك اشعر بالمسؤولية اتجاه حياة المريض المتواجد في المصلحة ، لان عملي كله يتسم بالمسؤولية و ضمير الحي ، و اشعر بالراحة النفسية عندما اخدم و أساعد المرضى المصابين بالكوفيد19 ، لديا إحساس بالأجر و الثواب و الخدمة الإنسانية اتجاه حياة المرضى كوفيد19 ، و عند النظر إلى ضغوطاتي النفسية التي تواجهني أثناء أداء مهامي في العمل ، فأنها تسبب لي ضغط نفسي كبير خاصة من ناحية عدم إحساس الآخرين بالمجهوداتي المبذولة من اجل أنقاص حياة المرضى و عدم الاعتراف بالجميل ، و لديا تخوف من انتقال عدوى لفيروس كوفيد19 ، و أحيان لديا كذلك توهم للمرض داخل مستشفى ، و شعوري نحو مختلف أزمات و ظروف العمل من حرارة الجو و ملابس الوقاية ضد فيروس ، أول شيء كان لديا عدم تقبل و قلق من ارتداء الكمامة ، أما الملابس الخاصة الوقائية عادي لا تسبب

لي قلق ، كما كنت أواجه عمل فوق طاقتي ، و ليس بالأمر السهل العمل مع المرضى الكوفيد19 ، ولدي ضغط نفسي اتجاه العمل الذي يزيد على قدرتي الوظيفية من خلال أسباب منها : طول مدة العمل داخل المصلحة المخصص للمرضى كوفيد19 ، بالإضافة إلى حجر داخل المستشفى ، و هذا سبب لي ضغط نفسي اتجاه العمل ، بالإضافة لديا شوق إلى أسترني الخاصة من أبي و أمي ، و اشتقت إلى العودة إلى حياتي الطبيعية العادية اليومية و كل هذا بسبب طول مدة العمل في مستشفى و الحجر و ذلك خوف من انتقال العدوى للأهلي ، أرى أن كثير من الأشخاص يتجنبونني خوف من انتقال عدوى إليهم و خاصة عند سماع أنني ممرضة في مستشفى حكيم سعدان ، و كما أنني انزعج من مختلف انتقادات الناس و اعتداءات الشعب على الجيش الأبيض و تدخل في مهام المرضين هذا أكثر شيء يسبب ضغوط نفسية ، و لدي سرعة الاستثارة و غضب في عملي ، و ذلك من خلال الأسباب و المواقف التي تزعجني منها : نقص الأدوية و عدم وجدها في مستشفى ، أو أسلوب المعاملة مع آخرين ، كما انزعج كثير من العمل بنظام المناوبة الليلية في المصلحة خاصة في زمن كوفيد19 ، و كان واحد من الأسباب التي سببت لي مشاكل أسرية مع زوجي رحمه الله ، و في زمن كوفيد19 كان لدينا ضغط العمل ، ووضع كارثي ، و موت للمرضى و زملاء العمل في مستشفى كل هذا يسبب الضغط النفسي . و هذا ما أدى إلى منع المرضين من اخذ الإجازات المستحقة ، مع عدم كفاية الراتب الشهري بالنظر إلى الجهد المبذول في العمل و الإرهاق و الخطر و الخوف من العدوى بالكوفيد19 . و برغم من كل هذه الصعوبات و العوائق أنا راضية بعملتي هذا في المصلحة ، و شعوري بالمسؤولية اتجاه حياة المرضى كوفيد19 ، ووجوب علينا مرافقتهم و مساعدتهم و أنقاص حياتهم بأي طريقة ، و ليس لديا أي صعوبة في التعامل مع المرضى المصابين بالفيروس ، و تقييمي لحالي الصحية اشعر بالضعف و انهيار و المرض و التعب النفسي خاصة في ظروف عملي في زمن كوفيد19، و تقييمي إلى حالتي النفسية ليست على ما يرام و لا املك القابلية لتجاوز الضغوط النفسية ، اشعر بالكره و عدم الرغبة في الحياة ، و نفسياتي حزينة و فاقدة للأمل و سعادة و لذة الحياة ، و تقييمي لحالي الأسرية و اجتماعية وصولا إلى درجة عدم إحساسي بوجود أسرتي وخاصة بعد وفاة زوجي و انقطعت علاقتي مع أسرة زوجي ، و ليس لديا احتكاك مع الناس و أحيان أكون في حالتي النفسية الداخلية و كأنني دخلت في مرحلة جديدة مليء بالتفكير السلبي و شعور بالحزن ، و ذلك من خلال فقدان للسند الأساسي في حياتي ، و كل هذه الصعوبات العلائقية من ضغوطات نفسية ، و شعور بالحزن ، و انهيار، كنت أواجه و أتعامل مع تلك الضغوطات العمل من



توحشت أهلي ، توحشت نخرج كي بكري ، عبد عزيز عليك و متبوسيهش عندي عام مبستش ماما " .  
 في حين تتجسد صعوبات العمل لدى الحالة داخل المصلحة خاصة في زمن كوفيد19 ، و نجدها مصدومة  
 بشدة الإجهاد و التعب والإرهاق في العمل ، بالإضافة إلى ضغط النفسي شديد و يتجلى ذلك في قولها :  
 " الخدمة بحد ذاتها مفيهاش صعوبات لكن العدد و الإمكانيات مشكل ، service معمر متلقاش بلاصة،  
 للمرضى وين نحطهم الواقف يسنى كثر من الراقد ، الأكسجين كي ميكفيش ندور السبيطار كل باه نلقى  
 دويل ، مكانش الإمكانيات خطراه مرضى ياسر ضغط كبير، للمرضى فوق طاقتنا" ، بإضافة نجد الحالة  
 محافظة على صحة أسرتها و شعورها بالمسؤولية اتجاه حياتهم خاصة و ذلك خوفا من إحساسها بالذنب  
 في حالة إصابتهم بالفيروس الخطير كوفيد19 ، في حين نجد الأشخاص الآخرين يتجنبون الممرضة  
 العاملة في مستشفى حكيم سعدان خوفا من انتقال العدوى إليهم ، و يتبين ذلك من خلال قولها : " أنا  
 محسيتوش خطراه كنت خايفة عليهم خاصة راجلي ربي يرحمو هو لي عداني مش أنا جبتالوا معديتس  
 حتى واحد ، و راجلي ربي يرحمو جابها من برا و ماما مرضت بعد ب3 أشهر " القول 2 : " الناس  
 خافين مني نعديهم و يسمعو ايلي راني في الحكيم سعدان ماذا بيهم يهربوا مني " .

و عند النظر إلى شعورها و قبولها اتجاه العمل ، و لكن نجد أحيانا أن الحالة لديها نظرة سلبية  
 اتجاه عملها و انزعاجها من مختلف انتقادات الناس وعدم اعتراف بالجميل ، و يتبين ذلك في قولها :  
 " إيه إيه واحد ما كلف روحوا قالي يعطيك الصحة قد ما تتدبي واحد ما قال وش راكم تدير سواء الخدمة ،  
 سواء في الدار" ، و في بعض أوقات تتسم حياة الحالة ببعض التراكمات ، و سرعة الاستثارة ، و  
 الغضب في وسط عملها و ذلك من خلال قولها موضح : " العوج - الأسلوب اللي يعاملون بيه *garde*  
*malade* ، نحوس على حاجة و مانلقهاش مثلا : دواء- أباري - بلاصة لمرريض و منلقاش " ، و  
 نجدها كذلك الحالة تتعامل مع ضغوطات عملها على حساب قيمة ، و درجة معاناتها من تلك الضغوط ،  
 كما وضحت الحالة أن المصلحة لا تتسم بجو من الهدوء ، ولا الراحة أثناء العمل داخل المصلحة  
 المخصص لمرضى كوفيد19 ، و يتجلى ذلك من خلال قولها : " مفيهاش طول فيها غير الفوضى و  
 الحوايج لي تقلق مفيهاش هدوء كيما نهارها كيما ليلها متريحش طول " . كما نجد لدى الحالة تخوف من  
 الأمراض المعدية داخل المستشفى ، و ليس لديها أي سوابق مرضية ، و ذلك تجلى في قولها : " عندي  
 خوف خطراه الأمراض المعدية كون تقسني حياتي كل تروح " ، بالإضافة أن الحالة تعاني من سبب الذي  
 اثر على حياتها الأسرية بشكل كبير ، و سبب لها ضيق و قلق و يترتب من ذلك انزعاج الحالة من  
 العمل بنظام المناوبة الليلية في المصلحة ، بالأخص في زمن كوفيد19 ، و يتجلى ذلك في قولها : " أيه

خطراه منقدرلوش و كان واحد من الأسباب لي حياتي فسدت ، راجلي مكانش قابل الليل و نروح ميتة بالتعب منقدرش حتان لغدوة لوخرى باه نفظن و راجلي كان مقلق من الليل " ، كما نجد أن فيروس كورونا غير حاجات عديدة في المرضى و عدم الهروب من العمل خاصة أثناء أزمة كورونا ، و على رغم من الأسباب و ضغوط النفسية و عدم اخذ الاجازات المستحقة مقابل الجهد المبذول في العمل من طرف المرضى ، زيادة عن ثقة بالنفس في العمل ، و تبين ذلك في قولها : " أنا ديت **confinement** نتاعي بهدلوني باه ديتها ، الفراملة ضغط الخدمة منقدروش ندوا **congé** ، و ناس تموت كنا في وضع كارثي **crise** ناس متخدمش في السببطار و تطوعوا كفاه ندوا **congé** " ، بإضافة نجد أن الحالة راضية بعملها ولا تعاني من أي انتقادات من طرف مسؤولة المصلحة ، بالعكس كانت تتفهم لوضعها اسري ، و تقدر ظروفها ، و يتضح ذلك في قولها : " أنا منقدرتنيش يعني هي ماذا بيها الخدمة تمشي و خلاص و كانت متفهمة ، و نهار بدوا ظروفني تفهمتي وقت مرض راجلي ووصل حالة مادارتلي حتى **dérangement** ". وعند الاطلاع على تعامل الحالة مع المرضى المصابين بالفيروس كوفيد19، نجد أن الحالة ليس لديها أي صعوبة في إقناع و مرافقة المرضى و مساعدتهم و ذلك من خلال قولها : " لا معنديش صعوبة هو من مرضى عاديين تعبانين معندهم ما يديرولي حتى صعوبة ، مريض راقد و **broncher** بالأكسجين ما يدير والوا المخلوق " ، وصولا في أخير إلى تقييم للحالة ، عند النظر إلى الحالة الصحية لديها نجدها ، تعاني من شدة الضغط النفسي المهني و انهيار جسدي و مرض ، و يتجلى ذلك في قولها : " ضعفت ، فشلت ، مرضت ، درت **dépression** من ظروف لي جاتي من الكوفيد من خدمتي مرضت ". و عند النظر لحالتها النفسية نجدها غير مستقر لي ابعده الحدود ، و نجد لديها نظر تشاؤمية للحياة ، و يتبين في قولها كذلك : " مهيش مليحة لي ابعده الحدود ، معنديش **l'envie** معنديش كرهت الحوايج الكل معندي الرغبة في حتى حاجة نفسيتي مش مليحة " ، و أخيرا عند اطلاع على تقييمها لحالتها الأسرية و الاجتماعية ، نجد لديها شوق إلى أسرتها الطبيعية و المستقرة ، و فقدان لسند أساسي في حياتها و نجدها مصدومة بموت زوجها و فقدان الحالة إلى علاقتها و احتكاكها مع الأشخاص الآخرين ، ولديها نظرة سلبية اتجاه الحياة و المستقبل ، و يتجلى هذا في قولها : " مبقاش عندي أسرة راجلي توفى حياتي كلها تبدلت ، تبدلت حياتي 180 درجة ، راحت علاقتي مع فاملية راجلي رجعت لماما وبابا ، من حياتي راحو ياسر حوايج منها راني مطبقة العدة، معادش عندي احتكاك مع الناس ، و منخرجش إلا للضرورة ، و معنديش علاقة مع حتى عبد ". من خلال تحليل الكيفي لنتائج المقابلة للحالة الأولى تبين أنها تعاني من ، مختلف الضغوطات النفسية و المهنية و الاجتماعية ، و كذا غياب لسندها

الأساسي في حياتي ، و نجدها الحالة تشعر بالانهيار و حياة غير مستقرة ، و هذا راجع لمعاناتها و شدة الإرهاق ، و ضغط نفسي سبب لها اثر سلبي على حياتها .

#### 4/- تحليل مقياس الضغوط النفسية مع الحالة الأولى :

من خلال إجابات المفحوصة على مقياس الضغوط النفسية فتبين بعد حساب نتائج مقياس الضغوط النفسية و جمع النقاط التي تم الحصول عليها من خلال إجابتها تحصلت الحالة على نقطة خام مقدرة بمجموع 93 و بتالي دليل على وجود مؤشر ضغط النفسي مرتفع للحالة ، ففي بعد حدة الإجهاد تحصلت الحالة على نقطة خام تقدر ب 28 نقطة و بتالي هي درجة مرتفعة ، مما يؤكد أن الحالة لديها إجهاد مهني و عدم تحمل للضغوطات النفسية خاصة في زمن كوفيد19 و إحساس الحالة بشدة إرهاق ، بإضافة تعاني الحالة من أزمات العمل من مختلف المواقف منها : حرارة الجو و الملابس الوقائية الخاصة و عدم تحمل الكمامة ، و يتضح ذلك من خلال المقابلة و إجابتها على مقياس الضغوط النفسية ، و بالنسبة لبعد الانعكاسات الجسدية فقد تحصلت الحالة عن نقطة خام قدرت ب20 وهي نقطة مرتفعة ، و هذا من خلال ما صرحت به في مختلف معاناتها من فشل و ضعف حالتها الجسدية ، و نجد الحالة تعاني من ألام الظهر و ألام الرأس و شعورها بخفقان القلب من شدة الضغط المهني و لديها صعوبة النوم مع تناقص في شهية الحالة ، و شعورها بالتعب وهي أعراض نفسية جسدية ، أما بالنسبة لبعد عدم الكفاية فقد تحصلت الحالة على نقطة خام تقدر ب23 و هي نقطة مرتفعة ، وهذا يعود إلى عدم تكيف الحالة مع صعوبات العمل خاصة في ظل ظهور أزمة كوفيد19 ، بالإضافة إلى شعور الحالة بالضغط النفسي و عمل فوق طاقتها و يعود ذلك بسبب طول مدة العمل و الحجر داخل المستشفى خوفا من انتقال العدوى ، أما فيما يخص البعد المشكلات الانفعالية ( قلق- التوتر- الاكتئاب) فقد تحصلت الحالة على نقطة خام تقدر ب 22 و هي مرتفعة ، و يرجع ذلك إلى أن الحالة تشعر بخيبة الأمل لي ابعدها الحدود خاصة عند فقدان السند الأساسي في حياتها أصبحت لديها نظرة سلبية للحياة و عدم التفاؤل و الإحباط و الانهيار و أصبحت تهاجمها أوقات من مرارة و الحزن مع فقدان علاقتها مع الأشخاص الآخرين.

## 5/ تحليل العام للحالة الأولى :

نستنتج من خلال عرض المقابلة النصف الموجهة أن الحالة لديها، ضغوطات نفسية و مهنية خاصة في ظل ظهور فيروس كوفيد19 بحكم أنها ممرضة عاملة داخلية المصلحة المخصص لمرضى كوفيد19 و يتأكد ذلك من خلال شعور الحالة بشدة إرهاق و الإجهاد المهني و ضغط النفسي من المهام التي تزيد عن طاقتها المهنية ، في حين نجدها راضية بعملها و لا تعاني من صعوبة التعامل أو مساعدة أو مرافقة المرضى المصابين بالفيروس ، ولديها قوة و ضمير حي اتجاه حياة المرضى و إحساس بالخدمة الإنسانية اتجاه العمل ، و بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية على الحالة فقد استنتج أن الحالة (ت. ا) تعاني من ضغط نفسي مرتفع و ذلك من خلال تحصلها على مؤشر الضغوط النفسية المقدرة ب 93 و هي مرتفعة ، و ذلك ما أكدته نتائج وهذا راجع إلى أسباب و المواقف الصعبة التي مرت بها الحالة من جهتين ، الجهة الأولى راجعة إلى الضغط النفسي من شدة الإجهاد المهني و أزمات العمل في زمن كوفيد19 ، ومن جهة أخرى فقدان لسندها الأساسي في حياتها ، و هذا راجع إلى وفاة زوجها وشوقها إلى أسرته المستقرة و العودة إلى حياتها الطبيعية . و إن الضغط النفسي لهذه الممرضة في ظل عدم وجود إمكانات المادية ، و التفهم السيكولوجي و المهني و حالة استقرار الاجتماعي ، جعلها في حالة معاناة على أوجه عديدة ، مما ترك لها آثار نفسية واضحة ، من خلال تحليل للمقابلة و مقياس الضغط النفسي و ترتب عنه مشكلات جسمية مختلفة ، كما نلاحظ أن عدم التعويض المهني و المادي جعل من المجتمع ككل يعيش حالة فوضى ، و عدم تقبل أي سلوك من آخر سواء كان ايجابي أو سلبي ، أو عمل تطوعي أو بواجب المهنة في المجتمع لا يقدر ظروف و مجهودات كل من يؤدي مهامه و يطلبه بالأكثر لدرجة و صولهم إلى انهيار أو بالتعبير الياباني LE KO .

1-2- الحالة الثانية :

\*بطاقة الاكلينيكية للحالة الثانية \*

الاسم : ت.م السن : 40 سنة .

المهنة : مساعدة تمريض . الجنس : أنثى .

ترتيب في الأسرة : الثانية (2).

الحالة الاجتماعية : عزباء .

الحالة الاجتماعية : ميسورة الحال .

تاريخ إجراء المقابلة : 2021/03/14.

2- ملخص المقابلة :

تقول المفحوصة أن في عملها داخل المصلحة المخصص لمرضى كوفيد19 بصفتي مساعدة تمريض لديها شدة إرهاق في العمل و إحساسي بالفشل و إحباط في حالة موت إحدى مرضى المصابين بالكوفيد19 ، و لديها إجهاد مهني و يترتب هذا الإجهاد على آثار نفسية منها فقدان الأمل شفاء المرضى بالكوفيد19 ، و آثار بدنية من خلال إحساسي بالتعب الشديد ، و ضيق بالصدر ، و ألأم في الرأس، و احمرار الوجه من شدة ضغط الدم ، و لديها خوف من انتقال العدوى بفيروس الخطير ، خاصة بعد موت الخال و العم و بعض من أهلي زاد خوفاً من فقدان أُمي لأنها تعاني من الأمراض المزمنة ، و شعوري نحو المواقف و أزمات العمل منها حرارة الجو وعدم تحمل الكمامة لأنها تسبب لي اختناق و عدم القدرة على التنفس بشكل طبيعي ، أما الملابس الوقائية لا تسبب لي أي قلق ، بالعكس فيها تحميني من إصابة بالفيروس . في حين كنت أواجه ضغط النفسي اتجاه العمل ، و عدم الهروب و كنت اعمل فوق طاقتي الوظيفية و ذلك من أجل التعاون و أنقاص حياة المرضى بالكوفيد19 ، و الشيء الذي سبب لي ضغط نفسي شديد "الحجر" و شوق لأسرتي الخاصة ، و ليس من كثرة العمل ، و عند النظر إلى مختلف صعوبات عملي داخل المصلحة تتجسد في أكبر أزمة عندما كان نقص الأكسجين، و نقص الإمكانيات الصحية، و دواء للمرضى و تكفل بهم داخل المصلحة ، و تزعجني كثير انتقادات الناس للمرضين العاملين في زمن كوفيد19 ، و نجد تدخلهم في مهامهم و اعتداءات الشعب على الجيش الأبيض ، من

أكثر الأسباب للضغوط النفسية للمرضيين مع عدم اعترافهم بالجميل ، أما المصلحة مخصص للمرضى الكوفيد19 من اكبر مصالح التي تتسم بعدم الراحة ، وعدم الهدوء لان صوت الأكسجين مرتفع جدا ، بالإضافة أنني اشعر بالمسؤولية اتجاه حياة المريض بالكوفيد19 ، و كنت أواجه و أتعامل مع ضغوطات و طول ساعات العمل داخل المستشفى ، و هدفي الوحيد هو تعاون و أنقاص حياة المرضى و عدم موتهم ، و ليس لي أي صعوبة لإقناع المرضى ، بالعكس أنا ممرضة أكثر إنسانية معهم ، و أحبهم و استبدل دائما جوا المرض و ألام المريض المتواجد في المستشفى بالضحك و ابتسامة في وجه المريض و مساعدة من اجل مقاومة المرض الذي يعاني منه ، في حين ليس لديا صعوبة شاقة في عملي بصفتي أنا ممرضة قديمة و لديا خبرة أكثر ، و راضية جدا بعملتي داخل المصلحة بحكم اقدمية ، و أقوم بمختلف مهام المهنة كمرضة بالإضافة على هذا ليس لديا أي تخوف من الأمراض المعدية ، أو بالفيروس برغم من قلة النظافة فإنني أقوم بعمل احتياطاتي و التعقيم أثناء العمل داخل المستشفى .

### 3/- تحليل الكيفي للمقابلة مع الحالة الثانية :

من خلال المقابلة التي أجريت مع الحالة (ت.م) ، فتبين أن المفحوصة تعيش في وضع مضغوط و ذلك راجع إلى تلك المواقف و شدة إرهاق المهني ، و نجد الحالة غير متوازنة في حالتها النفسية ، نظرا لأنها تعاني من مختلف الضغوطات من توتر و قلق و خوف و إحباط و تظهر هذه الحالة الانفعالية في فترات عملها داخل المصلحة خاصة في زمن كوفيد19 ، و يتبين ذلك من خلال قولها : " نفشل و نحس بشدة الإرهاق كي نخدم مع مريض و نخبط معاه من الصباح و ندير فوق طاقتي في لأخر يموت ثم نحس بإرهاق كبير " ، و من خلال حالتها النفسية التي سبقت ظهورها لدى المفحوصة و هذا راجع إلى شعور الحالة بالإجهاد المهني ، و هذا ما اثر على الحالة نفسيا و شعورها بفقدان الأمل للشفاء المرضى بالكوفيد19 ، وتوضح ذلك من خلال قولها : " الإجهاد المهني راني كي نخدم في الكورونا بلا فائدة نحس ننفخ في شكوة مقعورة المريض قد ما ندير معاه يموت ، و هذا اثر عليا نفسيا عدت نتوقع كل يموتو معادش عندي أمل يرتاحو ، بدنيا تعب كبير " ، عند الاطلاع على مختلف الضغوط النفسية المهنية لدى الحالة و نظر لصعوبة عملها ، و ذلك راجع إلى ضيق و الإجهاد و التعب النفسي خاصة عند ظهور أزمة كوفيد19 ، بالإضافة إلى قلة عدد الممرضين العاملين ، و يتجسد في قولها : " نحس بضغط النفسي من les gardes malades وقت الأزمة كانوا يدخلوا و يعيوا فينا و كل واحد يحب نلتى بمرضىوا و كانوا مهمش متفهمين بقلة عدد الممرضين " . وكذلك نجدها الحالة لديها تخوف من انتقال عدوى خاصة إلى

والديها و ذلك راجع في قولها : " لا أنا مش خايفة على روجي خايفة ندي لماما هي مريضة **asthmatique** بعدما خسرت خالي و عمي و بعض الأهل منيش مستعدة نخسر ماما " ، و عند النظر للطرق المواجهة الحالة لتلك أزمات العمل من حرارة الجو و ملابس الوقائية و ارتداء الكمامة الطبية فنجد الحالة تشعر بالقلق و اختناق عند ارتداء الكمامة و يتبين ذلك في قولها : " مكنتش نقلق من اللبسة و السخانة قد ما نقلق من **bavette** كنت نلبس 04 نتخفق نحس راسي ينمل يروحلي الأكسجين ندوخ " .

كما نلاحظ أيضا أن الضغط النفسي للحالة ليس من كثرة العمل بل نجدها تتحمل المسؤولية عملها أكثر من طاقتها ، و إنما ضغط النفسي كان بسبب الحجر، و هذا ما صرحت بيه الحالة في قولها : " العمل لا مكنتش نقلق كنت يوصل وقت انتهاء الدوام منفيش نبقي نخدم و فوق طاقتي ، عادي نخدم رجال و نساء نورمال ميهمش لخطراه الناس كانت تموت ممي نعاون و خلاص ، مي الحجر ضرني ياسر والديا عيد منقدرش نسلم عليهم و مناكش معاهم توحشت نقعد مع عايلتي ساكنة وحدي ناكل وحدي، الضغط النفسي إلى كان عندي مش من كثرة الخدمة كان من الحجر" ، و عند اطلاع على مختلف صعوبات العمل للحالة في وسط المصلحة مخصص لمرضى كوفيد19، نجدها تتجسد في قول الحالة : " اكبر صعوبة في الأكسجين مكانش كافي نظل ندوبلي بالقراعي و **générateur** ، و فوق هذا الإمكانيات مش كافية " . في حين نجد الحالة لديها ضغوطات اجتماعية ، و راجعة إلى تجنب الأشخاص منها ، خوف من انتقال العدوى ، و توضح في قولها : " في زوج أنا نتجنبهم باش ما يقولوش جابتلنا العدوى منحبش نكون سبة و هو ما ثاني كانوا يتجنبوني " كما نجد الحالة تنزعج من انتقادات و اعتداءات الناس على الجيش الأبيض و تدخل في مهام الممرضين عاملين في زمن كوفيد19 و عدم الاعتراف بالجميل ، و يتجلى ذلك في قولها : " ياسر ياسر خطراه كانوا ينقدوا و مش فاهمين و اشراهوا اصاري الداخل لدراسة كنت نتمناهم يطيحوا بين يديا باه يعرفوا الحقيقة " ، وعند النظر إلى مختلف المواقف التي تولد للحالة الغضب و سرعة الاستثارة من خلال فقدانها لزملائها في العمل ، و نقص عدد الممرضات و التعاون بينهم ، و غيابهم يؤثر على حالتها النفسية ، و ذلك تبين في قولها : " الحاجة لي كانت تقلقني كل يوم نسمع فرمليا **positif (+)** ، و ينقص عدد الممرضات ، و منلقاش المعونة ياسر عليا وحدي " .

وعندما نتحدث عن جو المصلحة المخصص للكوفيد19 نجدها تتسم بعدم الهدوء و عدم الراحة ، بالعكس نجد الممرضة لديها انزعاج كبير و ضغط نفسي عميق ، راجع إلى تلك أسباب و توضح ذلك في قولها : " وينا هدوء كان الكوفيد اكبر المصالح لي ما فيها هدوء ، صوت الأكسجين وحدو فوضى و

في كل شميرة الأكسجين قايي الصوت ، و **garde malade** فوضى سوق " ، بالإضافة نجد الحالة ليس لديها تخوف عميق من الأمراض المعدية برغم من قلة النظافة في المستشفى ، و قلة الأجهزة الطبية ، و عدم وجود وقاية الاجتماعية ، و هذا ما صرحت به في قولها : " منكذبش عليك كنت دازة عليها والله ماعلابالي بحاجة سبلت حياتي ومش هاممتي صحتي المهم نعاون بلي نقدر و ما نخليش ناس تموت" ، أما فيما يخص الضغوطات المهنية لدى الحالة فنجدها تتجسد في انزعاجها من العمل بنظام المناوبة الليلية في المصلحة ، كان واحد من أسباب ضغط و إرهاق لديها ، و يتضح في قولها : " أكيد منحبش السهر الليل يتعبني ياسر الرقدة لي منرقدهاش متعوضش كون نرقد مثلا صباح منعوضهاش خدمة الليل تمرضني نحس بالإرهاق كثر ، نخدم النهار الكل و منخدمش الليل" .

و من أهم الأسباب و الأزمات التي أدت إلى منع الممرضين من اخذ الايجازات المستحقة ، و هذا راجع إلى الوضع الوبائي الكارثي ، و موت اليومي للمرضين ، و قوة ضغط العمل ، و يتبين هذا في قولها : " واحد مادي **congé** قدام هذاك العدد نتاع المرضى و الفراملة كانوا كل يوم واحد **positif** منين عندو **congé** " .

كما نجد الحالة راضية بعملها ، و لا تعاني من انتقادات من طرف مسؤولة المصلحة ، بالعكس كانت لديها ثقة بالنفس في العمل مقابل الجهد المبذول و تعاون في زمن كوفيد19 ، وهذا ما صرحت به في قولها : " لالا حق متفاهمين و كانت تعول عليا خطرا ه أنا من القدامى و كنت مهنيتها و توثق في خدمتي" ، بالإضافة نجد الحالة لديها قوة تحمل الإجهاد ، والضغط النفسي ، و عدم الانهيار برغم من وجود العوائق المهنية منها : طول ساعات العمل و حجر و غيرها من ضغوطات ، ولكن الحالة نجدها تتعامل و تواجه الضغط من اجل أنقاص حياة المرضى الكوفيد19 ، و تبين ذلك في قولها : " عادي **tellement** كنت حابة نعاون باه ينقصو الموتى ، كنت نخدم بكل قوة و كنت نحكي مع مرضى نفسيا باه نطمنهم " ، و عند الاطلاع على طريقة المعاملة للحالة و التعامل مع المرضى نجدها لديها أسلوب الإقناع المريض نفسيا ، و عدم خوفه من المرض ، لان الخوف كان واحد من أسباب النفسية التي تؤدي إلى موت المرضى بالكوفيد19 ، و تجسد في قولها : " بالعكس كنت نصاحبهم و نحاول نطمنهم نفسيا باه ما يخافوش لأنهم الخوف هو لي كان يقتل من الكورونا" .

وصولاً في الأخير إلى تقييم الذات لحالة ، أولاً صورتها الصحية (الحالة الصحية) نجدها الحالة تعاني من تعب و انهيار جسدي، بالإضافة إلى ضغط نفسي مرتفع و يتجلى ذلك في قولها : " عدت

نتعب و نفشل فيسع *la tension* عادت تهبطلي من تعب " ، ثانيا عند النظر إلى صورتها النفسية (لحالتها النفسية) نجدها لديها تخوف شديد من فقدان والديها ، و هذا راجع إلى صدمة موت 8 أشخاص من أهلها بالكوفيد19 ، و يتجلى ذلك في قولها : " أنا نفسيا أيدي على قلبي خائفة على ماما و بابا لا يتعدوا ، فقدت 8 من لا فامي ربي يرحمهم ، ربي يحفظلي والديا " ، ثالثا و أخيرا عند الاطلاع على تقييمها لحالتها الأسرية و الاجتماعية ، نجدها الحالة تطمح إلى العودة لحياتها الطبيعية و المستقرة لي ابعده الحدود و يتضح في قولها : " عايلي حمد الله لباس مي معدناش كيما بكري راحت اللمة و القعدات و الجملة " .

هذه الحالة نجدها اقل ضغط من الحالة أولى ، فقد استفادة من الحجر الصحي في منزل ، كأنها فترة راحة و استرجاع القوى و ادراكت أن ما أدته كان واجب ، وفيه تشعر بالذات و المسؤولية ، و كذلك شعرت أنها أدت مهامها ، و منه الرضا النفسي ، مما اكسبها نوعا من الراحة و تخفيف الضغوط النفسية .

#### 4/-تحليل مقياس الضغوط النفسية للحالة الثانية :

من خلال إجابات المفحوصة على مقياس الضغوط النفسية فتبين بعد حساب نتائج مقياس الضغوط النفسية و جمع نقاط التي تم حصول عليها من خلال إجابتها تحصلت الحالة على نقطة خام مقدرة بمجموع 81 ، و هذا يدل على مستوى مرتفع من الضغط النفسي للحالة. و توضح ذلك من خلال إجابتها على بعد حدة الإجهاد ، الذي تحصل على نقطة خام التي تعادل (20) نقطة ، و هي مرتفعة و للحالة شعور بالإجهاد المهني و شدة الإرهاق ، و كذلك بعض اعرض الضغط النفسي و إحباط في حالة موت مرضى بالكوفيد19 ، و هذا ما تؤكدته نتائج المقابلة ، أما بالنسبة لبند الانعكاسات الجسدية فقد تحصلت الحالة على (20) نقطة و هي مرتفعة ، و يتجلى ذلك من خلال معاناتها من مختلف الآم الجسدية منها : آلام الرأس و انخفاض ضغط الدم من قوة الضغط النفسي و التعب و إجهاد ، و آلام على مستوى الظهر، بالإضافة إلى شعور الحالة بالدوخة و الدوار .

أما عن بعد عدم الكفاية تحصلت الحالة على (15) نقطة خام و هي نقطة متوسطة ، وبتالي نلاحظ أن الحالة لديها إجهاد في عملها ، و أحيانا نجد للحالة شعور بالعدم التحكم في حالتها الانفعالية و غضبها الشديد من فقدان زملائها الممرضات ، و نقص عددهم مع زيادة شدة الضغط النفسي المهني ، و غياب التعاون في العمل ، و أصبح الوقت غير كافي بالنسبة لها من شدة الانشغالات ، و النشاط عملها و

هذا ما صرحت به في المقابلة ، أما بالنسبة لبند المشكلات الانفعالية (قلق- توتر- اجهاد- ضغط) تحصلت على نقطة خام قدر ب (26) و هي نقطة مرتفعة و هذا ما يؤكد أن الحالة تعاني من ضغوط نفسية مرتفعة من شدة إرهاق و قلق و إحباط في حالة عدم شفاء مرضى الكوفيد19 أو موتهم ، برغم من قيام الممرضة بكل مجهوداتها من اجل أنقاص حياة المريض ، هذا يسبب لها شدة القلق و تظهر عليها ( أعراض الغضب ) كذلك أعراض الفيزيولوجية من احمرار الوجه و ضيق على مستوى الصدر ، وقد لوحظ كذلك من خلال المقابلة .

### 5- تحليل العام للحالة الثانية :

بعد إجراء المقابلة مع الحالة (ت.م) نستنتج أن الحالة تعاني من ضغوطات نفسية مهنية بالإضافة إلى شدة إرهاق و إجهاد مهني ، وهذا راجع إلى عملها في زمن كوفيد19 في وسط المصلحة المخصص لمرضى الكورونا ، ونجدها تتحمل مسؤولية حياة المرضى و تعمل فوق طاقتها الوظيفية لساعات طويلة مع الحجر داخل المستشفى ، هدفها من كل هذه المجهودات الجبارة التعاون و حماية و تقديم مساعدة و مرافقة المرضى و أهم شيء أنقاص حياتهم ، و نجد لديها ضمير حي زائد في عملها ، و شعورها بروح المسؤولية في خدمة مرضى ، و اعتماد على نفسها في العمل بحكم الاقدمية ، وأداء مهام بأقصى سرعة ممكنة ، و نجدها الحالة ليس لديها تخوف من الفيروس كورونا ، قليلا ما تأخذ احتياطاتها خوفا من انتقال العدوى لي أسترتها خاصة والديها ، و برغم من قلة النظافة ، و قلة أجهزة الطبية إلا أن الحالة لا تعاني من أي تخوف من أمراض المعدية ، هدفها الوحيد التعاون من اجل شفاء المرضى .

وبعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية فان الحالة (ت.م) تعاني من ضغط نفسي مرتفع ، و ذلك بعد تحصلها على مؤشر الضغوط النفسية المقدر ب 81 و هذا يدل على مستوى مرتفع من ضغط النفسي للحالة و ذلك ما أكدته نتائج ، و هذا راجع إلى مختلف الضغوطات النفسية المهنية و أسباب النفسية للحالة .

### 2- مناقشة عامة لنتائج الدراسة :

بعد إجراء المقابلات العيادية على حالات الدراسة ، و تطبيق مقياس الضغوط النفسية ، يبدو أن هناك فروق فردية متباينة للحالات الدراسة ولا يمكن تعميم نتائج الحالة على حالة أخرى ، فقد نجد أن كل حالة مستقلة بذاتها . عند النظر و التحديد للوضع الوبائي و ما خلف من مختلف الأزمات و المواقف مما

جعل من تعرض الممرضات العاملات في زمن كوفيد19، إلى مختلف الضغوطات النفسية المهنية في ظل انتشار الفيروس الخطير في كل أنحاء العالم، و يتجلى ذلك من خلال مختلف الحالات الانفعالية التي تعاني منها الممرضات، من شدة إرهاق و الإحباط و قلق عند موت إحدى المرضى بالكوفيد19، و إجهاد المهني و التوتر و الضيق النفسي و الخوف من العدوى، و غيرها من الحالات الانفعالية مختلفة.

في حين من خلال دراستي فوجد أن الحالة (ت.ا) بصفتها مساعدة التمريض داخل المصلحة المخصص لمرضى كوفيد19، نجدها تعاني من ضغط نفسي مهني، و شدة إرهاق، و التوتر، ولديها شعور بالقلق من ناحية عدم إحساس الآخرين بالجهد المبذول في العمل من أجل خدمة المرضى الذين يعانون من كوفيد19، بالإضافة إلى عدم اعترافهم بالجميل، و اعتداءات الشعب على الجيش الأبيض، و تدخل في مهامهم، كما نجد الحالة لديها تخوف عميق من انتقال العدوى فيروس كوفيد19، و نجدها أحيان تعاني من توهم إصابة بالمرض، و هذا راجع إلى تراكم المشاكل و ضغط المهني، و حجر، و طول ساعات العمل داخل المستشفى، و عمل كذلك بنظام المناوبة الليلية سبب لحالة مشاكل على مستوى العلائقي، كما نجد الحالة (ت.ا) تعمل فوق طاقتها الوظيفية و ليس بالأمر السهل العمل مع المرضى الكوفيد19، و من ثمة نجد الحالة لديها كذلك شوق إلى أسرتها، و تطمح إلى العودة لحياتها العادية.

كما نجد الحالة تنزعج من انتقادات و تعاني من سرعة الاستثارة و غضب في عملها، و تبدوا الحالة أنها شخصية حساسية جدا، و ذلك لتعرضها لصدمة فقدان شخص عزيز عليها (وفاة زوجها بالفيروس كوفيد19)، أي غياب و فقدانها لسندها الأساسي في حياتها، و انقطاع علاقتها و احتكاكها مع الأشخاص الآخرين، كما نجد لديها نظرة سلبية اتجاه الحياة، و شعورها بالحزن و انهيار، مما أدى إلى عدم رغبتها في تكوين أسرة من جديدة، و رغم كل هذه الصعوبات التي وجهتها الحالة كانت تتعامل مع تلك الضغوطات العمل من أجل مواصلة حياتها اليومية اجتماعية بدون قلق و لا ضغط نفسي، في حين نجد أن الحالة (ت.م) عكس الحالة السابقة، لديها نوع من تقبل و التأقلم مع الضغوط النفسية، رغم معاناتها من الإحباط في حالة عدم شفاء أو موت إحدى المرضى الكوفيد19، و شعورها بالقلق عند فقدان لزملائها و نقص عددهم و غياب التعاون بينهم، وهذا يؤثر على حالتها النفسية، و يؤدي إلى غضب الحالة و سرعة استثارته، في حين نجدها لديها إستراتيجية التعامل مع تلك الضغوطات و مواجهتها، و نجد لديها شعور بالمسؤولية اتجاه عملها و المرضى الكوفيد19، و نجدها الحالة راضية بعملها داخل المستشفى، و هدفها الوحيد هو تعاون و اجتهاد من أجل أنقاص حياة المرضى كوفيد19 وعدم موتهم.

كما نجد الحالة أكثر إنسانية ، و لا تعاني من أي صعوبة في تعامل مع المرضى ، بالعكس تستبدل جو الضغط و الألم و المرض بالضحك و ابتسامة في وجه المريض من اجل تخفيف معاناتهم و مقاومة المرض ، و بحكم اقدمية للحالة في عمل نجدها أكثر خبرة ، و نجدها لديها ضمير حي زائد ، وفضل العمل الجماعي من اجل أن يكون التعاون في خدمة المريض ، و مرافقته ومساعدته ، وفي عملها لديها شعور بالخدمة الإنسانية اتجاه مرضى كوفيد19 .

في الأخير نستنتج أن هناك فروق فردية بين الحالات الدراسة ، فنجد أن كل حالة مستقل بذاتها، بالإضافة إلى أن الدعم الأساسي لمواجهة الضغوط النفسية هو شعور بان عمل الممرضة خاصة في أزمة حدوث فيروس كوفيد19 هو خدمة إنسانية قبل كل شيء ، و شعور بالمسؤولية اتجاه حياة المريض و حضور الدائم للضمير الحي في العمل ، و تقبل الحالات لعملم في زمن كوفيد19 ، و مواجهة الضغوط النفسية ، و تقديم الدعم النفسي للحالات .

إيماننا منا بالفروق الفردية ، لا يمكن تعميم نتائج هذه الدراسة و نحن بحاجة إلى دراسة أوسع في أماكن مختلفة ، حتى ندرك ما مدى الضغط النفسي الذي تعرض له الممرضين في ظل جائحة كوفيد19.

خاتمة

### خاتمة:

أن الضغط النفسي لا يكاد يفارق الإنسان في هذا العصر لدرجة انه أصبح يسمى عصر الضغط، و إجهاد و إرهاق و هو ينتج عن موقف ضاغط يؤدي إلى استجابة و محاولة تسييره و التعامل معه.

و يعتبر الممرضين من أكثر أفراد المجتمع عرضة للإصابة بالضغط النفسي ، و هذا نظرا لتعدد الأسباب و الظروف و المواقف التي تجعل الممرضين في إجهاد مهني و إرهاق شديد خاصة في ظل الوضع الوبائي، و انتشار الفيروس كوفيد19 في كل أنحاء العالم ، أصبح الممرضين هم بمثابة الخط الدفاع الأول لمحاربة هذا الفيروس الخطير، و أنقاص حياة المرضى ، و خوفا من انتقال العدوى فيروس كوفيد19 ، بإضافة إلى ما يعانيه الممرضين من ضغط نفسي اتجاه عملهم ، حيث تعتبر مهنتهم مولدة بالدرجة أولى للضغط النفسي.

و ما يمكن استخلاصه في النهاية ، أن الضغط النفسي المهني للممرضين نال مكانة خاصة من المواضيع المهمة في زمن ظهور كوفيد19 ، و من خلال ذلك نأمل أن تجرى حوله دراسات و أبحاث عميقة وواسعة في المستقبل ، لغرض التخفيف من شدة الضغط النفسي للممرضين العاملين في مستشفى حكيم سعدان في ظل ظهور فيروس كوفيد19 ، وتطوير الكفاءة في مواجهة و تعامل مع تلك الضغوط النفسية و هذا باستخدام الأساليب الايجابية و الفعالة.

من خلال موضوع دراستي الاستكشافية نلاحظ ، أن عمال الصحة رغم كل المجهودات الجبارة التي قام بها الجيش الأبيض ، حتى في أوقات العادية قبل جائحة كوفيد19 ، إلا أنهم يعانون من ضغوط مهنية ، كما أثبتته الدراسات السيكولوجية المختلفة ، كما لديهم عدم رضا وظيفي في ظل نقص وسائل عامة في المستشفى ، و عدد الكبير للمرضى في مختلف الأقسام المخصص لمرضى كوفيد19 ، و مجازفة بالصحة ، نظرا أنهم أكثر أوقاتهم في مستشفى عرضة للعدوى ، و مناظر المزعجة (الحساسة ) من جروح - الدم - حروق عميق - اختناق التنفس لمرضى - صراخ من شدة الألم - المرض ، إلا أنهم لا ينالون ما يستحقون من رعاية مادية و معنوية ، و هذا ما يطرح تساؤل جديد لدراسة جديدة - ما مستوى الرضا وظيفي لدى عمال الصحة في الجزائر؟ .

# قائمة المراجع

قائمة المراجع :

• الكتب :

- 1- الرشيدى هارون توفيق (1999) ، الضغوط النفسية : طبيعتها ، نظرياتها ، برنامج لمساعدة الذات على علاجها ، الانجلو العربية ، القاهرة .
- 2- اللجنة الوطنية الصينية للصحة ، مكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني (2002) ، الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد ، ترجمة سعيد ، إيمان وعبد ، رنا محمد و طارق سجي ، ط1 ، بيت الحكمة الاستثمارات الثقافية ، مصر .
- 3- احمد السعيد ، ترجمة : إيمان سعيد - رنا محمد وعبد طارق ، مراجعة و تقديم : د. احمد ظريف (1441هـ / 2020م) ، الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد (معرف عامة- طرق الوقاية - الرعاية النفسية - الشائعات) ، بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية ، ط1 ، القاهرة .
- 4- أميمة مصطفى ، احمد السعيد (1441هـ/2020م) ، دليل الوقاية من فيروس كوفيد19 للموظفين و أماكن العمل ، بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية ، ط1، مركز مكافحة الفيروسات و الأوبئة بجيانغسو ، الصين.
- 5- د. يوسف مسلم ، بلسم عبيد (بدون سنة)، كيف نعتني بأنفسنا ؟ التعامل مع الضغط النفسي الناتج عن متابعة أخبار الأمراض الوبائية .
- 6- د. محمد الهادي حسن سليمان (بدون سنة) ، أساليب مواجهة الضغوط و المشكلات النفسية المرتبطة بجائحة covid19 ، أستاذ علم النفس الصحي المساعد .
- 7- زيدان احمد (السرطاوي) عبد العزيز السيد الشخص (1998) ، بطارية قياس الضغوط النفسية و أساليب المواجهة و الاحتياجات لأولياء أمور المعوقين ، دار الكتب ، جامعة الإمارات العربية المتحدة .
- 8- سمير الشبخاني (2003) ، الضغط النفسي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، لبنان .
- 9- شقير زينب (2002) ، مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- 10 - شاهين فاريسن (1990) ، التمريض في الوطن المحتل ، دار الأرقام للطباعة و النشر و التوزيع ، ط1، رام الله البيرة ، فلسطين .

- 11 - طه عبد العظيم حسين و عبد العظيم حسين سلامة (2006) ، إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية و التربوية ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الأردن .
- 12 - عثمان يخلف (2001) ، علم النفس الصحة ، الأسس النفسية و السلوكية للصحة ، دار الثقافة ، ط1، قطر .
- 13 - عبد الستار إبراهيم و عبد الله معسكر (2008) ، علم النفس الاكلينيكي في ميدان الطب النفسي ، مكتبة المصرية ، ط4 ، القاهرة .
- 14 - عزيزة عنوا (1438هـ/2007م) ، محاضرات في الفحص النفسي العيادي ، دار الخلدونية للنشر و التوزيع ، ط1 ، القبة القديمة ، الجزائر .
- 15 - عبد الله مريع القحطاني ، حنين البيشي ، ياسمين يوسف ديميروز (1441هـ) ، الاضطرابات النفسية أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (2019-NCOV) ، و دوره فريق الصحة النفسية في المنشآت و المحاجر الصحية ، الرياض .
- 16 - عبيد ماجدة بهاء الدين (2008) ، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية ، دار الصفاء النشر و التوزيع ، عمان .
- 17 - قزاقزة يوسف و آخرين (2002) ، إدارة الخدمات الصحية و التمريضية ، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع ، ط1، عمان ، الأردن .
- 18 - نايل احمد ، عبد العزيز أبو سعد ، احمد عبد اللطيف (2009) ، التعامل مع الضغوط النفسية ، ط1، دار الشروق لنشر و التوزيع ، الأردن .
- 19 - وليم الخولي (1976) ، الموسوعة المختصرة في علم النفس و الطب النفسي ، ط1، دار المعرف ، القاهرة .

### • المجالات :

- 20- تهاني هاشم خليل عابدين ، خريف (2020) ، دور المقاومة النفسية في معالجة الآثار النفسية و الجسمية لكوفيد19 ، مجلة بصائر النفسية العدد 32 .
- 21- د. شاوش نزيهة (2021) ، البروتوكول الوقائي الدولي لمواجهة انتشار جائحة فيروس كورونا (COVID19) ، جائحة كورونا و التوجهات العالمية في ظل انتشار ، الجزائر ، يناير ص186.

- 22- د.سليمة حمودة (2020) ، الدعائم النفسية التكيفية مع جائحة كورونا ، مركز المساعدة النفسية، جامعة محمد خيضر قطب شتمة ، بسكرة.
- 23- د. وسيلة بن عامر و آخرين (2021/2020) ، دليل المساعد الطالب ، مركز المساعدة النفسية، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .
- 24- سهايلية سماح ( أكتوبر 2020 ) ، الإجراءات الوقائية للتصدي لفيروس كورونا في الجزائر ، مجلة الرسالة للدراسات و البحوث الإنسانية ، رقم المجلد 05 ، العدد03 ، ص26ص37 .
- 25- سنوسي بومدين ، جلولي زينب (جوان 2020) ، الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد19 و التباعد الاجتماعي و استمرار الحجر الصحي ، مجلة التمكين الاجتماعي ، الجزائر ، العدد : 2 ، الصفحات 65-80 .
- 26- صابري بحري (2020) ، إدارة أزمة فيروس كورونا COVID19 من خلال تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر المنزلي ، مجلة العلوم الاجتماعية ، ألمانيا ، برلين ، عدد13-10-26.
- 27- علي عبد الرحمان صالح (2020) ، الخريف ، خوف من الكمامة ، مجلة بصائر النفسية ، العدد 32، الصفحة 111.
- 28- فقيه العيد (2013) ، مجلة القياس النفسي ، يصدرها المشروع الوطني للبحث حول تصميم و ترجمة و تكييف اختبارات الصحة النفسية ، دار كنوز للإنتاج و النشر و التوزيع ، الجزائر .
- 29- محمد لطفي راشد (1992) ، نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل و كيفية مواجهتها ، مجلة الإدارة العامة ، العدد75، الرياض ، السعودية .

### • المذكرات :

- 30- ابتسام احمد أبو العمرين (2008هـ/1429م) ، مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في مستشفيات الحكومية بمحافظات غزة و علاقتها بمستوى أدائهم ، جامعة الإسلامية ، غزة .
- 31- بولحية حليلة (2018/2017) ، الضغط النفسي لدى مرضي مصلحة الاستعجالات ، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس ، جامعة بوشعيب عين تيموشنت .

32- بغية الياس (2006) ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بمستوى القلق و الاكتئاب لدى المعاقين حركيا ، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي ، جامعة الجزائر .

33- طاهري ياسين (2014/2013) ، الضغط النفسي و علاقته باستراتيجيات التعامل لدى الممرضين ، مذكرة شهادة ماستر ، علم النفس العيادي ، جامعة مسيلة .

34- ظاهري صالح (2019) ، كيف اعنتي بصحتي النفسية في زمن كورونا ، رسالة بوست ، فلسطين .

35- عريس نصر الدين (2017/2016) ، استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستجالات في وضعيات الضغط النفسي ، جامعة أبو بكر بالقايد .

• المواقع :

36- فيروس كورونا المستجد COVID19 ، دليل توعوي صحي شامل ، منظمة الصحة العالمية ، النسخة 1 ، السنة 2020/03/5 ،

<http://www.who.int/ar.emergencies/diseases/novel-corona-virus-2019>.

-37

http :www.emro-who.int/ar/health-topics/corona-virus./information-resources –  
html.

38- مركز مكافحة العدوى و التحكم بالأمراض :

[www.cdc/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc/coronavirus/2019-ncov/index.html).

39- الهذيان بواسطة مايوكلينيك ، 2019/06/20

<http://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/delirium/symptoms-causes/syc-20386>.

40- تعريف العزل و الحجر الصحي بواسطة المركز الأمريكي لوقاية من الأمراض و كافتها ، september.29.2017.

<https://www.cdc.gov/quarantine/indeux.html>.

41 - حليمة أبروك أخصائي نفسي مغربي : الخوف الشديد من كورونا قد يؤدي إلى توهم أعراضها

Magheb voices.com/morocco/04/04/2020.

-42

china sends medical aid to help combat covid-19 (2020.06.24)

retrieved from <http://english-ww.gov-cn/news/internationalchanges/2020/03/28/content-ws5e7e9a6fc6doc201c2.cbpb6.html>.

43 - يونس بورنان (2020.06.22) مساعدات طبية صينية إلى الجزائر لمكافحة كورونا تم الاستيراد

من

<http://a/-ain-com/article/algeria-china-experince-corona-medical-aid>.

\* مراجع أجنبية :

- 44:la résilience sarmonter les traumatismes .paris : Amaut.M(2003)

Nathan université.

-45idées consulte le 06.05.2020.sur les echos : Amsilili.s(2020/03/26)

<http://www.lesechos.fr/idees-debats/sciences-prospective/corona-virus-les-risques-psychologique-du-confinement-en-5-questions-1189/90>.

-46 toward the identification and management Broun.M.and Ralph s.(1994)

Of stress in British teachers. Paper present ed at the annual meeting

Of the ameri can educational research association.

-47 introduction dans: isabelle Célestin-hôteux Celestin-lhopiteau.L. (2014)

Ed .hypno analgésie et rypnosedation en 43 notions- paris.dunod.

-48Cetron M and landwirth g (2005) public health and ethical consideration in planning for quarantine ale j Biol Med . 78:329-34.

-49 Wilder-smith A. chiew.cy.less vg.(2020) can we contain .the covid-19.  
Outbreak with the same measures as for SARS? Lancet infect dis 2020.qublished  
online : march.05.2020.

50- Wilder- Smith A and Friedman Do(2020) isolation.qarantine . social  
distancing and communality containment: pivotal role for old- style public health  
measures in the novel corona virus (2019-N COV) outbreak . g travel Med:

1-4.

الملاحق

ملحق رقم: 01

بطاقة اكلينكية مع الحالة

السن : 34.

الاسم : ت. ا

الجنس : أنثى .

المهنة : ممرضة.

ترتيب في الأسرة : الأولى

الحالة الاجتماعية : أرملة

الحالة الاقتصادية : ميسورة الحال.

تاريخ إجراء المقابلة : 2021/02/08.

محور 1 : الضغوط النفسية والمهنية في ظل فيروس كوفيد.

س1 : ماهي المواضيع والمواقف التي تجعلك تشعرين بشدة إرهاق؟

ج : كي يعود عندي مريض ولا يموت هذا يشعرني بالإرهاق .

س2 : ما الإجهاد المهني الذي تعانيين منه وماهي أعراضه النفسية والبدنية عليك ؟

ج : الخدمة في كورونا pour rien قد ما ندير و بلا فائدة ناس تموت نتعب و نسهر كيف كيف ناس تموت كلي نخدم في الريح.

س3 : ما هي ضغوط النفسية التي تواجهك أثناء أداء المهام التي يتطلبها عملك ؟

ج : الحاجة لي ديرلي ضغط نفسي garde malade ما يحسش بيا كل واحد يحب نلتي بمريضو ما يشوفش المرضى لوخرين ، يريكلامو كل و ما قدرتش نتعامل معاهم كل من كثرة العدد .

س4 : هل لديك تخوف من انتقال عدوى لفيروس كوفيد19؟

ج : أيه كان عندي خوف ، و كنت خايفة نقيس لعباد لي معايا في الدار.

س5 : صف لي شعورك نحو أزمات العمل مختلفة من حرارة الجو و الملابس الواقية الخاصة في عملك؟

ج :مكنتش حاملة أصلا أول حاجة محملتهاش البافات قلقت من هذيك الظروف , أما الملابس مقلقتنيش كان كاين climatiseur ، إلا bavette محملتهاش كنا نلبسوا 3 .

س6 :هل لديكي ضغط نفسي اتجاه العمل الذي يزيد عن قدراتك و طاقتك الوظيفية بسبب طول مدة العمل و الحجر داخل المستشفى ؟

ج : أيه عندي ضغط خطراش ملحقنتش نخدمهم كل ياسر المرضى ، ماهيش ساهلة الخدمة مع مريض كورونا ، الخلة أكثر منها و كانت الخدمة ياسر فوق طاقتي .

س7 : هل لديك شوق إلى الأسرة بسبب طول مدة العمل في مستشفى و الحجر ذلك خوف من انتقال العدوى للأسرة؟

ج : أيه نتوحش ياسر مقعدنتش معاهم توحشت ماما ، بابا ، توحشت حياتي العادية ياسر ، توحشت أهلي ، توحشت نخرج كي بكري ، عبد عزيز عليك و متبوسيهش عندي عام مبستش ماما .

س8 : فيما تتجسد صعوبات العمل داخل المصلحة في ظل أزمة ظهور فيروس الخطير كوفيد19؟

ج : الخدمة بحد ذاتها مفيهاش صعوبات لكن العدد و الإمكانيات مشكل ، سرفيس معمر منلقاش بلاصة للمرضى وين نحطهم ، الواقف يستنى أكثر من راقد ، الأكسجين كي ميكفينش ندور السبيطار كل باه تلقى ، مكانش الامكانيات ، مكانش لخطراه مرضى ياسر (ضغط كبير للمرضى فوق طاقتنا) .

## محور 2 :الضغوطات اجتماعية المصاحبة للوقاية

س9 : هل ترين أن الأشخاص يتجنبونك خوفا من انتقال عدوى ام انت التي تتجنبينهم؟

ج : الناس خايفين مني باه نعليهم ، ويسمعوا بلي راني في الحكيم سعدان ماذا بيهم يهربوا مني .

س10 : هل تعاني من إحساس بالذنب في حالة إصابة إحدى الأقارب أو الأصدقاء ؟

ج : أنا محسيتوش خطراه كنت خايفة عليهم خاصة راجلي ربي يرحمو ، هو إلى عداني مش أنا جبتهالو معديتشي حتى واحد ، و راجلي ربي يرحمو جابها من برا و ماما مرضت بعد3 أشهر .

س11 : هل تنزعجي من مختلف انتقادات الناس و عدم الاعتراف بالجميل ؟

ج : أيه أيه واحد ما كلف روجو قالي يعطيك الصحة ، قد ما تخدمي واحد ما قال وش راكم تدير سواء في الخدمة ، سواء في دار .

س12 : ما هي مختلف الأسباب و المواقف التي تولد لديك سرعة الاستثارة و الغضب في عملك ؟

ج : -العوج - الأسلوب اللي يعاملون بيه garde malade-

- نحوس على حاجة و ما نلقهاش مثلا دواء ، أباري ، بلاصة لمريض ، و منلقاش .

س 13: هل مصلحة تتسم بجو من الهدوء و العمل المريح أم لا ؟

ج : مفيهاش طول فيها غير الفوضى و الحوايج لي تقلق ، مفيهاش هدوء كيما نهارها كيما ليها متريش طول.

س 14: هل لديك خوف من الإصابة بالأمراض المعدية نتيجة التلوث و قلة أجهزة و عدم وجود وقاية اجتماعية؟

ج : عندي خوف ، خطراه الأمراض المعدية كون تقيسني حياتي كل تروح.

محور 3 : الضغوط المهنية المترتبة عن الوباء و تقييم الجهود

س15 : هل يزعجك العمل بنظام المناوبة الليلية في المصلحة؟

ج : أيه خطراه منقدرلوش و كان واحد من الأسباب لي حياتي فسدت ، راجلي مكانش قابل الليل و نروح مينة بالتعب منقدرش حتان لغدوة باه نطقن ، و راجلي كان مقلق من الليل .

س16 : ما هو الراتب الذي تتقاضاه و هل هو كافي بالنظر إلى الجهد المبذول في العمل ؟

ج : 3.800 ملايين مهوش كافي خطراه الواحد يخدم هذيك الضغوطات كامل ، و نخدم في الخراىء و البول و التعب و الشهرية paraport الخدمة و المخاطر متكفيش ، أنا بيكيت روجي قاستني إبرة معلاباليش خطيرة ولا لا ، راني في خطر دراهم هذي معندها ما تديرلي .

س17 : ما هي أهم الأسباب التي أدت إلى منع الممرضين من اخذ الاجازات المستحقة؟

ج : انا ديت confinement نتاعي بهدلوني باه ديتها ، الفراملة مداوش congé خطر اش كنا في la alerte

عدنا ضغط الخدمة منقدروش ندو congé و ناس تموت كنا في وضع كارثي crave ، ناس متخدمش في سببطار و تطوعوا كفاه ندو congé .

س18 : كيف كنتي تواجهين و تتعاملين مع ضغوطات و طول ساعات العمل بالمستشفى؟

ج : ندخلوا نخدم كي نكمل نقعد في البيرو مع البنات نحكو ننساو التعب أما الضغط هذاك كان يبقى الداخل نسكت و خلاص معندي ما ندير نحمل و نسكت و صراتلي مشاكل من هذا التعب مالفيتلوش حل

س19 : هل تعاني من انتقادات من طرف مسؤول المصلحة و عدم التفهم ؟

ج : أنا منتقدنيش يعني ماذا بيها الخدمة تمشي و خلاص وكانت متفهمة ، و نهار بدوا ظروف في تفهمتي وقت مرض راجلي ووصل حالة ما دارتلي حتى dérangement .

س20 : هل لديك صعوبة في التعامل مع المرضى المصابين بالفيروس كوفيد19 و مرافقتهم؟

ج : لا معنديش صعوبة هو ما مرضى عاديين تعبانين معندهم ما يديرولي صعوبة ، مريض راقد و broncher بالأكسجين ما يدير والو المخلوق .

#### المحور 4 : التقييم الذاتي .

س21 : ما هو تقييمك لحالتك الصحية ؟

ج : ضعفت ، فشلت ، مرضت ، درت dépression من ظروف في لي جاتي من الكوفيد من خدمتي مرضت

س22 : ما هو تقييمك لحالتك النفسية؟

ج : مهيش مليحة لأبعد الحدود معنديش ، l'envie معنديش كرهت الحوايج الكل معندي الرغبة في حتى حاجة نفسيتي مش مليحة .

س23 : ما هو تقييمك لحالتك الأسرية والاجتماعية ؟

ج : مبقاش عندي أسرة ، راجلي توفى حياتي كلها تبدلت ، تبدلت حياتي 180 درجة ، راحت علاقتي مع فاملية راجلي ، رجعت لماما و بابا ، من حياتي راحو ياسر حوايج منها راني مطبقة العدة ، معادش عندي احتكاك مع الناس و منخرجش إلا للضرورة و معنديش علاقة مع حتى عبد .

بطاقة اكلينكية مع الحالة

الاسم : ت. م السن : 40 سنة .

المهنة : مساعد تمريض الجنس : أنثى.

ترتيب في الأسرة : 02.

الحالة الاجتماعية : عزباء .

الحالة الاقتصادية : ميسورة الحال .

تاريخ إجراء المقابلة : 2021/03/14

محور 1 : الضغوط النفسية والمهنية في ظل فيروس كوفيد.

س1 : ماهي المواضيع والمواقف التي تجعلك تشعرين بشدة إرهاق؟

ج : نفشل و نحس بشدة الإرهاق كي نخدم مع المريض و نخطب معاه من الصباح و ندير فوق طاقتي في

لاخر يموت ، ثم نحس بإرهاق كبير .

س2 : ما الإجهاد المهني الذي تعانيين منه وما هي أعراضه النفسية والبدنية عليك ؟

ج : الإجهاد المهني راني كي نخدم في كورونا بلا فائدة نحس ننفخ في شكوة مقعورة المريض قد ما ندير

معاه يموت ، وهذا اثر عليا نفسيا عدت نتوقع كل يموتوا معادش عندي أمل يرتاحو ، بدنيا تعب كبير .

س3 : ما هي ضغوط النفسية التي تواجهك أثناء أداء المهام التي يتطلبها عملك ؟

ج : نحس بضغط نفسي من les gardes malades ، وقت الأزيمة كانوا يدخلوا و يعيوا فينا و كل واحد

يحب نلتى بمريضو و كانوا مهمش متفهمين بقلة عدد الممرضين .

س4 : هل لديك تخوف من انتقال عدوى لفيروس كوفيد19؟

ج : لا أنا مش خايفة على روعي خايفة نديه لماما هي مريضة asthmatique ، بعد ما خسرت خالي و عمي وبعض الأهل منيش مستعدة نخسر ماما.

س5 : صفي لي شعورك نحو أزمات العمل مختلفة من حرارة الجو و الملابس الواقية الخاصة في عملك؟

ج : مكنتش نتقلق من اللبسة و السخانة قد ما نتقلق من bavette كنت نلبس 04 نتخفق ، نحس راسي ينمل يروحلي الأكسجين ندوخ.

س6 : هل لديكي ضغط نفسي اتجاه العمل الذي يزيد عن قدراتك و طاقتك الوظيفية بسبب طول مدة العمل و الحجر داخل المستشفى؟

ج : العمل لا مكنتش نتقلق كنت يوصل وقت انتهاء الدوام منفيقش نبقي نخدم و فوق طاقتي عادي ، نخدم رجال و نساء نورمال ميهمش لخطراه الناس كانت تموت كان همي نعاون و خلاص مي الحجر ضرني ياسر والديا عيد منقدرش نسلم عليهم ، وما ناكلش معاهم ، توحشت نقعد مع عايلتي ، ساكنة وحدي ، ناكل وحدي ، الضغط النفسي لي كان عندي مش من كثرة الخدمة كان من الحجر .

س7 : هل لديك شوق إلى الأسرة بسبب طول مدة العمل في مستشفى و الحجر ذلك خوف من انتقال العدوى للأسرة؟

ج : أكيد تحكمني البكية توحشت نرقد مع أختي كيما قبل ، توحشت نتحضن ماما ، توحشت ناكل مع العايلة .

س8 : فيما تتجسد صعوبات العمل داخل المصلحة في ظل أزمة ظهور فيروس الخطير كوفيد19؟

ج : اكبر صعوبة في الأكسجين مكانش كافي نظل ندوبلي بالقراعي و générateur ( آلة الأكسجين ) ، و فوق هذا الإمكانيات مش كافية .

## محور 2 : الضغوطات اجتماعية المصاحبة للوقاية

س9 : هل تربيت أن الأشخاص يتجنبونك خوفا من انتقال عدوى أم أنت التي تتجنبينهم؟

ج : في زوج أنا نتجنبهم باش مايقولوش جابتلنا العدوى منحبش نكون سبة و هوما ثاني كانوا يتجنبوني .

س10 : هل تعاني من إحساس بالذنب في حالة إصابة إحدى الأقارب أو الأصدقاء ؟

ج : محسيتش بالذنب لأنني مقست حتى واحد ، كنت محافظة على روحي و ما تقستش أنا الحمد الله و خالي لي مات مكانش معايا كان بعيد و بقية لا فامي كانوا بعاد عليا ربي يرحمهم.

س11 : هل تتزعجي من مختلف انتقادات الناس و عدم الاعتراف بالجميل ؟

ج : ياسر ياسر خطراه كانوا ينتقدوا و مش فاهمين و شراهوا صاري الداخل لدرجة كنت نتمناهم يطيحوا بين يديا باه يعرفوا الحقيقة.

س12 : ما هي مختلف الأسباب و المواقف التي تولد لديك سرعة الاستثارة و الغضب في عملك ؟

ج : الحاجة لي كانت تقلقني كل يوم نسمع فرملية **positif (+)** ، و ينقص عدد الممرضات و مناقش المعونة ياسر عليا وحدي.

س13 : هل مصلحة تتسم بجو من الهدوء و العمل المريح أم لا ؟

ج : وانا هدوء كان كوفيد اكبر المصالح لي ما فيها هدوء صوت الأكسجين وحدو فوضى في كل شمبرة الأكسجين قاوي الصوت ، و **garde malade** فوضى سوق.

س14 : هل لديك تخوف من الإصابة بالأمراض المعدية نتيجة التلوث و قلة أجهزة و عدم وجود وقاية اجتماعية؟

ج : منكذبش عليك كنت دازة عليها و لله ما علابالي بحاجة سبلت حياتي ، و مش هامنتي صحتي المهم نعاون بالي نقدر ، و ما نخليش ناس تموت .

محور 3 : الضغوط المهنية المترتبة عن الوباء و تقييم الجهود

س15 : هل يزعجك العمل بنظام المناوبة الليلية في المصلحة؟

ج : أكيد منجمش السهر الليل يتعبني ياسر ، الرقدة لي منرقدهاش متتعوضش كون نرقد مثلا الصباح منعوضهاش ، خدمة الليل تمرضني نحس بالإرهاق كثر ، نخدم النهار الكل و منخدمش الليل .

س16 : ما هو الراتب الذي تتقاضاه و هل هو كافي بالنظر إلى الجهد المبذول في العمل ؟

ج : 3.100 ملايين هي الحمد لله بضح كون نقارنها بمصاعب خدمتي و risque و تعب و مشاكل مهيش دراهم و ماهوش سلاك.

س17 : ما هي أهم الأسباب التي أدت إلى منع الممرضين من اخذ الاجازات المستحقة؟

ج : واحد ما دى congé قدام هذاك العدد نتاع المرضى و الفراملة كانوا كل يوم واحد positif منين عندو congé .

س18 : كيف كنتي تواجهين و تتعاملين مع ضغوطات و طول ساعات العمل بالمستشفى؟

ج : عادي tellement كنت حاجة نعاون باه ينقصو الموتى ، كنت نخدم بكل قوة ، و كنت نحكي مع المرضى نفسيا باه نطمئهم .

س19 : هل تعاني من انتقادات من طرف مسؤول المصلحة و عدم التفهم ؟

ج : لالا الحق متفاهين و كانت تعول عليا خطراه أنا من القدامي و كنت مهنيتها و توثق في خدمتي .

س20 : هل لديك صعوبة في التعامل مع المرضى المصابين بالفيروس كوفيد19 و مرافقتهم؟

ج : بالعكس كنت نصاحبهم و نحاول نطمئهم نفسيا باه ما يخافوش لأنهم الخوف هو لي كان يقتل من الكورونا.

#### المحور 4 التقييم الذاتي:

س21 ما هو تقييمك لحالتك الصحية ؟

ج: عادت تهبطلي من التعب . la tension عدت نتعب ، و نفشل في سع

س22 ما هو تقييمك لحالتك النفسية؟

ج : أنا نفسيا أيدي على قلبي خايفة على بابا وماما لا يتعدوا ، و فقدت 8 من لافامي ربي يرحمهم ، وربي يحفظلي والديا.

س23 ما هو تقييمك لحالتك الأسرية و الاجتماعية ؟

ج : عايلتي الحمد الله لباس مي معدناش كيما بكري راحت اللمة و القعدات و الجملة .

## مقياس الضغوط النفسية

\*من إعداد الأستاذ الدكتور فقيه العيد \*

- الرمز : - الجنس :

- السن : - المستوى التعليمي :

**تعليمية :** \*فيما يلي مجموعة من العبارات تصف مشاعرك و أخرى تصف الظروف التي تمر بها على مستوى الأسري أو المهني أو الصحي و المطلوب منك فقط ضع علامة ( X ) في الخانة المناسبة و الإجابة عن كل الأسئلة فإذا لم تكون متأكد من الإجابة فلا مانع من التخمين.

\*ليس هناك إجابات صحيحة ولا أخرى خاطئة بالنسبة للأسئلة لكن المطلوب منك أن تعبر تعبيراً صادقاً عن مشاعرك ووضعيتك الصحية.

الرقم	العبارات	لا تماماً	نادراً	قليلاً	غالباً
01	اشعر بالارتباك الشديد عندما يحدث حدث غير متوقع.				
02	عندي مدة و أنا اشعر بالعصبية و الإجهاد.				
03	لم أتمنى في الآونة الأخيرة من معالجة عدة مشكلات أساسية.				
04	واجهت في الآونة الأخيرة عدة أحداث لم أتمكن من تجاوز أثرها.				
05	لم تعد لي الثقة بالنفس في مواجهة المشكلات التي تطرأ في حياتي.				
06	ينتابني شعور بان أموري الشخصية لا تسير نحو الوجهة الحسنة.				
07	اشعر أن هناك الكثير من الأمور العالقة التي تحتاج إلى حسم.				
08	ينتابني الشعور دوما أنني غير قادر على حل كل الأمور العالقة.				
09	أفكر كثيراً في الأمور العالقة التي يجب				

## ملاحق:

				إتمامها في الوقت المناسب.	
				اشعر بالإرهاق و إن الوقت غير كافي لانجاز أعمالتي .	10
				لدى ألام جسدي كآلام الظهر والمفاصل أو آلام الرأس أو العنق أو البطن.	11
				منذ مدة و أنا أعالج و لم أتمكن من الشفاء التام .	12
				أصبحت أعاني من المشكلات هضمية و اشعر بالرغبة في القيء.	13
				عضلاتي متوترة و أجد صعوبة في التنفس .	14
				اشعر بخفقان سريع للقلب .	15
				تنتابني حالة من الدوخة و الدوار.	16
				أصبحت أعاني من صعوبات في التبول أو التبرز.	17
				أصبحت أعاني من صعوبات في النوم و اشعر بالتعب صباحا.	18
				أصبحت شهيتي للطعام تتناقص شيء فشيء.	19
				أعاني من مشكلات على مستوى الجلد دون شفاء واضح و تام.	20
				ليس لي الوقت لاستجمام و الترفيه بسبب كثرة الأشغال.	21
				حيويتي و نشاطي بدأت تتراجع في الآونة الأخيرة.	22
				فعلا لقد أصبحت المشاكل العائلية و المهنية تثقل كاهلي.	23
				بدأت اشعر بفقدان السيطرة على تصرفاتي و انفعالاتي.	24
				اشعر أن هناك الكثير من الأمور التي أصبحت تضغط علي.	25
				اشعر أنني فقدت القدرة على الاسترخاء.	26
				اشعر دوما أنني في مواجهة مستمرة لإحداث غير السارة.	27
				اشعر بخيبة الأمل عندما تسير الأمور عكس ما أريد.	28

				أصبحت اشعر أن قدراتي الجنسية تتراجع بشكل كبير .	29
				أصبحت اتعب بسرعة أكثر من المعتاد.	30
				اشعر بالإحباط عندما تصبح الأمور خارج السيطرة .	31
				أصبحت اشعر بالانزعاج الشديد عندما افشل .	32
				أصبحت أخاف من الموت.	33
				أصبحت أكثر غضبا من السابق .	34
				تنتابني لحظات اشعر فيها بالمرارة والحزن .	35
				فقت الاهتمام بالأشياء و أصبحت لا أجد المتعة في أي شيء.	36
				اشعر أنني منشغل كثيرا و مهموم في الآونة الأخيرة.	37
				أصبح ينتابني الشعور أن شيئا ما سيء سيحدث لي.	38
				أصبحت أعاني من سوء التركيز و صعوبة في ضبط أموري .	39
				*اشعر أن أفكاري مشوشة و أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.	40