



جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الإجتماعية



# مذكرة ماستر

شعبة : علم النفس  
التخصص : علم النفس العيادي  
رقم: 46

إعداد الطالبتين

يسرى بكاري

مريم عون

يوم: 2022-06-27

عنوان المذكرة :

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى ممرضى الاستعجالات الطبية في ظل  
جائحة كورونا .

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة بسكرة	سعاد بن جديدي	اسم ولقب الأستاذة
مشرفا ومقررا	جامعة بسكرة	محمد بن خليفة	اسم ولقب الأستاذ
مناقشا	جامعة بسكرة	شفيق ساعد	اسم ولقب الأستاذ

السنة الجامعية : 2022/2021





جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الإجتماعية



# مذكرة ماستر

شعبة : علم النفس  
التخصص : علم النفس العيادي  
رقم: .....

إعداد الطالبتين

يسرى بكاري

مريم عون

يوم: 2022-06-27

## عنوان المذكرة :

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى ممرضى الاستعجالات الطبية في ظل  
جائحة كورونا .

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة بسكرة	سعاد بن جديدي	اسم ولقب الأستاذة
مشرفا ومقررا	جامعة بسكرة	محمد بن خليفة	اسم ولقب الأستاذ
مناقشا	جامعة بسكرة	شفيق ساعد	اسم ولقب الأستاذ

السنة الجامعية : 2022/2021



## شكر وعرقان

الْحَمْدُ لِلَّهِ حُبًّا

الْحَمْدُ لِلَّهِ شُكْرًا

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَجَاءً وَعَطَاءً

الْحَمْدُ لِلَّهِ دَائِمًا وَ أَبَدًا

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنَارَ لَنَا دَرْبَ الْعِلْمِ وَالْمَعْرِفَةِ

وبعد رحلة بحث وجهد تكللنا بانجاز هذا العمل ، نشكر الله العلي القدير الذي أنعم علينا بنعمة

العقل والدين

نقدم أسمى كلمات الشكر والامتنان والتقدير للذين حملوا أقدس رسالة في الحياة أساتذتنا الكرام .كما نتوجه

بخالص الشكر وأتم العرقان إلى الأستاذ المشرف "بن خليفة محمد" فقد تعلمنا منه أن للنجاح أسرار، وأن

المستحيل كلمة بلا معنى وأن الإرادة هي انتصارنا الأكبر في معركة العلم وأن الأفكار الملهمة

تحتاج إلى من يغرستها في عقولنا.

فلك منا كل الشكر والتقدير لكل مجهوداتك السامية والقيمة.

ولا يسعنا إلا أن نقول جزاك الله كل خير وألف شكر لك.

ونشكر شكرا غير مقطوع لكل من ساعدنا من بعيد أو قريب ولو بالكلمة الطيبة.

## ملخص الدراسة :

استهدفت هذه الدراسة دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى ممرضى الاستعدادات الطبية في ظل جائحة كورونا ، وبذلك تمت صياغة الاشكالية في التساؤل التالي :

ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى ممرضى الاستعدادات الطبية في ظل جائحة كورونا ؟  
وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المنهج العيادي وأدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس الضغط النفسي ومقياس أساليب المواجهة ، وتمثلت حالات الدراسة في ثلاث حالات وقد تم اختيارها بعد تطبيق مقياس الضغط النفسي.

وعند تطبيق مقياس أساليب المواجهة تم التحصل على النتائج التالية :

أولا : بعد "حل المشكل" تحصل على درجة معيارية قدرت ب(0.82).

ثانيا : بعد "اعادة التقييم الايجابي" تحصل على درجة معيارية قدرت ب(0.81).

ثالثا : بعد "البحث عن الدعم الاجتماعي" تحصل على درجة معيارية قدرت ب(0.80).

رابعا : بعد "التجنب" تحصل على درجة معيارية قدرت ب(0.79).

خامسا : بعد "تأنيب الذات" تحصل على درجة معيارية قدرت ب(0.72).

## **Abstract:**

This study aimed to study the methods of coping with psychological stress among medical emergency nurses in light of the Corona pandemic, and thus the problem was formulated in the following question :

What are the methods of coping with the psychological stress of emergency nurses in light of the Corona pandemic ?

In order to answer this question , the clinical approach and study tools were used , represented in the semi-directed clinical interview, the psychological stress scale and the confrontation methods scale. The study cases were represented in three cases , which were selected after applying the psychological stress scale.

When applying the confrontation methods scale , the following results were obtained :

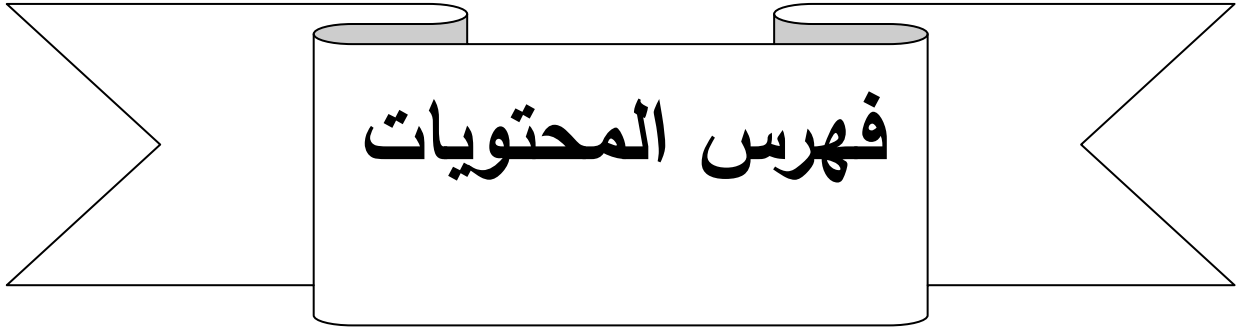
First : after solving the problem obtained a standard degree as much as (0.82).

Second : after Reassembling positive assessment obtained a standard degree as much as (0.81).

Third : after research for socialite supporting obtained a standard degree as much as (0.80)

Fourthly : after avoiding obtained a standard degree as much as (0.79).

Fifthly : after self reprimand obtained a standard degree as much as (0.72).





## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	شكر وعرقان
	ملخص الدراسة
	قائمة الجداول
	قائمة الملاحق
01	مقدمة
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
04	1 : إشكالية الدراسة
08	2 : الدراسات السابقة
14	3 : التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
15	4 : أهداف الدراسة
16	5 : أهمية الدراسة
الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة	
19	تمهيد

20	أولا : جائحة كورونا
20	01 : نشأة فيروس كوفيد 19
21	02 : تعريف فيروس كوفيد 19
22	03 : أنواع فيروس كوفيد 19
23	04 : طرق انتقال فيروس كوفيد 19
24	05 : أعراض فيروس كوفيد 19
25	06 : تشخيص فيروس كوفيد 19
25	07 : علاج وطرق الوقاية من فيروس كوفيد 19
28	ثانيا : الضغط النفسي
28	01 : تعريف الضغط النفسي
30	02 : أنواع الضغط النفسي
32	03 : أسباب الضغط النفسي
34	04 : مصادر الضغط النفسي
36	05 : آثار الضغط النفسي
37	ثالثا : أساليب مواجهة الضغط النفسي
37	01 : تعريف أساليب مواجهة الضغط النفسي
39	02 : شروط أساليب المواجهة الفعالة
40	03 : أنواع أساليب المواجهة (التصنيفات)

42	04 : أهداف أساليب مواجهة الضغط النفسي
42	05 : أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى ممرضى الاستعجالات الطبية
44	06 : أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى ممرضى الاستعجالات الطبية في ظل جائحة كوفيد 19
46	الخلاصة
الفصل الثالث : اجراءات منهجية للدراسة الميدانية	
48	تمهيد
49	أولا : الدراسة الاستطلاعية
49	1 : أهداف الدراسة الاستطلاعية
49	2 : مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية
49	3 : خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية
50	4 : أداة الدراسة الاستطلاعية
53	ثانيا : الدراسة الأساسية
53	1 : منهج الدراسة
53	2 : حالات الدراسة
54	3 : أدوات الدراسة الأساسية
54	1-3 : المقابلة العيادية النصف موجهة
55	2-3 : مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي

57	4 : الأساليب الإحصائية
57	5 : حدود الدراسة
59	خلاصة
الفصل الرابع : تحليل وناقشة النتائج	
61	1 : عرض الحالة الأولى وتحليلها العام
65	2 : عرض الحالة الثانية وتحليلها العام
69	3 : عرض الحالة الثالثة وتحليلها العام
73	4 : استنتاج عام
76	خاتمة
79	قائمة المراجع
86	الملاحق



## قائمة الجداول:

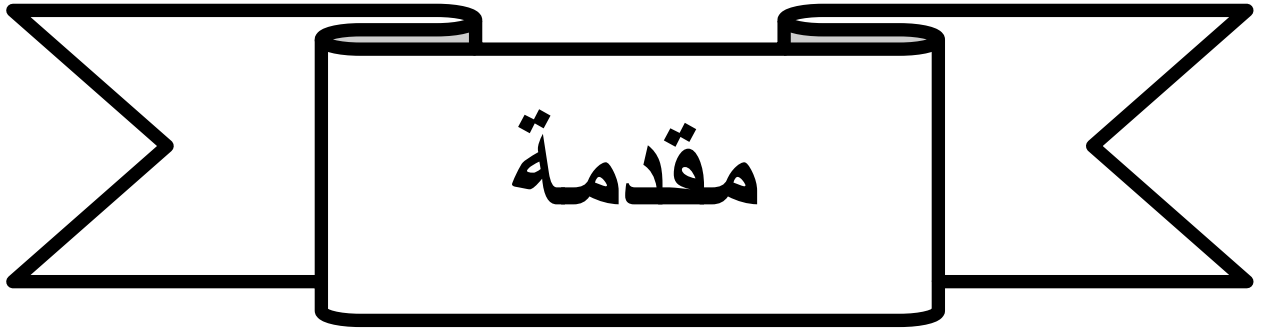
الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
50	الاستمارات الموزعة والمستبعدة من الدراسة الاستطلاعية .	01
52	نتائج مقياس الضغط النفسي لدى 10 عينات من ممرضى الاستعجالات الطبية .	02
54	خصائص حالات الدراسة .	03
62	نتائج مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الحالة (م) .	04
66	نتائج مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الحالة (م) .	05
70	نتائج مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الحالة (ج) .	06
73	نتائج الحالات الثلاث على مقياس أساليب المواجهة .	07



## قائمة الملاحق :

رقم الملحق	عنوان الملاحق
01	مقياس الضغط النفسي
02	مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي
03	المقابلة كما جرت مع الحالة الأولى
04	المقابلة كما جرت مع الحالة الثانية
05	المقابلة كما جرت مع الحالة الثالثة
06	الإجابة على مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى
07	الإجابة على مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية
08	الإجابة على مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة
09	الإجابة على مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي للحالة الأولى
10	الإجابة على مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي للحالة الثانية
11	الإجابة على مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي للحالة الثالثة





## مقدمة :

عندما نصل الى حديث الساعة والصفحة الجديدة في وجه العالم برمته ألا وهي فيروس المتلازمة التنفسية الحادة والتي تعرف بكورونا 2 "سارز كوف 2" ويسمى ب فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19) والذي يزداد عدد المصابين مع توالي الأيام والشهور ، هذا الفيروس الذي ينتقل عبر الاتصال المباشر بالرذاذ التنفسي الصادر عن شخص مصاب والذي ينشأ عن السعال أو العطس أو ملامسة الأسطح الملوثة بالفيروس ، إلا أن هذا المرض يمكن الوقاية منه حسب منظمة الصحة العالمية بعدة طرق ، وذلك بالتباعد والنظافة والفحص المتواصل أما من ناحية الأعراض الناجمة عنه هو الحمى والسعال وضيق التنفس ، وفي الحالات الشديدة يمكن للمريض أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس ، كما يمكن أن يتسبب بالوفاة في حالات أقل أعراض الكورونا تتشابه مع أعراض الأنفلونزا أو الزكام العادي ، لهذا يجب اجراء فحوصات وفق ما الحققت به ودعت اليه منظمة الصحة العالمية في مؤتمراتها ابان الجائحة ، فالطب الحديث رغم تطوره من ناحية التقنيات أو الاكتشافات فإنه عجز عن ايجاد الدواء لهذه المصيبة التي ألمت بالعالم ومما يدل على صعوبة وخطورة فيروس كورونا ليست الاعداد الهائلة للمصابين والوفيات فقط ، بل ما بعد كورونا.

ومما سبق ذكره نجد أن السؤال الذي يتبادر الى الذهن هو في هذه المدة الطويلة من الوفيات والأمراض ، كم من الأطفال التي يتمت وكم من النساء التي تكلت ، وكم من الأسر التي هدمت والكمية الهائلة من الآثار والضغوط النفسية التي يتكبدها الجانب البشري الذي يكون شاهد عيان على هذه الكوارث ولأن موضوع وعنوان بحثنا عن الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي في ظل جائحة كورونا ، وبالنسبة الى توجيه بوصلة البحث إلى العمال في القطاع الصحي ذلك راجع إلى الكم الهائل والعجيب المنكب عليهم ، فهم أكبر فئة في المجتمع تحملت آثار هذه الجائحة فهم الذين تعاملوا مع المصابين وأثروا وتأثروا بهم ، فمن المشاكل التي واجهت الأطر أثناء الجائحة هي حالة الهلع والخوف سواء من المصابين أو غير المصابين ، ما بين خائف من الإصابة بالمرض وبين الخائف من الموت جراء الإصابة بها ، بالإضافة الى الضغوط النفسية ، هذه الأخيرة التي سيطرت وأثرت بطبيعة الحال على عمال قطاع الصحة من خلال طبيعة العمل ، والعمل من الثغرات التي تلجها الضغوط فهو من أسباب الضغوط بالإضافة الى الخوف من المرض ، فتزايد الحالات وساعات العمل ،

فيأخذ الفرد أسلوبا في التعامل مع الموقف وفق أساليب المواجهة ، حيث أكدت دراسة صيفي فيصل وبحري نبيل "الضغط النفسي المدرك وعلاقته بأساليب التعامل مع الأطباء والممرضين في زمن جائحة كوفيد 19" (2021) : هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى الضغط النفسي المدرك وأساليب التعامل لدى الأطباء والممرضين في زمن جائحة كوفيد 19 ، اعتمادا على المنهج الوصفي ، تم استخدام مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهين ، ومقياس أساليب التعامل لبوهان لجمع البيانات من عينة عشوائية شملت 126 من أطباء وممرضى المستشفى الجامعي بقسنطينة ، حيث أظهرت الدراسة على عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين مستوى الضغط النفسي المدرك وأساليب التعامل المرتكزة على المشكلة ، ووجودها بين مستوى الضغط النفسي المدرك وأساليب التعامل المرتكزة على الانفعال .صيفي (2021 ، 1057/1042) ، إذ عندما يستعملها الفرد إنما يستجيب بطرق تهدف إلى تجنب الموقف الضاغط أو التقليل من شدته بهدف إحداث التوازن النفسي والجسدي.

لكن مختلف الاستجابات مرتبطة بأساليب التعامل (Coping) التي يختارها الأفراد ، فاستجابة الأفراد لمختلف الضغوط اليومية تختلف وتتباين.

ونظرا لأهمية الموضوع فالدراسة الحالية تهدف إلى إبراز وتحديد العلاقة بين الضغط النفسي وأساليب المواجهة لدى ممرضين الاستعجالات الطبية في ظل جائحة كورونا ، وقد تم تقسيم الدراسة إلى أربع فصول وهي :

**الفصل الأول :** مدخل عام لإشكالية الدراسة.

**الفصل الثاني :** مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة.

**الفصل الثالث :** فصل الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

**الفصل الرابع :** تحليل ومناقشة النتائج.

**وخاتمة وقائمة المراجع وقائمة الملاحق.**



1- إشكالية الدراسة.

2- الدراسات السابقة.

3- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

4- أهداف الدراسة.

5- أهمية الدراسة.

### 01 : الإشكالية :

منذ أواخر 2019 وفي غفلة من الزمن وجد العالم نفسه أمام عدو خفي ، مجهول النسب يخترق الحدود بين الدول بسرعة وسائل المواصلات العالمية ، فيروس لا تلمزه علاجات تقليدية بل تكفيه مصافحة أو لمسة لينتقل بسرعة ، إنه فيروس كوفيد 19 ، فرغم حدة انتشار الوباء في الصين وزيادتها إلا أن استجابة دول العالم في البداية كانت بطيئة ، فلم تبادر إلى إغلاق حدودها مع الصين ربما لسوء تقدير خطورة الوباء من قبل جميع الأطراف المعنية لاسيما منظمة الصحة العالمية ، لكن مع تضاعف سرعة تفشي الوباء وانتقاله لخارج حدود الصين ، خلصت دول العالم في الأخير إلى ضرورة إغلاق حدودها واتخذت إجراءات مشددة لوقف انتشاره ، منها من اختار إعلان حالة الطوارئ ومنها من اختار إعلان حظر التجوال ، ومن هنا دخل العالم في أزمة حقيقية غير مسبوقة في اتساعها وتداعياتها ، مما اضطرت معه منظمة الصحة العالمية أن تعلن أن تفشي هذا الفيروس المستجد قد وصل إلى مستويات الجائحة العالمية في 11 مارس 2020 ، وقد تسبب في مشكلات كبيرة على عدة أصعدة أولها الخسائر البشرية ، ورغم التوصل إلى العديد من اللقاحات الفعالة ضد الفيروس وبدء استعمالها خاصة في الدول المتقدمة ، فإن الفيروس لم تقل خطورته ولا نسب انتشاره ، إذ بدأت تظهر سلالات جديدة متحورة من الفيروس في بريطانيا وجنوب أفريقيا ونيجيريا والهند وغيرها من الدول ، حيث أرغم هذا المرض المستجد العالم بأسره مواجهة أحد أكثر التحديات صعوبة في التاريخ المعاصر الذي تسبب في إصابة الملايين ووفيات مئات آلاف الأفراد ، فقد وصلت أعداد المصابين لحد التاريخ التالي (18 مارس 2022) 466 مليون مصاب ، وبلغت الوفيات 6.07 مليون وفاة ، أما على الأصعدة الأخرى عامة نلتمس انهيارات على المستوى الاقتصادي والتجاري والخدماتي الذي مس جميع الدول ، وقد مست العديد من القطاعات منها القطاع الصحي بصفة كبيرة لأنه من القطاعات الحساسة التي لها علاقة مباشرة بالمواطن وتطلب دقة في العمل والتشخيص وتحديد العلاج المناسب لشفاء عضو معين دون تأثيره على عضو آخر وأن أي خلل في التشخيص سيؤثر على نوعية العلاج المطلوب للشفاء.

ومن بين المهن الصحية نجد مهنة التمريض التي تعتبر صعبة وشاقة لما تتسم به من خصائص وما ترتبط به من واجبات تفرض تحمل المتاعب والأعباء ومسؤوليات ومطالب مستمرة من المجتمع حيث تتطلب قدرا معيناً من الطاقة الجسمية والنفسية لانجازها ، لهذا احتل الممرضين مكانة هامة في المجتمع خاصة في ظل هذه الجائحة نظراً لدورهم الفعال الذي يلعبونه في إنقاذ حياة المرضى وتخفيف الألم عليهم ، خاصة إذا تحدثت عن مصلحة جد حساسة مثل مصلحة الاستجالات التي تقدم خدمات على مدار الساعة والتي تستقبل الحالات الاستجالية المختلفة الخطورة أحياناً بأعداد قليلة وأحياناً بكثافة وبصورة تفوق طاقة استيعابها مما قد تشكل ضغطاً على الممرضين ، فتؤكد معظم الدراسات أن العمال الذين يعملون في المصالح الاستجالية يعانون من ضغوط شديدة تفوق المصالح الأخرى الأقل نشاطاً ، وكذلك الواقع يشير إلى أن ممرضى مصلحة الاستجالات أثناء تأديتهم لمهامهم يواجهون العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة ، فإحضار مريض على جناح السرعة والصورة الأولى التي يرى ويستقبل فيها المريض ليست بالأمر الهين ، مصاب بنوبة قلبية وآخر يعاني من آلام شديدة وارتفاع الحرارة وانقطاع الأكسجين وقلة التطعيمات وغيرها ، ما جعل العديد من الدول عبر العالم إلى إعلان انهيار قطاعاتها الصحية وعدم قدرتها على استيعاب مزيد من الحالات. كل هذا كان مصدراً للضغوط النفسية للممرضين ، كما تؤكد دراسة عسكر (1998) : "ظروف العمل الخطيرة والغير مريحة تساهم في زيادة المعاناة من الضغط النفسي" ، فقد يتعرض ممرضى الاستجالات الطبية إلى مختلف أنواع الضغط نتيجة إلى الاصطدام بحواجز داخلية تتمثل في الشعور بالمسؤولية إلى جانب أوامر الإدارة ، وتكثيف ساعات العمل وطبيعة الحالات التي يتكفلون بعلاجها ، وفي هذا الجو المشحون بالتوتر الحاد وازدياد شدة هذه الضغوطات قد يفقد الممرض قدرته على التكيف ، كما تؤكد دراسة مسعودي (2003) : "إن ظروف العمل تسبب في معاناة ممرضى الاستجالات الطبية من الضغط النفسي". لعجايلية (2015، 07). وهذا لأن الضغوط تمثل خطراً على صحة ممرضى الاستجالات واختلال توازنه كما تهدد كيانه النفسي ، ولهذا ينشأ لديه آثار سلبية كضعف مستوى الأداء والعجز على ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي ، كما أكدت دراسة بن عمورة جميلة (2021، 464/451) "الضغوط النفسية ، عمال القطاع الصحي ، كوفيد 19 ، المستشفى المرجعي لعلاج كوفيد 19 : هدفت الدراسة الحالية التعرف على الضغوط النفسية كما يدركها عمال القطاع الصحي بحيث طبقت الدراسة على عينة قوامها 57 ممرضاً بالمستشفى المرجعي لعلاج المصابين بفيروس كوفيد 19 ولاية قالم (الجزائر) ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، استخدمت الباحثتان كل من المنهج الوصفي واستبيان الضغوط النفسية لعمال القطاع الصحي ، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية

لدى الممرضين مرتفع". وقد تضاعف الضغط على الممرضين وهذا ناجم عن تفشي وباء كورونا المستجد إذ عليهم أن يبتعدوا عن أبنائهم وأزواجهم وعائلاتهم في الوقت نفسه ، مما يزيد اختلاطهم مع المرضى من خطر إصابتهم بالفيروس ولا يستطيعون أخذ راحة من نوبات العمل في الوقت المناسب بسبب نقص عددهم إضافة إلى ضغوط نقص الخبرة وعدم فهم الآخرين لهم وآلام الانفصال عن أحبائهم والقلق بشأنهم ، وكل فرد ملتزم بإستعمال أساليب تكيف مناسبة مع المواقف الضاغطة التي تواجهه بهدف انقراض حياة المرضى ولكن تختلف هذه الأساليب من حيث الاستعمال من فرد لآخر فمنهم من يعتمد على السبل الإيجابية الفعالة للتكيف وبالتالي يستطيع مواجهة الضغوط وتشكل لها دافع وحافز ، ومنهم من يفشل في المواجهة ويترتب لديه مظاهر الفشل والتغير في السلوك والتدهور في الصحة وانخفاض في الأداء الوظيفي.

وتعتبر أساليب المواجهة ذات أهمية كبيرة في تخفيف الضغوط وما يحدث من آثار سلبية على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد حيث يميز دراسة لازاروس ( Lazarus ) " بين نوعين من أساليب المواجهة : هما المواجهة المتمركزة حول المشكلة : وفيها يسعى الفرد إلى تغيير المواقف مباشرة الغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة بالإضافة إلى المواجهة المتمركزة على الانفعال ، أي التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني وتقبل الفرد لمشاعره وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيدا في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها". سعداوي (2017، 12) ، فأساليب المواجهة هي مجموع الكثير من الاستجابات التي قد يلجأ إليها الفرد أمام موقف مهدد قصد تخفيف الخطر أو السعي إلى التكيف معه وهي بذلك تشمل مختلف الخصائص النفسية والسلوكية وأيضا العاطفية والانفعالية التي تسمح بالتحكم في نتائج الوضعية المهددة لتوازنه النفسي والجسدي ، والوصول الى هذا الهدف يستدعي تداخل عدة عوامل منها ما هو مرتبط بالفرد في حد ذاته مثل نمط شخصيته وتنشئته الاجتماعية أو الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها ، كما يلعب نوع الضغوط وطبيعة الموقف دورا في تحديد أسلوب المقاومة الذي يلجأ إليه. وفي دراسة لازاروس وفولكمان ( Lazarus-folkman ) 1984 أمريكا : \*عنوان الدراسة ضغط ، تقييم ، ومواجهة\* : "هدفت الدراسة إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها ، والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية ، وذلك لأن الضغط يزيد من ثقة الفرد ومهاراته للتعامل مع الأحداث

المستقبلية بالنسبة لشخص ما ، وقد تكون ضاغطة بالنسبة لشخص آخر ، بينما تحدث تيرما بصورة روتينية لشخص ثالث ، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط". الضريبي ( 2010 ، 687/686 ) ، وبالتالي فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يستعملها الممرضين للتخفيف من حدة الضغط في ظل جائحة كورونا هي العناية بالصحة العقلية لتفادي الضغط والتوتر وإشغال النفس في وقت الراحة بأشياء تهدأ الأعصاب كقراءة الكتب ... عدم الاختلاط وإتباع جميع الاحتياطات لتفادي الإصابة بالوباء ... بقاء الممرضين على اتصال مع أحبائهم عن طريق برامج الاتصال (الانترنت) كما يفضل طلب الدعم والنصح من الزملاء أو المدير فقد يكون لديهم تجارب مماثلة ونصائح جيدة ، توفير الدعم العاطفي الأساسي والدعم العملي للمرضين باستخدام الإسعافات الأولية النفسية.

فهذه الأساليب بمختلف أنواعها لها دور فعال في تعامل الممرضين مع المواقف الضاغطة وخاصة ممرضى الاستعجالات الطبية في ظل هذه الجائحة ، أين تكثر وتتنوع المواقف الصعبة والصادمة في أغلب الأحيان ، وعليه يمكن طرح التساؤل التالي :

ما أساليب مواجهة الضغط النفسي الأكثر استخداما لدى ممرضى مصلحة الاستعجالات الطبية في ظل جائحة كورونا ؟



## 02 : الدراسات السابقة :

قبل الشروع في هذه الدراسة كان من الواجب العودة إلى بعض الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات الخاصة بالموضوع قصد التعرف على أبعاد الحالة المدروسة وخصوصياتها ومن ثمة تحديد الأهداف من الدراسة الحالية ، ثم اختيار الأدوات المناسبة لذلك استعملت العديد من الدراسات والبحوث المختلفة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضي الاستعجال الطيبة.

1-2 : دراسة خميس محمد سليم : "الضغوط النفسية - القطاع الصحي - الخبرة المهنية - الجنس ، دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية محمد بوضياف بورقلة" (2013) :

اهتمت الدراسة الحالية بدراسة مستوى الضغوط النفسية عند عينة من عمال القطاع الصحي للمؤسسة الاستشفائية العمومية المتمثلة في الممرضين حيث تكونت عينة البحث من 120 ممرض بالمؤسسة الاستشفائية العمومية بورقلة و قد تم استخدام مقياس الضغوط النفسية ، توصلت نتائج الدراسة إلى أن عمال القطاع الصحي عينة الدراسة يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية كما انه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية باختلاف الخبرة المهنية و الجنس. خميس (2013، 298/285)

2-2 : دراسة بوسمينة أمال ، سفاري أسماء : "ضغوط العمل ، أداء العاملين ، جائحة كوفيد 19 ، القطاع الصحي ، دراسة عينة من العاملين في القطاع الصحي بولاية أم البواقي" (2021) :

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على أثر ضغوط العمل على أداء الممرضين في القطاع الصحي في ظل جائحة كوفيد 19 في ولاية البواقي وللوصول الى أهداف هذه الدراسة تم توزيع 200 استبانة على الممرضين في كل من مستشفى زرداني صالح ومستشفى محمد بوضياف باعتبارهما أكثر المؤسسات الاستشفائية استقبالا للحالات على مستوى الولاية خلال فترة الجائحة. تم استرجاع 189 استبانة منها أي بمعدل

دوران 94 % توصلت الدراسة إلى وجود أثر ذو دلالة معنوية عند مستوى 0.05 بين ضغوط العمل وإبعاد أداء المرضى كما تضمنت الدراسة مجموعة من النتائج أهمها أن البيئة الداخلية التي توفرها المستشفيات بشكل عام أو مجموعات العمل تساهم في بشكل كبير في إجهاد نفسي وجسدي للمرضى في المستشفى والذي يعتبر أكثر فتكا من الوباء نفسه. بوسمينة (2021، 210/ 228)

### 3-2 : دراسة فاطمة الجمل محمد العمري :

هدفت هذه الدراسة على تحديد عوامل الاضطرابات النفسية في قسم العناية المركزة ودرجتها لدى مرضي أقسام العناية المركزة وتحديد الطرق والأساليب لتكيف معها ، اختيرت عينة عشوائية مكونة من 80 ممرض وممرضة من مستشفيات عدة ( مستشفى الأمير راشد ومستشفى الأميرة بسمي ومدينة حسن الطبية ) وطلب منهم تعبئة الاستبانة وبعد التحليل كانت النتيجة أن مستوى الضغط النفسي على حسب مقياس (scs) بلغ 8.5 وأن معظم الأسباب وراء هذه القيمة يعود إلى عوامل بيئية ( ظروف المكان ) وخصوصا الضجيج المتولد عن التعامل مع المرضى ، وأظهرت النتائج كذلك أن الممرضين يستخدمون وسائل التكيف مع الضغط النفسي أكثر من غيرهم. طاهري (2014، 22)

### 4-2 : دراسة شطة عبد الحميد (2021):"أساليب المواجهة لدى مرضي مصلحة كوفيد 19 " :

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أساليب مواجهة الضغوطات النفسية لدى مرضي مصلحة كوفيد 19 ، والكشف عن الفروق في أساليب مواجهة ضغوطات النفسية لدى مرضي مصلحة كوفيد 19 ، تبعاً للجنس والحالة العائلية ، تم استخدام مقياس أساليب المواجهة (طرق التعامل مع أي مشكل أو موقف) ، ثم تطبيقها على عينة قوامها 48 ممرض لمصلحة كوفيد 19 من مدينة آفلو ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، كشفت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأنه لا يوجد فرق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوطات النفسية لمرضي مصلحة كوفيد 19 ،توجد فروق في أساليب المواجهة الضغوط النفسية بالنسبة لمرضي مصلحة كوفيد 19 تبعاً للحالة العائلية لصالح المتزوجين. شطة (2021، 146/ 162)

2-5 : دراسة أجنف عفاف وتوافق سميرة (2021) : "استراتيجيات مواجهة ممرضى مصلحة كوفيد 19

لوضعيات الضغط النفسي ، دراسة ميدانية بمستشفى محمد بوضياف أم البواقي :

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على استراتيجيات المواجهة لدى الممرضين الذين يعملون في مصلحة الكوفيد 19 ، نتيجة تعرضهم للضغوط النفسية خاصة في ظل جائحة كورونا من خلال التعرف على مستوى الشعور بالضغط النفسي الذي يعانون منه ومن الآثار النفسية والجسمية المترتبة عنه. لتحقيق هدف الدراسة تم إجراء دراسة ميدانية بمستشفى "محمد بوضياف" بمدينة أم البواقي ، بإتباع المنهج العيادي المتمركز على دراسة حالة ، حيث تألفت عينة البحث من طبيبتين وشملت الأدوات المستخدمة ما يلي : المقابلة الاكلينيكية نصف الموجهة ، مقياس الضغط النفسي ، اختبار التكيف مع المواقف ، أظهرت النتائج المتحصل عليها (CISS) المجهدة أن حالتي الدراسة الاثنتين العاملين بمصلحة كوفيد 19 يعانيان من ضغط نفسي كبير في مجال عملهما ، وذلك من خلال أن الحالة الأولى تحصلت على 94 نقطة من مقياس الضغط النفسي ، في حين أن الحالة الثانية تحصلت على 87 نقطة ، وأنها يستخدمان استراتيجيات مواجهة تضمنت التالي : استخدام استراتيجيات مركزة حول المشكل في مواجهة الضغوط النفسية ، استخدام استراتيجيات مركزة حول الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية ، استخدام استراتيجيات مركزة حول التجنب في مواجهة الضغوط النفسية. أجنف (2021، 258/270)

2-6 : دراسة صيفي فيصل وبحري نبيل "الضغط النفسي المدرك وعلاقته بأساليب التعامل مع الأطباء

والممرضين في زمن جائحة كوفيد 19" (2021) :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى الضغط النفسي المدرك وأساليب التعامل لدى الأطباء والممرضين في زمن جائحة كوفيد 19 ، اعتمادا على المنهج الوصفي ، تم استخدام مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهين ، ومقياس أساليب التعامل لبوهان لجمع البيانات من عينة عشوائية شملت 126 من أطباء وممرضى المستشفى الجامعي بقسنطينة ، حيث أظهرت الدراسة على عدم وجود علاقة دالة احصائيا

بين مستوى الضغط النفسي المدرك وأساليب التعامل المرتكزة على المشكلة ، ووجودها بين مستوى الضغط النفسي المدرك وأساليب التعامل المرتكزة على الانفعال. صيفي (2021، 1042/ 1057)

7-2 : دراسة هريو دزاير(المؤلف الرئيسي) ، محمد بن أحمد (الناشر) (2022) "استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كوفيد 19 ، دراسة ميدانية بمستشفى ابن رشد ولاية عنابة ":

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المتبعة من قبل ممرضي مؤسسة البحث في ظل جائحة كورونا وكذا الكشف عن الإستراتيجية الأكثر إتباعا من قبل مفردات عينة الدراسة ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، ولغرض جمع البيانات من عينة الدراسة قمنا بتصميم استمارة تناولت أربعة أبعاد ، طبقت على عينة قوامها 44 ممرض مستشفى ابن رشد بولاية عنابة العديد من الاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا ، وهذا يرجع إلى اختلافهم في العديد من العوامل منها الاجتماعية والنفسية والثقافية.

وبالنسبة للاستراتيجيات الأكثر استخداما فكانت الاستراتيجيات الثلاثة تستخدم بنسب متقاربة في مقدمتها الإستراتيجية المعرفية تليها إستراتيجية الوقاية المعرفية ثم إستراتيجية الدعم الاجتماعي في حين استخدمت إستراتيجية التحكم الانفعالي بنسبة ضعيفة جدا مقارنة بالاستراتيجيات السابقة. هريو (2022، 251/ 272)

### التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال عرض مختلف الدراسات السابقة التي تطرقت إلى متغيرات الدراسة الحالية قصد الاستفادة منها بشكل موضوعي في مراحل الدراسة حيث كانت بمثابة دافع لاختيار الموضوع وصياغة التساؤل ، بالإضافة إلى الدور الذي لعبته في إلقاء الضوء على طبيعة المعالجة الميدانية ، وعموما يمكننا الخروج بالملاحظات التالية :

### • من حيث الهدف :

على الرغم من أن معظم الدراسات السابقة حاولت بشكل مباشر أو غير مباشر البحث عن طبيعة كل من الضغط النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في جائحة كورونا ، إضافة إلى مجموعة من المتغيرات المتقاربة إلى حد ما إلى أنها اختلفت فيما يتعلق بأهداف كل منها حيث اهتم بعضها (صيفي فيصل وبحري نبيل 2021) بالكشف عن العلاقة بين إدراك المرضى والمرضات لضغوط العمل ، فيما اهتمت دراسات كل من (خميس محمد سليم 2013 ، شطة عبد الحميد 2021) بدراسة مستوى الضغوط النفسية عند عينة من عمال القطاع الصحي ، كما تهدف دراسة (أجنف عفاف وتوافق سمير 2021 ، محمد بن أحمد 2022) إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة لدى مرضي الاستعجالات ، بينما تهدف دراسة (بوسمينة أمال 2021) إلى التعرف على أثر ضغوط العمل على أداء المرضين في القطاع الصحي في ظل جائحة كوفيد 19 ، كما تهدف دراسة (فاطمة الجمل محمد العمري ) على تحديد عوامل الاضطرابات النفسية في قسم العناية المركزة ودرجتها لدى مرضي أقسام العناية المركزة وتحديد الطرق والأساليب للتكيف معها.

وعلى الرغم من تلك الاختلافات إلا أنه كل واحد من هذه الدراسات تخدم موضوع الدراسة الحالية لأنها تعالج متغيرات البحث من حيث طبيعتها وتأثيراتها وعلاقتها بمرضي الاستعجالات الطبية في ظل جائحة كورونا.

### • من حيث العينة :

تناولت الدراسات السابقة عينات مختلفة من مرضي الاستعجالات الطبية فقد سعى بعض الباحثين الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي وأساليب مواجهتها في ظل جائحة كورونا ، على مجموعات من الذكور والإناث من فئات عمرية مختلفة من مرضين ومرضات ، كدراسة (فاطمة الجمل محمد العمري ، وصيفي فيصل وبحري نبيل) ، أما الدراسة التي تناولت عينة المرض فقط دراسة (محمد بن أحمد ، الشطة عبد الحميد ، خميس محمد سليم ) ، في حين تناولت دراسة (أجنف عفاف وتوافق سميرة) عينة تكونت من طبيبتين ، أما دراسة بوسمينة أمال فقد تناولت 200 استبانة على المرضين.

نظرا لكون طبيعة الدراسات الحالية تتضمن ممرضين وممرضات وطبيبتين وممرض فقط واستبانة ، فإن كل هذه الدراسات تخدم ولو بصورة جزئية موضوع البحث الحالي.

### • من حيث المنهج والأدوات :

نلاحظ إجمالاً أن غالبية الدراسات السابقة انتهجت المنهج الوصفي والمنهج العيادي في التوصل لنتائج البحث ، أما فيما يخص أدوات البحث المستعملة فينبغي هنا التمييز بين شكلين أساسيين من تلك الأدوات ، يتضمن الأول الأدوات الهادفة إلى فهم طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب المواجهة في ظل جائحة كورونا ، إذ نجد من الباحثين من استخدم مقياس الضغط النفسي وأساليب المواجهة والاستبانة والاستمارة والمقابلة العيادية كما استخدمت التصاميم البحثية الوصفية المهمة بالعلاقة بين المتغيرات المختلفة.

### • من حيث النتائج :

تراوحت نتائج هذه الدراسة بين وجود مستوى متوسط في أساليب مواجهة الضغوط النفسية في دراسة (شطة عبد الحميد) ، وعدم وجود علاقة دالة إحصائية في دراسة (صيفي فيصل وبحري نبيل) ، أما دراسة (خميس محمد سليم) فلا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية باختلاف الخبرة المهنية والجنس ، أما دراسة بوسمية أمال فقد توصلت لنتائج أهمها أن البيئة الداخلية التي توفرها المستشفيات بشكل عام أو مجموعات العمل تساهم في بشكل كبير في إجهاد نفسي وجسدي للممرضين في المستشفى والذي يعتبر أكثر فتكا من الوباء نفسه. في حين أظهرت نتائج دراسة (فاطمة الجمل محمد العمري) أن الممرضين يستخدمون وسائل التكيف مع الضغط النفسي أكثر من غيرهم.

### الاستفادة من الدراسات السابقة :

تم الاستفادة من الدراسات السابقة في بناء إشكالية الدراسة ، واختيار أدواتها وتحليل النتائج.

### 03 : التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة :

#### ➤ فيروس كورونا :

"هي زمرة واسعة من الفيروسات ، ومن المعروف أن فيروس كورونا يسبب للبشر حالات عدوى للجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخاصة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). علي(2020، 395)

#### ➤ الضغط النفسي :

"هو حالة من التوتر الشديد والإنعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الممرض ، وتخلق حالة من التوازن واضطراب السلوك." الرشيد ( 1999 ، 17 )

#### ويعرف إجرائيا :

"الضغط النفسي هو تلك الدرجة التي تحصل عليها حالات الدراسة على مقياس الضغوط النفسية للباحث لفنستين وآخرون في الدراسة الحالية وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من الصفر (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط."

#### ➤ أساليب المواجهة :

يعرفها فولكمان ولازاروس (Lazarus et Folkman) (1984) : "هي الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الممرض في التعامل مع الأحداث التي يعايشها وإدارة مطالب الموقف والتي يتم تقديرها من جانب الممرض على أنها شاقة ومرهقة وتتجاوز مصادره وإمكاناته." حسين ( 2006 ، 78 )

### وتعرف إجرائيا :

"أساليب المواجهة هي مجموعة الدرجات التي تحصل عليها حالات الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمصمم من طرف بولهان (Paulhan).

### ➤ ممرضى الاستعجالات الطبية :

"ويقصد بهم الشبه الطبيين الذين تابعوا تكوينهم في إحدى المدارس أو المعاهد العليا لتكوين شبه الطبي وفي تخصصات مختلفة وهم مؤهلون للعمل في المستشفيات ويعملون حاليا في مصلحة الاستعجالات وقد اقتصر البحث عن الضغط النفسي في هذه الدراسة على هذه الفئة من عمال الصحة التي تعتبر الفئة الأكثر عرضة للضغط النفسي نتيجة المهام الموكلة لهم ومتطلبات الحياة ووظيفتهم للتعامل مع جميع الشرائح الإنسانية تقريبا من المريض وعائلته والعمال المهنيين والإداريين."

### وتعرف إجرائيا :

"وفي هذه الدراسة ممرضى الاستعجالات الطبية هم الممرضين المنتسبين لمصلحة الاستعجالات الطبية بالمؤسسة الاستشفائية العمومية الشهيد علاق الصغير دائرة بزربية الوادي ولاية بسكرة".

### 04 : أهداف الدراسة :

➤ الكشف عن الأساليب الأكثر استخداما لمواجهة الضغط النفسي لدى ممرضى الاستعجالات الطبية في ظل جائحة كورونا.



05 : أهمية الدراسة :

- لفت أنظار الباحثين إلى أهمية الموضوع وضرورة البحث فيه.
- تعد هذه الدراسة إضافة جديدة للمعرفة العلمية العامة للمهتمين بشؤون التمريض والعاملين به من خلال دراسة الضغوط النفسية المهنية في بيئة العمل التمريضية في ظل جائحة كورونا بهدف تعزيز الجهود للتغلب على هذه الضغوط.
- يكتسب هذا البحث أهميته أيضا من أهمية الشريحة التي يتناولها بالدراسة ، ألا وهي العاملون في مهنة التمريض والذين يسهمون في تقديم الخدمات الإنسانية للمريض ، ومن أجل قيامتهم بهذا الدور على الوجه الصحيح لا بد أن يتمتعوا بمستوى من الصحة والسلامة النفسية.

# الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة.

تمهيد

أولاً : جائحة فيروس كورونا

- 01 : نشأة فيروس كوفيد 19.
- 02 : تعريف فيروس كوفيد 19.
- 03 : أنواع فيروس كوفيد 19.
- 04 : طرق انتقال فيروس كوفيد 19.
- 05 : أعراض فيروس كوفيد 19.
- 06 : تشخيص فيروس كوفيد 19.
- 07 : علاج وطرق الوقاية من فيروس كوفيد 19.

## ثانيا : الضغط النفسي

01: تعريف الضغط النفسي.

02 : أنواع الضغط النفسي.

03 : أسباب الضغط النفسي.

04 : مصادر الضغط النفسي.

05 : آثار الضغط النفسي.

## ثالثا : أساليب مواجهة الضغط النفسي

01 : تعريف أساليب مواجهة الضغط النفسي.

02 : شروط أساليب المواجهة الفعالة.

03 : أنواع أساليب المواجهة (التصنيفات).

04 : أهداف أساليب مواجهة الضغط النفسي.

05 : أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى مرضي الاستجالات الطبية.

06 : أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى مرضي الاستجالات الطبية في ظل جائحة كوفيد 19.

## الخلاصة

### تمهيد :

الفيروسات كائنات حية مجهرية تتطفل إجباريا على الإنسان والحيوان والنبات وحتى على الكائنات الدقيقة مثل : البكتيريا والفطريات مسببة لها العديد من الأمراض. تتواجد الفيروسات في مختلف الأوساط كالماء والهواء والتراب ومن الفيروسات الخطيرة التي أحدثت ضجة كبيرة في الآونة الأخيرة في مختلف الميادين السياسية والاجتماعية والسياحية والاقتصادية والتعليمية لما سببته من خسائر مادية وبشرية وخيمة نذكر فيروس كورونا ، وهو فيروس يسبب مرضا رئويا يمكن أن ينتهي بوفاة المصاب لخطورته الكبيرة ، ولقد تضرر منه جميع العالم بسبب انتشاره السريع. لهذا خصص هذا الفصل لمعرفة تاريخ هذا المرض وأصله ، والبحث عن مفهومه الصحيح والتعمق في خصائصه ومما يتركب ، للفهم أكثر عنه وعن مدى خطورته ومحاول معرفة طرق الوقاية منه للحماية من هذا المرض كوفيد 19.

يواجه الإنسان العديد من الضغوط والظروف على مر حياته ، ثم يقوم بمحاولة التعامل معها عن طريق إتباع أساليب متعددة لتبعد عنه التوتر والقلق وتجعله في حالة من التوازن إلا أن البعض قد يفشل في إتباع هذه الأساليب. فسلط الضوء في هذا الفصل على الضغط النفسي وأساليب مواجهته.

فتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة ، حيث أن الضغط يعد بمثابة ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب لهذا ذكر في هذا الجزء الأول من الفصل الثاني للجانب النظري ، تعريف الضغط النفسي وأنواعه وأسبابه بالإضافة إلى مصادر ومسببات الضغوط النفسية والآثار الناجمة عنه. وبعدها تم الانتقال الى أساليب مواجهة الضغط التي تختلف حسب الفروق الفردية والخصائص الشخصية ونوعية الموقف وكذا تبعا لمصادر المواقف الضاغطة ، ولهذا وجدت ردة فعل مختلفة بين شخصين حول نفس الموقف الضاغط ، وبالتالي كل منهم يتبع أسلوب مختلف عن الآخر ، حيث تناول في هذا الجزء الثاني : تعريف لأساليب مواجهة الضغط النفسي وشروط أساليب مواجهة الضغوط بالإضافة إلى أنواع أساليب مواجهة الضغوط وأهداف أساليب مواجهة الضغوط وأساليب مواجهة الضغط النفسي لدى ممرضى الاستعدادات الطبية في ظل جائحة كوفيد 19.

## أولا : جائحة كورونا :

### 01 : نشأة فيروس كورونا :

قدر أن أحدث سلف مشترك لفيروسات كورونا تواجد حوالي 8000 سنة قبل الميلاد. و يمكن أن يكون أقدم من ذلك بمدة معتبرة ، يضع تقدير آخر لظهور السلف المشترك للأحدث لجميع فيروسات كورونا عند حوالي 8100 سنة قبل الميلاد ، يبدو أن فيروس كورونا البشري المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) الذي له صلة بالعديد من أجناس الخفافيش قد يكون تفرع من هذه الأخيرة منذ عدة قرون مضت ، حيث أن فيروس كورونا البشري NL63 وفيروس كورونا الخفاشية تشاركا في أحدث سلف مشترك منذ 563 . 822 سنة مضت ، ثم تفرع أكثر فيروسات كورونا صلة بفيروسات كورونا الخفاشية وفيروس كورونا سارس سنة 1986 ، اقترح الباحثون أن فيروسات كورونا تطورت بشكل مشترك مع الخفافيش لمدة طويلة ، ثم انتشر إلى نوع خفاش حدوة الفرس وبعد ذلك إلى قط الزباد وفي النهاية إلى بشر. منذ ذلك الحين تم تحديد عناصر أخرى من هذه العائلة بما في ذلك : فيروس كورونا سارس سنة 2003 ، فيروس كورونا البشري NL63 سنة 2004 ، فيروس كورونا البشري HKU1 سنة 2005 ، فيروس كورونا ميرس سنة 2012 ، وفيروس كورونا الجديد nCoV . 2019 ، ومعظم هذه الفيروسات لها دور في إحداث عدوى جهاز تنفسي خطيرة بل وقد تؤدي إلى الموت.

ففي عام 2003 ، وفي أعقاب تفشي المتلازمة النفسية الحادة الوخيمة ( سارس ) والتي بدأت في العام السابق في آسيا ، والحالات الثانوية في أماكن أخرى من العالم ، أصدرت منظمة الصحة العالمية (WHO) بيانا صحفيا يفيد بان فيروس كورونا جديد قد حدد في عدد من المختبرات هو العامل المسبب لسارس. سمي الفيروس رسميا باسم فيروس كورونا سارس اختصارا ( SARS\_ COV ) أصيب فيه أكثر من 8000 شخص ، وكانت خسائر بشرية كثيرة.

وتوفي حوالي 10% منهم. وفي سبتمبر 2012 ، حدد نوع جديد من فيروس كورونا ، وأطلق عليه في البداية اسم فيروس كورونا 2012 ، وأصبح الآن يعرف رسميا باسم فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية ( MERS\_ CoV ).

أصدرت منظمة الصحة العالمية تنبيها عالميا بعد فترة وجيزة ، في 30 أكتوبر 2013 ، كان هناك 124 حالة مصابة و52 حالة وفاة في السعودية. في مايو 2015 تفشت الإصابة بفيروس كورونا في كوريا الجنوبية ، وذلك عندما زار رجل سافر إلى الشرق الأوسط 4 مستشفيات مختلفة في منطقة سيول لعلاج مرضه ، تسبب هذا في واحدة من أكبر حالات تفشي فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية ( MERS - CoV ) خارج منطقة الشرق الأوسط.

اعتبارا من ديسمبر 2019 تم تأكيد حدوث 2468 حالة إصابة بفيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية ( MERS - CoV ) في الاختبارات المعملية ، 851 منها كانت قاتلة ، و معدل الوفيات حوالي % 5,34. وبحلول 23 من شهر نوفمبر 2020 أبلغ عن أكثر من مليون و 400 ألف حالة وفاة مؤكدة وأكثر من 60 مليون إصابة مؤكدة ، ولازال الفيروس منتشرا في جميع أنحاء العالم إلى يومنا هذا. بوففل (2021) ، (61 ،

### 02 : مفهوم كوفيد . 19 :

تشكل فيروسات كورونا coronavirus عائلة كبيرة من الفيروسات المعروفة بأنها تسبب أمراضا للحيوان والإنسان الذي تصيبه بأمراض تتراوح حدتها بين الإصابة بنزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة ، والفيروس الجديد ينتمي إلى السلالة Betacoronavirus C والذي أطلقت عليه المنظمة العالمية للصحة مؤخرا بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية. الفيروس التاجي - MERS - COV وهو اختصار للعبارة الانجليزية :

. Middle East Respiratory Syndrome Corona Virus

ولتوضيح المصطلحات المستعملة بكثرة ، قمنا بالبحث عن مفهومها لمعرفة السياق الذي يستخدم فيه كل مصطلح :

1-2 . كوفيد . 19 : هو المرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد المسمى فيروس كورونا . سارس.

2-2 . فيروس كورونا : فيروسات كورونا فصيلة واسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب أمراضا تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الإعتلالات الأشد وطأة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية ( MERS ) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم ( السارس ) .

2-3 . فيروس كورونا المستجد : يتمثل فيروس كورونا الجديد في سلالة جديدة من فيروس كورونا لم تكشف إصابة البشر بها سابقا. أجريا (2020 / 85)

### 03 : أنواع فيروس كورونا :

#### 3-1 . تصنيف فيروس كورونا :

1 . المملكة : الفيروسات .

2 . الرتبة : NidoVirales .

3 . العائلة : Coronaviridae .

4 . الجنس : Corona Virus .

#### 3-2 . أنواع فيروس كورونا :

الفيروسات التاجية هي عائلة من الفيروسات المعروفة لاحتوائها على سلالات تسبب أمراضا قاتلة محتملة للتدبيبات والطيور وبين البشر تنتشر عبر قطرات من السوائل المحمولة جوا ينتجها الأفراد المصابون . والأنواع المعروفة منها أربعة تسمى ألفا وبيتا وجاما ودلتا والأولى والثانية تصيب فقط التدبيبات من الخفافيش والخنازير والقطط والبشر ، والثالث يصيب الطيور مثل الدواجن ، بينما الرابع يصيب الطيور والتدبيبات على حد سواء .

**3-2-1 . فيروس كورونا ألفا :** فيروس كورونا ألفا أو فيروس كورونا الالفائي ، الاسم العلمي Alphacoronavirus ، وهو أول جنس من بين الأجناس الأربعة ( ألفا ، بيتا ، جاما ، دلتا).

يشترك اسم " coronavirus " اختصارا ( COV ) باللاتينية ( corona ) وتعني التاج أو الهالة ، حيث يشير الاسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس ( الفيونات ) والذي يظهر عبر المجهر الالكتروني ، يحتوي هذا الجنس على ما كان يعتبر سابقا مجموعة فصيلة فيروسات كورونا.

**3-2-2 . فيروس كورونا بيتا :** هذا النوع مماثل للأول إلا أنه أشد خطورة وأسرع في التنقل.

**3-2-3 . فيروس كورونا غاما :** هذا النوع يصيب الطيور والدواجن.

**3-2-4 . فيروس كورونا دلتا :** يصيب الطيور والثدييات.

### 04 : طرق انتقال فيروس كورونا :

إن كيفية انتقال الفيروس لا تزال غير واضحة تماما بالاستناد إلى الحالات المشخصة حتى الآن ، تبيّن أن الفيروس ينتقل كالتالي :

- الانتقال المباشر : عبر الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس ، الأكل أو الشرب من الإناء الخاص بالمريض ، التصافح ، وعموما الاختلاط المباشر بالمرضى.
- الانتقال غير المباشر : لمس الأسطح و الأدوات الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس الأنف أو الفم أو العين.
- إمكانية انتقاله من الحيوانات إلى البشر : خلصت التحريات المفصلة إلى أن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) قد انتقلت من القطط الزباد إلى البشر من الصين عام 2002 ، فيما انتقل فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (Mers) من الإبل إلى البشر في المملكة العربية السعودية في عام 2012 ، وهناك العديد من سلالات فيروس كورونا الأخرى



المعروفة التي تسري بين الحيوانات دون أن تنتقل العدوى منها إلى البشر حتى الآن ، ومن المرجح أن يتم الكشف عن سلالات جديدة من الفيروس مع تحسن وسائل الترصد حول العالم. مشرقى (2020/ 63)

### 05. أعراض فيروس كوفيد 19 :

✓ الأعراض الأكثر شيوعا :

▪ حمى.

▪ صداع.

✓ الأقل شيوعا :

▪ آلام و أوجاع.

▪ التهاب الحلق.

▪ إسهال.

▪ التهاب الملتحمة.

▪ صداع.

▪ فقدان حاسة التذوق أو الشم.

▪ طفح جلدي أو تغير في لون أصابع اليدين أو أصابع القدمين.

✓ الأعراض الأكثر خطورة :

▪ صعوبة أو ضيق في التنفس.

▪ ألم أو ضغط في الصدر.

▪ فقدان القدرة على الكلام أو الحركة. عثمانة (2015، 50)

## 06 : تشخيص فيروس كوفيد 19 :

يعتمد قرار الطبيب بشأن إجراء اختبارات كوفيد 19 على المؤشرات و الأعراض ، كما سيأخذ الطبيب بعين الاعتبار ما إذا خالطت شخصا اظهر الاختبار إصابته بكوفيد 19 ، و قد يقرر طبيبك حاجتك لتلقي للاختبار غدا كنت اكر عرضة للإصابة بحالة خطيرة من المرض أو إذا كنت ستخضع لإجراء طبي ، إذا كنت مخالطا لشخص مصاب بكوفيد 19 و لكنك أصبت أيضا بكوفيد 19 في الأشهر الثلاثة الماضية ، فلن تحتاج إلى إجراء الاختبار ، إذا كنت قد تلقيت اللقاح بالكامل ثم خالطت شخصا مصابا بكوفيد 19 ، فعليك إجراء اختبار بعد مدة تتراوح بين 3 و 5 أيام من مخالطتك له. اختبار الإصابة بفيروس كوفيد 19 يأخذ موظف الصحة العينة من الأنف (مسحة أنفية بلعومية) أو عينة من الحنجرة (مسحة حنجرية ) أو من اللعاب ، ثم ترسل العينات إلى المختبر لفحصها ، إذا كان سعالك مصحوبا بالبلغم ، فقد ترسل عينة منه للمختبر لفحصها ، سمحت إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية ببعض أنواع الاختبارات المنزلية للكشف عن فيروس كوفيد 19 ، وهي متوفرة فقط عن طريق وصفة طبية.

## 07 : علاج وطرق الوقاية من فيروس كوفيد 19 :

### 1-7 . علاج فيروس كوفيد 19 :

حتى الآن وافقت الجهات المختصة على دواء واحد فقط لمعالجة كوفيد 19 ، لا يتوفر حاليا دواء يشفي بالكامل من كوفيد 19 ، المضادات الحيوية غير فعالة ضد الالتهابات الفيروسية ، مثل كوفيد 19 يعكف الباحثون حاليا على اختبار مجموعة متنوعة من العلاجات المحتملة. صرحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) بالاستخدام الطارئ لبلازما النقاها مرتفعة الأجسام المضادة لعلاج كوفيد 19 ، تجمع بلازما النقاها من دم يتبرع به أشخاص تعافوا من كوفيد 19 ، ويمكن استخدام بلازما النقاها مرتفعة الأجسام المضادة لعلاج

## الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

بعض الأشخاص المدخلين للمستشفى أثار إصابتهم بكوفيد 19 ممن هم في مرحلة مبكرة من مرضهم أو ممن لديهم ضعف في جهاز المناعة.

قد يصاب كثير من مرضى كوفيد 19 بأعراض خفيفة ، ويمكن علاجهم بطرق الرعاية الداعمة ، يركز نهج الرعاية المساند على تخفيف الأعراض ، وقد يشمل :

- مسكنات الألم ( اليبوبروفين و الاسيتامينوفين ).
- شراب أو دواء علاج السعال.
- الراحة.
- تناول السوائل.

إذا كانت أعراضك خفيفة فقد يوصيك طبيبك بالتعافي في المنزل ، قد يعطيك الطبيب إرشادات خاصة لمراقبة الأعراض وتجنب نقل المرض للآخرين ، ويحتمل أن يطلب منك عزل نفسك قدر الإمكان عن العائلة والحيوانات والأليفة أثناء مرضك ، وارتداء كامامة عندما تكون محاطا بالآخرين أو بالحيوانات الأليفة ، واستخدام غرفة نوم وحمام منفصلين. إذا كان المرض شديدا فقد يحتاج المريض إلى البقاء في المستشفى للعلاج. غربي (2019، 156/ 170)

### 7-2 . طرق الوقاية من فيروس كوفيد 19:

إذا لم يأخذ الأهل أو أطفالهم لقاح كوفيد 19 ، فهناك العديد من الخطوات التي يمكن اتخاذها للوقاية من كوفيد 19 ومنع انتشاره ، توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) بإتباع النصائح التالية :

- ابق على بعد 6 أقدام ( 2 متر ) على الأقل عن أي شخص خارج نطاق المقيمين في منزلك.
- تجنب الازدحامات والأماكن المغلقة ذات التهوية السيئة.

## الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

- يجب غسل اليدين كثيرا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل ، أو استخدام مطهر يدي يحتوي على الكحول بنسبة 60 % على الأقل.
- ضع كمامة في الأماكن العامة ، خاصة عند وجود صعوبة في التباعد الاجتماعي.
- غط فمك وأنفك بمرفقك أو بمنديل عند السعال أو العطس ، تخلص من المنديل بعد استخدامه وأغسل يديك فوراً.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- نظف وطهر يوميا الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر.
- أخذ اللقاح.

### 3-7 . إجراءات الدولة الجزائرية لحماية المواطن من فيروس كورونا :

واجهت الجزائر فيروس ب 12 إجراء احترازي يتمثل في :

- غلق الحدود البرية.
- تعليق الرحلات الجوية.
- تعليق صلاة الجماعة بالمساجد.
- محاربة المضاربين بالسلع والأسعار.
- تعقيم وسائل النقل العمومي.
- وضع خطة طويلة الأمد.
- كشف ناشري الأخبار الكاذبة.

- منع المظاهرات وغلق كل بؤر الوباء.
- منع تصدير المنتجات الإستراتيجية.
- التوعية بوسائل الإعلانات.
- زيادة المستلزمات الطبية وأسرة الإنعاش بالمستشفيات.
- دمج تقنية التعليم عن بعد مع التعليم الحضوري وطبقت نظام الدفعات. (Nicola 2011.383/371)

### ثانياً: الضغط النفسي :

#### 1 - تعريف الضغط النفسي :

تعريف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفايته النفسية ، وكذلك الضغط (Stress) فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين متطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها ، وأشار سيلبي (Selye) إلى الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرف لموقف ضاغط ، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة ، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي . وهو حالة من التوتر النفسي الشديد ، والأعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك. قاسم(2001 ، 115)

ويعرفه بيرونيومان (Beer and neuman1980) : " الضغوط حالة ناشئة عن تفاعل العوامل المتعلقة بالعمل مع الفرد لكي تتغير حالته النفسية والبدنية بحيث يجبر على تحويل عن ممارسته لعمله بصورة طبيعية." النعاس ( 2008 ، 30)

ويعرفه fontana بأنه الحالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي " وفي هذا السياق يعرفه بأنه " استجابة انفعالية لموقف معين " Emotional response to specific situation وهذا يعني إن الضغط متغير بيئي Environmental variaple مثل ضغط الجمهور على اللاعبين ، ومن ثم تعرف الضغوط بأنها "توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها". عبد العزيز ( 2005 ، 18 ) ويذهب بيك "Beck" في تعريفه للضغط النفسي على انه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط وتعوق اتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب.

ويعرف لازاروس وفولكمان "lazarus and folkman" الضغط النفسي بأنه : " العلاقة بين الفرد والبيئة التي يعتقد أنها ترهق أو تفوق طاقته وتعرض سعادته للخطر".

ويرى سكينر "skinner" أنها احد المكونات الطبيعية في الحياة اليومية للفرد وهي تنتج عن تفاعله مع البيئة ولا يمكن تجنبه ، ومعظم الناس يواجهون الضغوط بفعالية إلى الدرجة التي تفوق شدة قدرتهم على المواجهة ، فيشعرون بتأثيراته البيئية عليهم. السيد ( 2008 ، 128 )

أما ( شولر 1982 shuler ) : يرى أن الضغط النفسي حالة ديناميكية يتخللها شك أو تردد في إدراك أشياء مهمة. حمداش ( 2003 ، 93 )

ويعرف عسكر (1988) الضغط النفسي بأنه : "التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث للفرد في ردود فعله أثناء مواجهته لموقف المحيط التي تمثل تهديدا له".

من خلال هذا المعنى فإن الضغط النفسي (stress) يعكس ضعف التوافق بين الفرد والمواقف التي يتعرض لها في محيط عمله ، ويحدث الضغط النفسي في المواقف التي يدرك فيها الفرد أن قدراته لمواجهة متطلبات المحيط تمثل عبأ كبيرا عليه والتغيرات الجسمية كسرعة ضربات القلب ، والتغيرات النفسية كالتوتر ، والقلق التي تحدث للفرد هي استعداد للتكيف مع تغيرات المحيط الضاغطة.

ويعرف لطفي راشد (1998) الضغط النفسي : " بأنه تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية ، وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه ، تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي ، أو يؤدي إلي حفزه لتحسين الأداء". جوادي (2006 ، 72 / 73 ) من خلال التعاريف السابقة للضغوط النفسية يمكن ملاحظة ما يلي :

يوجد اختلاف بين علماء في تحديد مفهوم الضغط النفسي ، حيث نجد بعض الباحثين ركزوا على البيئة الخارجية للفرد باعتبارها المصدر الرئيسي لما قد يواجهه من ضغوط ، والبعض الآخر نظرا إلى الضغوط النفسية بأنها مجموعة من الأعراض تتزامن مع المواقف الضاغطة وهناك من يرى أن الضغوط ناشئة عن تفاعل العوامل المتعلقة بالعمل مع الفرد بمعنى الضغوط الناشئة عن صعوبات ومعوقات التي تقف أمام الفرد بالضرورة نتيجة مواقف سلبية وهذه الأخيرة يختلف البعض الآخر في تعريف الضغط النفسي وأساليب مواجهته النفسي أنه ليس ناشئا فقط من مواقف سلبية وإنما يمكن أن يكون ناشئاً من مواقف سارة وإيجابية. وهناك من يرى الضغوط النفسية بأنها توتر عصبي شديد والعاطفي التي تؤدي بالفرد إلى اختلال التوازن واضطراب في السلوك ، وهنا بالعكس فإن التوتر العصبي نتيجة لأسباب الضغط النفسي ، وهناك من يرى الضغط بأنه التغيرات الجسمية والنفسية وتأثيرات داخلية لدى الفرد ، أي ينظرون إلى الضغط النفسي دائما يؤدي إلى اضطرابات ضارة ومدمرة للإنسان ، وهذا غير صحيح أحيانا تكون مفيدة ومحفزة للفرد في أداء عمله.

وفي الأخير نستخلص تعريف الضغط النفسي : "هو حالة من التوتر النفسي نتيجة من العوامل الخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية ، أو من خلال التأثيرات الداخلية أي من الفرد نفسه تضغط عليه وتخلق لديه حالة من عدم التوازن واضطرابات في السلوك ، وهي تختلف من شخص لآخر تبعا لخصائصه النفسية التي تميزه عن غيره ، في حين نجد الفرد بحاجة إلى درجة عالية من الضغط ليكون لديه الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق هدف ما ، والبعض الآخر حينما تزداد حدة الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على تحملها لذا يلجأ إلى طرق للمواجهة والتعامل مع الضغوط النفسية.

## 2- أنواع الضغط النفسي :

يمكن تقسيم الضغوط من حيث تأثيراتها إلى نوعين هما :

2-1. الضغوط الإيجابية : وهي الضغوط الفضلة أو المرغوب فيها ، وعلى المستوى الوظيفي قد يتعرض العامل لعدد من هذه الضغوط مثل اجتياز اختبار ما أو دورة تدريبية معينة للتزقي أو للنقل إلى موقع وظيفي

## الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

أفضل ، أو تحقيق معدلات الأداء العادية أو أن يحوز رضا رئيسه المباشر عنه عندما يلتزم بالأداء وفي مواعيد محددة.

وقد أوضح بعض الكتاب الحاجة إلى ضغوط مثالية للوظيفة حيث أن الهدف من إيجاد وظيفة فعالة للضغوط هو أنها تستخدم كمنبه أو أداة تحذير للمشاكل التي تتعرض لها المنظمة والأفراد بالإضافة إلى تقليل حدة وآثار هذه المشاكل وقد أوضح " فوربز " (FORBES) المؤشرات التالية فيما يتعلق بالضغوط الإيجابية التي تحدث بين الموظفين :

- ارتفاع حجم النشاط وقوته.
  - زيادة الدوافع.
  - تعلم الهدوء وعدم الانفعال تحت الضغط.
  - القدرة على إدراك وتحليل المشاكل.
  - زيادة القدرة على التذكر والتركيز والاسترجاع.
  - التفاؤل نحو المستقبل.
  - تساعد الضغوط الإيجابية الفرد على تحديد خطوط لمواجهة الموت (مثل تاريخ استحقاق الضرائب وتقديم تقارير الأداء الوظيفية وتذكر تاريخ بداية ونهاية العمل).
  - تعتبر الضغوط الإيجابية أداة مساعدة للفرد نحو توفير الدافع لحل المواقف المتعارضة مع الآخرين بأقل قدر ممكن من الضرر.
- ويمكن للمدير أن يستخدم هذه المؤشرات لتقدير مستويات الضغوط الواقعة على العاملين معه ، بحيث إذا اختلفت هذه المؤشرات وسادت فان ذلك ينبه بوجود ضغوط سلبية في بيئة العمل يجب الاحتياط لها.

**2-2. الضغوط السلبية :** وهي الضغوط غير المفضلة والتي تسبب الضرر والأذى والمرض للأفراد ، وتركز معظم الكتابات على التعامل مع الضغوط بمفهومها السلبي.

والضغط السلبي كما عرفه أحد الكتاب " عبارة عن قليل أو كثير من الاستشارة التي ينتج عنها أذى وضرر على عقل أو جسم الفرد" ، وتفرز الضغوط السلبية آثار ضارة بالفرد سواء من الناحية الصحية مثل ( تعرضه لبعض أمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة ) أو من الناحية النفسية مثل ( الفتور واللامبالاة والتسيب والسأم والأرق والنظرة التشاؤمية للأمر) ، أو من الناحية الوظيفية مثل : (انخفاض الإنتاجية وزيادة معدلات الغياب وغيرها).



ويستطيع المدير أن يدرك هذه المؤشرات ويتعرف على درجة الضغوط الواقعة على العاملين معه وأن يساعدهم على التعامل مع هذه الضغوط أو التعرف على المصادر التنظيمية ومحاولة علاجها أو التخفيف منها. إن مساعدة المدير لمروؤسيه على التكيف مع الضغوط يؤدي إلى زيادة فاعلية الأفراد في الأداء كما يترتب عليه زيادة حجم الضغوط التي يعتبرها الفرد إيجابية.

كما أشار إليه ، طه ( 2008 ، 596 ) بمفهومين مغايرين ضغط بناء وضغط هدام :

- **ضغط بناء** : وهو الضغط الذي يدفع الفرد داخل بيئة العمل إلى زيادة المجهود ، محاولة

التطوير والتجديد ، إعادة تنظيم الوقت والجهد ، وابتكار وسائل حديثة لأداء العمل.

- **ضغط هدام** : وهو الضغط الذي يؤدي إلى إحباط الفرد واليأس ، والأداء المنخفض للأفراد

داخل بيئة العمل أو اللامبالاة.

من خلال ما سبق ذكره :

التمييز بين نوعين من الضغوط من حيث التأثير السلبي ( الهدام ) والايجابي ( البناء ) فالأول إذا ما كان مستواه قليل أو عال فقد يؤدي إلى الملل والتعب بالنسبة للأول وإلى الانهيار والاحتراق النفسي بالنسبة للثاني مما يحدث ضرر للفرد على جسمه ونفسيته وأدائه ، أما إذا كان مستوى الضغط معتدل فهو صحي بالنسبة للفرد ويعتبر محفز ومنشط له.

### 3 : أسباب الضغط النفسي :

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو

داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية ، إذ أن هذه المسببات تختلف من شخص إلى آخر.

حيث نجد أن Beals حدد عدة أسباب للضغوط النفسية تتمثل في :

- **عملية تفسير الحدث الضاغط** : فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء كبير وتضخيم الأمر ، يزيد من حدة المشكلة ويزيدها تعقيدا ، كما يزيد من حدة القلق بعدم الأمان وزيادة الشعور بالذنب.
- **عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية** : إذ أنه سبب مؤثر في زيادة الشعور بالضيق النفسي.

- **الأحداث اليومية :** فالأحداث الغير مألوفة والغير متوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.
- **نمط الشخصية :** حسب تصور " بيلز " "BEALS" هناك نمطان من الشخصية :

**1 : النمط الأول :** ويتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح ، كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت ، لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغط النفسي.

**2 : النمط الثاني :** والذي يتميز بالقناعة والشعور بالرضا بما يقوم به ، لذلك فهو يتميز بالهدوء والاسترخاء مما يجعله أقل تأثراً بالشعور بالضغط النفسي. البحراوي (2003 ، 65)

أيضا هناك تصنيف آخر أو هناك من يرجعها إلى أسباب أخرى منها :

### 1. الأسباب الاجتماعية :

تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ، ويختلف من حيث شدته ومصدره طبقا للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد ، كالفقر الذي يعتبر من بين العوامل الضاغطة ، كذلك البطالة ، التفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية والوسائل التكنولوجية والضغط السكاني وقلة الخدمات. كذلك اضطراب العلاقات الاجتماعية كالخلافات الأسرية كالطلاق وصراع القيم والأجيال ، وفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط. العزيز (2009 ، 33 . 34)

### 2. الأسباب النفسية الانفعالية :

الانفعال في درجات معقولة يحمي الفرد من الخطر ، لكن في بعض الحالات قد تتحول هذه الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد ، بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض.

### 3. الأسباب الصحية :

نجد أن نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص وبتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا أو مشكلات صحية ، ونتيجة لهذا النشاط الغير عادي في الإفرازات تتحول الأنسجة إلى جلوكوز

## الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم ، فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي ، ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط.

### 4 . الأسباب الكيميائية :

للمواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي ، فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج فيصبح الشخص متوترا وقلقا. ميسر ( 2013 ، 43 )

### 4 : مصادر الضغوط النفسية :

يتعرض الفرد في حياته إلى ضغوط نفسية تأتي من مصادر مختلفة تعمل كل منهما بشكل مستقل أو تتفاعل معا في تأثيرها على الفرد ، هذا التنوع والتداخل في المصادر أدى إلى اختلاف الباحثين في تصنيف المصادر التي تؤدي إلى الضغط النفسي لدى العاملين قسمها (ivanicevich & matte son) إلى:

1 . البيئة المادية للضغط النفسي : وتتضمن الحرارة ، الإضاءة ، التهوية .....الخ.

2 . المصادر الفردية للضغط النفسي : وتتضمن الصراع وغموض الدور ، عبأ العمل ، المسؤولية عن الآخرين ، فرصة الترقية ، تصميم العمل.

3 . المصادر الجماعية للضغط النفسي : وتتضمن فرض المشاركة في اتخاذ القرارات وطبيعة الهيكل التنظيمي ومدى وضوح سياسات المنظمة.

ويرى آخرون أن مصادر الضغط النفسي تتراوح بين :

3-1 . العوامل المتعلقة بالعمل : وتتضمن متطلبات الوظيفة دينامية الدور العلاقات مع الآخرون ، النمو والتطور ، غموض الدور والظروف المادية للعمل.

3-2 . العوامل الفردية : وتتمثل في حاجات وقدرات شخصية الفرد .

3-3 . عوامل خارج نطاق العمل : وتتضمن المشاكل العائلية والصعوبات والاقتصادية والأمور الشخصية التي

يعاني منها الفرد . جوادي ( 2006 ، 103 )

ومن أهم مصادر الضغوط الحياتية تتمثل في المشكلات الذاتية الداخلية للفرد نفسية ( ضغوط داخلية المنشأ ) وبعض الضغوط الخارجية ومن أهمها :

3.3. 1 . المشكلات النفسية ( الانفعالية ) .

3.3. 2 . المشكلات العائلية ( الأسرية ) .

3.3. 3 . الضغوط الاجتماعية .

3.3. 4 . المشكلات الصحية .

3.3. 5 . المشكلات الشخصية .

3.3. 6 . المشكلات الدراسية . أبو دلو ( 2009 ، 176 . 177 )

وهنا نوضح بعض العوامل المهنية المسببة للضغط النفسي من بينها :

1 . جماعة العمل : وتشمل ضعف العلاقة مع زملاء العمل ، والمرؤوسين والمديرين والافتقار إلى تماسك الجماعة والصراع بين أفراد الجماعة ونقص الدعم الاجتماعي من الجماعة .

2 . العوامل المنظمة : هناك العديد من العوامل المنظمة التي تؤدي إلى الضغط النفسي كازدواج المهام خلال فترة زمنية محددة ، أو زيادة عبء العمل أو المتطلبات الكثيرة للرئيس ، وزملاء العمل غير المريحين ، وما إلى ذلك من هذه العوامل . العطية ( 2003 ، 373 )

3 . الصراع بين الأدوار : وهو يحدث عندما تتعارض متطلبات دورين أو أكثر ومن أشهر الأمثلة في هذا المجال هو الصراع بين العمل والأسرة فأحيانا قد يتطلب العمل الغياب عن الأسرة لفترة مثل السفر في مهمة معينة وهنا قد يصاحب الإبقاء على متطلبات دور معين بعض أعراض التوتر النفسي مثل القلق أو الضغط النفسي ، مما يجعل من الصعب الإبقاء على متطلبات الدور الآخر مثلما تسبب المشاكل الاجتماعية إلى عدم القيام بمتطلبات العمل وعدم التركيز فيه . الحسين ( 2003 ، 301 )

4 . سلوكيات الإتقان و الكمال في الحياة : إن بعض الأشخاص يشعرون دوما بالفشل والإحباط بسبب عدم عثورهم على الشخص الكامل ، إن من المستحيل أن يكون الإنسان كاملا بالصورة المثالية ، فالفرد الذي لا يوفق في التعامل مع الفشل والإحباط يكون دوما حبيس مشاعر التوتر والضغط ورفض الذات.

5 . الثورات الانفعالية و الغضب : إن كبت الحالات الانفعالية وكظمها المستمر وعدم التعبير عنها معناه تحويل آثارها إلى داخل العضوية ، وتبقى في الداخل بشكل ديناميكي أيضا إن هذه التراكمات للانفعالية المكبوتة سوف تحدث اضطرابا في أي عضو ضعيف عند الشخص ، أو ذوي الاستعداد للإصابة بالمرض ويفضل دوما تحرير هذه المشاعر وتبديدها بأسلوب مناسب. قاسم (2001، 120)

### 5 : آثار الضغط النفسي :

إن لضغوط عمل العديد من الآثار سواء على الفرد أو على المنظمة التي يعمل فيها. فبالنسبة للفرد سواء كانت هذه الآثار سلوكية أو آثار نفسية أو آثار جسمانية. أما بالنسبة للمنظمة فلضغوط العمل العديد من الآثار وتتمثل في التكاليف المباشرة وغير المباشرة المنجرة عن انخفاض مستوى الأداء نتيجة ارتفاع ضغط العمل لديهم. السيسي ( 2002 ، 365 )

#### 1 : الآثار السلبية :

#### 5-1-1 : الآثار السلوكية :

إن التغيرات في العادات وسلوك المعتاد ، من الآثار التي يشعر بها الفرد نتيجة للضغوط المتكررة عليه. ومن أهمها : الأرق ، التدخين ، اضطراب في الوزن ، فقدان الشهية ، تغير في عادات النوم ، تناول الأدوية المهدئة ، العدوانية والتخريب ، عدم احترام الأنظمة والقوانين الموجودة في المنظمة. هيجان ( 1998 ، 228)

#### 5-1-2 : الآثار النفسية :

إن للآثار النفسية أهمية كبيرة يمكن إجمالها في ما 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 التكوين والتدريب قليلة.
- انخفاض الولاء التنظيمي وهذا بسبب عدم تقدير الذات وصراعات الداخلية.
- الاحتراق النفسي 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.

### 5-1-3 : الآثار الجسمية :

من نتائج تزايد الضغط على الفرد ظهر بعض الآثار السلبية الضارة. أهمها الأمراض الجسدية : الصداع ، قرحة المعدة ، السكري ، أمراض القلب ، ضغط الدم. العميان (2005 ، 167)

## ثالثا: أساليب مواجهة الضغط النفسي

**01 : تعريف أساليب مواجهة الضغط النفسي :** ومما يلي يمكن تقديم التعريفات التالية:

- تعريف فولكمان ولازاروس (Lazarus et Folkman) (1980):

"أن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو الخفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة". (Lazarus (1980.P305)

• كما يرى موسى (Moss) (1989) :

"أن أساليب المواجهة تتعلق بمجموعة مركبة من السياقات التي يستعملها الشخص بهدف التخفيف من عواقب الحدث على النشاط والتوظيف الجسدي والاجتماعي والإنفعالي ، وهذه الأساليب تكون إما فطرية أو مكتسبة ويمكن أن تكون فعالة لمدة قصيرة وليست لمدة طويلة".

• تعريف دانتشيف (Dantchev) (1989) :

"إذ يرى أن أساليب المواجهة عبارة عن نشاط فكري معرفي وسلوكي هادف يوجه قدرات الفرد بغية التوافق مع المؤثرات المهددة له".

• تعريف نيومان (Newman) (1981) :

"هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة".

• تعريف روتر (Rutter) (1981) :

"هي المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها فهي تتطلب وجود حل للمشكل الفعال ، وكذلك تنظيم انفعالي للضغط".

• تعريف فليشمان (FLeshman) (1984) :

"هي مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة". الشخاينة (2010، 35)

• تعريف عبد الباسط 1994 :

"هي مجموعة من النشاطات أو الأساليب السلوكية والمعرفية التي يسعى من خلالها الفرد التعامل مع المواقف الضاغطة وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه". ياحي (2008 ، 115)

وفي الأخير نستخلص أن تعريف أساليب المواجهة هي : "هي الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقا لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه .

### 02 : شروط أساليب المواجهة الفعالة :

- مهما يكون الأسلوب المتبع لمواجهة الضغوط ، فيجب أن تتوفر في هذا الأسلوب الشروط الآتية :
- أن تتوفر استخدام أي أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط النفسية صفة الخصوصية ، لأن الأسلوب الذي يصلح لفرد ما قد لا يصلح لفرد آخر ، وذلك نظرا للفروق الفردية الموجودة بين الأفراد.
  - أن تكون أساليب المواجهة للضغوط مبنية على أساليب تفضيلات الشخص بدلا من أن تكون مفروضة عليه.
  - لابد من تعدد أساليب مواجهة الضغوط وذلك نظرا لتعدد أبعاد الضغوط من حيث الأساليب والنتائج ، وهذه الأساليب لابد أن تجمع بين أنشطة الفرد العقلية والبدنية والعاطفية والاجتماعية.
  - ينبغي أن تتسم أساليب مواجهة الضغوط بالمرونة بمعنى أن تكون قابلة للتعديل والتكيف بما يلائم ظروف الفرد والمنظمة التي ينتمي لها. ايبو (2019 ، 93)



**03 : أنواع أساليب المواجهة (التصنيفات) :**

يمتلك كل فرد منا دوافع وحاجيات ورغبات وقد تتعارض هذه الرغبات والدوافع مع البيئة مما يجعل الفرد يعيش حالة من الضغط والقلق ، ولكل واحد منا أسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف الضاغطة ، فهناك أشخاص تستسلم وتتسحب من الموقف وهناك من يلجأ الى المواجهة والقتال ، ولقد توصل الباحثون من خلال دراساتهم الى العديد من الأساليب التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط التي تتفاوت في درجة فاعليتها :

**3-1 : تصنيف لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman) (1984) :**

فقد حصر هذا التصنيف أساليب مواجهة الضغوط في قسمين هما :

**3-1-1 : أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة :** وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب تجده يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته ، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر من الموقف أو المشكلة لكي ينتقل الى تغيير الموقف حيث أن أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف الى البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط عن طريق الموقف مباشرة.

**3-1-2 : أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال :** وهي تشير الى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسبب الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة ، وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار ، وتهدف هذه الأساليب الى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد. حسين ( 2006 ، 90.91 )

3-2 : تصنيف كوهن (Cohen) (1994) :

3-2-1 : التفكير العقلاني : وتشير الى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثًا عن مصدره وأسبابه.

3-2-2 : التخيل : وهي أسلوب يحاول الفرد من خلاله تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلًا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

3-2-3 : الإنكار : وهو أسلوب دفاعي لاشعوري يسعى من خلالها الفرد الى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

3-2-4 : حل المشكلات : وهي أسلوب معرفي يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.

3-2-5 : الدعابة أو المزح : وهي أسلوب تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

3-2-6 : الرجوع الى الدين : تشير هذه الأساليب الى رجوع الأفراد الى الدين في أوقات الضغوط وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة.

3-3 : تصنيف طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين :

يصنفها الى ثلاثة أنواع وهي :

- التخطيط والسعي نحو حل المشكل في مقابل الإنكار والهروب من المشكل.

- المساندة الاجتماعية في مقابل المواجهة الدينية.

- أساليب المواجهة على المستوى المعرفي في مقابل أساليب المواجهة الانفعالية. حسين(2006)

، (107 / 100)

**04 : أهداف أساليب مواجهة الضغط النفسي :**

**المواجهة :** ينظر البعض الى المواجهة باعتبارها توافق نفسي ويتحدد ما إذا كان التوافق سليماً أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة التوازن النسبي مع بيئته ونجاح عملية المواجهة تؤدي الى حالة التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية.

ويرى كل من لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman) أن أساليب المواجهة تسعى الى تحقيق هدفين أساسيين هما :

- تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المركزة على الانفعال ، وهي ذات منحنى تحايلي أو تطفلي لأنها تتضمن جهود الضبط أو للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة دون تغيير العلاقة مع البيئة ، ويميز لازاروس (Lazarus) بين مجموعتين من الأساليب التي تحقق هذا الهدف :

1. أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية وتشتمل على لجوء الأفراد الى بعض المهدئات والمسكنات وأساليب الاسترخاء.

2. أساليب نفسية داخلية : مثل الحيل الدفاعية العقلية.

3. السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب (المواجهة المتمركزة حول حل المشكلة) ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن طريق حل المشكلة واتخاذ القرارات وهي ذات منحنى فعلي أو منحنى حل المشكلات كونها تهدف الى تغيير العلاقة بين الفرد وبيئته. السهلي ( 2010 ، 34/33 )

**05 : أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى مرضي الاستعجالات الطبية :**

من خلال الدراسات السابقة تم استخلاص أساليب مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية عند مرضي الاستعجالات الطبية منها :

## الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

**1-5 : الأساليب الإيجابية :** وهي تلك التي يوظفها الممرض في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها ، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية :

- يقوم الممرض بالتحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.
- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الممرض معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .
- يقوم الممرض بالبحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.
- يستخدم أسلوب حل للمشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

**2-5 : الأساليب السلبية :** وهي تلك التي يوظفها الممرض في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير ، فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية :

- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
- التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.
- البحث عن المكافئات البديلة ، عن طريق الاشتراك في أنشطة بدنية ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.
- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة ، وفعليا عن طريق الجهود الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.

وبشكل أكثر وضوحا أن أساليب المواجهة الضغوط لممرضى الاستعجالات الإقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة ، والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة ، وحل الموقف أو المشكلة وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة ، وفي المقابل

تتضمن أساليب المواجهة الإحجامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الممرض عن الحدث الضاغط ، وتجنب الحصول على معلومات بشأن الحدث الضاغط ، واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط.

وقد كوهن (cohen) مجموعة من الأساليب المعرفية يستخدمها الممرضين لمواجهة الضغوط شملت الآتي :

1. التفكير العقلاني Rattional Thiking : أسلوب يلجأ خلالها الممرض إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

2. التخيل Imagining : أسلوب يتجه فيه الممرضين إلى التفكير في المستقبل ، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3. الإنكار Denial : عملية معرفية يسعى من خلالها الممرض الى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

4. حل المشكلة Problem Solving : نشاط معرفي يتجه من خلاله الممرض الى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف بإسم القدح الذهني. الضريبي (2010 ، 681/680)

**06 : أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى ممرضى الاستجالات الطبية في ظل جائحة كورونا :**

- ضمان أخذ ما يكفي من الراحة والاسترخاء أثناء العمل وتناول الطعام الكافي والصحي ، وممارسة الرياضة البدنية. أيضا تجنب إتباع عادات غير سليمة مثل تدخين التبغ أو شرب الكحول لما قد يؤدي ذلك إلى نتائج عقلية وجسدية ضارة على المدى الطويل.

## الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

- بقاء العاملين في مجال الرعاية الصحية على اتصال مع أحبائهم عن طريق برامج الاتصال عن طريق الانترنت. كما يفضل طلب الدعم والنصح من الزملاء أو المدير فقد يكون لديهم تجارب مماثلة ونصائح جيدة.
- توفير الدعم العاطفي الأساسي والدعم العملي للمتضررين من القطاع الطبي باستخدام الإسعافات الأولية النفسية.
- إدارة الشكاوى العصبية مثل الهذيان والذهان والقلق المرضي أو الاكتئاب فور ظهورها ، وذلك عن طريق الاستعانة بفريق الدعم النفسي أو من خلال الأخصائي النفسي.
- تجنب قراءة ومتابعة الأخبار التي تسبب القلق والتوتر وتوجه دائما لقراءة المعلومات والتقارير الإخبارية التي تواجه إلى الخطوات العملية المفيدة والواضحة المطلوب إتباعها في حماية نفسك ومن تحب ، وقم بجمع الأخبار من المصادر الموثوقة مثل المنظمة العالمية للصحة والسلطات الصحية الوطنية وذلك فقط مرة أو مرتين خلال النهار.
- محاولة توصيل القصص الايجابية للأشخاص الذين تعافوا من الفيروس ومحاولة نشر تجربتهم لكافة الكوادر بشكل ايجابي.
- الحفاظ على روتين مألوف في الحياة اليومية قدر الإمكان أو إنشاء روتين جديد ، خاصة في أيام الاستراحات الطويلة أو خلال فترة العطلة من العمل.
- عدم التهويل من الأمور والأخبار عن الوباء ووضعها في نصابه. ICN COVID (2020 .P02)

### الخلاصة :

منذ بداية جائحة كوفيد 19 سنة 2019 ، قد واجهت جميع الدول عبر العلم خسائر مادية بشرية كبيرة جدا ، فسارعت إلى إيجاد حلول مناسبة لتستطيع ضد هذه الجائحة ، سواء من ناحية البحث عن اللقاح أو العلاج ، أو من ناحية إنقاذ القطاعات التي تضررت بنسبة كبيرة والاقتصاد الذي تدمر بسبب قانون الحجر الصحي ، فقامت بسن قوانين صارمة وشروط واضحة للوقاية والتباعد لتقليل انتشار هذا الفيروس. فإن الضغط النفسي يمس مختلف جوانب حياة الفرد ، وفي أوقات ومواقف مختلفة وتتطلب منه توافق أو إيجاد توافق مع البيئة ، فإن تكرار الضغوط واستمرارها وعجز الفرد عن مواجهتها قد تتحول إلى مصدر للقلق والتوتر والإحباط ، ومما يؤثر أيضا على توقعاته وتوجهاته نحو المستقبل. فتعد أساليب مواجهة الضغط النفسي ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة ومعقدة ، وأساليب المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط ، فإن الفرد يسعى دائما لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية وذلك بلجوءه إلى استخدام هذه الأساليب.

# الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية لدراسة الميدانية

تمهيد

أولا : الدراسة الاستطلاعية

- 1 : أهداف الدراسة الاستطلاعية.
- 2 : مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية.
- 3 : خصائص الدراسة الاستطلاعية.
- 4 : أداة الدراسة الاستطلاعية.

ثانيا : الدراسة الأساسية

- 1 : منهج الدراسة.
- 2 : حالات الدراسة.
- 3 : أدوات الدراسة الأساسية.
- 4 : الأساليب الاحصائية.
- 5 : حدود الدراسة الأساسية.

خلاصة



### تمهيد :

بعدها تم عرض الجانب النظري وحدد تساؤل الاشكالية وما يتعلق بها من متغيرات ، خصص جانب آخر ألا وهو الجانب التطبيقي ، الذي من خلاله تم توضيح أهم الإجراءات لتحقيق أهداف البحث والإجابة على التساؤل . ولقد تمثلت الإجراءات في اختيار منهج البحث الملائم ، المتمثل في المنهج العيادي وتعريفه ، ثم إلى حدود البحث المتمثلة في مكان و زمان إجراء البحث ، و عينة البحث ، ثم أدوات البحث ، من المقابلة ومقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغط وأخيرا الأساليب الإحصائية ، وختم في الأخير هذا الفصل بخلاصة عامة.

## أولا : الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة مسحية استكشافية ، إذ هي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لإرتباطها المباشر بالميدان مما يضيفي صفة الموضوعية على الباحث. العشوي(1994، 135) كما لها أهمية كبيرة في مساعدة الباحث على صياغة أسئلة دليل المقابلة وجعله يتأكد من سلامة مستوى الأسئلة وصياغتها. عزيز (1981، 187)

### 1 : أهداف الدراسة الاستطلاعية : تهدف الدراسة الاستطلاعية الى :

- التعرف على مكان وعينة الدراسة ، وهل يعاني من ضغوط نفسية مرتفعة ، وهذا لتفادي الصعوبات المحتملة التي تواجه الباحثين أثناء قيامهم بالدراسة الأساسية.

### 2 : مكان وزمن إجراء الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية خلال السداسي الثاني من السنة الدراسية 2022-2023 ، بمصلحة الاستعجالات الطبية بالمؤسسة الاستشفائية العمومية الشهيد علاق الصغير بزريعة الوادي - ولاية بسكرة- الجزائر.

### 3 : خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 23 ممرض وممرضة في الاستعجالات الطبية لمستشفى الشهيد علاق الصغير ويمكن توضيح ذلك :

## الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسات الميدانية

جدول 1: يوضح عدد الاستمارات الموزعة والمستبعدة من الدراسة الاستطلاعية .

العينة الاستطلاعية	العدد الموزع	العدد المستبعد	العدد المسترجع
ممرضي الاستجالات الطبية	23	13	10

### 4 : أداة الدراسة الاستطلاعية :

4- 1: مقياس إدراك الضغط : Questionnaire de la perception du stress :

#### 4-1-1 : وصف الاختبار :

أعد هذا الاختبار من طرف الباحث " الفنستين وآخرين " ( levenstein et al ) سنة (1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط ، يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة ، منها بنود مباشرة وبنود وغير مباشر .

■ البنود المباشرة : تمثل 22 بندا وهي العبارات المرقمة كالاتي ( 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 8 ، 9 ، 11 ، 12 ، 14 ، 15 ، 16 ، 18 ، 19 ، 20 ، 22 ، 23 ، 24 ، 26 ، 27 ، 28 ، 30 ) .

وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف ، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض .

■ البنود الغير مباشر : تمثل 08 عبارة المتمثلة في العبارات رقم ( 1 ، 10 ، 13 ، 17 ، 21 ، 25 ، 29 ) وتدل على وجود مؤشر إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجب عليها بالقبول .

#### 4-1-2: كيفية تطبيق المقياس :

يتم توزيع المقياس على أفراد العينة ، ومن ثم تشرح التعليلة المتمثلة في :

## الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسات الميدانية

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة ( X ) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما ، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك وإجابتك واحرص على دقتها ، هناك أربع اختبارات عند الإجابة على كل من عبارات الاختيار وهي بالترتيب : أبدا ، أحيانا ، كثيرا ، دائما.

### 4-1-3 : كيفية تصحيح المقياس :

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبارات يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط ، وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود وهذا حسب الجدول التالي :

البنود البدائل	البنود المباشر	البنود الغير مباشرة
أبدا	نقطة واحدة	4 نقاط
أحيانا	نقطتان	3 نقاط
كثيرا	3 نقاط	نقطتان
دائما	4 نقاط	نقطة واحدة

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة ، ويتم حساب مؤشر ادراك في هذا المقياس ، وفق المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \text{درجة الخام} - 90/30$$

تتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من الصفر ( 0 ) ، ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى واحد ( 1 ) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط. آيت حمودة (2005، 224)

### 4-1-4 : الخصائص السيكومترية للمقياس : النتائج أن هناك ارتباطا قويا لهذا المقياس مع " سمة القلق " .

. الصدق :

حسب دراسة ليفنستاين (Levnstein) التي قام بها التي قام بها لتحقيق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي ، الذي يتركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع مقياس الآخر للضغط ، أظهرت ب 0,75 ، ومع

## الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسات الميدانية

مقياس إدراك الضغط " كوهن " (Cohen) يقدر ب 0,73 ، بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0,56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر ب 0,35 مع مقياس قلق الحالة.

. الثبات :

قام " ليفنستاين " بقياس التوافق الداخلي للإستبيان بإستعمال معامل (ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0,90 كما اظهر قياس ثبات المقياس بإستعمال طريقة تطبيق وإعادة التطبيق الإختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب 0,80 ، يشير " ليفنستاين " وآخرون سنة (1993) بأن هذا الإستبيان يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا. ايت حمودة (2005، 226)

### 4-1-5 : نتائج اختبار مقياس الضغط النفسي للفرنستين :

جدول 02 : يوضح نتائج مقياس الضغط النفسي لدى 10 عينات من مرضي الاستعجالات الطبية .

الحالات	الاسم	نتيجة المقياس
الحالة 01	م	0.83
الحالة 02	م	0.78
الحالة 03	ج	0.77
الحالة 04	أ	0.73
الحالة 05	أ	0.56
الحالة 06	ع	0.43
الحالة 07	ل	0.38
الحالة 08	و	0.31
الحالة 09	ر	0.26
الحالة 10	ب	0.21

ومن خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي لدى 10 عينات لمرضي الاستعجالات الطبية تم اختيار ثلاث عينات التي لديها أكبر نسبة من الضغط النفسي المرتفع ، حيث تحصلت الحالة (م) على نسبة 0.83 ، كما تحصلت الحالة (م س) على النسبة 0.78 ، أما الحالة (ج) فقد تحصل على النسبة 0.77.

### ثانيا : الدراسة الأساسية :

#### 1 . منهج الدراسة :

إن جميع الدراسات تخضع لمنهجية وخطة بحثية دقيقة وهذا من أجل ضمان سلامة المعلومات التي يتم التطرق لها. وعليه يمكن تعريف المنهج العلمي على أنه : " الطريق أو الأسلوب الذي يسلكه الباحث العلمي في تقصيه للحقائق العلمية في أي فرع من فروع المعرفة ، وفي أي ميدان من ميادين العلوم النظرية والعلمية." وعليه تم استخدام المنهج العيادي الذي يعد أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية ، وقد قامت الباحثتين باستخدامه لكونه المنهج الملائم الذي يعتمد على دراسة الحالة ، ويهدف الى فهم حالة الممرض ودراسة سلوكه وفردانية الحالات ، والمنهج العيادي هو بمثابة الملاحظات العميقة والمستمرة للحالات الخاصة والذي من خصائصه دراسة كل حالة على انفراد.(ronald( 1991 p21 ويعرف "D.Lagache" المنهج العيادي على أنه : تناول السيرة من منظورها الخاص ، وكذلك التعرف على مواقف وتصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولا بذلك التعرف على بنيتها وتركيبها ، كما يكشف الصراعات التي تحركها ومحاولات الفرد لحلها. (CHahraoui et Benony(2003.p16

#### 2 . حالات الدراسة :

تم اختيار ثلاث حالات بعد تطبيق مقياس الضغط النفسي حيث اختيرت الحالات التي تتميز بضغط نفسي مرتفع.

## الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسات الميدانية

### 1.2 . خصائص حالات الدراسة :

مواصفاتها من السن والجنس والمستوى التعليمي والأقدمية في المنصب ومستوى الضغط النفسي .  
جدول رقم (03) : يوضح خصائص حالات الدراسة .

الحالة	السن	الجنس	الحالة الاجتماعي	الأقدمية في المنصب	مستوى الضغط النفسي
1	26	أنثى	عزباء	4 سنوات	0.83
2	25	ذكر	أعزب	5 سنوات	0.78
3	35	أنثى	مطلقة	10 سنوات	0.77

### 3 . أدوات الدراسة الأساسية :

#### 3-1 : المقابلة العيادية نصف الموجهة :

المقابلة العيادية من الأدوات الأكثر شيوعا لجمع المعلومات إذ يستخدمها الباحث العيادي للاتصال مع المفحوص وتعني بالمقابلة العيادية تبادل الأقوال بين الفاحص والمفحوص ، وعلى الفاحص أن يكون ذو اذن صاغية ، ويسهل دائما الكلام أخذا بعين الاعتبار الاتصال غير الشفوي. (CHilland Colette, 1983.p22) وتعرف بصفة عامة "محادثة موجهة يقوم بها فرد مع آخر أو مع أفراد بهدف الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات لاستخدامها في البحث العلمي ". محمد شفيق (2000، 106) ويعرف "محمد حسن غانم (2004، 171) " المقابلة النصف موجهة بأنها سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على اجابة من المفحوص ، ومن المفهوم طبعاً أن هذا الأسلوب لا يتخذ شكل تحقيق ، وإنما تدخل فيه الموضوعات الضرورية للدراسة خلال محادثة تكفل قدراً كبيراً من حرية التصرف ، ويحرص الباحث ألا يقترح أي اجابات مباشرة وغير مباشرة. ولإجراء هذه المقابلة تم صياغة مجموعة من الأسئلة ووضعها في صورة دليل المقابلة الذي يحتوي على محاور (البيانات الشخصية ، جائحة كورونا ، الضغط النفسي ، أساليب مواجهة الضغط النفسي ) بحيث كل محور يضم مجموعة من الأسئلة : البيانات الشخصية تتكون من 8 أسئلة وجائحة كورونا تتكون من 5 أسئلة ، والضغط النفسي يتكون من 3 أسئلة وأساليب المواجهة تتكون من 6 أسئلة.

لجمع أكبر معلومات حول الضغط النفسي وأساليب مواجهتها لدى مرضي الاستجالات الطبية ، فقد تم تطبيق المقابلة من طرف الطالبتين الباحثتين في المؤسسة الاستشفائية العمومية الشهيد علاق الصغير بزرية الوادي ، وقد استغرقت مدة المقابلة 45 دقيقة.

### 3-2 : مقياس أساليب مواجهة الضغوط : ل بولهان (paulhan)

تم بناء مقياس المواجهة من طرف لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman) (1984) ، والذي تألف من (67) بندا وشمل خطوات عمله حول صدق المقياس استجواب (100) فرد كل شهر ولمدة سنة ، وكان يطلب منهم وصف وضعية ضاغطة والإشارة الى نوع الأساليب الاكثر استعمالا لمواجهة تلك الوضعية ، وكشفت نتائج التحليل عن وجود (08) سلالم تتضمن كل واحدة منها عدة بنود وهي :

- حل المشكلة.
- روح المواجهة.
- أخذ الاحتياط أو تصغير التهديدات.
- اعادة التقييم الايجابي.
- التأنيب الذاتي.
- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- التحكم في الذات.

بعدها قام كل من "Paulhan" ، "Naissier" ، "Quintard" ، "Bourgeoi" ، (1994) "Lousson" بتكييف النسخة المختصرة ل "VitaLiano" وآخرون (1985) ، مع البيئة الفرنسية وكانت النتيجة الابقاء على (29) بندا وكان الهدف هو البحث عن فعالية المواجهة في تعديل العلاقة (ضغط ، توتر) وتوضيح أنواع الأساليب المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية وذلك وفق خطوات التكيف التالية :

- 1 ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة Bordeaux ، تم تطبيقه على عينة مكونة من (50) راشدا من طلاب وعاملين من الجنسين وتراوحت أعمارهم ما بين (20-35 سنة).
- 2 تأخذ بنود الاختبار بعين الاعتبار محور عام للمواجهة يضم أساليب متمركزة حول المشكل وأخرى متمركزة حول الانفعال.
- 3 تعكس بنود المقياس (05) مستويات للمواجهة مكونة الصورة النهائية لسلام المقياس.



## الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسات الميدانية

وياتباع نفس التعليمية واستعمال التحليل العلمي تم التوصل الى النتيجة التالية :

- حل المشكل.
- التجنب مع التفكير الايجابي.
- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- اعادة التقييم.
- التأنيب الذاتي. (Paulhan et al (1994,p295)

### 3-2-1 : كيفية التطبيق :

يطبق مقياس (Paulhan) بصفة فردية أو جماعية مع اتباع التعليمات التالية :

- وصف موقف مؤثر عشته خلال الأشهر الأخيرة.
- تحديد الانزعاج الذي سبب الموقف هل هو منخفض أو مرتفع.
- الاشارة بالعلامة (X) الى الأساليب المستعملة في مواجهة الموقف ، علما بأن الأساليب موضوعة في جدول مرقم من البند (1) الى البند (29).

حيث يضم هذا المقياس (05) مستويات وكل مستوى على عدد معين من البنود كما يلي :

- أساليب حل المشكل وتضم (08) بنود وهي : (27 ، 24 ، 18 ، 16 ، 13 ، 06 ، 04 ، 01)
- أساليب التجنب وتضم (07) بنود وهي : (25 ، 29 ، 19 ، 17 ، 11 ، 08 ، 07).
- أساليب البحث عن الدعم الاجتماعي وتضم (05) بنود وهي : (23 ، 21 ، 15 ، 10 ، 03).
- أساليب اعادة التقييم الايجابي وتضم (05) بنود وهي : (28 ، 12 ، 09 ، 05 ، 02).
- أساليب تأنيب الذات تضم 4 بنود هي : (26 ، 22 ، 20 ، 14).

### 3-2-2 : كيفية التقييط :

يتم التقييط وفق سلم مدرج من 01 الى 04 اذ تمنح :

- نقطة اذا كانت الاجابة لا.
- نقطتين اذا كانت الاجابة الى حد ما لا.
- 3 نقاط اذا كانت الاجابة الى حد ما نعم.

- 4 نقاط اذا كانت الاجابة نعم.  
وهو تطبيق معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي ينقط بعكس ما ذكر أعلاه أي من (04) الى (01).

### 4 . الأساليب الإحصائية :

تم استخدام المتوسط الحسابي لتحليل البيانات.

### 5 . حدود الدراسة الأساسية :

- 1-5 : الحدود المكانية : المؤسسة الاستشفائية العمومية الشهيد علاق الصغير بزريبة الوادي بسكرة.
- 2-5 : الحدود الزمانية : 20-03-2022 الى غاية 19-06-2022.
- 3-5 : الحدود البشرية : تتكون المؤسسة الاستشفائية العمومية الشهيد علاق الصغير من 23 ممرض في مصلحة الاستعجالات الطبية.
- 4-5 : الحدود الموضوعية :

- 1-4-5 : علم النفس العيادي : هو فرع من فروع علم النفس العام ، وهو العلم الذي يهتم بدراسة الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات التوافقية في الشخصية ومحاولة تعديلها. ويهتم أيضا بدراسة وتشخيص الاضطرابات النفسية الخفيفة كالعصابات والعيوب الكلامية ، وفهم السلوكيات غير التكيفية وقياسها وتشخيصها وطرق علاجها والوقاية منها. عطوف ( 1986 ، 110)
- 2-4-5 : الصحة النفسية : عرفها أدولف ماير (A.MAYR) وقد استخدم هذا المصطلح ليشير الى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السوية وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة. الدراهي (2005 ، 25)

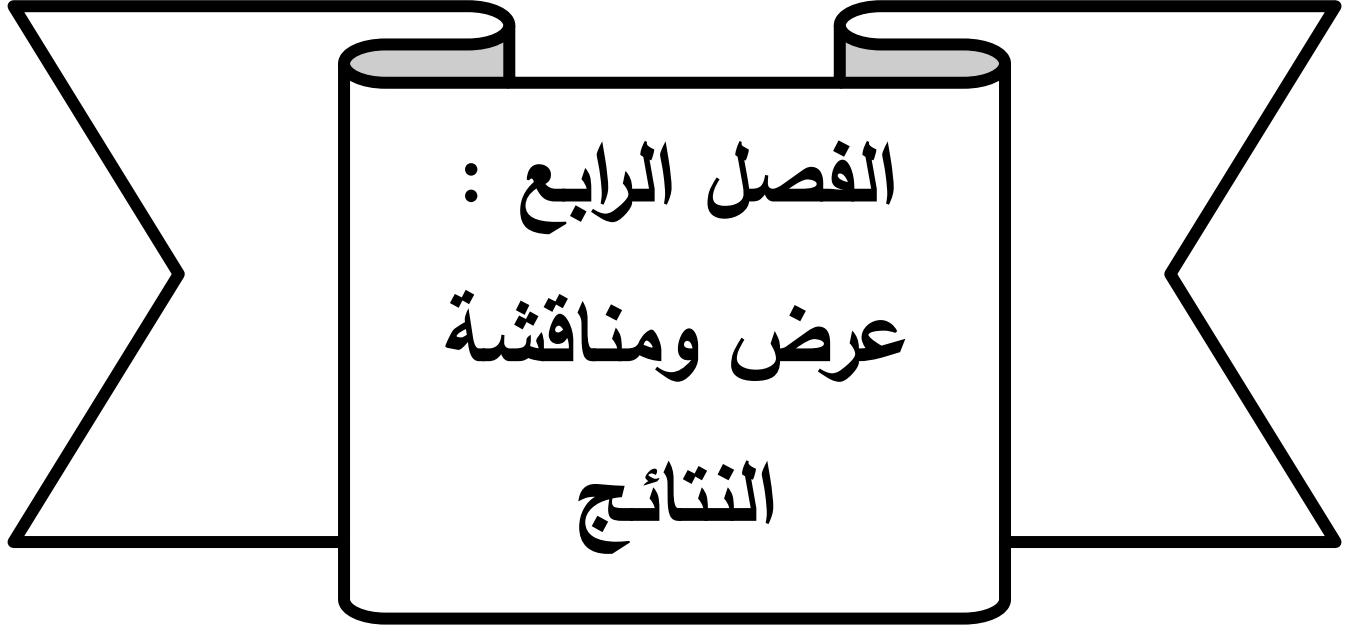
## الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسات الميدانية

---

أما منظمة الصحة العالمية فتشير في تعريفها الى أن : "الصحة النفسية هي توافق الأفراد مع أنفسهم ، ومع العالم  
عموما ومع حد أقصى من النجاح والرضا ، والانسراح والسلوك الاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة حقائق  
الحياة وقبولها. عبد الغاني (2001، 23)

### الخلاصة :

لقد تم في هذا الفصل عرض المنهج المتبع في البحث وهو المنهج العيادي وطريقة القيام بالجانب التطبيقي من خلال الشرح والتفصيل في كل خطوات البحث وتفسير اختبار التوجه إلى الدراسة وتبرير اختيارها بالإضافة إلى المقابلة العيادية النصف الموجهة وعرض كيفية تطبيق لمقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط وذلك بغية الوصول إلى نتائج موضوعية قابلة لتحليل والمناقشة.



-1 عرض الحالة الأولى وتحليلها العام.

-2 عرض الحالة الثانية وتحليلها العام.

-3 عرض الحالة الثالثة وتحليلها العام.

-4 الاستنتاج العام.

01: عرض الحالة الأولى وتحليلها العام :

1-1 تقديم الحالة الأولى :

الاسم : م

السن : 35 سنة

المستوى الدراسي : الثالثة ثانوي

الأقدمية في المهنة : 10 سنوات

الحالة الاجتماعية : مطلقة

نوع السكن : فردي

2-1 ملخص الحالة الأولى :

تعاني الحالة (م) من قلق المرض سبب لها الخوف من العدوى لأن وظيفتها تعرضها لأخطار كثيرة ، كما تعاني الحالة من ضغوط نفسية مما جعلها تواجه العديد من المشاكل في عملها من بينها نقص في الأطباء والممرضين والمعدات والوسائل وانعدام عمال النظافة ، كما تعاني الحالة من صدمة سببها الموت فجأة والموت بكثرة ، كما تستعمل الحالة أسلوب مواجهة للضغط النفسي هو الانفعال يظهر الغضب الشديد من معاملة أهل المريض لها وعصبيتهم الزائدة ومشاحناتهم لبعضهم البعض بسبب الظروف المزرية التي يعيشونها.

### 3-1 تحليل محتوى المقابلة للحالة الأولى :

الحالة (م) تبلغ من العمر 35 سنة ، تعمل في مصلحة الاستعجالات الطبية ، مطلقة ، مستواها التعليمي الثالثة ثانوي ، وهي ذو مستوى اقتصادي متوسط ، لديها سكن فردي مع أولادها الاثنان ، تعاني الحالة من ضغوطات نفسية أثناء تأدية عملها في ظل جائحة كورونا بصفة خاصة ، حيث تقول " كنا نخدمو المريض ونظفرو ونسيقو " ، حيث كانت تعاني الحالة من صدمة نفسية وهذا راجع الى مشاهدتها للموت بكثرة والموت فجأة ، حيث تقول "الموقف الصعب لي عشتو في مصلحة العزل الصحي هو فقدان المريض فجأة الموت بكثرة أرهقتي بزاف " ، كما كانت الحالة (م) تعاني من قلق المرض بسبب خوفها من نقل العدوى لأصدقائها وعائلتها حيث قالت "كنت قلقانة بزاف وخايفة أني نكون سبب في موت واحد من أقاربي " ، حيث كانت الحالة تعاني من انفعالات من بينها الغضب الشديد من معاملة أهل المريض لها وعصبيتهم الزائدة ، حيث تقول الحالة " لا ألومهم ولا ألوم عصبيتهم لكن منحش لي يقلل من احترامي".

### 4-1 نتائج مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي للحالة الأولى :

الجدول 04 : يوضح نتائج مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الحالة (م)

الأبعاد	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
أساليب حل المشكل	24	0.75
أساليب التجنب	18	0.64
أساليب البحث عن الدعم الاجتماعي	12	0.60
أساليب اعادة التقييم الايجابي	15	0.75
أساليب تأنيب الذات	09	0.60

من خلال النتائج الموضحة من الجدول السابق يتبين أن الحالة تستخدم أساليب مواجهة للضغط النفسي حسب الترتيب التالي :

- 1 : أساليب حل المشكل وأساليب اعادة التقييم الايجابي سجل درجة المعيارية (0.75).
- 2 : أساليب التجنب سجل درجة المعيارية (0.64).
- 3 : أساليب البحث عن الدعم الاجتماعي وأساليب تأنيب الذات سجل درجة المعيارية (0.60).

### 5-1 التحليل العام للحالة الأولى :

من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة ونتائج مقياس أساليب المواجهة تبين من نتائج محاور المقياس أن الحالة تعتمد بشكل كبير على أسلوب حل المشكلة حيث تحصلت على (24) نقطة ودرجة معيارية تقدر ب ( 0.75 ) في هذا المحور ويشير الى تلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي أو المواقف الضاغطة مباشرة ، وفيها يتم استيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع أثر المشكل.

أما بالنسبة للأسلوب الثاني الذي تستخدمه في تصدي المواقف الضاغطة هو أسلوب التجنب في مواجهة الضغوطات تحصلت على (18) نقطة ودرجة معيارية تقدر ب ( 0.64 ) فنجدها في حالات تحاول تجنب الموقف بالتهرب والعزلة عن الأهل والأقارب لكي لا تكون سببا في انتقال العدوى ، كما اشارت دراسة هريو دزاير (2022) " استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كوفيد 19 ، دراسة ميدانية بمستشفى ابن رشد ولاية عنابة " ، طبقت الدراسة على عينة قوامها 44 ممرض العديد من الاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا ، وهذا يرجع الى اختلافهم في العديد من العوامل منها الاجتماعية والنفسية والثقافية .

أما بالنسبة للأسلوب الثالث الذي استخدمته هو أسلوب اعادة التقييم الايجابي حيث تحصلت على (15) نقطة ودرجة معيارية تقدر ب (0.75) في هذا المحور ، وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على بقائها صامدة



ومتأسكة لمواجهة هذا الفيروس وعدم التخلي عن عملها رغم انسحاب العديد من الممرضين عند عجزهم وفقدان السيطرة على هذه الجائحة.

أما الأسلوب الرابع الذي استخدمته هو أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي حيث تحصلت على (12) نقطة ودرجة معيارية تقدر ب (0.60) في هذا المحور ، حيث كانت عائلتها وزملائها سندا لها في كل حياتها حيث تستمد منهم الدعم الاجتماعي.

أما الأسلوب الخامس والأخير هو أسلوب تأنيب الذات حيث تحصلت على (09) نقاط و درجة معيارية تقدر ب (0.60) في هذا المحور حيث عند مشاهدتها للموت بكثرة فكانت تلقي اللوم على نفسها فكونها لم تقدم خدماتها على أكمل وجه.

2 : عرض الحالة الثانية وتحليلها العام :

1-2 تقديم الحالة الثانية :

الاسم : م

السن : 26 سنة

المستوى الدراسي : ثالثة ثانوي

الأقدمية في المهنة : 4 سنوات

الحالة الاجتماعية : عزباء

نوع السكن : عائلي

2-2 ملخص الحالة الثانية :

تعاني الحالة من قلق المرض بسبب الخوف من الإصابة بفيروس كورونا ، كما تعاني الحالة من ضغط نفسي بسبب اللباس المخصص للوقاية من هذه الجائحة الذي أدى بها الى الإصابة بحساسية جلدية والجيوب الأنفية والقصبات الهوائية ، كما تعاني الحالة من هواجس لعدم توفر المعقم والكمادات والقفازات للوقاية من المرض ، كما تعاني الحالة من الانسحاب الاجتماعي لعدم شعورها بالراحة في التجمعات سبب لها العزلة عن الأقارب والعائلة لتفادي العدوى.

3-2 تحليل محتوى المقابلة للحالة الثانية :

الحالة (م) تبلغ من العمر 26 سنة ، تعمل في مصلحة الاستعجالات الطبية ، عزباء ، مستواها الدراسي الثالثة ثانوي ، وهي ذو مستوى اقتصادي متوسط ، تعاني الحالة من قلق المرض بسبب الخوف من الإصابة بكورونا ، وتعتقد أن وظيفتها تعرضها للخطر حيث تقول الحالة "كنت خائفة أني نمرض بالفيروس لأنني

نخدم في محيط أكثر عرضة للفيروس " ، كما تعاني الحالة من ضغط نفسي بسبب اللباس المخصص لهذه الجائحة الذي أدى بها الى الاصابة بالحساسية الجلدية والحبوب الأنفية ، حيث تقول الحالة "اللباس الواقي من الفيروس والقناع الواقي منه في عز الصيف يسببنا ضغط كبير وآثار سلبية " ، كما تعاني الحالة من هواجس لعدم توفر الكمامات والقفازات للوقاية من المرض ، حيث تقول الحالة "تعبت من كثرت ما نغسل يديا كل دقيقة خائفة أنو تنتقلي العدوى لعدم توفر معقم والقفازات " ، كما تعاني الحالة من الانسحاب الاجتماعي لعدم شعورها بالراحة في التجمعات سبب لها العزلة عن الأقارب والعائلة لتفادي العدوى ، حيث تقول الحالة "درت حجر صحي بعيد على أهلي وأقاربي باش منكونش سبة في نقل العدوى " .

#### 4-2 نتائج المقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي للحالة الثانية :

الجدول 05 : يوضح نتائج مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الحالة (م)

الأبعاد	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
أساليب حل المشكل	25	0.78
أساليب التجنب	26	0.72
أساليب البحث عن الدعم الاجتماعي	19	0.95
أساليب اعادة التقييم الايجابي	18	0.90
أساليب تأنيب الذات	13	0.81

من خلال النتائج الموضحة من الجدول السابق يتبين أن الحالة تستخدم أساليب مواجهة للضغط النفسي حسب الترتيب التالي :

- 1 : أساليب البحث عن الدعم الاجتماعي سجل درجة المعيارية (0.95).
- 2 : أساليب اعادة التقييم الايجابي سجل درجة المعيارية (0.90).
- 3 : أساليب تأنيب الذات سجل درجة المعيارية (0.81).

4 : أساليب حل المشكل سجل درجة المعيارية (0.78).

5 : أساليب تأنيب الذات سجل درجة المعيارية (0.72).

### 2-5 التحليل العام للحالة الثانية :

من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة ونتائج مقياس أساليب المواجهة تبين من نتائج محاور المقياس أن الحالة تعتمد بشكل كبير على أسلوب التجنب حيث تحصلت على (26) نقطة و درجة معيارية تقدر ب ( 0.72 ) في هذا المحور ويشير الى أن الحالة كانت تتجنب بعض المواقف الضاغطة عند عدم ايجاد الحل أو صعوبات حلها.

أما بالنسبة للأسلوب الثاني الذي تستخدمه في تصدي المواقف الضاغطة هو أسلوب حل المشكل في مواجهة الضغوطات تحصلت على (25) نقطة ودرجة معيارية تقدر ب ( 0.78 ) فهي تسعى دائما الى مواجهة المواقف أو المشاكل بطريقة مباشرة وتعمل على ايجاد حل لها أو التقليل منها أو تبسيطها ، حيث اظهرت دراسة أجنف عفاف وتوافق سميرة ( 2021 ) : " استراتيجيات مواجهة ممرضي مصلحة كوفيد 19 لوضعيات الضغط النفسي ، دراسة ميدانية بمستشفى محمد بوضياف أم البواقي " ، توصلت نتائج الدراسة الى أن استخدام استراتيجيات مركزة حول المشكل في مواجهة الضغوط النفسية ، استخدام استراتيجيات مركزة حول الانفعال في مواجهة الضغوطات النفسية ، استخدام استراتيجيات مركزة حول التجنب في مواجهة الضغوط النفسية.

أما بالنسبة للأسلوب الثالث الذي استخدمته هو أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي حيث تحصلت على (19) نقطة و درجة معيارية تقدر ب (0.95) في هذا المحور ،فهي تثبت في كلامها أن عائلتها كانت سندا لها للتخفيف من الوضع الضاغط الذي تعيشه.

أما الأسلوب الرابع الذي استخدمته هو أسلوب اعادة التقييم الايجابي حيث تحصلت على (18) نقطة و درجة معيارية تقدر ب (0.90) في هذا المحور ، وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على بقائها صامدة و متماسكة لمواجهة هذا الفيروس وعدم التخلي عن عملها.

أما الأسلوب الخامس والأخير هو أسلوب تأنيب الذات حيث تحصلت على (13) نقاط ودرجة معيارية تقدر ب (0.81) في هذا المحور حيث كانت تلقي اللوم على نفسها لكونها لم تقدم خدماتها على أكمل وجه.

3 : عرض الحالة الثالثة وتحليلها العام :

1-3 تقديم الحالة الثالثة :

الاسم : ج

السن : 25 سنة

المستوى الدراسي : ثانية ماستر

الأقدمية في المهنة : 5 سنوات

الحالة الاجتماعية : أعزب

نوع السكن : عائلي

2-3 ملخص الحالة الثالثة :

يعاني الحالة (ج) من الخوف لأن الجائحة أثرت على المجتمع من جميع النواحي ، كما يعاني الحالة أيضا من ضغط نفسي بسبب اللباس الواقي من كوفيد 19 ، الذي سبب له العديد من الآثار السلبية من بينها الحساسية الجلدية والأرق وقلة النوم ، كما يعاني الحالة من القلق بسبب اصابة معظم الممرضين بكوفيد 19 مما سبب له انهك في العمل ، كما ظهرت عليه علامات الاكتئاب والعجز واليأس وفقدان الأمل عندما أصبح العالم وليس فقط الأطقم الطبية لا يستطيعون السيطرة على تفشي الجائحة فصار ينتظر معجزة من عند الله.

3-3 تحليل محتوى المقابلة للحالة الثالثة :

الحالة (ج) يبلغ من العمر 25 سنة ، يعمل في مصلحة الاستعجالات الطبية بمستشفى الشهيد علاق الصغير ، أعزب ، مستواه الدراسي الثالثة ماستر ق I ، وهو ذو مستوى اقتصادي متوسط ، يعاني الحالة (ج) من الاصابة بفيروس كورونا ، حيث يقول "كنت خايف من الاصابة بكوفيد 19 لأنو حنا أكثر عرضة لهاذ

## الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج

الفيروس " ، كما تعاني الحالة من ضغط نفسي بسبب اللباس الواقي من كوفيد 19 وهذا راجع لعدة آثار سلبية ، حيث يقول الحالة "عانيت من حساسية جلدية والتهاب الجيوب الأنفية والقصبات الهوائية والأرق وقلة النوم " ، كما كان الحالة يعاني من القلق بسبب إصابة معظم الممرضين والأطباء بكوفيد 19 مما سبب له انهك في العمل حيث يقول "بعد ما أصيب العديد من زملائي في العمل أصبحت ساعات العمل متتالية فأقصى مدة استغرقتها شهرين ونص متتالية كنت نقلق من هذا الضغط في الخدمة " ، كما ظهرت عليه علامات الاكتئاب وهذا راجع للعراقيل التي سببت له العجز واليأس وفقدان الأمل حيث يقول "واجهتنا عدة عراقيل منها نقص الكمامة وقلة العمال ومشكل في فرز المرضى مع وجود أعراض متشابهة ونقص في توفير التحاليل في المستشفى وعدم توفير المعقم " .

### 4-3 نتائج المقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي للحالة الثالثة :

الجدول 06: يوضح نتائج مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الحالة (ج)

الأبعاد	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
أساليب حل المشكل	30	0.93
أساليب التجنب	23	0.82
أساليب البحث عن الدعم الاجتماعي	17	0.85
أساليب إعادة التقييم الإيجابي	16	0.80
أساليب تأنيب الذات	13	0.81

من خلال النتائج الموضحة من الجدول السابق يتبين أن الحالة تستخدم أساليب مواجهة للضغط النفسي حسب الترتيب التالي :

1 : أساليب حل المشكله سجل درجة معيارية (0.93).

2 : أساليب البحث عم الدعم الاجتماعي سجل درجة المعيارية (0.85).

- 3 : أساليب التجنب سجل درجة المعيارية (0.82).
- 4 : أساليب تأنيب الذات سجل درجة المعيارية (0.81).
- 5 : أساليب إعادة التقييم الإيجابي سجل درجة المعيارية (0.80).

### 3-5 التحليل العام للحالة الثالثة :

من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة ونتائج مقياس أساليب المواجهة تبين من نتائج محاور المقياس أن الحالة يعتمد بشكل كبير على أسلوب حل المشكلة حيث تحصل على (30) نقطة ودرجة معيارية تقدر ب (0.93) في هذا المحور ، الى تلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي أو المواقف الضاغطة مباشرة ، كما توضح الدراسة التالية " دراسة خميس محمد سليم : الضغوط النفسية - القطاع الصحي - الخبرة المهنية - الجنس ، دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية محمد بوضياف بورقلة " ( 2013 ) : توصلت نتائج الدراسة إلى أن عمال القطاع الصحي يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية كما أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية باختلاف الخبرة المهنية والجنس. وفيها يتم استيعاب أو إستبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع أثر المشكل.

أما بالنسبة للأسلوب الثاني الذي يستخدمه في تصدي المواقف الضاغطة على أسلوب التجنب حيث تحصل على (23) نقطة بدرجة معيارية تقدر ب (0.82) في هذا المحور ويشير الى أن الحالة كان يتجنب بعض المواقف الضاغطة عند عدم إيجاد الحل أو صعوبات حلها فكان يوفر لنفسه بعض المستلزمات للوقاية من فيروس كورونا (الكمامات ، المعقم ، القفازات).

أما بالنسبة للأسلوب الثالث الذي استخدمه هو أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي حيث تحصل على (17) نقطة ودرجة معيارية تقدر ب (0.85) في هذا المحور ، فهو يثبت في كلامه أن عائلته وزملائه كانوا سندا له للتخفيف من الوضع الضاغط الذي يعيشه.



أما الأسلوب الرابع الذي استخدمه هو أسلوب إعادة التقييم الايجابي حيث تحصل على (16) نقطة ودرجة معيارية تقدر ب (0.80) في هذا المحور، وهذه النسبة منخفضة مقارنة بالحالات الأخرى وهنا يتبين أن الحالة يرى كل شيء سلبي وفقدان السيطرة في مواجهة هذه الجائحة وانتظار معجزة من عند الله.

أما الأسلوب الخامس والأخير هو أسلوب تأنيب الذات حيث تحصل على (13) نقطة ودرجة معيارية تقدر ب (0.81) في هذا المحور ، وهو أدنى درجة وذلك لأنه كان عاجز عن تقديم المساعدة لبعض الحالات الحرجة.

4 : الاستنتاج العام :

من خلال تطبيق المقابلة العيادية نصف الموجهة ومقياس أساليب المواجهة الموضحة نتائجها في الجدول التالي:

الجدول 07 : نتائج الحالات الثلاث على تطبيق مقياس أساليب المواجهة .

الحالات	حل المشكل	التجنب	البحث عن الدعم الاجتماعي	اعادة التقييم الايجابي	تأنيب الذات
الحالة الأولى (م)	24	18	12	15	09
الحالة الثانية (م)	25	26	19	18	13
الحالة الثالثة (ج)	30	23	17	16	13
المجموع	79	67	48	49	35
المتوسط الحسابي	26.33	22.33	16	16.33	11.66
الدرجة المعيارية	0.82	0.79	0.8	0.81	0.72
الحكم	01	04	03	02	05

تبين من خلال الجدول السابق أن الحالات الثلاثة للدراسة استخدمت أساليب المواجهة حسب الترتيب التالي :

أولاً : بعد "حل المشكل" تحصل على درجة معيارية قدرت ب(0.82).

ثانياً : بعد "اعادة التقييم الايجابي" تحصل على درجة معيارية قدرت ب(0.81).

ثالثاً : بعد "البحث عن الدعم الاجتماعي" تحصل على درجة معيارية قدرت ب(0.80).

رابعاً : بعد "التجنب" تحصل على درجة معيارية قدرت ب(0.79).

خامسا : بعد "تأنيب الذات" تحصل على درجة معيارية قدرت ب(0.72).

وتطابقت نتائج دراسة الحالية مع نتائج الدراسات التالية :

دراسة بوسمينة أمال ، سفاري أسماء : "ضغوط العمل ، أداء العاملين ، جائحة كوفيد 19 ، القطاع الصحي ، دراسة عينة من العاملين في القطاع الصحي بولاية أم البواقي " (2021) :

تضمنت الدراسة مجموعة من النتائج أهمها أن البيئة الداخلية التي توفرها المستشفيات بشكل عام أو مجموعات العمل تساهم في بشكل كبير في اجهاد نفسي وجسدي للمرضيين في المستشفى و الذي يعتبر أكثر فتكا من الوباء نفسه. بوسمينة (2021، 210، 228)

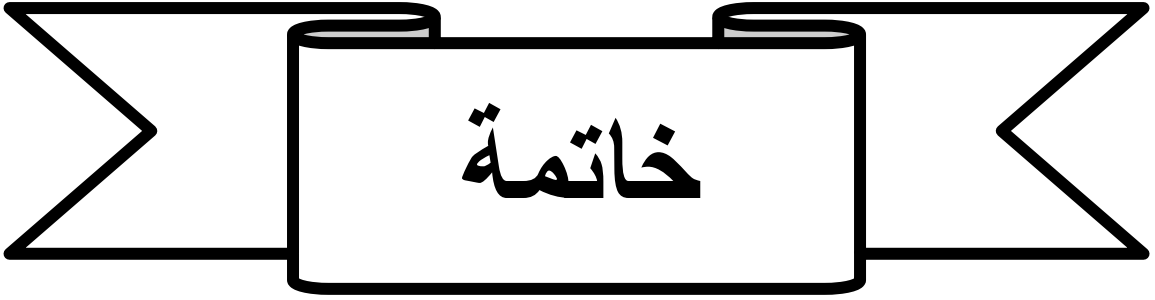
دراسة فاطمة الجمل محمد العمري :

أظهرت النتائج كذلك أن المرضيين يستخدمون وسائل التكيف مع الضغط النفسي أكثر من غيرهم. ظاهري (2014، 22)

دراسة شطة عبد الحميد (2021): "أساليب المواجهة لدى مرضي مصلحة كوفيد 19 " :

كشفت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأنه لا يوجد فرق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوطات النفسية لمرضي مصلحة كوفيد 19 ، توجد فروق في أساليب المواجهة الضغوط النفسية بالنسبة لمرضي مصلحة كوفيد 19 تبعا للحالة العائلية لصالح المتزوجين. شطة (2021، 146/ 162)

وتبقى هذه النتائج في حدود حالات الدراسة.



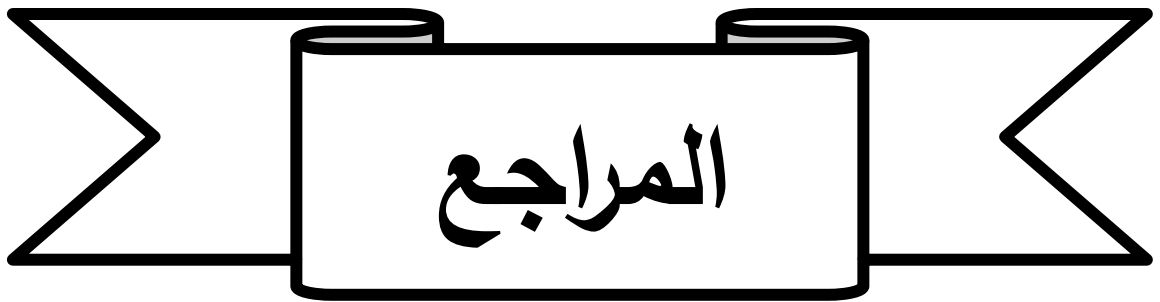
## خاتمة :

إن ما يمر به العالم من مشكلات وكوارث مختلفة طبيعية ، وبائية ، فيروسية ، حروب ، أزمات ... قد يجعل الأفراد والمجتمعات تعاني نفسيا وصحيا كما هو الحال عليه العالم الآن بسبب فيروس كورونا ، حيث كانت تلبية الاحتياجات النفسية للمجتمع أثناء الكوارث الوبائية والأزمات المختلفة ، من الحاجات الأساسية في مجال المساعدة الانسانية المجتمعية ، حيث أكدت الأبحاث والدراسات النفسية ضرورة الدعم النفسي في حالة انتشار الأوبئة والكوارث الطبيعية ، إذ أكدت هذه الأبحاث أن الأشخاص أثناء الأزمات هم أكثر عرضة للضغوط النفسية.

فالضغط النفسي أصبح من المواضيع المتداولة في العصر الحالي سواء من قبل المختصين أو غيرهم ، ويرجع الفضل في تطور هذا المفهوم الى العالم سيلبي "Selye" الذي طور نظريته عن الضغط النفسي الذي اعتبره استجابة فيزيولوجية للجسم في مواجهة المواقف الضاغطة ، ليفتح المجال أمام العديد من الباحثين للتعلم أكثر في الموضوع مما أدى الى ظهور نظريات وأساليب المواجهة للتعامل مع الضغط ويرجع الفضل للتعلم في هذا المجال الى العالمان لازاروس وفولكمان "Lazarus and Folkman" ، فيعتبر أساليب المواجهة ذات أهمية كبيرة في تخفيف الضغوط وما يحدث من آثار سلبية على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد حيث أكدت دراسة دراسة الهنداوي (1994) : عنوان الدراسة أساليب التعامل مع ضغوط العمل : "هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل ، وكذلك قياس العلاقة بين ضغط العمل وبعض المتغيرات ، كما كان من أهدافها تقديم بعض الأساليب للتعامل مع مشكلة الضغوط وقد أجريت الدراسة على عينة من العاملين من جنسيات مختلفة يعملون في قطاع المستشفيات ، وكان من نتائج الدراسة وجود فروق في إدراك الأفراد لمسببات ضغوط العمال وفقا لجنسياتهم ، كما أشارت الدراسة إلى بعض الأساليب للتعامل مع ضغوط العمل ومنها : العلاج الروحي ، التغذية المرتدة الحيوية ، نظم الحوافز وتقييم الأداء ، وبرامج مساعدة العاملين." (الضريبي ، 2010 ، 683) ، وبالأخص موضوع أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى عمال القطاع الصحي في ظل جائحة كورونا ، نظرا لما يمر به فئة الممرضين من ضغوط نفسية مرتفعة في تلك الفترة ويتعاملون معها بأساليب مواجهة تختلف

تبعاً لعدة متغيرات منها شدة ادراكهم للضغط النفسي حيث تمثل هذه الدراسة انطلاقة للعديد من الدراسات التي تهتم بالجانب النفسي لمرضي الاستعجالات الطبية ، وسد الثغرات التي وقعت فيها الدراسة ، لابد من القيام بدراسات تتناول متغيرات ذات صلة بموضوع الدراسة ، والتي قد يكون لها التأثير البالغ على النتائج المتحصل عليها.

وما يمكن استخلاصه في النهاية أن الضغط النفسي وأساليب التعامل من المواضيع المهمة والهامة والتي نأمل أن تجري حولها دراسات وأبحاث في المستقبل ، لغرض التخفيف من الضغط النفسي وتطوير الكفاءة وهذا باستخدام الأساليب الإيجابية والفعالة.



قائمة المراجع :

مراجع عربية :

- أبو دلو ، نادر جمال .(2009). *الصحة النفسية*. الأردن ، عمان. دار أسامة للنشر والتوزيع.
- أجنف ، عفاف وتوافق ، سميرة .(2021). *استراتيجيات مواجهة مرضي مصلحة الكوفيد 19*. الجزائر . مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية. الصفحة 258/270.
- أجرنا ، الغالي .(2020). *جائحة كوفيد 19- CID وسيكولوجية التدخل والمواجهة*. المغرب ، شبكة العلوم النفسية العربية.
- الداھري ، صالح حسن .(2005). *مبادئ الصحة النفسية* ، الأردن ، دار وائل للنشر والتوزيع.
- البحراوي ، سيد .(2003). *الأنواع النثرية في الأدب العربي المعاصر* ، أجيال وملاحم. مصر ، مكتبة أنجلو المصرية.
- الحسين ، راوية .(2003). *السلوك التنظيمي المعاصر*. الاسكندرية ، الدار الجامعية.
- الرشيدى ، هارون .(1999). *الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها برامج لمساعدة الذات في علاجها*. القاهرة ، مصر. مكتبة الانجلو المصرية.
- السهلي ، عبد الله حميد .(2010). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة*. رسالة دكتوراه ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية ، منشورة.



- السيد ، وليد و خليفة أحمد .(2008). *الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم ، النظريات ، البرامج)*. دار الوفاء لدنيا للطباعة والنش.
- السبيسي ، شعبان .(2002). *علم النفس أسس السلوك الانساني بين النظرية والتطبيق*. الايزارطية. المكتب الجامعي الحديث.
- الشخابنة ، أحمد عيد مطيع .(2010). *التكيف مع الضغوط النفسية*. دراسة ميدانية. عمان دار الحامد للنشر والتوزيع.
- الضريبي ، عبد الله .(2010). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات* . مجلة جامعة دمشق المجلد 26. العدد الرابع. كلية التربية جامعة دمشق. الصفحة 687/686.
- العزيز ، أحمد نابل وأبو سعود ، أحمد لطيف .(2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*. رام الله ، دار الشروق.
- العزي ، عزيز العلي .(1981). *البحث العلمي وتدوينه ونشره* ، العراق. وزارة الثقافة والاعلام.
- العلواني ، نذير .(2020). *تدابير الوقاية من فيروس كورونا وأثرها على الحق في العمل بين ضرورة مكافحة الوباء*. المجلة الجزائرية للحقوق والعلوم السياسية ، المجلد 5 ، عدد 03 ، الصفحة 250/225.
- العطية ، ماجد .(2003). *سلوك المنظمة -سلوك الفرد والجماعة*. الأردن. الشروق للنشر والتوزيع.
- العميان ، محمود .(2002). *السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال*. ط 4 .دار وائل. عمان.
- النعاس ، محمد وعمر ، مصطفى .(2008). *الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية*. مصر .دار السلام.

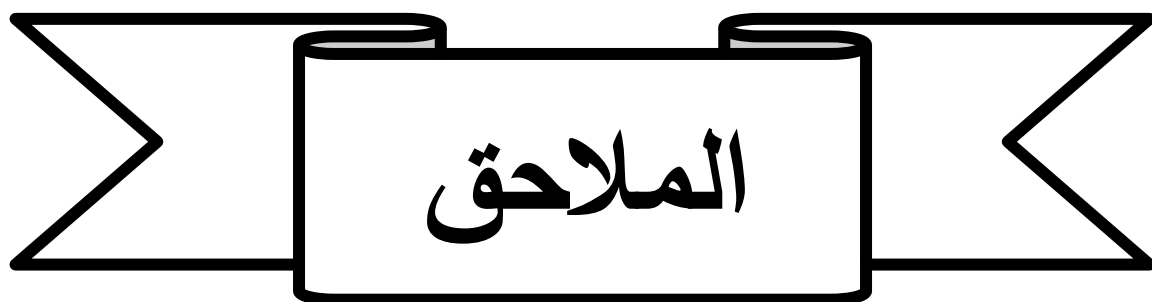
- ايبو ، نايف علي .(2019). *الضغوط النفسية*. الاسكندرية. دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
- آيت حمودة ، حكيمة .(2005). *دور السمات الشخصية وأساليب المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية* ، رسالة لنيل الدكتوراه في علم النفس العيادي ، منشورة ، جامعة الجزائر.
- بن عمورة ، جميلة .(2021). *الضغوط النفسية كما يدركها عمال القطاع الصحي*. دراسات نفسية وتربوية ، رقم 02 ، قالمة (الجزائر) ، الصفحة 464/451.
- بوسمينة ، أمال وسفاري ، أسماء .(2021). *أثر ضغوط العمل على أداء العاملين في القطاع الصحي في ظل جائحة كوفيد 19*. مجلة الدراسات المالية والمحاسبية والإدارية ، الجزائر ، الصفحة 228 /210.
- جوادي ، يوسف .(2006). *مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي*. مذكرة ماجستير. الجزائر. جامعة قسنطينة ، منشورة.
- حسين ، طه عبد العظيم .(2008). *استراتيجيات تعديل السلوك للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة*. دار الجامعة الجديدة.
- حسين ، طه عبد العظيم .(2006). *أساليب إدارة الضغوط التربوية والتقنية*. عمان ، الأردن ، دار الفكر.
- حمداش ، نوال .(2003). *الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية وأساليب التعامل معها*. رسالة دكتوراه ، منشورة ، الجزائر ، قسم علم النفس جامعة قسنطينة.
- خميس ، محمد سليم .(2013). *الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي* ، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد 13 ، رقم 05 ، الجزائر. الصفحة 285/298.

- شطة ، عبد الحميد .(2021). *استراتيجية المواجهة لدى أطباء مصلحة كوفيد 19*. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية ، الجزائر. الصفحة 146/162.
- شفيق ، محمد .(2000). *البحث العلمي (الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية)* ، الاسكندرية. المكتبة الجامعية.
- صيفي ، فيصل وبحري ، نبيل .(2021). *الضغط النفسي المدرك وعلاقته بأساليب التعامل لدى الأطباء والممرضين في زمن جائحة كوفيد 19*. المجلة الجزائرية للأمن والتنمية ، قسنطينة (الجزائر) ، الصفحة 1057/1042.
- طاهري ، ياسين .(2014-2013). *الضغط النفسي وعلاقته بأساليب التعامل لدى الممرضين*. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، منشورة ، علم النفس. جامعة المسيلة.
- عبد العزيز ، عبد المجيد محمد .(2005). *سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي*. القاهرة ، المركز العربي للنشر.
- عبد الغني ، أشرف محمد .(2001). *المدخل الى الصحة النفسية*. الاسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث.
- عثمانة ، إلهام .(2015). *دراسة وصفية تصنيفية تحسيسية لكل من فيروس ايبولا و كورونا* ، الجزائر. المدرسة العليا للأساتذة.
- عسكر ، علي .(2003). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. الجزائر ، دار الكتاب الحديث.
- عسكر ، علي .(2009). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة ، مصر. دار الكتاب.
- عشوي ، مصطفى .(1994). *مدخل الى علم النفس المعاصر* ، بن عكنون ، ديوان المطبوعات.

- عطوف ، محمود ياسين .(1986). *علم النفس العيادي الاكلينيكي* ، ط2 ، بيروت ، دار العلم للملايين.
- غربي ، فاطمة .(2019). *المكونات العالية لقياس المناعة النفسية* ، ج 29 ، العدد 3 ، الصفحة 170/156.
- قاسم ، محمد وعبد الله .(2001). *مدخل الى الصحة النفسية* . سوريا ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- لعجايلة ، يوسف .(2015). *مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة وسبل مواجهتها في المصالح الإستعجالية* . مذكرة لنيل الماجستير ، منشورة ، قسم علم النفس ، الجزائر ، جامعة بسكرة.
- مشرقي ، رأفت سمير والجشي ، عبد الصمد .(2020). *مجموعة الارشادات والرئيسية للصحة النفسية في ظل انتشار مرض كوفيد* ، مركز جويق هوكنر آراسكر الطبية قسم الطب النفسي. العدد 16 ، الصفحة 63.
- ميسر ، العبد .(2013). *إدارة الضغوط الحياتية* . عمان ، دار البداية للنشر والتوزيع.
- هريو ، دزاير .(2022). *استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كوفيد 19* . مجلة دراسات انسانية واجتماعية ، العدد 11 ، وهران (الجزائر) ، الصفحة 251/272.
- هيجان ، بن أحمد وعبد الرحمان .(1998). *ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها* . الرياض ، معهد الإدارة العامة.
- ياحي ، سامية .(2008). *الاكتئاب وأساليب المواجهة عند المرضى المصابين بالقصور الكلوي المزمن* . ماجستير علم النفس العيادي ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر 2 ، منشورة.

مراجع أجنبية :

- Colette . Chillan . (1983). *l'enretien clinique* , Paris , édition Masson .
- Chahraoui . Khadidja et Benoni .(2003). *Méthode evaluation et recherche en psychologie clinique*, Paris .
- Dantchev . Nicolas .(1989). *Stratégie de coping* , Paris , Masso .
- Decaro . Nicola .(2011). *AlphacoronavIrus* . The Springer index of Viruses Staff .
- ICN COVID-19 . update .(2020). *New guidance on mental health and psyhosocial support will help to alleviate effects of stress on hard-pressed staff.ICN- International Council of Nurses* . Archived from the original on 28 March 2020.Retrieved 28 March 2020 .
- Lazarus .(1980). *coping as a mediator of emotion* . Vol54 . journal of personality and social psychology.
- Lazarus et Folkman .(1984). *Psychological stress and the coping process* . New York . Graw Hill .
- Lynda . Juall . Carpenito , *Moyet Nursing diagnosis* , Application to Clinical Practice .
- Paulhan et al .(1994). *La mesure de coping* , Paris .
- Ronald . Deron .(1991). *Dictionnaire du psychologie* , France . 1 ére édition , Presse universitaire .



الملحق رقم (1)

المقابلة كما وردت في الحالة الأولى (م) :

أسئلة المقابلة :

01 : البيانات الشخصية :

س1 : السلام عليكم .

ج1 : وعليكم السلام .

س2 : شكرا على تقبلك لمساعدتي في كونك طرف مهم من دراستي.

ج2 : عفوا لا شكر على واجب.

س3 : ما اسمك ؟

ج3 : ( م ) .

س4 : كم عمرك ؟

ج4 : 35 سنة.

س5 : ماهو مستواك الدراسي ؟

ج5 : بكالوريا.

س6 : ماهي حالتك الاجتماعية ؟

ج6 : مطلقة.

س7 : كم من سنة و انت تزال العمل ( الأقدمية في العمل ) ؟

ج7 : 10 سنوات.

س8 : ماهو نوع السكن الذي تقن به ( فردي / جماعي ) ؟

ج8 : فردي.

02 : جائحة كورونا :

س9 : هل كنت خائف من الاصابة بفيروس كوفيد 19 ؟ وهل تعتقد ان وظيفتك تعرضك للخطر ؟

ج9 : . في بداية ظهور المرض كنت خائفة من العدوى.

. نعم وظيفتي تعرضني لأخطار كثيرة.

س10 : ماهي المشاكل التي واجهتك في العمل في ظل جائحة كورونا ؟

ج10 : . نقص في الأطباء و الممرضين ، نقص في المعدات و الوسائل.

. انعدام عمال النظافة فقط المتطوعين هم من يقومون بالتنظيف معنا ، نحن الممرضين كنا نخدم

المريض و نظفو ونسيقو.

س11 : احكي لي أكثر موقف سببلك الضغط في العمل و خاصة في ظل هذه الجائحة ؟

ج11 : الموت فجأة ، الموت بكثرة.

س12 : هل كانت عائلتك وأصدقائك قلقين من الاصابة بسببك ؟ وهل فكرت في الاستقالة ؟



ج12 : . نعم.

. لا لم افكر في الاستقالة والهروب كالعوض من زملائي.

س13 : هل كنت تشعر بالضغط عندما تفكر في التهديد بكوفيد 19 ؟

ج13 : نعم ضغط كبير.

**03 : الضغط النفسي :**

س14 هل ساعات العمل تسبب لك ضغط نفسي في ظل هذه الجائحة ؟ وكم اقصى مدة استغرقتها ؟

ج14 : لا.

س15 : ماهي الاثار السلبية والايجابية للباس الواقي من كوفيد 19 ؟

ج15 : . الايجابية أنو يقيني العدوى من الفيروس.

. الايجابية أنو في حر الصيف وأنا مغلقة كامل بلبلاستيك وتخيل نتا لباقي.

س16 : كيف كانت معاملة أهل المريض ؟

ج16 : لا ألومهم ولا ألوم عصبيتهم لكن مانحبش لي يقلل من إحترامي.

**04 : أساليب المواجهة :**

س17 : هل وضعت خطة أو اتبعتها لتخفيف ضغوطك ؟

ج17 : نعم ، حاولت التماسك والقوة.

س18 : هل عدلت شئ في ذاتك من أجل أن تتجمل الوضعية بشكل أفضل ؟

ج18 : نعم حاولت الصبر ثم الصبر.

س19 : هل رفضت التصديق ان هذا حدث فعلا ، وتمنيت لو حدثت معجزة ؟

ج19 : لا صدقت وعشت الأزيمة لكن تمنيت لو حدثت معجزة من عند الله .

س20 : هل جلست وتخيّلت مكانا وزمانا أفضل من الذي كنت فيه ؟

ج20 : نعم.

س21 : ماهي الاساليب التي استخدمتها للتخلص من الضغط النفسي في هذه الجائحة ؟

ج21 : لا حول ولا قوة إلا بالله الايمان بالقضاء والقدر .

س22 : ماهي العراقيل التي واجهتها في ظل الجائحة ؟ وكيف قمت بواجهتها ؟

ج22 : العراقيل كثيرة لكن حاولت الصبر وتقوى نفسي.

## الملحق رقم (2)

المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية (م) :

أسئلة المقابلة :

01 : البيانات الشخصية :

س1 : السلام عليكم .

ج1 : وعليكم السلام .

س2 : شكرا على تقبلك لمساعدتي في كونك طرف مهم من دراستي .

ج2 : عفوا هذا واجبي .

س3 : ما اسمك ؟

ج3 : ( م ، س ) .

س4 : كم عمرك ؟

ج4 : 26 سنة .

س5 : ماهو مستواك الدراسي ؟

ج5 : الثالثة ثانوي .

س6 : ماهي حالتك الاجتماعية ؟

ج6 : عزباء .

س7 : كم من سنة وأنت تزاوول العمل ( الإقدمية في المهنة ) ؟

ج7 : 4 سنوات.

س8 : ماهو نوع السكن الذي تقطنين به ( فردي / جماعي ) ؟

ج8 : مع العائلة.

02 : جائحة كورونا :

س9 : هل كنت خائف من الإصابة بفيروس 19 ؟ و تعتقد أن وظيفتك تعرضك للخطر ؟

ج9 : . نعم كنت خائفة من الإصابة بفيروس كورونا.

. نعم اعتقد أن وظيفتي اعرضني للخطر.

س10 : ماهي المشاكل التي واجهتك في العمل في ظل جائحة كورونا ؟

ج10 : . المشاكل التي واجهتني في العمل في ظل جائحة كورونا هي :

. الضغط النفسي و الخوف.

س11 : أحكي لي أكثر موقف بسبب لك ضغط في العمل وخاصة في هذه الجائحة ؟

ج11 : اللباس الواقي من الفيروس والقناع الواقي منه في عز الصيف يسبب لنا ضغط كبير.

س12 : هل كانت عائلتك وأصدقائك قلقين من الإصابة بسببك ؟ وهل فكرت في الاستقالة ؟

ج12 : لا ، بالعكس لم يشعروني بخوفهم مني كانت عائلتي وأصدقائي أكثر الداعمين لي في هذه الجائحة.

س13 : هل كنت تشهر بالضغط عندما تفكر في التهديد بكوفيد 19 ؟

ج13 : نعم كنت خائفة كثيرا.

03 : الضغط النفسي :

س14 : هل ساعات العمل تسبب الضغط النفسي في ظل هذه الجائحة ؟ وكم أقصى مدة استغرقتها ؟

ج14 : لا لم تسبب لي الضغط.

س15 : ماهي الآثار السلبية والايجابية للباس الواقي من كوفيد 19 ؟

ج15 : . الحساسية ( الجلدية ، الجيوب الأنفية و القصبات الهوائية ).

. الضغط النفسي .

س16 : كيف كانت معاملة أهل المريض ؟

ج16 : كانت طبيعية نوعا ما .

04 : أساليب المواجهة :

س17 : هل وضعت خطة أو اتبعتها لتخفيف ضغوطك ؟

ج17 : نعم وضعت خطة لتخفيف الضغوط.

س18 : هل عدلت شئ في ذاتك من اجل أن تتحمل الوضعية بشكل أفضل ؟

ج18 : نعم بعض الشئ.

س19 : هل رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا وتمنيت لو حدثت معجزة ؟

ج19 : نعم تمنيت لو لم نمر بهذه الجائحة أبدا .

س20 : هل جلست وتخيلت مكانا وزمانا أفضل من الذي كنت فيه ؟

ج20 : أكيد تمنيت زمانا أفضل من هذا.

س21 : ماهي الأساليب التي استخدمتها لتخلص من الضغط النفسي في هذه الجائحة ؟

ج21 : الرياضة ، الترويح على النفس بفعل أشياء أحبها .

س22 : ماهي العراقيل التي واجهتها في ضل هذه الجائحة ؟ وكيف قمت بمواجهتها ؟

ج22 : الحجر الصحي أثر على المجتمع بصفة عامة .

الملحق رقم (3)

المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة (ج) :

أسئلة المقابلة :

01 : البيانات الشخصية :

س1 : السلام عليكم.

ج1 : وعليكم السلام.

س2 : شكرا على تقبلك لمساعدتي في كونك طرف مهم من دراستي.

ج2 : العفو بلا مزية مني.

س3 : ما اسمك ؟

ج3 : (ج ، ب).

س4 : كم عمرك ؟

ج4 : 25 سنة.

س5 : ماهو مستواك الدراسي ؟

ج5 : ثانية ماستر.

س6 : ماهي حالتك الاجتماعية ؟

ج6 : أعزب.

س7 : كم من سنة وأنت تزاول العمل ( الاقدمية في المهنة ) ؟

ج7 : 5 سنوات.

س8 : ماهو نوع السكن الذي تقطن به ( فردي / عائلي ) ؟

ج8 : مع العائلة.

02 : جائحة كورونا :

س9 : هل كنت خائف من الإصابة بفيروس كوفيد 19 ؟ وتعتقد أن وظيفتك تعرضك للخطر ؟

ج9 : نعم كنت خائف من الإصابة بفيروس كوفيد 19 ، نعم وظيفتي تعرضني لخطر الإصابة بفيروس كورونا.

س10 : ماهي المشاكل التي واجهتك في العمل في ظل جائحة كورونا ؟

ج10 : . . مشكل في فرز المرضى مع وجود أعراض مشابهة.

. مشكل في نقص الكمامة.

. نقص في توفر تحاليل الكشف على الكوفيد للعمال والمرضى على مستوى المخبر.

س11 : أحكي لي أكثر موقف سبب لك ضغط في العمل وخاصة في ظل هذه الجائحة ؟

ج11 : إصابة معظم الممرضين بكوفيد 19 مما سبب إنهاك في العمل.

س12 : هل كانت عائلتك وأصدقائك قلقين من الإصابة بسببك ؟ وهل فكرت في الاستقالة ؟

ج12 : . . نعم كانت العائلة والأصدقاء قلقين من الإصابة بسببي.

. نعم فكرت في الاستقالة.



س13 : هل كنت تشعر بالضغط عندما تفكر في تهديد بكوفيد 19 ؟

ج13 : نعم كنت أشعر بالضغط في الآونة الأولى على غرار الآونة الأولى.

**03 : الضغط النفسي :**

س14 : هل ساعات العمل تسبب لك ضغط نفسي في ظل هذه جائحة ؟ وكم أقصى مدة استغرقتها ؟

ج14 : نعم ، شهرين ونصف.

س15 : ماهي الآثار السلبية والايجابية للباس الواقي من كوفيد 19 ؟

ج15 : حساسية جلدية ، التهاب الجيوب الأنفية والقصبات الهوائية ، الأرق وقلة النوم.

س16 : كيف كانت معاملة أهل المريض ؟

ج16 : في بادئ الأمر كانت غير طبيعية لعدم تقبلهم للمرض والوفاة ، وفي الآونة الأخيرة تقبلو المرض والوفاة

ورأيتهم بأمر أعينهم أصبحوا يعرفون أن الممرض والطبيب لا يقصر في حق المريض.

**04 : أساليب المواجهة :**

س17 : هل وضعت خطة أو اتبعتها لتخفيف ضغوطك ؟

ج17 : لم أضع خطة لتخفيف ضغوطاتي لكن الضغوطات كانت إجبارية.

س18 : هل عدلت شئ في ذاتك من أجل أن تتحمل الوضعية بشكل أفضل ؟

ج18 : نعم وكان مكان إقامتي بسبب عدم نقل العدوى والشئ الثاني هو عدم زيارتي لأهلي وأقاربي وأصدقائي.

س19 : هل رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا وتمنيت لو حدثت مشكلة ؟

ج19 : . لم ارفض التصديق أن هذا حدث فعلا.

. نعم تمنيت لو حدثت معجزة.

س20 : هل جلست وتخيلت مكانا وزمانا أفضل من الذي كنت فيه ؟

ج20: نعم بالطبع وذلك لظروف التي كنا نعيشها .

س21 : ماهي الأساليب التي استخدمتها لتخلص من الضغط النفسي في هذه الجائحة ؟

ج21: . الرياضة.

. النوم.

. وسائل التواصل الاجتماعي.

س22 : ماهي العراقيل التي واجهتك في ظل هذه الجائحة ؟ وكيف قمت بمواجهتها ؟

ج22 : نقص الكمامة ← شراء الكمامة على التق النفسي.

. قلة العمال ← العمل بعدد عمال اقل من القانوني.

. نقص التحاليل لدى المستشفى ← القيام بالتحليل على العائق النفسي.

. عدم توفر المعقم ← شراء على العائق النفسي.

#### ملحق رقم (4)

مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى :

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الممرض / أختي الممرضة

تحية تقدير واحترام وبعد .....

نتشرف بأن تكونوا ضمن العينة التي ستجرى عليها الدراسة والتي هي بعنوان "أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى ممرضى الاستجالات الطبية في ظل جائحة كوفيد 19" لذا نرجو من سيادتكم المساهمة في هذه الدراسة أملا أن تتسم إجاباتكم بالدقة والموضوعية لما لها من أهمية كبرى في إنجاح هذه المذكرة علما أن المعلومات التي سيتم الحصول عليها ليست للنشر ومخصصة لأغراض البحث العلمي فقط .

" شاكرين لكم حسن تعاونكم ومشاركتكم "

#### التعليمات :

أرجو قراءة الاستبانة التي بين يديك بعناية ، ثم الاجابة عن الأسئلة مع مراعاة ما يلي :

المحور الأول : يشتمل مجموعة من الأسئلة متعلقة بالمعلومات الشخصية عن حضرتكم ، لذا يرجى اختيار الاجابة التي تنسجم والمعلومات المتعلقة بكم من خلال وضع إشارة (X) في المكان المحدد لذلك .

المحور الثاني : مقياس ادراك الضغط ويحتوي على (30) فقرة ، يتضمن معلومات تتعلق بالضغوط النفسية التي تتعرض لها ، ومقياس يتعلق بكيفية تعاملك مع تلك الضغوط يتضمن (29) بندا أرجو اختيار المستوى المطلوب

الذي تعتمد أنه يناسب تصورك لكل فقرة ، بحيث تضع إشارة (X) مقابل الفقرة التي حددت رأيك تجاهها على أن تأخذ كل فقرة إجابة واحدة فقط.

البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( X )

الحالة الاجتماعية : متزوج ( ) أعزب ( ) غير ذلك ( X )

البيانات				العبارات
دائما	كثيرا	أحيانا	أبدا	
		X		1-تشعر بالراحة في عملك .
	X			2-تشعر بوجود متطلبات آثيرة لديك .
X				3-أنت سريع الغضب .
X				4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها .
		X		5-تشعر بالوحدة أو العزلة .
X				6-تجد نفسك في مواقف صراعية في عملك.
		X		7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا .

×				8-تشعر بالتعب .
×				9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك العملية .
			×	10-تشعر بالهدوء أثناء أدائك الوظيفي .
×				11-لديك عدة قرارات لاتخاذها .
×				12-تشعر بالإحباط .
	×			13-أنت مليء بالحيوية في عملك .
×				14-تشعر بالتوتر في عملك .
×				15-تبدو أن مشاكلك سوف تتراكم .
×				16-تشعر أنك في عجلة من أمرك .
			×	17-تشعر بالأمن والحماية .
×				18-لديك عدة مخاوف في مجال عملك .
×				19-أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
	×			20-تشعر بفقدان العزيمة .
	×			21-تستمتع أثناء أدائك لعملك .

	×			22- أنت خائف من المستقبل .
	×			23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها .
		×		24- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم .
			×	25- أنت شخص خال من الهموم .
×				26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري .
×				27- لديك صعوبة في الاسترخاء .
×				28- تشعر بعبء المسؤولية في عملك .
		×		29- لديك الوقت الكافي للاهتمام بنفسك .
×				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت .

## ملحق رقم (5)

مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية :

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الممرض / أختي الممرضة

تحية تقدير واحترام وبعد .....

نتشرف بأن تكونوا ضمن العينة التي ستجرى عليها الدراسة والتي هي بعنوان "أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى ممرضى الاستجالات الطبية في ظل جائحة كوفيد 19" لذا نرجو من سيادتكم المساهمة في هذه الدراسة أملا أن تتسم إجاباتكم بالدقة والموضوعية لما لها من أهمية كبرى في إنجاح هذه المذكرة علما أن المعلومات التي سيتم الحصول عليها ليست للنشر ومخصصة لأغراض البحث العلمي فقط.

" شاكرين لكم حسن تعاونكم ومشاركتكم "

### التعليمات :

أرجو قراءة الاستبانة التي بين يديك بعناية ، ثم الاجابة عن الأسئلة مع مراعاة ما يلي :

المحور الأول : يشتمل مجموعة من الأسئلة متعلقة بالمعلومات الشخصية عن حضرتكم ، لذا يرجى اختيار الاجابة التي تتسجم والمعلومات المتعلقة بكم من خلال وضع إشارة (X) في المكان المحدد لذلك .

المحور الثاني : مقياس ادراك الضغط ويحتوي على (30) فقرة ، يتضمن معلومات تتعلق بالضغوط النفسية التي تتعرض لها ، ومقياس يتعلق بكيفية تعاملك مع تلك الضغوط يتضمن (29) بندا أرجو اختيار المستوى المطلوب

الذي تعتمد انه يناسب تصورك لكل فقرة ، بحيث تضع إشارة (x) مقابل الفقرة التي حددت رأيك تجاهها على أن تأخذ كل فقرة إجابة واحدة فقط.

البيانات الشخصية :

الجنس : نكر ( ) أنثى (x)

الحالة الاجتماعية : متزوج ( ) أعزب (x) غير ذلك ( )

البيانات				العبارات
دائما	كثيرا	أحيانا	أبدا	
		x		1-تشعر بالراحة في عملك .
	x			2-تشعر بوجود متطلبات أثيرة لديك .
	x			3-أنت سريع الغضب .
x				4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها .
		x		5-تشعر بالوحدة أو العزلة .
x				6-تجد نفسك في مواقف صراعية في عملك.



		×		7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا .
	×			8-تشعر بالتعب .
×				9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك العملية .
		×		10-تشعر بالهدوء أثناء أدائك الوظيفي .
×				11-لديك عدة قرارات لاتخاذها .
×				12-تشعر بالإحباط .
	×			13-أنت مليء بالحيوية في عملك .
×				14-تشعر بالتوتر في عملك .
	×			15-تبدو أن مشاكلك سوف تتراكم .
×				16-تشعر أنك في عجلة من أمرك .
			×	17-تشعر بالأمن والحماية .
×				18-لديك عدة مخاوف في مجال عملك .
×				19-أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين

	×			20-تتسرع بفقدان العزيمة .
		×		21-تستمتع أثناء أدائك لعملك .
	×			22-أنت خائف من المستقبل .
	×			23-تتسرع بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدتها .
		×		24-تتسرع بأنك موضع انتقاد وحكم .
			×	25-أنت شخص خال من الهموم .
×				26-تتسرع بالإرهاك أو التعب الفكري .
×				27-لديك صعوبة في الاسترخاء .
	×			28-تتسرع بعبء المسؤولية في عملك .
		×		29-لديك الوقت الكافي للاهتمام بنفسك .
×				30-تتسرع أنك تحت ضغط مميت .

## ملحق رقم (6)

مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة :

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الممرض / أختي الممرضة

تحية تقدير واحترام وبعد .....

نتشرف بأن تكونوا ضمن العينة التي ستجرى عليها الدراسة والتي هي بعنوان "أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى ممرضى الاستجالات الطبية في ظل جائحة كوفيد 19" لذا نرجو من سيادتكم المساهمة في هذه الدراسة أملا أن تتسم إجاباتكم بالدقة والموضوعية لما لها من أهمية كبرى في إنجاح هذه المذكرة علما أن المعلومات التي سيتم الحصول عليها ليست للنشر ومخصصة لأغراض البحث العلمي فقط.

" شاكرين لكم حسن تعاونكم ومشاركتكم "

### التعليمات :

أرجو قراءة الاستبانة التي بين يديك بعناية ، ثم الاجابة عن الأسئلة مع مراعاة ما يلي :

المحور الأول : يشتمل مجموعة من الأسئلة متعلقة بالمعلومات الشخصية عن حضرتكم ، لذا يرجى اختيار الاجابة التي تتسجم والمعلومات المتعلقة بكم من خلال وضع إشارة (X) في المكان المحدد لذلك .

المحور الثاني : مقياس ادراك الضغط ويحتوي على (30) فقرة ، يتضمن معلومات تتعلق بالضغوط النفسية التي تتعرض لها ، ومقياس يتعلق بكيفية تعاملك مع تلك الضغوط يتضمن (29) بندا أرجو اختيار المستوى المطلوب

الذي تعتمد انه يناسب تصورك لكل فقرة ، بحيث تضع إشارة (X) مقابل الفقرة التي حددت رأيك تجاهها على أن تأخذ كل فقرة إجابة واحدة فقط.

البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ( × ) أنثى ( )

الحالة الاجتماعية : متزوج ( ) أعزب ( × ) غير ذلك ( )

البدائل				العبارات
دائما	كثيرا	أحيانا	أبدا	
		×		1-تشعر بالراحة في عملك .
	×			2-تشعر بوجود متطلبات أثيرة لديك .
	×			3-أنت سريع الغضب .
×				4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها .
	×			5-تشعر بالوحدة أو العزلة .
×				6-تجد نفسك في مواقف صراعية في عملك.
		×		7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا .

	×			8-تشعر بالتعب .
	×			9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك العملية .
		×		10-تشعر بالهدوء أثناء أدائك الوظيفي .
×				11-لديك عدة قرارات لاتخاذها .
×				12-تشعر بالإحباط .
		×		13-أنت مليء بالحيوية في عملك .
×				14-تشعر بالتوتر في عملك .
	×			15-تبدو أن مشاكلك سوف تتراكم .
×				16-تشعر أنك في عجلة من أمرك .
			×	17-تشعر بالأمن والحماية .
×				18-لديك عدة مخاوف في مجال عملك .
×				19-أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
	×			20-تشعر بفقدان العزيمة .
		×		21-تستمتع أثناء أدائك لعملك .

	×			22- أنت خائف من المستقبل .
	×			23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها .
	×			24- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم .
			×	25- أنت شخص خال من الهموم .
	×			26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري .
	×			27- لديك صعوبة في الاسترخاء .
	×			28- تشعر بعبء المسؤولية في عملك .
			×	29- لديك الوقت الكافي للاهتمام بنفسك .
	×			30- تشعر أنك تحت ضغط مميت .

## ملحق رقم (7)

مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي للحالة الأولى :

باسم الله الرحمن الرحيم

أخي الممرض / أختي الممرضة

تحية تقدير واحترام وبعد ...

في اطار اعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستير في علم النفس العيادي والتي تحمل عنوان :

"أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى ممرضي الاستعجالات الطبية في ظل جائحة كورونا"

نرجو منكم إثراء هذا البحث بالإجابة على بنود المقياس :

1.صف موقفا عشته خلال الأشهر الأخيرة (موقف مسك بالأخص أو أزعجك)

2.حدد شدة الإنزعاج والتوتر الذي سببه لك هذا الموقف :

مرتفع ( × ) منخفض ( ) متوسط ( )

لا	الى حد ما لا	الى حد ما نعم	نعم	البنود
		×		1-وضعت خطة أو اتبعتها .
		×		2-تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلا وحماسا .
			×	3-حدثت شخصا عما أحسست به .

			×	4-كافحت لتحقيق ما أردته .
		×		5-تغيرت الى الأحسن .
		×		6-تناولت الأمور واحدة بواحدة .
			×	7-تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث .
		×		8-تضايقت لعدم قدرتك على تجنب المشكل .
		×		9-ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد .
	×			10-تتأقشت مع شخص لتعرف أكثر عن الموقف.
×				11-تمنيت لو حدثت معجزة .
		×		12-أخرجت أكثر قوة من الوضعية .
×				13-غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام .
		×		14-أنبت نفسك .
			×	15-احتفظت بمشاعرك لنفسك .
	×			16-تفاوضت للحصول على كل شيء ايجابي من الموقف .



		×		17-جلست وتخيلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه .
			×	18-حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لك .
	×			19-رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا .
×				20-أدركت بأنك سبب المشاكل .
×				21-حاولت عدم البقاء لوجدك .
			×	22-فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى تكون أحسن .
			×	23-قبلت عطف وتفاهم شخص .
		×		24-وجدت حلا أو حلين للمشكلة .
×				25-حاولت نسيان كل شيء .
×				26-تمنيت لو استطعت تغيير موقفك .
			×	27-عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتك وبذلت كل ما بوسعك للوصول لما تريد .
		×		28-عدلت شيء في ذاتك من أجل لأن تتحمل

---

---

				الوضعية بشكل أفضل .
			×	29-نقدت نفسك .

## ملحق رقم (8)

مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي للحالة الثانية :

باسم الله الرحمن الرحيم

أخي الممرض / أختي الممرضة

تحية تقدير واحترام وبعد ...

في اطار اعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستير في علم النفس العيادي والتي تحمل عنوان :

"أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى ممرضي الاستعجالات الطبية في ظل جائحة كورونا"

نرجو منكم إثراء هذا البحث بالإجابة على بنود المقياس :

1.صف موقفا عشته خلال الأشهر الأخيرة (موقف مسك بالأخص أو أزعجك)

2.حدد شدة الإنزعاج والتوتر الذي سببه لك هذا الموقف :

مرتفع ( × ) منخفض ( ) متوسط ( )

لا	الى حد ما لا	الى حد ما نعم	نعم	البنود
	×			1-وضعت خطة أو اتبعتها .
			×	2-تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً .
			×	3-حدثت شخصاً عما أحسست به .

			×	4-كافحت لتحقيق ما أردته .
			×	5-تغيرت الى الأحسن .
		×		6-تتاوتت الأمور واحدة بواحدة .
		×		7-تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث .
		×		8-تضايقت لعدم قدرتك على تجنب المشكل .
		×		9-ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد .
		×		10-تتافقت مع شخص لتعرف أكثر عن الموقف .
			×	10-تمنيت لو حدثت معجزة .
			×	12-أخرجت أكثر قوة من الوضعية .
		×		13-غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام .
			×	14-أنبت نفسك .
×				15-احتفظت بمشاعرك لنفسك .
			×	16-تفاوضت للحصول على كل شيء ايجابي من الموقف .

			×	17-جلست وتخيلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه .
×				18-حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لك .
			×	19-رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا .
×				20-أدركت بأنك سبب المشاكل .
			×	21-حاولت عدم البقاء لوحدك .
			×	22-فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى تكون أحسن .
			×	23-قبلت عطف وتفاهم شخص .
			×	24-وجدت حلا أو حلين للمشكلة .
			×	25-حاولت نسيان كل شيء .
			×	26-تمنيت لو استطعت تغيير موقفك .
			×	27-عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتك وبذلت كل ما بوسعك للوصول لما تريد .
		×		28-عدلت شيء في ذاتك من أجل لأن تتحمل

---

---

				الوضعية بشكل أفضل .
			x	29-نقدت نفسك .

## ملحق رقم (9)

مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي للحالة الثالثة :

باسم الله الرحمن الرحيم

أخي الممرض / أختي الممرضة

تحية تقدير واحترام وبعد ...

في اطار اعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستير في علم النفس العيادي والتي تحمل عنوان :

"أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى ممرضي الاستعجالات الطبية في ظل جائحة كورونا"

نرجو منكم إثراء هذا البحث بالإجابة على بنود المقياس :

1.صف موقفا عشته خلال الأشهر الأخيرة (موقف مسك بالأخص أو أزعجك)

2.حدد شدة الإنزعاج والتوتر الذي سببه لك هذا الموقف :

مرتفع ( × ) منخفض ( ) متوسط ( )

لا	الى حد ما لا	الى حد ما نعم	نعم	البنود
		×		1-وضعت خطة أو اتبعتها .
			×	2-تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً .
			×	3-حدثت شخصا عما أحسست به .

			×	4-كافحت لتحقيق ما أردته .
		×		5-تغيرت الى الأحسن .
			×	6-تتاولت الأمور واحدة واحدة .
			×	7-تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث .
		×		8-تضايقت لعدم قدرتك على تجنب المشكل .
		×		9-ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد .
			×	10-تتأقشت مع شخص لتعرف أكثر عن الموقف .
		×		11-تمنيت لو حدثت معجزة .
		×		12-أخرجت أكثر قوة من الوضعية .
			×	13-غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام .
			×	14-أنبت نفسك .
		×		15-احتفظت بمشاعرك لنفسك .
		×		16-تفاوضت للحصول على كل شيء ايجابي من الموقف .



		×		17-جلست وتخيلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه .
			×	18-حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لك .
		×		19-رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا .
		×		20-أدركت بأنك سبب المشاكل .
		×		21-حاولت عدم البقاء لوحدهك .
	×			22-فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى تكون أحسن .
			×	23-قبلت عطف وتفاهم شخص .
			×	24-وجدت حلا أو حلين للمشكلة .
		×		25-حاولت نسيان كل شيء .
			×	26-تمنيت لو استطعت تغيير موقفك .
			×	27-عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتك وبذلت كل ما بوسعك للوصول لما تريد .
		×		28-عدلت شيء في ذاتك من أجل لأن تتحمل

---

---

				الوضعية بشكل أفضل .
			x	29-نقدت نفسك .