

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM



مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

موسومة بـ:

الضغط النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى القابلات

(دراسة عيادية لحالتين بمستشفى سيدي علي - مستغانم)

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالبة (ة): سنهاجي نور الهدى.

لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. صفا أمينة	أستاذة محاضرة "أ"	رئيسة
د. بوريشة جميلة	أستاذة محاضرة "أ"	مشرفة ومقررة
د. بلال لينة	أستاذة محاضرة "أ"	مناقشة

السنة الجامعية: 2023-2024



إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

تاريخ الإيداع: 2024/06/13

الدكتورة: بوريشة جميلة

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكر تخرج لنيل شهادة ماستري في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

موسومة بـ:

**الضغط النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى القابلات
(دراسة عيادية لحالتين بمستشفى سيدي علي _ مستغانم)**

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالب(ة): سنهاجي نور الهدى.

لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. صفا أمينة	أستاذة محاضرة "أ"	رئيسة
د. بوريشة جميلة	أستاذة محاضرة "أ"	مشرفة ومقررة
د. بلال لينة	أستاذة محاضرة "أ"	مناقشة

السنة الجامعية: 2023-2024

إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

تاريخ الإيداع: 2024/06/13



الدكتورة: بوريشة جميلة

كلمة شكر وعرافان

بداية نحمد الله عز وجل كثيرا ونشكره شكرا جزيلا، الذي كان فضله وعطاؤه كريما بحمده الذي سهل علينا المبتغى وفتح لنا باب التوفيق والنجاح في المشوار الدراسي، وأعاننا على إتمام هذا العمل، الذي نسأله أن يكون خالصا لوجهه الكريم.

نتقدم بجزيل الشكر والاحترام والتقدير إلى من تشرفنا بالعمل معها ولقبولها الإشراف على هذا البحث، والتي تبخل علينا بنصائحها وتوجيهاتها، والتي كانت خير مرشد لنا، الأستاذة الفاضلة "بوريشة جميلة".

ونشكر كل أساتذة علم النفس الذين سهروا على تأطير الدفعة وتكوينها طيلة السنوات الخمس.

كما نشكر أعضاء اللجنة التي قبلت مناقشة وتقييم هذا البحث.

ملخص الدراسة:

هدف بحثنا الحالي إلى الكشف ما إن كانت الضغوط النفسية تؤثر على الصحة النفسية لدى القابلات، محاولين الإجابة عن التساؤلات التالية:
-هل الضغط النفسي يؤثر على الصحة النفسية؟ ماهي الاستراتيجيات النفسية التي تستعملها القابلة للتخلص من الضغط النفسي؟ وما إن كانت هذه الاستراتيجيات تؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية. وهل عامل الخبر بكسب الثقة وحسن التصرف أمام المواقف الضاغطة؟

بفرض تأكيد صحة الفرضيات المصاغة، ولتحقيق هذه الأهداف المسطرة تم الاعتماد على المنهج العيادي باستخدام تقنية دليل المقابلة، العيادية، ومقياس إدراك الضغط، ومقياس الصحة النفسية، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من قابلتين وقد أسفرت النتائج ما يلي:

- الضغوط النفسية تؤثر على الصحة النفسية لدى القابلات.
- الاستراتيجيات التي تقوم بها القابلات للتخلص من الضغط النفسي لا تحقق الصحة النفسية.
- عامل الخبرة يكسب الثقة وحسن التصرف أمام المواقف الضاغطة.

Summary of the study:

After we Sent to Al ashia whether psychological pressare affects the mental health of midwives, trying to answer the following questions:

-Does psychological pressare affect domestic health? What psychological strategies does a midwife use to relieve psychological stress whether these strategies lead to achiering mental health and whether they are a factor.

Is it good to be comfident and behave well in the face of stress ful?.

Exlibition of confirming the validity of the farmulated by potheses, and achiering these established gools while relying on clinical me thods, using ancltical me thods and detailed information, and using a set af tools represented by the bones of praise obserration and intrvieu. Al abodiyah, the stress perception scles,and the mental health scale.

The study was conducted on a sample af midwives, and the results yiel ded:

- Psychological stress affects the mental health of female lea ders.
- Strategies that midwives use to relieve psychological stress do not achieve mental health.
- deal with confusion by gaining confidence and beharing well in stressful situation

فهرس المحتويات

▪ كلمة شكر وعرفان.

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

أ

▪ مقدمة.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة.

3

1. إشكالية الدراسة.

5

2. فرضيات الدراسة.

5

3. أسباب ودواعي اختيار الموضوع.

5

4. أهداف الدراسة.

5

5. أهمية الدراسة.

6

6. تحديد مفاهيم الدراسة.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية.

8

1. تمهيد.

8

2. مفهوم الضغط النفسي.

9

3. أنواع الضغط النفسي.

10

4. علامات وأعراض الضغط النفسي.

11

5. النظريات المفسرة للضغط النفسي.

16

6. مصادر الضغوط النفسية.

18

7. الخلاصة.

الفصل الثالث: الصحة النفسية.

20

1. تمهيد.

20

2. مفهوم الصحة النفسية.

21

3. أهمية الصحة النفسية.

23	4. مستويات الصحة النفسية.
24	5. معايير الصحة النفسية.
25	6. النظريات المفسرة للصحة النفسية.
27	7. الخلاصة.
الفصل الرابع: مهنة القابلة.	
29	1. تمهيد.
29	2. مفهوم القابلة.
29	3. القابلات في الجزائر.
30	4. مهام القابلة.
30	5. تصنيف القابلات.
31	6. المواقف التي تولد الضغط عند القابلة.
31	7. الخلاصة.
الجانب التطبيقي.	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة.	
33	1. الدراسة الاستطلاعية.
33	2. هدف الدراسة الاستطلاعية.
34	3. المجال الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية.
34	4. نتائج الدراسة الاستطلاعية.
34	5. الدراسة الأساسية.
34	6. منهج الدراسة.
34	7. المجال المكاني للدراسة.
34	8. المجال الزماني للدراسة.
34	9. عينة الدراسة.
35	10. أدوات الدراسة.

الفصل السادس: عرض النتائج ومناقشة فرضيات الدراسة.

41	1 عرض الحالات وتحليل نتائج الدراسة.
41	1 ± الحالة الأولى.
47	1 2 الحالة الثانية.
	2-استنتاج عام للحالتين.
52	2 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات.
54	3 توصيات واقتراحات.
55	4 خاتمة.
56	5 قائمة المراجع.
	الملاحق.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان الجدول	صفحة
01	يوضح كيفية تنقيط بنود مقياس إدراك الضغط لـ La venstein	36
02	يمثل سير المقابلات للحالة الأولى.	42
03	تصحيح مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى	44
04	يمثل سير المقابلات للحالة الثانية.	47
05	تصحيح مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية.	50

المقدمة:

إن مهنة القابلة من المهن النبيلة والشاقة، حيث تعتبر من العناصر الأساسية في تكوين المجتمع وهذا ما يجعلها تتأثر بالعوامل السائدة فيه، ويتمثل في ذلك موضعها ومكانها وأدوارها فهي التي تساعد المرأة على جلب طفلها للحياة ليعيشها بكل طاقاتها، بالإضافة إلى تقديم الدعم أثناء وبعد الولادة وتقديم الرعاية إلى المولود. ومما لاشك فيه أن مهنة القابلة تواجه العديد من المتاعب والمشاكل والضغط النفسي مما يؤدي بها للعدالة في بعض القضايا الجنائية.

حيث تعتبر الضغوط النفسية مشكلة تهدد حياة القابلة، وتؤثر على بناءها وصحتها النفسية، وتجعلها تعاني الضيق والإحباط والاكتئاب والقلق وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى التي تحدث خلل في توازنها النفسي والجسدي، وقد يعود سبب هذا الضغط إلى الخوف من المجهول كخوف على صحة الجنين والأم بالإضافة إلى الحوادث التي تحصل أثناء عملية الولادة.

ونظرا لأهمية الموضوع قمنا بدراسة الضغط النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى القابلات و تم تقسيم الدراسة إلى جانبين النظري والتطبيقي بحيث يحتوي الجانب الأول على أربعة فصول: الفصل التمهيدي يضم كل من إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، وأسباب ودواعي اختيار الموضوع بالإضافة إلى أهداف وأهمية الدراسة، وتحديد مفاهيم الدراسة، أما الفصل الثاني فيحتوي على مفهوم الضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، علامات وأعراض الضغط النفسي، والنظريات المفسرة للضغط النفسي وأخيرا مصادر الضغوط النفسية والفصل الثالث يحتوي على مفهوم الصحة النفسية، وأهمية ومستويات الصحة النفسية بالإضافة إلى معايير والنظريات المفسرة للصحة النفسية، والفصل الرابع يحتوي على مفهوم القابلة، والقابلات في الجزائر بالإضافة إلى مهام وتصنيف القابلات والمواقف التي تولد الضغط عند القابلات.

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على الفصل الخامس، الإجراءات المنهجية للدراسة حيث تضم الدراسة الاستطلاعية والهدف منها والمجال الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية وبالإضافة إلى نتائجها ثم الدراسة الأساسية، منهج الدراسة، المجال المكاني والزماني للدراسة، وعينة الدراسة وأدوات الدراسة وأخيرا الفصل السادس والذي يحتوي على عرض الحالات وتحليل نتائج الدراسة، ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات بالإضافة إلى الاستنتاج العام للحالتين والتوصيات والاقتراحات بالإضافة إلى الخاتمة، وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

- 1 - إشكالية الدراسة.
- 2 - فرضيات الدراسة.
- 3 - أسباب ودواعي اختيار الموضوع.
- 4 - أهداف الدراسة.
- 5 - أهمية الدراسة.
- 6 - تحديد مفاهيم الدراسة.

1 إشكالية الدراسة:

يتكون المجتمع من مجموعة من العناصر البشرية التي تحميه وكل عنصر له دور فعال، ومن بين هذه العناصر نجد الطبيب، الشرطي، الأستاذ، والقابلات وغيرهم، ويشكل هذا الأخير أهمية بالغة وخصوصا لما يشهدهونه أثناء عملهم من حالات خطيرة كالحوادث التي تحدث أثناء عمليات الولادة وبعدها، وبالإضافة إلى التوليد وتقديم الرعاية للمولود. ومن خلال الواجب الذي يقومون به القابلات وكل الاصطدامات التي يمرون بها قد يعيشون في مرحلة من الضغوطات النفسية تكون نتيجة التجارب التي يعيشونها أثناء تأدية واجبهم بحيث يعتبر الضغط النفسي أحد المشاعر الأساسية في تكوين النفس الإنسانية، فهو يعني التوتر النفسي الذي يحد من سعادة الفرد وراحة باله وتؤدي إلى إصابته بكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية وحتى الجسمية.

بالإضافة إلى أن الضغط النفسي من الاضطرابات الشائعة والتي كثيرا ما لا يلتفت إليها الناس ولا المسؤولون عن تقديم الرعاية الصحية رغم أنها تلحق الضرر بمئات الملايين من الناس، وتتمثل خطورة المرض في حرمانه للمصابين به من الاستمتاع بمناهج الحياة، وإغراقهم في مشاعر عميقة من نقص التقدير للذات وإحساس بالذنب بدون مبرر حقيقي وعزوفهم عن المساهمة الفعالة في أداء واجباتهم نحو مجتمعهم ونحو أنفسهم. وهذا ما أكدته دراسة عسكر وعبد الله سنة 1988، أجريت بهدف تحديد درجة الضغوط النفسية ومصادرها ومقارنتها لدى العاملين في كل من مهن التمريض والطب والخدمة النفسية والاجتماعية. إذ تكونت عينة الدراسة من (353) عاملا من كلا الجنسين طبق الباحث استبيان من إعداده بعد التأكد من صدقها وثباتها. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مهنة التمريض والطب هي أكثر المهن تعرض للضغوط، تليها مهنة الخدمة النفسية، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المهن السابقة.

ومن خلال كل هذه المؤشرات التي تلعب دورا كبيرا في تأثيرها على الصحة لدى الفرد إما الجسمية أو النفسية بشكل كبير، حيث ان الصحة النفسية السليمة هي التي تعبر عن

حلو الفرد من الجوانب والتأثيرات السلبية التي تؤدي إلى الاضطرابات، فالصحة هي حق أساسي من حقوق الإنسان، وهي لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية، فهي جزء من سلسلة متصلة معقدة تختلف من شخص لآخر، وتتسم بدرجات متفاوتة من الصعوبة والضييق وتشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلا عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضييق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس وهذا ما أكدته دراسة شافية بن حفيظ هاجر مناع (2015) بعنوان مستوى الصحة النفسية لدى عينة من القابلات العاملات في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأم والطفل دراسة ميدانية بمدينة ورقلة، والتي هدفت إلى معرفة مستوى الصحة النفسية لدى القابلات ومعرفة أثر كل من متغيري الحالة الاجتماعية والأقدمية في العمل في إحداث الفروق في مستوى صحتهم النفسية بحيث تم التوصل إلى أن للقابلات مستوى متوسط من الصحة النفسية، إضافة إلى وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في مستوى الصحة النفسية، إلا أنه لم يكن هنالك فروق بين القابلات باختلاف سنوات الأقدمية في العمل. بالإضافة إلى دراسة خلفون نشوى وئام، جيهان سنة 2023 بعنوان مستوى الصحة النفسية لدى القابلات العاملات في المؤسسات الاستشفائية دراسة ميدانية بمستشفى الحكيم عقبي لولاية قالمة والتي توصلت نتائجها إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى قابلات المؤسسات الاستشفائية العمومية منخفض.

مما لا شك فيه أن مهنة القابلة تتطلب الكثير من الواجبات فإن صحتهم النفسية دائما معرضة للخطر، لهذا نحاول من خلال دراستنا معرفة ما إذا كان هنالك تأثير للضغط النفسي على الصحة النفسية لدى القابلات.

طرح الإشكال:

✓ هل يؤثر الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى القابلات؟

تساؤلات الدراسة:

- ما هي الاستراتيجيات النفسية التي تستعملها القابلة للتخلص من الضغط النفسي؟ وما إذا كانت تؤدي هذه الاستراتيجيات إلى تحقيق الصحة النفسية أو الخفض منها.
- هل عامل الخبرة يكسب الثقة وحسن التصرف أمام المواقف الضاغطة؟.

2 فرضيات الدراسة:

- ❖ يؤثر الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى القابلات.
- ❖ هناك عدة استراتيجيات تقوم بها القابلة للتخلص من الضغط النفسي من بينها البكاء، الحديث، اللجوء إلى المختص النفسي.
- ❖ عامل الخبرة يكسب الثقة وحسن التصرف أمام المواقف الضاغطة

3 أسباب ودواعي اختيار الموضوع:

كان لاختيارنا لموضوع الضغط النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى القابلات عدة دوافع من أهمها:

- الفضول العلمي في تخصص علم النفس العيادي الذي يسعى وراءه كل باحث علم.
- معرفة الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى القابلات.

4 أهداف الدراسة:

نهدف من خلال دراستنا إلى تحقيق ما يلي:

- محاولة الكشف عن معاناة القابلة من الضغوط النفسية التي تؤثر على صحتها النفسية.
- معرفة الاستراتيجيات التي تستعملها القابلة للتخلص من الضغط النفسي.
- معرفة ما إن كانت الأقدمية تؤثر في تحديد هذه الاستراتيجيات.

5 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على القابلات وما يعانونه من ضغوط نفسية وكيفية تأثيرها على صحتهم النفسية.

6 تحديد مفاهيم الدراسة:

- الضغط النفسي: ونعني به الظروف المرتبطة بالتوتر والقلق وهو عبارة عن رد فعل طبيعي للجسم عند حدوث التغيرات وينتج عنه آثار نفسية وجسمية.
- الصحة النفسية: نقصد بها قدرة الفرد على التكيف نفسيا وجسما واجتماعيا مع المحيط الذي يعيش فيه.
- القابلية: نقصد بها المهنة التابعة للرعاية الصحية تقدم فيها الرعاية للنساء المقبلات على الولادة خلال فترة الحمل، وأثناء وبعد الولادة.

الفصل الأول: الضغوط النفسية

- تمهيد.
- 7 - مفهوم الضغط النفسي.
- 8 - أنواع الضغط النفسي.
- 9 - علامات وأعراض الضغط النفسي.
- 10 - النظريات المفسرة للضغط النفسي.
- 11 - مصادر الضغوط النفسية.
- 12 - الخلاصة.

• تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياة الإنسان، تظهر في مواقف الحياة المختلفة، تختلف من فرد لآخر. وفي هذا الفصل سوف نتطرق لمفهوم الضغط النفسي وأنواعه، وعلامات وأعراض الضغط النفسي والنظريات المفسرة له بالإضافة إلى مصادر الضغوط النفسية.

1. مفهوم الضغط النفسي:

لغة: يشير معجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة "الضغط" هو: ضغطه، ضغطا، عصره، وزدمه، شدده، وضيق.

كلمة ضغط "stress" مشتقة من الفعل اللاتيني "stringers" والذي يعني: الضيف والشدة، ومن أخذ الفعل الفرنسي "Etreindre" بمعنى: طوق ذراعيه وجسمه إلى الاختناق الذي يسبب القلق. (بسمه، 2016، صفحة 19)

اصطلاحا: الضغط النفسي هو أي خبرة يختبرها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به، والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين ما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة وما يملكه من قدرات وتوافقية يمكن ان يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى. (دخان، 2010، صفحة 17)

حالة من التوتر النفسي الشديد، والإنعصاب، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك. ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع إلى متغيرات بيئية خارجية كالطلاق والوفاة، خسارة مادية، والهجرة، ترك العمل، ومنها ما يرجع إلى متغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد، والتنافس وطريقة التفكير.

إن الأثر الناتج عن التعرض للضغوط النفسية يعتمد على شدة الضغط والإنعصاب فالضغوط البسيطة قد تساعد الفرد في الأداء والإنجاز وزيادة الكفاءة (لأنها بمثابة حافز للنشاط)، بينما يؤدي التعرض المديد للضغوط والضغوط الشديدة إلى اختلال قدرات الفرد،

مما يتم الدفاع ضد هذه الضغوط على مستويات العضوية كافة (كيموايا، وعصبيا، ونفسيا). (قاسم، 2007، صفحة 115)

■ ويعرف البيلاوي (1988) على أنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف، وتزداد هذه الحالة على درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة. وترى السمدوني (1993) أن الضغوط النفسية حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية، الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. (ريان، 2021، صفحة 14)

2. أنواع الضغط النفسي:

تعددت الضغوط النفسية لتعدد المدارس علم النفس ويتخصص علماء النفس ويشير الخطيب (2003) إلى أن هنالك عدة أنواع منها:

1 **الضغوط الحادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية.

2 **ضغوط غير حادة:** وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

3 **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

4 **ضغوط بعد الصدمة:** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدها وعالية وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى. كما أشارت سلي (selye، 1976) إلى نوعين من

الضغط النفسي هما:

4-1 - الضغط النفسي السيء "bad stress".

وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم "distress" مذل فقدان عمل أو فقدان عزيز.

4-2- الضغط النفسي الجيد "good stress".

وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر أو عمل أو بعثة دراسية. (الغريز، 2009، صفحة 29)

▪ فقد ميز "لازورس وكوهن" "Lazureus – Cohn" بين نوعين من الضغوط:

1- الضغوط الخارجية.

والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

2- الضغوط الداخلية.

وهي التي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي و النابع من فكر و ذات الفرد.

3- الضغوط النفسية والانفعالية.

القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.

4- الضغوط الأسرية.

الصراعات الأسرية والانفصال، الطلاق، وتربية الأطفال... الخ.

5- الضغوط الاجتماعية.

كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها، الإسراف في التزاور مع الحفلات... إلخ.

6- ضغوطات العمل.

كالصراع مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر... الخ. (منى، 2014، الصفحات 30-31)

3. علامات وأعراض الضغط النفسي:

يوجد العديد من المؤشرات التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي، ومن أهم المؤشرات ما يلي:

▪ مشكلات النوم الغير المعتادة كالأستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم بسهولة بالإضافة إلى الكواليس والصراخ أثناء النوم أو أن الأطفال لا يستطيعون النوم إلا بالسرير مع أهلهم.

▪ مص الإصبع المفرط/ قضم الأظافر/ اضطراب الكلام (التأتأة).

▪ العصبية، الإفراط في الحركة، و صعوبة التركيز و التذكر.

▪ ثوران الغضب، العدوانية غير مضبوطة و التي توجه إلى الناس أو إلى الأشياء .

▪ حالات مرضية محددة ترتبط بالضغوط النفسية على سبيل المثال: (الإسهال،

اضطرابات الهضم، و آلام البطن و القيء، آلام الرأس أو أية آلام أخرى لا يعرف لها

أسباب عضوية واضحة). (ماجدة، 2008، الصفحات 33-34)

ويظهر الضغط النفسي من خلال عدة أعراض هي:

• **الأعراض الجسدية:** في ردة فعل الضغط العادية، يخفض القلب بقوة و بسرعة تشنج

العضلات، تزداد سرعة التنفس، يجف الحلق، تصيب العرق.

• **الأعراض الذهنية:** صعوبة التركيز.

• **الأعراض العاطفية:** من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات العصبية، القلق،

التوتر، سرعة الغضب، الإنفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد

بعض الأفراد متباطئين محبطين، حزينين أو كئيبين.

• **الأعراض السلوكية:** عند شعور الأفراد بالضغط فإنه يحاول التخلص منه، القيام

بسلوكيات مثل: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت

عال، إلقاء الملامة على الغير و غيرها. (منى، صفحة 32)

4. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

نظرية المواجهة و الهروب لكانون (1932 W.Cannon):

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية في تفسير

ودراسة الضغط النفسي، وذلك من خلال دراسة كانون للكيفية التي يستجيب بها كل من

الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، حيث إستخدم والتر كانون **Walter Cannon** في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على نزعة الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة و يستجيب له إما بالدفاع أو الهروب، ولقد شبه كانون (**Cannon**) عملية الضغط النفسي بعملية "الكروالفر"، والتي هي مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في الجسم كزيادة ضربات القلب، إرتفاع ضغط الدم، زيادة معدل التنفس، زيادة الشد العضلي، زيادة الأيض تقلص الشريان التاجي، تجمع الصفائح الدموية. (مجلة كلية التربية، 2019، الصفحات 174-175)

▪ نظرية هانز سيلي **Hans sely (1965)**:

اعتبر سيلي **sely** استجابة الضغوط استجابة عالمية **Universal** بغض النظر عن نوع الضغوط **Stressors** التي يتعرض لها الفرد، وتسبب في إثارة هرمون الضغوط. يرجع الفضل إلى سيلي في تعريف الباحثين في المجال الطبي بتأثير الضغوط على الإنسان وقد جاء اكتشافه للضغط بالصدفة خلال بحوثه على الهرمونات الجنسية في العشرينات، فقد لاحظ بعد حقن فئران تجاربه بأنسجة غددية غير معقمة حدوث ردود فعل واضحة منها تضخم في الغدة الأدرينالية **Adrenal Gland** تضائل وضمور في بعض الحالات للغدة التيموسية **Thymus Gland** وظهور قرحة **Ulcere** في الجهاز الهضمي. (أوراغي فوزية، 2017، صفحة 95)

وقد أطلق سيلي (Sely, 1976) على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام **"General Adaptation Syndrome GAS"** إذ يؤكد أن التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سالبة على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤكد بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فسيولوجية. وقد وصف سيلي نظريته في ثلاثة مراحل وهي: (أحمد نايل الغرير، 2010، صفحة: 48)

- 1 استجابة الإنذار **Alarme Réaction**: وتشمل هذه المرحلة تغيرات بنائية وتشريحية في الجسم وأيضاً طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدافعية لمواجهة الموقف الضاغط.
- 2 -المقاومة **Résistance**: حيث يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى جانب العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية.
- 3 -مرحلة الإنهاك **Exhaustion**: حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي ينتج عنها الموت.

كما ميز "هانز سيللي" بين نوعين من الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للمشقة أما الضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بالإيجابية مثل خبرات الإنجاز والنجاح وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية لمواجهة تحديات الحياة ويمكن ان نطلق عليه ضغوط الكسب أو الفوز أما الضغوط المثيرة للمشقة فهي التي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والشعور بالدونية وغيرها من المواقف. (أميمة مغزي، 2018، الصفحات: 658، 659)

نظرية سيبلبرجر **Speilberger**:

يعتبر سيبلبرجر واحد من العلماء الذين وضعوا تفسير للضغوط النفسية بالاعتماد على نظرية الدوافع، إذ يرى أن الضغوط تلعب دوراً كبيراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها ويحدد نظريته في ثلاثة أبعاد نسبية: الضغط، القلق، التعلم وفي ضوء هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية فيما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط.
- قياس مستوى القلق الناتج على الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.
- توفير السلوكيات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.

▪ تحديد مستوى الاستجابة.

فهذه النظرية تتركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها ثم إن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد ثم إدراك للفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير وبذلك يرتبط برد الفعل ومدى إدراك الفرد له. (دعو سميرة، 2013، الصفحات 37، 38)

نظرية موراي:

تمثل نظرية "موراي" نموذجاً في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص وهي محكومة عدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والالتزان والسيطرة والعدوان ويميز "موراي" نوعين من الضغوط:

أ ضغط بيتا beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البنينة والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب ضغط ألفا alpha stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (شناشنة سارة، 2017، الصفحات: 65،66)

نظرية برات لضغوط المعلم (Teacher Stress Model , 1978 Pratt):

لقد استعرض برات في هذا النموذج المواقف المسببة للضغط التي تواجه المعلم وقد حددها في ثلاثة مراحل رئيسية:

1- المواقف خارج البيئة المدرسية.

وهي عبارة عن تلك الأحداث التي تقع خارج إطار العمل محدثة أثرا على أداء المعلم في عمله وكفاءته وعطاءه، وتشمل أعمار التلاميذ مستويات الأسرة الاقتصادية والاجتماعية وأعمار المعلمين وجنسياتهم...إلخ.

2- المواقف داخل البيئة المدرسية.

هي عبارة عن تلك الأحداث التي تقع داخل حدود المدرسة والعمل وتشمل علاقة الزملاء في المدرسة، خصائص الطلبة مثل العدوانية والنشاط الزائد وعدم التعاون، مشكلات النظام والضبط المدرسي، مشكلات ترتبط بالإدارة.

3- المواقف الذاتية للمعلم.

وتشمل سمات وقدرات وإمكانات واتجاهات المعلم ورضاه أو عدم رضاه عن المهنة ومستوى الدافعية والإنجاز...إلخ، ويعتبر هذا النموذج هاما حيث يحدد مصادر الضغوط التي يواجهها المعلم من أبعادها المختلفة دون إغفال جانب فيها ويركز على الجانب المهني للمعلم. (أحمد نايل الغرير، صفحة:66).

نظرية عملية التكيف المتبادل لـ "لازاروس" و"فولكمان" "Lazarus – Folleman"

يعتبر "لازاروس" العوامل العقلية والمعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط أكثر من الأحداث نفسها، أي أنه ليس المثير، وليست الاستجابة اللذان يحددان الضغط ولكن إدراك الشخص وتفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدد الضغط، وأكد "لازاروس" أن مجال الضغط يشتمل على مظاهر فسيولوجية واجتماعية ونفسية ويشتمل على المفاهيم المرتبطة بها ويضيف أن الضغط ليس مثيرا أو استجابة بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة فالفرد يؤثر على البيئة ويتأثر بها.

ويذكر "لازاروسوفولكمان" أن للعوامل الآتية أثر في تحقيق تكيف أفضل مع الضغط:

- **الصحة والطاقة:** إن الأشخاص الأصحاء والنشطين أقدر على إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية من المرض المتعب.

- الاعتقاد الإيجابي: كلما كان لدى الفرد اعتقادات إيجابية حول إمكانية إحداث تغييرات يرغبون فيها كلما كانوا أقدر.
- مهارات المشاكل: كلما كان لدى الفرد المهارات في تجديد المشكلة وطرح البدائل والحلول وتوقع الإيجابيات والسلبيات كلما كان أقدر على التكيف.
- المهارات الاجتماعية: خفة الفرد قدرته على جعل الآخرين يتعاونون معه يساعده في ضبطه للضغط، وكذلك إحساس الفرد بأنه مقبول ومحبوب من الآخرين.
- المصادر المادية.

▪ المعرفة والمعلومات. (شناشنة، هوام، الصفحات:64)

5. مصادر الضغوط النفسية:

5-1- المصادر الخارجية للضغوط النفسية.

- الضغوط الأسرية: سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب أو عزيز أو طلاق.
- الضغوط المالية: مثل الحصول على قرض لبناء منزل أو إنجاز مشروع أو تغيير مفاجئ في الوضع المالي.
- الضغوط الاجتماعية: مثل التغيير في الأنشطة الترفيهية، والعادات الشخصية.
- ضغوط العمل: مثل الفصل من العمل، التقاعد، الانتقال لعمل جديد، مشكلات مع الرئيس.
- ضغوط المتغيرات الطبيعية: وهي الضغوط الناتجة عن الكوارث كالزلازل والبراكين وغيرها.
- الضغوط السياسية: مثل عدم الرضا عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية وانعدام الأمن.
- الضغوط الثقافية: الانفتاح على ثقافات خارجية دون مراعاة ثقافة المجتمع عبر القنوات والشاشات.

- الضغوط الأكاديمية: كبدأ الدراسة أو الانتهاء منها، ضعف التركيز، الفشل في الاختبارات. (أحمد صال موسى الزهراني، 2017، صفحة: 305)
- 5-2- المصادر الخارجية للضغوط النفسية.
- يشير كارسون وآخرون (Carson, et al (1996 إلى أن الضغوط النفسية تأتي غالبا ثلاث أنواع أساسية من المصادر الداخلية (الذاتية وهي:
- **الاحتياطات Frustration** يمكن أن تكون الإحباطات صعبة في التغلب عليها لأنها غالبا ما تؤدي إلى تحقير الذات مما يجعل الشخص يشعر بأنه فاشل أو أنه غير كفاء.
- **الصراعات Conflicts** في كثير من الحالات تنتج الضغوط من ظهور مفاجئ لإثنين أو أكثر من الاحتياجات أو الدوافع، ويمر الفرد بتجربة الصراعات أثناء محاولته الاختيار.
- **الضغوط Stress** يمكن للضغوط أن تجبر الشخص على التصرف بسرعة أو زيادة المجهود أو تغير في اتجاه السلوك المؤدي إلى هدف ما، وفي بعض الأمثلة تمثل الضغوط عبئا على مصادر التغلب وإذا أصبحت مفرطة فإنها تؤدي إلى سلوك سيء التكيف ويمكن أن تكون الضغوط خارجية أو داخلية. (صادق عبده حسن، 2011، ص الصفحات: 58، 59) بالإضافة إلى:
- **الميل نحو التنافس المفرط:** إن الميل التنافسي الصحي الذي لا إفراط فيه هو ظاهرة سوية عند الإنسان، ولكن التنافس المستمر واتخاذ أسلوبا في الحياة وهدفا لكل أنشطة الفرد.
- **الصلابة في السلوك والتعامل:** إن عدم المرونة في التعامل مع الناس ومواجهة المواقف يعني البحث عما يزعج ويتعب، في حين أن المرونة في السلوك والتصرف يترك للشخصية حريتها ونموها السوي.

■ الثورات الانفعالية والغضب: إن كبت الحالات الانفعالية وكتمها المستمر وعدم التعبير عنها معناه تحويل آثارها إلى داخل العضوية، وتبقى في الداخل بشكل ديناميكي أيضا، إن هذه التراكمات والانفعالات المكبوتة سوف تحدث اضطرابا في أي عضو ضعيف عند الشخص. (حمد قاسم، الصفحات 120، 121).

الخلاصة:

أصبحت الضغوط النفسية حقيقة نعيشها كل يوم، نتيجة التطور السريع وزيادة الأعباء وكثرة المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على تحملها، مما يجعله يعيش في توتر وضيق يولد لديه الشعور بالضغط الذي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه المواقف. قد تتعدد الآراء والتعريف حول مفهوم الضغط نظرا لكثرة النظريات المفسرة له.

الفصل الثاني: الصحة النفسية.

• تمهيد.

- 1- مفهوم الصحة النفسية.
- 2 أهمية الصحة النفسية.
- 3 مستويات الصحة النفسية.
- 4 معايير الصحة النفسية.
- 5 النظريات المفسرة للصحة النفسية.
- 6 الخلاصة.

• تمهيد:

الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه الصحي. وفي هذا الفصل سوف نتطرق لمفهوم الصحة النفسية وأهميتها بالإضافة إلى مستويات ومعايير الصحة النفسية والنظريات المفسرة لها.

1 مفهوم الصحة النفسية:

مفهوم الصحة لغة: الصحة هي خلاف المرض، وفي الحديث الشريف: نعمتان مغبون فيها الكثير من الناس، الصحة والفراغ، والصحة في الشيء: سلامته مما يفسده ويبطله. **مفهوم الصحة اصطلاحاً:** من أهم وأشمل التعاريف للصحة اصطلاحاً نجد تعريف المنظمة العالمية للصحة على أنها: "هي حالة الرفاهية أو السعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف. (غالي مريم، 2014، صفحة: 13).

مفهوم الصحة النفسية:

هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، مع الفترة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالنشاط والحيوية. (د. جمال، 2008، صفحة: 34).

عرفها "عبد الخالق" على أنها حالة عقلية انفعالية مركبة دائمة نسبياً من الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن والسلامة العقلية والإقبال على الحياة، ويتحقق بذلك أعلى درجة من التكيف النفسي والاجتماعي. (شافية بن حفيظ، 2015، صفحة: 171).

يعرف "زهرا" الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته على أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة

مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش بسلامة وسلام. (مروان، 2006، صفحة: 39).

ويقول البعض الآخر: " إن الصحة النفسية في القدرة على العطاء والحب دون انتظار مقابل".

- " إن الصحة النفسية هي توازن بين الغرائز والرغبات الخاصة والذات والضمير". (عبد المنعم، 2003، صفحة: 4).

وتحدد منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة النفسية (1964) بأنها: حالة عقلية انفعالية مركبة، دائمة نسبيا من الشعور بأن كل شيء على ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة، والأمن وسلامة العقل، والإقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية، وفي هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي، مع علاقات اجتماعية طيبة. (أديب محمد الخالدي، 2007، صفحة: 32).

وعرفها الدكتور (منسي 1998) بأنها الحالة التي يتسم فيها الشخص بالخلق القويم والكفاءة والكفاية، والاتزان، والسلوك السوي وتكامل الشخصية والقدرة على مواجهة الحياة وضغوطاتها والتغلب على أزمته. (قطيشات والتل، 2009، صفحة: 15).

2 أهمية الصحة النفسية:

إن تحقيق الصحة النفسية للأفراد من شأنه أن يؤدي إلى ازدهار المجتمع وتنميته لأن أفرادهم خاليين من العيوب النفسية والتي من شأنها أن تؤدي إلى إعاقتهم في أدائهم لأدوارهم في المجتمع فلا يتحقق الرخاء ويصبح مجتمعا واهيا خاويا، لذلك ولهذه الأسباب ترجع أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع والتي يمكن توضيحها في النقاط التالية: (حسن نور الدين، 2022، صفحة: 26).

2-1- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد.

ترجع أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد فيما يلي:

- 1 تساعد الفرد على حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة، فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة يجعله يسعى إلى البحث وراء الحلول البديلة التي تشبع دوافعه حتى لا يكون عرضه للانهايار، ويسعى وراء تحقيق دوافعه وإشباع رغباته ويقلل من صراعاته.
- 2 تساعد الفرد ليعيش حياة اجتماعية سليمة، إن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة، يتميز بالهدوء والالتزان الانفعالي في كافة تصرفاته مع الآخرين والمحيطين به اجتماعيا، سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه، ويتقبلهم ويتقبلوه.
- 3 تساعد الفرد على التركيز والالتزان الانفعالي، الصحة النفسية السليمة تساعد على التعلم الجيد وتمتعه على التركيز والالتزان والهدوء النفسي، وخلوه من الأمراض والاضطرابات النفسية والشخصية، والقدرة على التعلم الجيد واكتساب الخبرات.
- 4 تساعد الفرد على الأمن والطمأنينة والهدوء النفسي، إن الفرد المتمتع بالصحة النفسية سليمة، يكون متزنا مطمئنا، لا تسيطر عليه هموم الحياة ومشاكلها، ولا يتعرض للقلق والتوتر إذا لم يشبع دوافعه ورغباته. (ملاك بن رجم، 2020، صفحة: 21).
- 5 تساعد الفرد في النجاح في حياته المهنية لأن الصحة النفسية تساعد دائما في السعي في تحقيق ذاته والرقى بها. ولذلك يعمل من أجل الإلتقان في مهنته حتى يصل إلى أعلى مستوى من النجاح في حياته المهنية.
- 6 تساعد الفرد على تدعيم صحته البدنية إن الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان في تدعيم صحة الفرد البدنية والصحية، لأن الكثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في صورة أعراض مرضية جسدية واضطرابات انفعالية ونفسية مما يؤثر على حياة الفرد البدنية والصحية.
- 7 تساعد الفرد على تحقيق إنتاجيته وزيادة كفايته إن الاضطرابات الانفعالية النفسية تؤثر على إنتاجية الفرد ورفع كفايته وتقلل من مستوى أدائه وتخفف من روحه المعنوية.

ولاشك أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يرى في نجاحه وزيادة إنتاجيته هو تحقيق لذاته وكيانه في مجتمعه. (أشرف محمد عبد الغني شريت، 2008، الصفحات: 25-26).

2-2- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع.

يهتم علم الصحة النفسية بعلاج الأمراض والاضطرابات النفسية التي تعوق الأفراد عن العمل والإنتاج، وبذلك يزداد عدد الأفراد المنتجين والفاعلين في المجتمع فينتقم ويقدم علم الصحة النفسية البرامج الإرشادية والعلاجية للجانحين والمنحرفين، وبذلك يتناقص عدد الفئات الضالة في المجتمع، ويزداد أمنه واستقراره وتقدمه.

ويساهم علم الصحة النفسية مع العلوم الأخرى في إعداد البرامج التدريبية والمهنية والتربوية والتعليمية أيضا لفئات كثيرة من قطاعات المجتمع وذلك بمراعاة البعد النفسي لكل فئة مما يساعد على نجاح تلك البرامج في تحقيق أهدافها للراقي بالمجتمع وتطوره. (إبراهيم، 2013، صفحة: 19).

3 مستويات الصحة النفسية:

بما أن الصحة النفسية حالة غير ثابتة تتغير من فرد إلى آخر ومن زمن لآخر ومن مجتمع لمجتمع آخر، فإنها تتوزع على درجات ومستويات مختلفة، كما أن الاضطراب النفسي يأخذ أشكالاً مندرجة من الخطورة وفيما يلي عرض المستويات التي تميز الصحة النفسية:

-المستوى الراقى (العادي): وهم أصحاب الأنا القوي والسلوك السوي والتكيف الجيد، وهم الأفراد الذين يفهمون ذواتهم ويحققونها وتبلغ نسبة هؤلاء حوالي 25%.

-المستوى فوق المتوسط: وهم أقل من المستوى السابق وسلوكهم طبيعي وجيد، وتبلغ نسبتهم 13.5%.

-المستوى العادي (المتوسط): وهم في موقع بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة ولديهم جوانب قوة وجوانب ضعف، يظهر أحدهما أحيانا ويترك مكانه للآخر أحيانا أخرى وتبلغ نسبتهم حوالي 48%.

-المستوى الأقل من المتوسط: هذا المستوى أدنى من السابقين من حيث مستوى الصحة النفسية وأكثر ميلا للاضطرابات وسوء التكيف، فاشلون في فهم ذواتهم وتحقيقها وتبلغ نسبتهم حوالي 13.5%.

المستوى المنخفض: ودرجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا، وعندهم أعلى درجة من الاضطراب والشذوذ النفسي يمثلون خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة، وتبلغ نسبتهم حوالي 25%. (حليمة، حفصة، 2020، الصفحات: 36،37).

4 معايير الصحة النفسية:

تحدد معايير الصحة النفسية بنمط ما يدور في واقع الأفراد ويواجههم من ضغوطات، وتحدد بمدى غياب عناصر الشعور بالأمن المادي والاقتصادي والاجتماعي، فالصحة النفسية نمط إنساني اجتماعي يرتبط بوجود الإنسان واقعه.

ومن معايير قياس الصحة النفسية ما يلي:

المعيار الإحصائي: statistical criterion:

أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائيا تتوزع وفقا للتوزيع الاعتدالي، بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة (أقل من المتوسط). وبهذا المعنى تصبح السوية المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف إلى طرفي المنحنى إلى اللاسوية، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف على المتوسط العام للتوزيع الاعتدالي.

ومن المأخذ على هذا المعيار أنه قد يصلح عن الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول والوزن بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي، لأن القياس النفسي يقوم على أسس معينة إن لم يتم مراعاتها يصبح الرقم الذي نخرج به رقما مضللا ولا معنى له، لأن القياس النفسي هو قياس نسبي غير مباشر فمثلا

عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء ولكنه بشكل واقعي غير ملموس، ولكن نستبدل عليه من صفات الفرد.

المعيار الباطني:

هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ويعمل على تجاوز مثاليها بالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الإحصائية، كما أنه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فاعلة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة في خبراته الشعورية واللاشعورية. (بن الشيخ نصيرة، 2014، الصفحات: 21، 22).

المعيار الذاتي (الشخصي):

ويعتبر من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك (سوي غير سوي) ويقوم هذا المعيار على التقرير الذاتي للفرد، فإذا كان الشخص راضيا عن حياته إلى حد ما ولا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياته، فإننا نعرفه أوتوماتيكيا بأنه شخص سوي طبقا لهذا المعيار. ومن ناحية فإن الأفراد الذين يعانون إحباطا أو خوفا فإن مشاعرهم وأفكارهم أو أفعالهم تعتبر شاذة أو تحتاج إلى معاملة خاصة لأن هناك اضطرابا في شخصيتهم.

المعيار الاجتماعي:

ويتبنى هذا المعيار وجهة النظر القائلة لأن لكل مجتمع ثقافة معينة وتحكمه معايير سلوكية اجتماعية تحكم تفاعلات الأفراد، كما أن لكل ثقافة مجتمع محرماتها وعلى الفرد أن يلتزم بهذه المعايير لكي يحقق سلوكه السوي فإذا خرج عنها اعتبر شخصا شاذا غير سوي. (صالح حسن، 2004، الصفحات: 33، 39).

5 النظريات المفسرة للصحة النفسية:

أ - التحليل النفسي:

أنصار مدرسة التحليل النفسي أمثال "فرويد" يتحدثون عن الصحة النفسية السليمة في ضوء مقدرة الأنا وتمكنها من حسم الصراع الدائر فيما بينها وكل من الهو و الأنا الأعلى

والتوافق بين هاتين المنظمتين ومطالب الواقع وعلى كبح جماع الهو وضبط غرائزها ودوافعها وكذلك على عدم الإغراق والقيم المثالية بحيث لا ينفصل الفرد عن الواقع. كما أعطوا أهمية بالغة للخبرات الطفولية للفرد في إرساء دعائم شخصية وبنائها، وأكدوا على دور عدم النضج والتثبيت fixation خلال مراحل النمو النفس- جنسي- sexual psychique في تكوين الانحرافات والاضطرابات النفسية. (غزلاني وآخرون، 2023، الصفحات: 22، 23).

ب المدرسة السلوكية:

إن هذه النظرية تدور حول محور رئيسي وهو عملية التعلم والتي يشار إليها بنظرية المثير والاستجابة. وترى هذه المدرسة أن السلوك الإنساني الذي يصدر عن الفرد هو استجابة حدثت نتيجة وجود مثير حفز الفرد على الاستجابة، إن هذا السلوك يمكن ضبطه والتحكم به، وأن فشل الفرد في تعلم سلوكيات ناجحة تمكنه من التكيف الناجح مع النفس ومع المجتمع الذي يحيا به. يعتبر عاملا أساسيا في اختلال الصحة النفسية وترى أيضا أن السلوك الذي يصدر عن الفرد هو سلوك متعلم بأكمله، سواء كانت هذه السلوكيات سوية أو مرضية، أي أن للبيئة أثر واضح في تكوين شخصية الفرد. (معصومة سهيل، 2005، ص: 63).

ت المدرسة المعرفية:

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل و استخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات، وعليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحيا على فسحه من الأمل ولا يسمح لليأس بالتسلسل إلى نفسه، فالإنسان يقع ضريع المعاناة والاضطراب نتيجة لخلل في نظام المعتقدات، أما الشخص المعافى فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعية في النظرة إلى الذات والآخرين والدنيا وينتج عن هكذا نظام واقعي

عقلاني سيادة التفكير الإيجابي في المواقف الحياتية كما في الوقف من الذات. (حليمة، حفصة، مرجع سبق ذكره، ص: 40).

الخلاصة:

وما يمكن استخلاصه في نهاية هذا الفصل إن للصحة النفسية أهمية كبيرة في حياة الإنسان، فهي تساعد على التوافق السليم والناجح في شتى مجالات الحياة وبالتالي يؤدي إلى أداء عمله على أكمل وجه وسيثمر إنتاجاً أوفر.

الفصل الثالث: مهنة القابلة

• تمهيد.

- 1 - مفهوم القابلة.
- 2 - القابلة في الجزائر.
- 3 - مهام القابلة.
- 4 - تصنيف القابلات.
- 5 - المواقف التي تولد الضغط عند القابلة.
- 6 - الخلاصة.

• تمهيد:

تعتبر القابلات ممارسات مستقلة مختصات في الحمل منخفض المخاطر والولادة، وما بعد الولادة، فهن بشكل عام يعملن لمساعدة النساء للتمتع بحمل صحي وولادة طبيعية. وفي هذا الفصل نتطرق إلى مفهوم القابلة والقابلة في الجزائر بالإضافة إلى مهام وتصنيف القابلات والمواقف التي تولد لها الضغط.

1 مفهوم القابلة:

القابلة هي مهنة تابعة للرعاية الصحية تقدم فيها القابلات الرعاية للنساء المقبلات على الولادة خلال فترة الحمل، المخاض والولادة. وخلال فترة ما بعد الولادة ويهتمون أيضا بحديثي الولادة وحتى سن الستة أسابيع، بما في ذلك مساعدة الأم في الرضاعة الطبيعية، ويعرف ممارسي هذه المهنة باسم القابلة أو المولدة أو الداية، وهو مصطلح يستخدم في الإشارة إلى كل من المرأة والرجل على الرغم من أن معظم القابلات هم من الإناث. (حنان، نبيل، 2021، صفحة: 479).

2 القابلة في الجزائر:

وتملك الجزائر 8000 قابلة، فيما تسجل البلاد ما يقرب من 900 ألف ولادة سنويا، ويسلط هذا الرقم الضوء على الصعوبات التي قد تواجهها القابلات الجزائريات في القيام بعملهن في ظروف جيدة، ولا تقتصر هذه المهنة على ممارسة الولادة، بل تشمل أيضا ضمان المراقبة السابقة للولادة والتحضير للولادة والمراقبة المنزلية للنساء والأطفال حديثي الولادة في حالة الخروج المبكر من جناح الولادة. يجب أن تكتسب القابلة أيضا المهارات اللازمة لإجراء فحوصات الموجات فوق صوتية.

وتشير التقديرات إلى أن تمثال القابلة قد تم الاستهزاء به منذ فترة طويلة في الجزائر، حيث يتم تهميشهن إلى حد أن البعض لا يدرك المهام الثقيلة التي يقمن بها داخل المؤسسات الاستشفائية.

أصبحت مهنة القابلات مخيفة، نظرا لكثرة الإجراءات القانونية التي تتعرض لها حيث أن قابلة واحدة من كل اثنتين تتم محاكمتها أمام المحكمة في الجزائر في حالة وفاة أو إصابة المولود الجديد في وقت الولادة تقدمت العديد من العائلات بشكاوي ضد القابلات.

(Debbou Nadia, 2013, page28)

3 مهام القابلات:

لقد حددت مهام القابلة حسب القانون الأساسي الخاص بالموظفات المنتميات لسلك القابلات في الصحة العمومية في الجريدة الرسمية حسب المرسوم التنفيذي رقم 11-122 مؤرخ في 15 ربيع الثاني 1432 الموافق لـ 20 مارس 2011 كما يلي:

المادة 20: كلف القابلات على الخصوص بما يأتي:

- 1- ضمان الفحوص في مجال اختصاصهن.
- 2- تقديم تشخيص الحمل ومراقبته.
- 3- تحضير الزوجين بشأن الولادة ومرافقتهم.
- 4- الكشف عن الحمل ذي الخطر العالي ومراقبته.
- 5- مراقبة ومرافقة الوضع والتوليد وممارسة التوليد العادي.
- 6- إستقبال المولود الجديد والتكفل به.
- 7 ضمان المتابعة بعد الوضع ومرافقة المرأة في الرياضة الطبيعية.
- 8 تنظيم وتنشيط نشاطات الوقاية والتربية بشأن صحة الأم والصحة الزوجية والصحة العائلية.
- 9- المشاركة في تكوين الطالبات وتأطيرهن. (الجريدة الرسمية، 2011، صفحة: 44).

4 تصنيف القابلات:

يضم صنف القابلات خمس (05) رتب:

- 1-رتبة قابلة وهي رتبة أيلة إلى الزوال.
- 2-رتبة قابلة رئيسية.

3-رتبة قابلة في الصحة العمومية.

4-رتبة قابلة متخصصة للصحة العمومية.

5-رتبة قابلة رئيسية للصحة العمومية. (حنان، نبيل، مرجع سبق ذكره، صفحة: 479).

5 المواقف التي تولد الضغط عند القابلة:

تتعرض القابلة إلى العديد من المواقف الضاغطة نذكر منها:

1-طبيعة وحجم العمل والمهام المسندة.

2-العوامل الشخصية.

3-الحالة النفسية والبدنية.

4-تأثير البيئة الخارجية.

5-الظروف المادية والميتافيزيقية. (العجايلية، 2014، صفحة: 2).

الخلاصة:

القابلة هي متخصصة في رعاية النساء خلال فترة الحمل والولادة وما بعد الولادة وكثيرا ما تتعرض هذه الأخيرة لضغوط أثناء تأديتها لعملها، وهذا ما يؤثر على صحتها النفسية في غالب الأحيان.

الجانب الميداني

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة.

- تمهيد.

1. الدراسة الاستطلاعية.

2. أهداف الدراسة الاستطلاعية.

3. المجال الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية.

4. نتائج الدراسة الاستطلاعية.

5. الدراسة الأساسية.

6. منهج الدراسة.

7. المجال المكاني للدراسة.

8. المجال الزمني للدراسة.

9. عينة الدراسة.

10. أدوات الدراسة.

- الخلاصة.

تمهيد:

ارتكز موضوع دراستنا على الضغط النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى القابلات بعد ما تناولنا هذا الموضوع من جانبه النظري أين قمنا بتحديد إشكاليته وبناء فرضياته، سوف نتطرق في هذين الفصلين إلى الجانب الميداني الذي هو أساس كل بحث علمي، كونه يعتمد على بعض التقنيات والأدوات التي تثبت مدى صحة النتائج المتحصل عليها، وهذا الجانب من البحث يهدف إلى الإجابة على التساؤلات المطروحة في إشكالية البحث وتأكيد أو نفي الفرضيات المصاغة مما يسهل تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يطلق على الدراسة الاستطلاعية عدد من الأسماء المختلفة كالدراسة الكشافية أو الدراسة التمهيديّة أو الدراسة الصياغة، وهي أول الخطوات الأساسية في الأبحاث الاجتماعية، حيث تتوقف مراحل البحث الأخرى التي تلي مرحلة الدراسة الاستطلاعية على استكمال هذه المرحلة بشكل صحيح وتركز الدراسة الاستطلاعية على اكتشاف كل الأفكار الجديدة والاستفسارات الواضحة التي تساهم في مساعدة الباحث في فهم مشكلة البحث.

يلجأ الباحث إلى هذه الدراسة في حالة كان موضوع البحث الذي يقوم بدراسته نادراً، ولا يجد عدد من المعلومات الوفيرة ليبنى عليها بحثه ولا يتمكن من القيام بعمل دراسة وصفية بسبب ندرة أو قلة المعلومات التي تخص مجال بحثه العلمي، فهي تمكن الباحث من دراسة الموضوع بشكل أعمق. (منسي محمود، 2003، صفحة: 61).

2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة في البحوث العلمية، وتمثلت أهدافها فيما يلي:

- جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات حول موضوع البحث.
- تحديد عينة الدراسة.

3-المجال الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة الاستطلاعية بمنزل كلتا الحالتين بسيدي لخضر ولاية مستغانم في شهر أفريل 2024، وذلك راجع لعدم قبول المؤسسة الاستشفائية بطلب التبرص عندهم.

4-نتائج الدراسة الاستطلاعية:

توصلنا من خلال الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- توفر عينة البحث المتكونة من قابلتين.
- إجراء مقابلة أولية مع حالات الدراسة حيث تعرفنا على الحالتين وتم التجاوب معنا.

5-الدراسة الأساسية:**6-منهج الدراسة:** تختلف مناهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة للوصول إلى

الحقيق، وبما أن موضوع البحث هو الذي يحدد المنهج المناسب له فقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج العيادي، والذي يعرف على أنه تناول السيرة الذاتية في منظورها الخاص كذلك التعرف على المواقف وتصورات الفرد اتجاه وضعيات معينة معادلا بذلك إعطاء معنى للحالة للتعرف على بنيتها وتكوينها، كما يكشف على الصراعات التي تحركها ومحاولة الفرد حله. (عليوش صلاح الدين، 2020، ص: 66).

7- المجال المكاني للدراسة:

بما أن موضوع دراستنا الضغط النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لذا القابلات كان ينبغي علينا إجراء هذه الدراسة في مؤسسة استشفائية لكن نظرا لعدم قبولهم لطلب التبرص قمنا بها بمنزل الحالة ببلدية سيدي لخضر ولاية مستغانم.

8- المجال الزمني للدراسة:

تم إجراء دراسة ميدانية خلال السنة الدراسية 2023 - 2024 ابتداء من 04/15 2024/ إلى غاية 2024/05 /25.

9-عينة الدراسة:

تم إجراء الدراسة على القابلات تكونت العينة من حالتين أعمارهما 25 و 35 سنة.

10- أدوات الدراسة:

1-10 الملاحظة العيادية: هي وسيلة من وسائل جمع المعلومات وتشكل عنصرا أساسيا من أدوات البحث العلمي لتركزها على الوصف الدقيق لسلوك الفرد كما هو قائم. (ملاك بن رجم، مرجع سبق ذكره، صفحة: 44).

2-10 المقابلة العيادية: نعتبر المقابلة العيادية واحدة من أهم وسائل التقصي، إن لم نقل أهمها في جمع أكبر قدر من المعلومات والبيانات اللازمة التي يحتاجها الأخصائي النفسي في تكفله أو علاجه النفسي للحالة إذا يعرفها "شيلون" كما يلي: "المقابلة العيادية هي تقنية للولوج إلى معلومات ذاتية (التاريخ الشخصي للحالة، التمثلات والتصورات، الأحاسيس، التجارب) والتي تعتبر كلها كدلالة على فردانية وتعقيد الحالة، حيث أن خاصية المقابلة العيادية تتمثل في بناء علاقة غير متكافئة حيث تقدم الحالة طلبا إلى الأخصائي النفسي العيادي. (قريش ريان، مرجع سبق ذكره، صفحة: 39).

3-10 مقياس إدراك الضغط:

أ- وصف المقياس: أعد هذا المقياس من طرف الباحث La venstein بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط.

• يتكون هذا المقياس من 30 عبارة تحتوي هذه العبارات على بنود مباشرة وأخرى غير مباشرة.

• البنود المباشرة: تتمثل من 22 عبارة وهي: (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 بالقول إتجاه الموقف، وعلى مؤشر إدراك منخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

• البنود الغير المباشرة: تشمل 08 عبارات المتمثلة في العبارات التالية: (1- 7- 10- 13- 17- 21- 25- 29).

تدل هذه العبارات على وجود الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض، وتدل على مؤشر الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول. (سارة عواسة، 2021، صفحة: 63).

ب - كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمات في: أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك وإحرص على وصف وسار حياتك بدقة خلال هذه المدة. هناك أربعة اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس وهي بالترتيب: قريباً أبداً، أحياناً، كثيراً، عادة.

ث - كيفية تصحيح المقياس:

إن كيفية التصحيح وعبارات المقياس يتم التدرج فيها من 01 إلى 04 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب كل بنود، فالبنود المباشر تنقط من 01 إلى 04 من اليمين إلى اليسار والجدول التالي يوضح ذلك، وبعد تنقيط كل بند نقوم بجمع الدرجات المتحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للمقياس. (سارة عواسة، مرجع سبق ذكره، صفحات: 63، 64).

الجدول رقم (01): يوضح كيفية تنقيط بنود مقياس إدراك الضغط لـ La venstein.

بنود غير مباشرة	بنود مباشرة	البنود البدائل
04 نقاط	نقطة	تقريباً أبداً
03 نقاط	نقطتان	أحياناً
نقطتان	03 نقاط	كثيراً
نقطة	04 نقاط	عادة

الأساليب الإحصائية الخاصة بالمقياس:

يتغير التتقيط حسب نوع البنود المباشرة أو الغير المباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا المقياس وفق المعادلة التالية:

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في المقياس من البنود المباشرة والغير المباشرة وتتراوح الدرجة العلية بعد حساب مؤشر الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى (1) ويدل على أعلى مستوى من الضغط. (آيت حموده، 2006، صفحة: 224).

د - الخصائص السيكومترية للمقياس:

• **صدق المقياس:** حسب دراسة La venstein التي قام بها للتحقق من صدق المقياس بإستخدام الصدق التلازمي، الذي يركز على مقارنة مقياس الضغط مع مقياس آخر للضغط، أظهرت النتائج أن هناك إرتباط قوي بهذا المقياس "سمة القلق" يقدر بـ 0.75 ومع مقياس إدراك الضغط "كوهن Cohen" يقدر بـ 0.73 بينما سجل إرتباط معتدل يقدر بـ 0.56 مع مقياس الحالة وإرتباط ضعيف يقدر بـ 0.35 مع مقياس قلق الحالة. (آيت حموده، مرجع سبق ذكره، صفحة: 224).

• ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقتين:

- التجزئة النصفية: بلغ معامل الإرتباط بين نصفي المقياس الفردي والزوجي القيمة ر:

0.691 وبعد تصحيح الطول بمعادلة سيبرمان براون أصبح معامل الثبات 0.714.

- طريقة ألفاكرومباخ : بلغ معامل ألفاكرومباخ القيمة 0.722. (قريش ريان، مرجع سبق

ذكره، صفحة: 41).

3-4 مقياس الصحة النفسية:

أ - تعريفه: قام بوضع مقياس ليونارد، ر، ديروجيتس، س، لييمان كوفي بعنوان:

"chek. 4st 90 symptoms"

قام بتعريبه الباحث فضل أبو الهين وتقنيه على البيئة الفلسطينية وذلك بحساب صدق المقياس، وقد صمم المقياس بحيث يتمكن المفحوص ذاته من تطبيقه فرديا أو جماعيا حيث تستغرق الإجابة على المقياس 15 دقيقة في المتوسط، وقد صيغت عبارات المقياس بصورة سالبة، ويتم تصحيح المقياس في اتجاه درجة الصحة النفسية وعدم الصحة النفسية لدى المفحوص والعكس صحيح، يقيس الصحة النفسية للراشدين وهو معدل حساب الدليل التشخيصي الرابع ومقنن في الجزائر حسب شبكة طلبة الجزائر.

- يتكون المقياس من 90 فقرة تدرج تحت 09 أبعاد وهي موزعة كالآتي:

الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، قلق الخواف، البارانويا، الذهانية، وعبارات أخرى. (ملاك بن رجم، مرجع سبق ذكره، صفحات: 46).

ب كيفية تطبيقه:

تقدم للمفحوص قائمة الاختبار ونطلب منه أن يتكرم بالإجابة، وذلك بوضع دائرة حول رمز الإجابة المناسبة لوجهة نظره حول وجود هذه المشاكل خلال الأسبوع الماضي، حيث يوجد أمامه عدد من المشكلات التي قد يعاني منها، عليه اختيار رمز الإجابة التي تنطبق عليه فإذا كان لا يعاني أبدا فعليه اختيار رمز (0) وهكذا ...

ج كيفية تصحيحه:

يتم تصحيح المقياس كالآتي:

- 1 جمع الدرجات المتحصل عليها في كل بند فيما يخص كل حالة.
- 2 مقارنة ما تحصلت عليه الحالة في كل بند بمعدل كل محور في كل حالة، فإذا كانت النتيجة تفوق المتوسط فهذا يدل على سلامة الصحة النفسية والعكس صحيح. (ملاك بن رجم، مرجع سبق ذكره، صفحات: 46، 47).

د- الخصائص السيكومترية للمقياس:

• صدق الاتساق الداخلي: وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل بند من بنود المقياس

الفرعي الذي ينتمي إليه وكانت النتائج كالآتي:

البند 41: معامل ارتباطه غير دال، أما بقية بنود المقياس معاملات ارتباطها دالة إحصائياً.

القرار: يتم حذف البند 41 أثناء صياغة الصورة النهائية للمقياس، كما يتم الاحتفاظ ببقية بنود المقياس.

• الثبات: وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقتين ألفاكرونباخ وجيثمان وكانت النتائج كالآتي:

- معامل ثبات ألفاكرونباخ يساوي (0.97).

- معامل ثبات جثمان يساوي (0.96).

القرار: يتميز المقياس بمعاملات ثبات عالية.

النتيجة: يعتبر مقياس الصحة النفسية على مستوى عالي من الصدق والثبات وهو

بذلك أداة جيدة ومناسبة للمقياس. (ملاك بن رجم، مرجع سبق ذكره، ص: 47).

الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية التي تم إتباعها في دراستنا من مختلف الأدوات والتقنيات المستخدمة من الملاحظة العيادية والمقاييس التي تم الاعتماد عليها وإجرائها بموضوعية. وهكذا قمنا بعرض الجانب المنهجي.

الفصل السادس: عرض النتائج ومناقشة فرضيات الدراسة.

• تمهيد.

1 عرض حالات وتحليل نتائج الدراسة.

1 1 الحالة الأولى.

1 2 الحالة الثانية.

2 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات.

3 استنتاج عام للحالتين.

• تمهيد:

بعد أن حددنا في الفصل السابق الإجراءات المنهجية للدراسة المعتمدة أثناء عملية تطبيق المقاييس، سنحاول في هذا الفصل عرض الحالات وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، وذلك إستناداً على نتائج مقياس إدراك الضغط، ومقياس الصحة النفسية، والملاحظة العيادية، والمقابلة العيادية.

1-1 عرض الحالة الأولى:

تقديم الحالة الأولى:

- الاسم: ش.
- الجنس: أنثى.
- السن: 25.
- الحالة الاجتماعية: عزباء.
- الحالة الاقتصادية: جيدة.
- مكان الإقامة: سيدي لخضر.
- الخبرة المهنية: 03 سنوات.

السيمائية العامة:

متوسطة القامة، جسم نحيف، بشرة بيضاء، عينان بنيتان، هندام مرتب ونظيف، لغة واضحة ومفهومة، ومن ناحية التواصل كانت تجاوب بسهولة. المزاج والعاطفة كانت الحالة تبدو متوترة.

جدول سير المقابلات:

الجدول رقم (02): يمثل سير المقابلات للحالة الأولى.

المقابلة	الهدف منها	التاريخ	المدة
الأولى	التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية.	2024 /04 /15	30 د
الثانية	جمع المعلومات عن الحالة بخصوص الضغوط النفسية التي تتعرض لها عن طريق دليل المقابلة الذي أعد من طرف الباحثة.	2024 /04 /18	45 د
الثالثة	تطبيق مقياس إدراك الضغط.	2024 /04 /20	30 د
الرابعة	تطبيق مقياس الصحة النفسية.	2024 /05 /02	45 د

يتضح من خلال جدول سير المقابلات التي قمنا بها مع الحالة أنه يوجد 04 مقابلات قمنا بها، المقابلة الأولى كانت بتاريخ 2024 /04 /15 هدفها التعرف على الحالة وإقامة علاقة وكسب ثقة الحالة دامت 30 دقيقة، أما المقابلة الثانية كانت بتاريخ 2024 /04 /18 هدفها جمع معلومات عن الحالة بخصوص الضغوط النفسية التي تتعرض لها عن طريق دليل المقابلة ودامت 45 دقيقة أما المقابلة الثالثة كانت يوم 2024 /04 /20 وتم فيها تطبيق مقياس إدراك الضغط لمعرفة درجة الضغوط لدى القابلة ودامت 30 دقيقة، وفي الأخير المقابلة الرابعة التي طبقنا فيها مقياس الصحة النفسية دامت 45 دقيقة.

ملخص المقابلات:

الحالة (ش) تبلغ من العمر 25 سنة، عزباء، تعيش مع والديها وإخوتها وهي البنت الأكبر في العائلة، تعمل حالياً كقابلة بإحدى مستشفيات ولاية مستغانم منذ ثلاثة سنوات. المستوى الإقتصادي للحالة جيد، كلا الوالدين يعملان، مكان الإقامة سيدي لخضر مستغانم، ثم طرح أسئلة على الحالة أثناء المقابلات والتي شملت عدة محاور، محور المعاش النفسي للضغوط النفسية، حيث أجابت الحالة أنها تعاني من الضغط النفسي أثناء عملها خاصة كثرة العمل أثناء المناوبة الليلية سواء من فريق العمل الذي يكون

إتكالي في غالب الأحيان ومن عدم وجود الطبيب المختص خاصة عندما تكون حالة المرضى صعبة، إضافة إلى بعض الضغوط الأخرى المتمثلة في الخوف المستمر من الوقوع في الخطأ أثناء العمل، وعدم إتمام العمل على أكمل وجه كما قالت الحالة: "نخاف ندير كاش خطأ ونتعاقب عليه مارهيش ساهلة هذي المهنة قادرا حتى نتسجن بسبتها" والشعور بالتعب الفكري ونقص التجهيزات اللازمة للتوليد كل هذا يؤدي إلى ضغط نفسي، خاصة أن الحالة لم تكن ترغب في هذا التخصص إذ قالت: "حسيت هذا التخصص صعب عليا بزاف وأصلا مكانش باغياته لأن فيه مسؤوليات بزاف"، وصرحت الحالة أنها دائما تفكر في ترك هذا المجال خصوصا أنها لم ترغب به دخلته فقط من أجل إرضاء والديها لأنهم هم من فرضوه عليها وأنها تشعر بعبء المسؤولية، ودائما ما تشتكي لأهلها عن ضغوطاتها ومخاوفها في العمل كما قالت: "هو ما خطرولي هذا التخصص يتحملوني ويتحملوا هدرتي وشكاياتي"، كما فكرت الحالة في إعادة شهادة البكالوريا لدخول المدرسة العليا للتجارة لكن تراجعته وقالت "الحاجة لي راهي مخليني صابرا على خدمتي هي دعوة الخير لي نديها من عند المرضى" وأضافت أن ليس لها مشاكل مع زملاءها لأنها تتجنب الجلوس معهم وتفضل الجلوس بمفردها. وقالت الحالة أن كل هذه الضغوطات تؤثر على صحتها النفسية وذلك بالتفكير المستمر وعدم راحة البال بالإضافة إلى الصراعات الداخلية التي تحدث لها.

تحليل المقابلات:

من خلال المقابلات والملاحظة العيادية التي قمنا بها مع الحالة إتضح أن الحالة تعاني من الضغط النفسي وهذا راجع إلى عدة عوامل والعامل الأول والمهم هو رغبتها في دخول المدرسة العليا للتجارة وبالرغم من أن المعدل يسمح لها بذلك إلا أنها لم تحقق هدفها، ودخلت تخصص القابلة بتوجيه من والديها، أيضا تبين لنا أن لعامل الخوف دور كبير في الضغوطات التي تمر بها الحالة لأنها دائما ما تخاف من الوقوع في الخطأ وعدم إتمام عملها على أكمل وجه بالإضافة إلى كثرة العمل وخصوصا في المناوبة الليلية، وأن

فريق العمل التي تنتمي إليه إتكالي، وأيضا لاحظنا أن الحالة إستخدمت الإنسحاب كآلية دفاعية حيث صرحت في المقابلات أنها دائما ما تجلس وحدها وتتجنب التجمعات، وسلوكها هذا يدل على أنها كثيرة التفكير في حالها وخصوصا أنها تعمل في مهنة لم تكن ترغب بها.

كما لاحظنا على الحالة في كل المقابلات علامات التوتر بادية على وجهها وكانت تنظر إلى الجدران مرارا وتكرارا مع فرك الأصابع. بالإضافة إلى أن الحالة تحمل مسؤولية الضغوط التي تحدث لها إلى والديها إذ قالت: "هو ما خطرولي هذا التخصص يتحملوني ويتحملوا شكاياتي وهدرتي" فبهذا القول إستنتجنا أنها تلوم والديها على ما هي عليه.

نتائج مقياس إدراك الضغط:

من خلال تطبيقنا لإختبار إدراك الضغط مع الحالة "ش" وذلك لمعرفة درجة الضغط النفسي والتعب النفسي عليها، توصلنا إلى مؤشر إدراك الضغط والذي كان 0.56، وهذه الدرجة تدل على مستوى ضغط نفسي متوسط.

عرض نتائج مقياس الصحة النفسية:

إستنادا إلى مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس إعتدنا الطريقة التالية:

جمع الدرجات المتحصل عليها في كل محور، وتقسيما على عدد من بنود ذلك المحور. ومقارنة النتيجة مع معدل أدنى قيمة 0، ومعدل أقصى قيمة 4 ويوضح هذا في الجدول الموالي:

الجدول رقم (03) تصحيح مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى

المحاور	رقم البند	الدرجات	المعدل
الأعراض الجسمية	1، 4، 11، 29، 40، 42، 48، 49، 52، 56، 58، 71	2، 0، 1، 1، 0، 1، 1، 0	0.58
الوسواس القهري	3، 9، 10، 28، 38، 45، 46، 51، 55، 65	1، 3، 3، 1، 0، 1، 2، 1	1.50
الحساسية التفاعلية	6، 21، 34، 36، 37، 41، 61، 69، 73	1، 2، 1، 3، 1، 0، 2، 2	1.55

2.08	2, 0, 3, 1, 4, 2, 1, 4, 2, 2, 2, 2	2, 5, 14, 15, 20, 22, 26, 27, 30, 31, 32, .54	الاكتئاب
2.5	3, 1, 4, 3, 2, 3, 4, 1, 2, 2	12, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 79, 80, 86, .81	القلق
1.33	0, 3, 0, 2, 1, 2, 0	13, 24, 63, 67, 74, .81	العداوة
1.42	0, 1, 3, 0, 2, 2, 2, 2	25, 47, 50, 70, 75, 78, 82	الفوبيا
1.33	2, 2, 1, 1, 0, 2, 2	8, 18, 43, 68, 76, 83, 85, 87, 88, 90	البارانويا
1.1	2, 0, 2, 2, 2, 0, 2, 0, 1, 0, 0	7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90	الذهانية
1.5	1, 2, 0, 1, 1, 3, 2, 2	19, 44, 53, 59, 60, 64, 66, 89	عبارات أخرى

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن الحالة تحصلت على معدل 0.58 بالنسبة لمحور الأعراض الجسمية، معدل 1.50 لمحور الوسواس القهري، ومعدل الحساسية التفاعلية 1.55، معدل الإكتئاب 2، ومعدل القلق 2.5 ومعدل العداوة 1.33، أما فيما يخص معدل الفوبيا كان 1.42، ومحور الرانويا كان 1.33، ومحور الذهانية تحصلت الحالة على 1.1، وبالنسبة لمحور العبارات الأخرى تحصلت على 1.5.

تحليل عام لنتيجة مقياس الصحة النفسية:

- من خلال النتائج التي تحصلت عليها الحالة بعد تطبيق مقياس الصحة النفسية تبين أن:
- الحالة لا تعاني من أعراض جسمية لأن المعدل الذي تحصلت عليه قريب من معدل أدنى قيمة وهو الصفر، والمعدل هو 0.58.
- كما أن الحالة لا تعاني من أعراض ذهانية لأن المعدل الذي تحصلت عليه قريب من معدل الصفر وهو 1.1.
- ومن الواضح أن الحالة تعاني من القلق بمعدل 2.5 وهو معدل فوق المتوسط بقليل لأنها بعيدة عن معدل الصفر وأقرب لمعدل 0.04.

- وتبين أن الحالة تعاني أيضا من الإكتئاب بمعدل أكثر من المتوسط لا بقليل وهذا حسب ما توصلت إليه نتائج المقياس حيث تحصلت فيها على معدل 2.08.

استنتاج عام للحالة الأولى:

من خلال الملاحظة والمقابلة العيادية ونتائج المقاييس التي قمنا بها، إتضح أن الحالة "ش" تعاني من ضغط نفسي متوسط بدرجة 0.56 حسب مقياس إدراك الضغط الذي طبقناه وذلك راجع إلى عدة أسباب من بينها دخول الحالة إلى تخصص لم ترغب به وسيطرة والديها عليها بالإضافة إلى كثرة العمل والمخاوف التي تراودها إتجاهه.

وقمنا أيضا بتطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة إذ تبين لنا بأنها لا تعاني من أعراض جسمية لأن المعدل الذي تحصلت عليه 0.58 أي قريب من معدل أدنى قيمة وهو الصفر، ولا تعاني من أعراض ذهانية لأن أيضا المعدل الذي تحصلت عليه قريب من معدل أدنى قيمة، وهو 1.1 ولمسنا أن الحالة تعاني من أعراض عصبية تمثلت في: القلق والاكتئاب حيث بلغ معدلها 2.5 و 2.08 وهو معدل فوق المتوسط بقليل لأنها بعيدة عن معدل الصفر وقريبة لمعدل 0.04. وهذا راجع إلى الضغوطات التي تعاني منها الحالة أثناء عملها مما جعلها تؤثر على صحتها النفسية.

ونستنتج مما سبق أن الحالة لديها ضغوط تؤثر على صحتها النفسية.

1-2 عرض الحالة الثانية:

تقديم الحالة الثانية:

- الإسم: ح.
- الجنس: أنثى.
- السن: 35 سنة.
- الحالة الإجتماعية: متزوجة.
- الحالة الإقتصادية: حسنة نوعا ما.
- مكان الإقامة: سيدي لخضر.
- الخبرة المهنية: 10 سنوات.

السيمائية العامة:

طويلة القامة، جسم نحيف، بشرة سمراء، عيانان بنيتان، هدام مرتب ونظيف، لغة واضحة ومفهومة. ومن ناحية التواصل المزاج والعاطفة كانت تبدو الحالة متوترة.

الجدول رقم (04): يمثل سير المقابلات للحالة الثانية.

المدة	التاريخ	الهدف منها	المقابلة
25 د	2024 /04 /17	التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية.	الأولى
45 د	2024 /04 /21	جمع المعلومات عن الحالة بخصوص الضغوط النفسية التي تتعرض لها عن طريق دليل المقابلة الذي أعد من طرف الباحثة.	الثانية
20 د	2024 /05 /03	تطبيق مقياس إدراك الضغط.	الثالثة
40 د	2024 /05 /25	تطبيق مقياس الصحة النفسية.	الرابعة

- يتضح من خلال جدول سير المقابلات التي قمنا بها مع الحالة أنه يوجد 04 مقابلات قمنا بها، المقابلة الأولى كانت بتاريخ 2024 /04 /17 هدفها التعرف على الحالة وإقامة علاقة وكسب ثقة الحالة دامت 25 دقيقة، أما المقابلة الثانية كانت بتاريخ 21/

04 / 2024 هدفها جمع معلومات عن الحالة بخصوص الضغوط النفسية التي تتعرض لها عن طريق دليل المقابلة ودامت 45 دقيقة، أما المقابلة الثالثة كانت يوم 03 / 05 / 2024، وتم فيها تطبيق مقياس إدراك الضغط لمعرفة درجة الضغوط لدى القابلة ودامت 20 دقيقة، وفي الأخير المقابلة الرابعة التي طبقنا فيها مقياس الصحة النفسية ودامت 40 دقيقة.

ملخص المقابلات:

الحالة (ح) تبلغ من العمر 35 سنة، متزوجة، تعيش مع زوجها وأمه وبناتها، تعمل كقابلة رئيسية في الصحة العمومية بإحدى مستشفيات ولاية مستغانم منذ 11 سنوات، المستوى الاقتصادي للحالة سيء نوعا ما، مكان الإقامة سيدي لخضر، مستغانم، تم طرح أسئلة على الحالة أثناء المقابلات والتي شملت عدة محاور، محور المعاش النفسي للضغوط النفسية، حيث أجابت الحالة أنها تعاني من الضغط النفسي خاصة وأنها تشتغل بنظام المناوبة الليلية وذلك من أجل البقاء مع أم زوجها الكبيرة في السن وبناتها في النهار للاهتمام بمتطلباتهم مما أثر عليها سلبا حيث أصبحت الحالة تعاني من الأرق وقلة النوم، بالإضافة إلى القلق، والعصبية والانفعال لأتفه الأسباب.

بالرغم من أن الحالة كانت تحب عملها كثيرا إلا أنها أصبحت تكرهه وتفكر في التحلي عنه وذلك بسبب الأمراض والعدوى التي تنتقل إليها عن طريق المرضى. لكن هي ملزمة به لأنها هي المسؤولة عن عائلتها بسبب أن زوجها لا يعمل وامتلك عليها كما قالت "مني مرا مني راجل" "أنا لي نصرف على الدار". تحاول الحالة جاهدة في التكيف مع أوضاع عملها ولم تصل إلى سن التقاعد بعد. وصرحت الحالة بأن لها مشاكل مع زملائها في العمل، وكل هذه الضغوط التي تواجهها الحالة تؤثر على صحتها النفسية حيث قالت أنها أصبحت تعاني من العصبية والحدة في التعامل، بالإضافة إلى القلق والإفراط في التفكير "دايما بالي مشغول".

كما أضافت الحالة بأنها تشعر بعبء المسؤولية سواء في داخل العمل أو خارجه إذ قالت: "راجلي منهار تزوجني حبس خدمة وتكل عليا، راني صابرة على جال بناتي"، وكانت الحالة تتمنى لو يجد زوجها عمل مناسب للتعاون وحمل الثقل عنها إذ قالت: "تمنيت يلقي خدمة ويعاونني شوية". وصرحت الحالة بأنها دائما ما تلجأ إلى الصلاة للتخلص من هذه الضغوط إذ قالت "كي نصلي ونبكي في صلايتي وندعي نحس بالراحة من موراهما"، وذكرت أيضا أن والدتها من تساعدها في التخلص من ضغوطاتها وذلك بالفضضة لها دائما والتحدث معها عن مشاكلها ودعم الأم لها معنويا وماديا، وأيضا ترى الحالة بأن عامل الخبرة دور كبير في كسب الثقة وحسن التصرف أمام المواقف الضاغطة. وفي الأخير قالت الحالة أن لا يوجد لها مخاوف كبيرة إتجاه مهنتها لأن مادام لها خبرة 11 سنة، في هذا المجال نستطيع معرفة كيفية التعامل مع المواقف الصعبة في عملها.

تحليل المقابلات:

من خلال المقابلات والملاحظة العيادية التي قمنا بها مع الحالة "ح" إتضح أنها تعاني من الضغط النفسي، وهذا راجع إلى عدة عوامل من بينها أنها تعمل بنظام المناوبة الليلية وهذا ما سبب لها الأرق وقلة النوم حيث أصبحت الحالة عصبية تتفعل لأتفه الأسباب بالإضافة إلى القلق والحدة في التعامل، أيضا تبين لنا أن العامل الإقتصادي له دور كبير في الضغوطات والمشاكل التي تمر بها حاليا وهمها الوحيد هو كيف تدبر أمور عائلتها. وخصوصا أن زوجها عاطل عن العمل حيث قالت: "مني مرا مني راجل"، وأيضا لاحظنا أن الحالة إستخدمت النقمص كآلية دفاعية لتحمل مسؤولية البيت وذلك تم ملاحظته على الحالة أثناء المقابلات أن لديها سلوكيات رجولية وتبين ذلك من خلال طريقة مشيها، بالإضافة إلى الأمراض والميكروبات التي إنتقلت إليها عن طريق المرضى وهذا ما دفعها إلى التفكير في التخلي عن عملها بالرغم من أنها كانت تحبه في البداية، حيث تحاول الحالة جاهدة في التكيف مع أوضاع عملها، وحيث لاحظنا عليها الحزن في

نبرة كلامها ولون وجهها الشاحب، والتوتر من خلال تحريكها المتواصل لرجليها واللعب بأصابع يديها.

عرض نتائج مقياس إدراك الضغط:

من خلال تطبيقنا لاختبار إدراك الضغط مع الحالة "ح" وذلك لمعرفة درجة الضغط النفسي، توصلنا إلى مؤشر إدراك الضغط والذي كان 0.70 وهذه الدرجة تدل على مستوى ضغط نفسي مرتفع نوعا ما.

عرض نتائج مقياس الصحة النفسية:

استنادا إلى مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس اعتمدنا الطريقة التالية جمع درجات المتحصل عليها في كل محور، وتقسيما على عدد بنود ذلك المحور، ومقارنة النتيجة مع معدل أدنى قيمة 0، ومعدل أقصى قيمة 04 ونوضح هذا في الجدول الموالي.

الجدول رقم (05): تصحيح مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية.

المعدل	الدرجات	رقم البند	المحاور
1.66	1, 0, 2, 1, 2, 2, 3, 2, 4, 3, 0, 0	49, 48, 42, 40, 29, 11, 4, 1, 52, 56, 58, 71	الأعراض الجسمية
1.6	3, 2, 2, 1, 0, 3, 1, 2, 2, 0	51, 46, 45, 38, 28, 10, 9, 3, 65, 55	الوسواس القهري
1.11	0, 1, 2, 0, 2, 3, 1, 1, 0, 0	69, 61, 41, 37, 36, 34, 21, 6, 73	الحساسية التفاعلية
2.58	3, 4, 1, 2, 3, 1, 3, 2, 4, 3, 2, 3	26, 22, 20, 15, 14, 5, 2, 27, 30, 31, 32, 54	الإكتئاب
2.3	2, 0, 3, 3, 3, 3, 3, 2, 2, 2	79, 72, 57, 39, 33, 23, 17, 12, 86, 80	القلق
2	3, 2, 3, 0, 4, 0, 0	81, 74, 67, 63, 24, 13	العداوة
1.14	0, 2, 3, 1, 2, 0, 0, 0	82, 78, 75, 70, 50, 47, 25	الفوبيا
1.5	1, 2, 0, 2, 2, 2, 2	83, 76, 68, 43, 18, 8	البارانويا
0.4	2, 0, 0, 0, 0, 1, 0, 1, 0, 0, 0	87, 85, 84, 77, 62, 35, 16, 7, 90, 88	الذهانية
1.12	0, 1, 3, 0, 0, 0, 3, 2, 0	89, 66, 64, 60, 59, 53, 44, 19	عبارات أخرى

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن الحالة تحصلت على معدل 1.66 بالنسبة لمحور الأعراض الجسمية، معدل 1.6 لمحور الوسواس القهري ومعدل الحساسية التفاعلية 1.11، معدل الإكتئاب 2.58، ومعدل القلق 2.3 ومعدل العداوة 2، أما فيما يخص معدل الفوبيا فكان 1.14، ومحور البرانويا كان 1.5، ومحور الذهانية تحصلت الحالة على 0.4، وبالنسبة لمحور العبارات الأخرى تحصلت على 1.12.

تحليل عام لنتيجة مقياس الصحة النفسية:

- من خلال النتائج التي تحصلت عليها الحالة بعد تطبيق مقياس الصحة النفسية تبين أن:

- الحالة لا تعاني من أعراض ذهانية لأن المعدل الذي تحصلت عليه 0.4 قريب من معدل الصفر.

- كما لا تعاني الحالة من الحساسية التفاعلية لأن المعدل الذي تحصلت عليه 1.11 قريب من معدل الصفر.

- ومن الواضح أن الحالة تعاني من الاكتئاب بمعدل 2.58 وهو معدل فوق المتوسط بقليل لأنها بعيدة عن معدل الصفر وأقرب للمعدل 0.4.

- وتبين أن الحالة تعاني أيضا من القلق بمعدل 2.3 وهو معدل فوق المتوسط بقليل لأنها بعيدة عن الصفر وأقرب للمعدل 0.4.

الاستنتاج العام للحالة الثانية:

من خلال الملاحظة والمقابلة العيادية والنتائج المقاييس التي قمنا بها إتضح أن الحالة (ح) تعاني من ضغط نفسي مرتفع نوعا ما بدرجة 0.70 حسب مقياس إدراك الضغط الذي طبقناه وذلك راجع إلى عدة عوامل من بينها العمل بنظام المناوبة الليلية مما سبب لها الأرق وقلة النوم بالإضافة إلى القلق والإنفعال لأنفه الأسباب، وأيضا عبء المسؤولية خاصة ان زوجها لا يعمل وحالتها الاقتصادية سيئة بالإضافة إلى الميكروبات والأمراض التي تنتقل لها عبر المرضى.

وقمنا أيضا بتطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة إذ تبين لنا بأنها لا تعاني من أعراض ذهانية لأن المعدل الذي تحصلت عليه 0.4 أي قريب من المعدل أدنى قيمة وهو 0، بالإضافة أنها لا تعاني الحساسية التفاعلية لأن معدل الذي تحصلت عليه 1.11 وهو أيضا قريب من معدل أدنى قيمة.

ولمنا أن الحالة تعاني من أعراض عصبية متمثلة في الإكتئاب بمعدل 2.58، والقلق بمعدل 2.3 بالإضافة إلى العدوى بمعدل 2 وكلاهما بمعدلات فوق المتوسط بقليل لأنها بعيدة عن معدل الصفر وقريبة لمعدل 4. وهذا راجع إلى ضغوطات التي تعاني منها الحالة داخل وخارج العمل مما جعلها تؤثر على صحتها النفسية.

ونستنتج في الأخير أن الحالة لديها ضغوطات نفسية مما أدى إلى خفض من مستوى الصحة النفسية لديها وهذا ما اتضح لنا من خلال الاختبارات التي طبقناها عليها.

3. استنتاج عام للحالتين:

نستنتج أن الضغط النفسي يؤثر على الصحة النفسية للحالتين "ش" و "خ" وهذا ما اتضح لنا من خلال المقاييس التي أجريناها مع كلتا الحالتين. إذ تبين لنا أن الضغوط التي تتعرض لها القابلات في عملها وخارج عملها تؤدي إلى خفض صحتها النفسية وبالتالي ظهور أعراض عصبية كالقلق والاكتئاب بالإضافة إلى سهولة الاستشارة، والبكاء والخوف.

2. مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

الفرضية العامة:

اعتمدنا في دراستنا للضغط النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى القابلات على فرضية عامة مفادها أن الضغوط النفسية تؤثر على الصحة النفسية لدى القابلات. إنطلاقاً من نتائج مقياس إدراك الضغط والصحة النفسية واساليب جمع البيانات التي إعتدناها في دراستنا توصلنا إلى: أن القابلات، يعانون من الضغط النفسي وذلك راجع إلى جملة من المشاكل والمخاوف التي تواجههم داخل وخارج العمل، وهذا ما يؤثر على

صحتهم النفسية، مما أدى إلى ظهور مشكلات نفسية تتمثل في أعراض العصبية بمعدل يفوق المتوسط وتتمثل الاكتئاب والقلق والعداوة بمعدل قريب من معدل الأعلى قيمة (0.4) وهذا ما تحصلنا عليه من خلال مقياس الصحة النفسية مما يؤكد لنا صحة الفرضية الأولى وتحققها، والتي تبين لنا أنها قريبة من دراسة عسكر وعبد الله سنة (1988) وكانت تهدف إلى تحديد درجة الضغوط النفسية ومصادرها ومقارنتها لدى العاملين في كل من مهن التمريض والطب وخدمة النفسية والاجتماعية، والتي توصلت نتائجها إلى أن مهنة التمريض والطب هي أكثر المهن تعرض للضغوط النفسية.

بالإضافة إلى دراسة شافية بن حفيظ وهاجر مناع (2015) بعنوان مستوى الصحة النفسية لدى عينة من القابلات العاملات في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأم والطفل والتي توصلت نتائجها أن للقابلات مستوى متوسط من الصحة النفسية وأيضاً دراسة خلفون نشوى ونأم جهان، سنة (2023) بعنوان مستوى الصحة النفسية لدى القابلات العاملات في المؤسسات الاستشفائية التي توصلت نتائجها إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى القابلات منخفض.

وعلى ضوء هذه النتائج التي توصلنا إليها يتبين لنا صحة الفرضية الأولى وتحققها
مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على أن هناك عدة استراتيجيات تقوم بها القابلة للتخلص من الضغط النفسي وما أن كانت هذه الأخيرة تحقق الصحة النفسية. إذ لاحظنا من خلال مقابلات التي قمنا بها أن الحالتين "ش" و "ح" يقومان بعدة استراتيجيات للتخلص من الضغوط ومن بينها التفريغ البكاء والحديث المتواصل بالإضافة إلى الصلاة وممارسة الرياضة للتخلص من الطاقة السلبية بالنسبة للحالة "ش" أما الحالة "ح" نستخدم الصلاة والبكاء، للتخلص هاته الضغوط على قولها. وبالرغم من كل هذا إلا أن الفرضية لم تحقق بالنسبة للحالتين وهذا ما تحصلنا عليه من خلال نتائج إختبار إدراك الضغط وإختبار الصحة النفسية التي تم تطبيقها على كلتا الحالتين، إذ تبين لنا أن الحالة "ش" تعاني من

ضغط نفسي متوسط بدرجة (0.56)، وحالة "ح" تعاني من ضغط مرتفع نوعا ما بدرج (0.7) أي قريبة من الواحد والذي يعد أعلى درجة، مما يؤدي إلى عدم تحقق الصحة النفسية لكلا الحالتين.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على أن عامل الخبرة يكسب الثقة وحسن التصرف مع المواقف الضاغطة، يمكن القول أن الفرضية تحققت وهذا ما تبين لنا من خلال تحليل المقابلات العيادية التي أجريت مع الحالتين، إذ لاحظنا أن الحالة "ش" دائما ما تعاني من الخوف إتجاه مهنتها وخوفها من عدم حسن التصرف أمام المواقف الضاغطة والوقوف في الأخطاء وهذا كونها تعتبر جديدة في هذا المجال (خبرة 03 سنوات) بينما نلاحظ الحالة "ح" أنها تعرف كيف تتصرف مع المواقف الضاغطة وهذا لأنها تعتبر قديمة في المجال (خبرة 11 سنة). فبالمقارنة بين الحالتين نلاحظ أن عامل الخبرة يكسب حسن التصرف أمام المواقف الضاغطة.

4. توصيات واقتراحات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم مجموعة من الإقتراحات والتوصيات أهمها:

- التقليل من سنوات العمل لأن للمرأة إرتباطات أخرى (الأولاد، الزوج).
- تهيئة الظروف المناسبة للعمل.
- الرفع من أجورهم للعيش عيشة جيدة.
- الإهتمام والتكفل النفسي بهم للتخفيف من معاناتهم النفسية.
- وضع إستراتيجيات للتخفيف من الضغوطات وتحقيق الصحة النفسية للمقابلات.
- بناء برامج علاجية للتخفيف من حدة القلق والضغط النفسي للمقابلات.

الخاتمة:

مما سبق كإجابة عن التساؤلات المطروحة، وكنتيجة للدراسة التي قمنا بها حول موضوع "الضغط النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لدى القابلات بناء على ما توصلنا إليه من خلال إتباع المنهج العيادي بتقنية دليل المقابلة، وبالاعتماد على الملاحظة والمقابلة العيادية، إضافة إلى تطبيق مقياس إدراك الضغط ومقياس الصحة النفسية مع عينة البحث، اللذان يكشفان عن درجة الضغوط ومستوى الصحة النفسية لدى القابلات. توصلنا إلى النتائج التالية:

- تحقق الفرضية العامة التي تنص على أن الضغط النفسي يؤثر على الصحة النفسية لدى القابلات، لأن مستوى الصحة النفسية منخفض لدى الحالتين بسبب الضغوط ورفض الفرضية الجزئية الأولى قائلة: هناك عدة استراتيجيات نقوم بها القابلة للتخلص من الضغط النفسي وما إن كانت تؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية والتأكد صحة الفرضية الجزئية الثانية القائلة أن عامل الخبرة يكسب الثقة وحسن التصرف مع المواقف الضاغطة.

- حيث أن مهنة القابلة تعتبر من المهن الصعبة والمهنة الإنسانية، إذ تبين أنها تعاني من ضغوطات نفسية ناتجة عن الضغوطات الاجتماعية، والاقتصادية والمهنية وهذا ما يؤدي إلى خفض من مستوى صحتهم النفسية.

المراجع بالعربية:

أ- الكتب:

- د ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008 م - 1429 هـ)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
- د عبد المنعم الميلادي (2013)، الصحة النفسية، الإسكندرية.
- أ حسين نور الدين عبد الحميد، أسامة عمر العزابي، الصحة النفسية ودورها في العملية التعليمية، مجلة التكامل، العدد 13، ليبيا، 2022.
- إبراهيم، علا عبد الباقي (2013)، الصحة النفسية وتنمية الإنسان، ط1، مكتبة الإنجلو المصرية، مصر.
- قطيشات، نازك عبد الحليم والتل، أمل يوسف، (2009)، قضايا في الصحة النفسية، ط1، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- صالح حسن أحمد الداھري (2004)، مبادئ الصحة النفسية، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- أديب محمد الخالدي (2007)، المرجع في الصحة النفسية (نظرية جديدة) ط3، دار وائل للنشر، عمان.
- د محمد قاسم عبد الله (2007 م - 1428 هـ): مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، الطبعة الثالثة، عمان.

الرسائل الجامعية:

- أوراعي فوزية (2016 - 2017) فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من مستوى الضغوط النفسية للتلميذ المريض الماكت بالمشفى وأمه المرافقة له، مذكرة دكتوراه، علم النفس الأسرس، جامعة وهران، الجزائر.

قائمة المراجع

- آيت حمودة، حكيمة (2005)، دور سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة وتعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر.
- دخان صهيب (2010) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة مرحلة الثانوي، مذكرة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- صادق عبد حسن (2010 / 2011) الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، الإرشاد والصحة النفسية، جامعة الجزائر2.
- مروان عبد الله دياب (2016م - 1427 هـ) ذو المساندة الإجتماعية لمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، مذكرة ماجستير، علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- دعو سميرة، تسنوفي نورة (2012 / 2013)، الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي، مذكرة ماستر، علم النفس العيادي، جامعة البويرة، الجزائر.
- شناشنة سارة، هوام وسام، (2016 / 2017)، مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، مذكرة ماستر، علم النفس الإجتماعي، جامعة قالم، الجزائر.
- أمينة صحراوي، بسمة عبايدية (2015 - 2016) الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي ، مذكرة ماستر، علم النفس الإجتماعي، جامعة قالم، الجزائر.
- حليلة السعدية بن دحمان، حفصة زايكو (2020 / 2021)، جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة أدرار، مذكرة لنيل شهادة الماستر في العلوم الإجتماعية، علم النفس المدرسي، جامعة أحمد دراية، ولاية أدرار.

قائمة المراجع

- سارة عواسة، وفاء قميح (2021)، إدراك الضغوط وعلاقته بالإنحراق النفسي لدى عمال قطاع الصحة، مذكرة لنيل شهادة الماستر، علم النفس العيادي، جامعة 8 ماي 1945، قالمة.
- عليوش صلاح الدين (2020)، دراسة إكلينيكية لميكانيزمات الدفاع من خلال مقياس أساليب الدفاع DSQ عند التلميذ المتمدرس الراسب، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر، علم النفس العيادي، جامعة 8 ماي 1945، قالمة.
- غالي مريم (2013 / 2014)، الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة مقارنة بين طلبة العلوم الإجتماعية وطلبة علوم والتكنولوجيا، مذكرة ماستر، علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران، الجزائر.
- شافية بن حفيظ، هاجر مانع (2015)، مستوى الصحة النفسية لدى عينة من القابات العاملات في المؤسسة الإستشفائية المتخصصة بالأم والطفل، مذكرة ماستر.
- د جمال أبو دلو (2009)، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر، الطبعة الاولى، الأردن، عمان.
- قريش ريان، بن شعبان رحمة، الحمبلي نور الهدى، حضري حبيبة (2021) – (2022) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى، مذكرة ليسانس، علم النفس العيادي، جامعة قالمة، الجزائر.

المجلات:

- مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 183، الجزء الأول، يوليو، لسنة 2019.

المراجع باللغة الفرنسية:

- Debbou Nadia (2012 – 2013), le stress professionnel chez les sages – femme en vue d’obtention du diplôme de master, psychologie clinique, universite, abderrahmane mira de bejaia.

الملاحق

الملحق رقم 01: عرض دليل المقابلة للحالة الأولى.

- البيانات الأولية:
 - الإسم: "ش".
 - السن: 25 سنة.
 - الجنس: أنثى.
 - المهنة: قابلة.
 - المستوى الإقتصادي: جيد.
 - الحالة الإجتماعية: عزباء.
 - مكان الإقامة: سيدي لخضر.
- الحالة العائلية:
 - هل لديك إخوة: نعم.
 - كم عددهم: 03.
 - ترتيبك بين الإخوة: الأولى.
 - علاقتك مع عائلتك: جيدة.
- المعاش النفسي للضغوط النفسية:
 - هل إخترتي هذا المجال عن حب أم إجباري؟
 - لم إختره عن حب بل كان برغبة من طرف الوالدين هم من وجهوني أنا كنت أريد دراسة العليا للتجارة.
 - كم سنة وأنتى تعملين في هذا المجال؟
 - 03 سنوات.
 - هل تشعرين بالضغط النفسي أثناء العمل؟ - إذا كان نعم ففيما تتمثل هذه الضغوط؟
 - نعم كثيرا ما أشعر بالضغط خاصة أثناء المناوبة الليلية سواء من فريق العمل إذا كان إتكالي أو من حالة المرضى إذا كانت حرجة خصوصا عند عدم تواجد الطبيب المختص أنداك.
 - هل لديك مخاوف تراودك اتجاه هذا المجال؟ إذا كان نعم ففيما تتمثل؟

الملاحق

- نعم هناك مخاوف تراودني كثيرا تتمثل في الخوف من عدم إتمام عملي على أكمل وجه وخصوصا بما أنني أعتبر جديدة في هذا المجال أو حدوث أية أخطاء أثناء عملية الولادة، والواقع في المشاكل.
- هل تشعرين بالتعب الفكري؟
- نعم كثيرا.
- كيف كانت تجربتك عند حضور أول عملية توليد؟ - صفي شعورك أنذاك والأفكار التي راودتك حينها.
- كان شعور مختلط بين الخوف والتوتر والفرحة لأنها كانت تجربة جديدة بالنسبة لي. وبما أن كانت عملية التوليد التي قمت بحضورها أول مرة صعبة جدا فراودتني عدة أفكار حينها من بينها التخلي عن هذا المجال، وإعادة شهادة البكالوريا ودخول تخصص آخر كما قالت: "حسيت هذا التخصص صعب عليا بزاف وأصلا ما كنتش باغياته لأن فيه مسؤوليات بزاف".
- كيف كانت تجربة قيامك بالتوليد لأول مرة؟ - إذا كانت إيجابية كيف ذلك؟ - سلبية لماذا وكيف ذلك؟
- كانت تجربة مليئة بالخوف كنت أرتجف لكن بعد مباشرتي في التوليد ذهب كل ذلك التوتر وإستطعت أن أقوم بمهمتي، وكنت سعيدة جدا خصوصا أن الأم قامت بتسمية طفلتها على إسمي، وهنا بدأت نظرتي تتغير إتجاه تخصصي كانت تجربة إيجابية وجميلة جدا. قالت: "قلت في قلبي ربي كي دارني في هذا المجال راه عارفني بلي قادرا عليه".
- هل مكان العمل يتوفر على كل التجهيزات اللازمة للتوليد؟ - إذا كان لا، كيف تواجهين ذلك النقص؟
- لا- لا يتوفر مكان العمل على التجهيزات اللازمة وخصوصا جهاز الإكوغرافي دائما ما يكون معطل. نقوم بالتوليد مباشرة دون إستعماله. - خصوصا إذا كانت الحالة مستعجلة لا يوجد حل آخر.
- هل يوجد مشاكل مع زملاء العمل؟
- لا لا يوجد أحاول دائما تجنب التجمعات كي لا أواجه أي مشاكل.
- هل يؤثر الضغط على صحتك النفسية؟ وكيف؟

الملاحق

- نعم يؤثر كثيرا، بالتفكير المتواصل لا أشعر براحة البال أبدا أنقل معي كل ضغوط العمل إلى المنزل هناك صراع داخلي دائما.
- كيف تحاولين التخلص أو ماهي الإستراتيجيات التي تستخدمينها للتخلص من هذه الضغوطات لتحقيق صحتك النفسية؟
- هناك العديد من الإستراتيجيات التي أستخدمها ومن بينها التفرغ عن طريق الحديث أو البكاء والصلاة، فلا يوجد شيئا يمكنك من التخلص من الضغوطات أكثر من اللجوء إلى الله تعالى، وفي غالب الأحيان أقوم بالرياضة للإسترخاء وطرده الطاقة السلبية.
- هل أسلوبك في التخلص من الضغوط يكون فردي أم بمساعدة من الأشخاص المحيطين بك؟
- يكون بمساعدة من طرف العائلة فلا يمكنني التخلص من الضغوطات التي أعاني منها بمفردي إلا بالتحدث الدائم لعائلتي عن مشاكلي لقولها: "هما خطارولي هذا التخصص يتحملوني ويتحملوا هدرتي وشكاياتي".
- هل الضغط الذي يحدث لك أثناء العمل يجعلك تقدين العزيمة وتفكرين في التخلي عن عملك؟
- نعم دائما وفي كل لحظة وخصوصا أنني لم أرغب به من البداية دخلته فقط لأرضي والداي وأحقق رغبتهم، ولكن أحيانا أتقبل خصوصا عندما أسمع الدعوة بالخير من طرف المرضى.
- هل تشعرين بعبء المسؤولية؟
- نعم كثيرا. لأن إخراج روح من روح ليس بالأمر السهل، فيه خطورة كبيرة.
- هل عامل الخبرة بالنسبة لك يكسبك الثقة وحسن التصرف أمام المواقف الضاغطة والمقلقة؟
- نعم لعامل الخبرة دور كبير في كسب الثقة وحسن التصرف أمام المواقف الضاغطة، كل ما طال عملك في مجال ما كل ما زادت خبرتك فيه وتعرفين كيف تتعاملين مع المواقف الضاغطة بسهولة.

الملاحق

الملحق رقم 02: مقياس إدراك الضغط

P-S-Q.

التعليمة: في كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك من خلال سنة أو سنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على مسار حياتك خلال هذه المدة.

كثيرا	عادة	أحيانا	تقريبا أبدا	الوضعية الضاغطة
	X			1. تشعر بالراحة.
		X		2. تشعر بوجود متطلبات لديك.
			X	3. أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.
	X			4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها.
X				5. تشعر بالوحدة.
	X			6. تجد نفسك في مواقف صراعية.
		X		7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.
	X			8. تشعر بالتعب.
	X			9. تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.
		X		10. تشعر بالهدوء.
	X			11. لديك عدة قرارات لإتخاذها.
	X			12. تشعر بالإحباط.
	X			13. أنت مليء بالحيوية.
	X			14. تشعر بالتوتر.
		X		15. تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.
			X	16. تشعر بأنك في عجلة من أمرك.
X				17. تشعر بالأمن والحماية.
X				18. لديك عدة مخاوف.
	X			19. أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص الآخرين.
		X		20. تشعر بفقدان العزيمة.
	X			21. تمتع نفسك.
	X			22. أنت تخاف من المستقبل.
X				23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها.
	X			24. تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم.
		X		25. أنت شخص خال من الهموم.

الملاحق

		X		26. تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري.
		X		27. لديك صعوبة الارتخاء .
	X			28. تشعر بعبء المسؤولية.
	X			29. لديك الوقت الكافي لنفسك .
X				30. تشعر أنك تحت ضغط مमित .
				مجموع
				المجموع العام

الملحق رقم (03): مقياس الصحة النفسية المعدل.

SCL – 90 – R

الرجاء التكرم بالإجابة وذلك بوضع دائرة حول رمز الإجابة المناسبة لوجهة نظرك حول وجود هذه المشاكل خلال الأسبوع الماضي، حيث يوجد أمامك عدد من المشكلات التي قد تعاني منه - يرجى إختيار رمز الإجابة التي تنطبق عليك فإذا كنت لا تعاني أبدا "عليك إختيار رمز صفر وهكذا...

4	3	2	1	0	الصداع المستمر	1
4	3	2	1	0	النرفزة والارتعاش	2
4	3	2	1	0	حدوث أفكار سيئة	3
4	3	2	1	0	الدوخان مع الإصفرار	4
4	3	2	1	0	فقدان الرغبة أو الإهتمام الجنسي	5
4	3	2	1	0	الرغبة في إنتقاد الآخرين	6
4	3	2	1	0	الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون على أفكارى	7
4	3	2	1	0	أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلى	8
4	3	2	1	0	الصعوبة في تذكر الأشياء	9
4	3	2	1	0	الإنزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة	10
4	3	2	1	0	يسهل استئثارى بسهولة	11
4	3	2	1	0	الألم في الصدر والقلب	12
4	3	2	1	0	الخوف من الأماكن العامة والشوارع	13
4	3	2	1	0	الشعور بالبطئ وفقدان الطاقة	14
4	3	2	1	0	تراودنى أفكار للتخلص من الحياة	15
4	3	2	1	0	أسمع أصوات لا يسمعها الآخرون	16
4	3	2	1	0	أشعر بالارتجاف	17
4	3	2	1	0	عدم الثقة بالآخرين	18
4	3	2	1	0	فقدان الشهية	19
4	3	2	1	0	البكاء بسهولة	20
4	3	2	1	0	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين	21
4	3	2	1	0	أشعر بأني مقبوض أو ممسوك أو مكبل	22
4	3	2	1	0	الخوف فجأة وبدون سبب محدد	23
4	3	2	1	0	عدم المقدرة على التحكم في الغضب	24

الملاحق

4	3	2	1	0	أخاف أن أخرج من البيت	25
4	3	2	1	0	نقد الذات لعمل بعض الأشياء	26
4	3	2	1	0	الألم أسفل الظهر	27
4	3	2	1	0	أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام	28
4	3	2	1	0	أشعر بالوحدة	29
4	3	2	1	0	أشعر بالحزن "الإكتئاب"	30
4	3	2	1	0	الإنزعاج على الأشياء بشكل كبير	31
4	3	2	1	0	فقدان الأهمية بالأشياء	32
4	3	2	1	0	الشعور بالخوف	33
4	3	2	1	0	أشعر بأنه يسهل إيذائي	34
4	3	2	1	0	إطلاع الآخرين على أفكارى الخاصة بسهولة	35
4	3	2	1	0	الشعور بأن الآخرين لا يفهموني	36
4	3	2	1	0	الشعور بأن الآخرين غير ودودين	37
4	3	2	1	0	أعمل الأشياء ببطئ	38
4	3	2	1	0	زيادة ضربات القلب	39
4	3	2	1	0	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة	40
4	3	2	1	0	مقارنة بالآخرين أشعر بأني أقل قيمة منهم	41
4	3	2	1	0	عضلاتي تتشنج	42
4	3	2	1	0	أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين	43
4	3	2	1	0	صعوبة النوم	44
4	3	2	1	0	أفحص ما أقوم به عدة مرات	45
4	3	2	1	0	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	46
4	3	2	1	0	الخوف من السفر	47
4	3	2	1	0	صعوبة التنفس	48
4	3	2	1	0	السخونة والبرودة في جسمي	49
4	3	2	1	0	أتجنب أشياء معينة	50
4	3	2	1	0	الشعور بعدم القدرة على التفكير	51
4	3	2	1	0	الخدر والنمنمة في الجسم	52
4	3	2	1	0	الشعور بانغلاق الحلق وعدم القدرة على البلع	53

الملاحق

4	3	2	1	0	فقدان الأمل في المستقبل	54
4	3	2	1	0	صعوبة التركيز	55
4	3	2	1	0	ضعف العام في أعضاء جسمي	56
4	3	2	1	0	الشعور بالتوتر	57
4	3	2	1	0	الشعور بالثقل باليدين والرجلين	58
4	3	2	1	0	الخوف من الموت	59
4	3	2	1	0	الإفراط في النوم	60
4	3	2	1	0	أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	61
4	3	2	1	0	توجد عندي أفكار غريبة	62
4	3	2	1	0	أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	63
4	3	2	1	0	أستيقظ من النوم مبكرا	64
4	3	2	1	0	إعادة نفس الأشياء عدة مرات	65
4	3	2	1	0	أعاني من النوم المتقطع والمزعج	66
4	3	2	1	0	الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء	67
4	3	2	1	0	توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين	68
4	3	2	1	0	حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين	69
4	3	2	1	0	الخوف من التواجد في التجمعات البشرية	70
4	3	2	1	0	كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير	71
4	3	2	1	0	أشعر بحالات من الخوف والتعب	72
4	3	2	1	0	أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة	73
4	3	2	1	0	كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد	74
4	3	2	1	0	أشعر بالنزفة عندما اكون وحيدا	75
4	3	2	1	0	الآخرون لا يقدرّون أعمالي	76
4	3	2	1	0	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس	77
4	3	2	1	0	الشعور بالضيق وكثرة الحركة	78
4	3	2	1	0	أشعر بأني غير مهم	79
4	3	2	1	0	أشعر بأن أشياء سئة سوف تحدث لي	80
4	3	2	1	0	الصراخ ورمي الأشياء	81
4	3	2	1	0	أخاف من أن أفقد الوعي لأمام الآخرين	82

الملاحق

4	3	2	1	0	أشعر بأن الآخرين سيستغلوني	83
4	3	2	1	0	يزعجني التفكير في الأمور الجنسية	84
4	3	2	1	0	تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي	85
4	3	2	1	0	توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة	86
4	3	2	1	0	أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي	87
4	3	2	1	0	أشعر بأني غير قريب وبعيد من الآخرين	88
4	3	2	1	0	الشعور بالذنب	89
4	3	2	1	0	عندي مشكلة في عقلي "نفسي"	90

الملحق رقم (04): عرض دليل المقابلة للحالة الثانية.

• البيانات الأولية:

الإسم: ح.

السن: 35 سنة.

الجنس: أنثى.

المهنة: قابلة رئيسة في الصحة العمومية.

المستوى الإقتصادي: لا بأس به - متوسط.

الحالة الإجتماعية: متزوجة وأم لبنتين.

مكان الإقامة: سيدي لخضر.

• الحالة العائلية:

- هل لديك إخوة: نعم.

- كم عددهم: 08.

- ترتيبك بين الإخوة: ما قبل الأخير.

- علاقتك مع عائلتك: بالنسبة لعائتي جيدة أما مع عائلة زوجي متومترة قليلا.

• المعاش النفسي للضغوط النفسية:

- هل إخترتي هذا المجال عن حب أم إجباري؟

• إخترته عن حب لكن فيما بعد ندمت على إختياره لأنه سبب لي المتاعب والأمراض.

- كم سنة وأنتي تعملين في هذا المجال؟

• 11 سنة.

- هل تشعرين بالضغط النفسي أثناء العمل؟ إذا كان نعم فيما تتمثل هذه الضغوط؟

• نعم كثيرا ما أشعر بالضغط النفسي أثناء العمل وخاصة أنني أعمل بنظام المناوبة الليلية وذلك من

أجل البقاء مع بناتي وأم زوجي الكبيرة في السن في النهار للإهتمام بمتطلباتهم حيث أصبحت

أعاني من الأرق وقلة النوم حيث أصبحت أنفعل لأتقه الأسباب في داخل العمل وخارجه بالإضافة

إلى الحالات المستعصية في الولادة والتي يتطلب الأمر نقلها إلى مستشفى آخر، وعدم القبول من

طرف المستشفيات الأخرى.

- هل لديك مخاوف تراودك إتجاه هذا المجال؟ إذا كانت نعم ففيما تتمثل؟

الملاحق

- لا يوجد مخاوف تراودني إتجاه هذا المجال. لأنه لدي خبرة وأعرف كيفية التصرف أثناء المواقف الصعبة.
- هل تشعرين بالتعب الفكري؟
- نعم كثيرا.
- كيف كانت تجربتك عند حضور أول عملية توليد؟ صفي شعورك آنذاك والأفكار التي راودتك حينها.
- شعور لا يوصف كنت متحمسة وسعيدة جدا لرؤية كيف تتم عملية الولادة، وهناك أدركت حجم المسؤولية التي تنتظرني في هذا المجال مستقبلا.
- كيف كانت تجربة قيامك بالتوليد لأول مرة؟ إذا كانت إيجابية كيف ذلك؟ سلبية لماذا وكيف ذلك؟
- كانت إيجابية بفضل التوجيهات من طاقم العمل وتوفيره لنا كل شيء وهنا إزداد حبي لهذا المجال أكثر لأنني قمت بالتوليد لأول مرة وإنقاض روح من روح، وخاصة الدعاء بالخير الذي تلقيته من طرف المريضة هذا كان أجمل شيء.
- هل مكان العمل يتوفر على كل التجهيزات اللازمة للتوليد؟ إذا كان لا كيف تواجهين ذلك النقص؟
- نعم يتوفر مكان العمل على كل التجهيزات للتوليد الولادة الطبيعية ولكن إذا كانت الولادة مستعصية يوجد نواقص التي تتطلب نقل المريضة إلى مشفى آخر أكثر تطور وأطباء أخصائيين.
- هل يوجد مشاكل مع زملاء العمل؟
- نعم في بعض الأحيان تكون هناك مشاكل مع زملائي في العمل.
- هل يؤثر الضغط على صحتك النفسية؟ إذا كان نعم كيف ذلك؟
- نعم يؤثر الضغط على صحتي النفسية كثيرا وذلك بأني أصبحت أعاني من العصبية والإنفعال زائد والحدة في التعامل بالإضافة إلى القلق والإفراط في التفكير - لا أشعر بالراحة أبدا "دايما بالي مشغول".
- كيف تحاولين التخلص أو ما هي الإستراتيجيات التي تستخدمينها للتخلص من هذه الضغوطات لتحقيق صحتك النفسية؟
- الصلاة والبكاء أحيانا "كي نصلي ونبكي في صلاتي وندعي ربي نحس بالراحة من موراها".
- هل أسلوبك في التخلص من الضغوط يكون فردي أم بمساعدة من الأشخاص المحيطين بك؟

الملاحق

- يكون بمساعدة من طرف والدتي فدائما ما أتحدث معها عن ضغوطاتي داخل وخارج العمل وهي دائما ما تدعمني معنويا وفي بعض الأحيان ماديا.
- هل الضغط الذي يحدث لك أثناء العمل يجعلك تقدين العزيمة وتفكرين في التخلي عن عملك؟
- نعم أصبحت أفكر أن أتخلى عن عملي بعد أن كنت أحبه كثير وهذا بسبب الضغوط التي أتعرض لها وأيضا الأمراض والعدوى التي إنتقلت لي عن طريق المرضى أصبحت دائما أشتكى بسبب المرض، لكن أراجع عن هذه الفكرة أنني أنا المسؤولة عن عائلتي فزوجي لا يعمل، وأحاول جاهدة في التكيف مع أوضاع عملي سأصبر حتى سن التقاعد إن شاء الله.
- هل تشعرين بعبء المسؤولية؟
- نعم، كثيرا في العمل وأيضا خارجه خاصة وأني أقوم بدور المرأة والرجل في نفس الوقت "مني مرا مني راجل". "راجلي منهار تزوجني حبس خدمة وتكل عليا، راني صابرة على جال بناتي"، "تمنيت يلقي خدمة ويعاوني شوية".
- هل عامل الخبرة بالنسبة لك يكسبك الثقة وحسن التصرف أمام المواقف الضاغطة والمقلقة؟
- نعم لهامل الخبرة دور كبير في كسب الثقة وحسن التصرف أمام المواقف الضاغطة، فكل ما طالت مدة عملك في تخصص معين كل ما إستطعتي التحكم أو معرفة كيفية التعامل مع تلك المواقف.

الملاحق

الملحق رقم (05): مقياس إدراك الضغط.

P-S-Q

التعليمة: في كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك من خلال سنة أو سنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك وإحرص على مسار حياتك خلال هذه المدة.

كثيرا	عادة	أحيانا	تقريبا أبدا	الوضعية الضاغطة
			X	1 - تشعر بالراحة.
X				2 - تشعر بوجود متطلبات لديك.
		X		3 - أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق.
X				4 - لديك أشياء كثيرة للقيام بها.
		X		5 - تشعر بالوحدة.
X				6 - تجد نفسك في مواقف صراعية.
	X			7 - تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.
X				8 - تشعر بالتعب.
	X			9 - تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.
		X		10 - تشعر بالهدوء.
X				11 - لديك عدة قرارات لإتخاذها.
	X			12 - تشعر بالإحباط.
			X	13 - أنت مليء بالحيوية.
X				14 - تشعر بالتوتر.
		X		15 - تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.
		X		16 - تشعر بأنك في عجلة من أمرك.
	X			17 - تشعر بالأمن والحماية.
	X			18 - لديك عدة مخاوف.
	X			19 - أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص الآخرين.
		X		20 - تشعر بفقدان العزيمة.
	X			21 - تمتع نفسك.
	X			22 - أنت تخاف من المستقبل.

الملاحق

	X			23 تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها.
		X		24 تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم.
			X	25 أنت شخص خال من الهموم.
X				26 تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري.
	X			27 لديك صعوبة الارتخاء .
X				28 تشعر بعبء المسؤولية.
			X	29 لديك الوقت الكافي لنفسك.
	X			30 تشعر أنك تحت ضغط مميت.
				مجموع
				المجموع العام

الملحق رقم (06): مقياس الصحة النفسية المعدل.

SCL – 90 – R

الرجاء التكرم بالإجابة وذلك بوضع دائرة حول رمز الإجابة المناسبة لوجهة نظرك حول وجود هذه المشاكل خلال الأسبوع الماضي، حيث يوجد أمامك عدد من المشكلات التي قد تعاني منها - يرجى إختيار رمز الإجابة التي تنطبق عليك فإذا كنت لا تعاني أبدا "عليك إختيار رمز صفر وهكذا...

1	0	1	2	3	(4)	الصداع المستمر
2	0	1	2	3	(4)	النفرة والارتعاش
3	0	1	(2)	3	4	حدوث أفكار سيئة
4	0	1	(2)	3	4	الدوخان مع الإصفرار
5	0	1	(2)	3	4	فقدان الرغبة أو الإهتمام الجنسي
6	(0)	1	2	3	4	الرغبة في إنتقاد الآخرين
7	(0)	1	2	3	4	الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون على أفكارى
8	0	1	(2)	3	4	أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي
9	0	1	(2)	3	4	الصعوبة في تذكر الأشياء
10	0	(1)	2	3	4	الإنزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة
11	0	1	2	(3)	4	يسهل استشارتي بسهولة
12	0	1	(2)	3	4	الألم في الصدر والقلب
13	(0)	1	2	3	4	الخوف من الأماكن العامة والشوارع
14	0	1	2	(3)	4	الشعور بالبطئ وفقدان الطاقة
15	0	(1)	2	3	4	تراودني أفكار للتخلص من الحياة
16	(0)	1	2	3	4	أسمع أصوات لا يسمعها الآخرون
17	0	1	(2)	3	4	أشعر بالارتجاف
18	0	1	(2)	3	4	عدم الثقة بالآخرين
19	0	1	(2)	3	4	فقدان الشهية
20	0	1	2	(3)	4	البكاء بسهولة
21	0	(1)	2	3	4	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين

الملاحق

4	3	(2)	1	0	أشعر بأني مقبوض أو ممسوك أو مكبل	22
4	(3)	2	1	0	الخوف فجأة وبدون سبب محدد	23
(4)	3	2	1	0	عدم المقدرة على التحكم في الغضب	24
4	3	2	1	(0)	أخاف أن أخرج من البيت	25
4	3	2	(1)	0	نقد الذات لعمل بعض الأشياء	26
(4)	3	2	1	0	الألم أسفل الظهر	27
4	(3)	2	1	0	أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام	28
4	3	(2)	1	0	أشعر بالوحدة	29
4	(3)	2	1	0	أشعر بالحزن "الإكتئاب"	30
4	(3)	2	1	0	الإنزعاج على الأشياء بشكل كبير	31
4	3	(2)	1	0	فقدان الأهمية بالأشياء	32
4	(3)	2	1	0	الشعور بالخوف	33
4	3	2	(1)	0	أشعر بأنه يسهل إيدائي	34
4	3	2	(1)	0	إطلاع الآخرين على أفكارى الخاصة بسهولة	35
4	(3)	2	1	0	الشعور بأن الآخرين لا يفهموني	36
4	3	(2)	1	0	الشعور بأن الآخرين غير ودودين	37
4	3	2	1	(0)	أعمل الأشياء ببطئ	38
4	(3)	2	1	0	زيادة ضربات القلب	39
4	3	(2)	1	0	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة	40
4	3	2	1	(0)	مقارنة بالآخرين أشعر بأني أقل قيمة منهم	41
4	3	2	(1)	0	عضلاتي تتشنج	42
4	3	(2)	1	0	أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين	43
4	(3)	2	1	0	صعوبة النوم	44
4	3	2	(1)	0	أفحص ما أقوم به عدة مرات	45

الملاحق

4	3	(2)	1	0	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	46
4	3	2	1	(0)	الخوف من السفر	47
4	3	(2)	1	0	صعوبة التنفس	48
4	3	2	1	(0)	السخونة والبرودة في جسمي	49
4	3	(2)	1	0	أتجنب أشياء معينة	50
4	3	(2)	1	0	الشعور بعدم القدرة على التفكير	51
4	3	2	(1)	0	الخدر والنممة في الجسم	52
4	3	2	1	(0)	الشعور بانغلاق الحلق وعدم القدرة على البلع	53
4	(3)	2	1	0	فقدان الأمل في المستقبل	54
4	(3)	2	1	0	صعوبة التركيز	55
4	3	2	1	(0)	ضعف العام في أعضاء جسمي	56
4	(3)	2	1	0	الشعور بالتوتر	57
4	3	2	1	(0)	الشعور بالثقل باليدين والرجلين	58
4	3	2	1	(0)	الخوف من الموت	59
4	3	2	1	(0)	الإفراط في النوم	60
4	3	(2)	1	0	أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	61
4	3	2	1	(0)	توجد عندي أفكار غريبة	62
4	3	2	1	(0)	أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	63
4	(3)	2	1	0	أستيقظ من النوم مبكرا	64
4	3	2	1	(0)	إعادة نفس الأشياء عدة مرات	65
4	3	2	(1)	0	أعاني من النوم المتقطع والمزعج	66
4	(3)	2	1	0	الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء	67
4	3	2	1	(0)	توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين	68
4	3	2	(1)	0	حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين	69

الملاحق

4	3	2	(1)	0	الخوف من التواجد في التجمعات البشرية	70
4	(3)	2	1	0	كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير	71
4	(3)	2	1	0	أشعر بحالات من الخوف والتعب	72
4	3	2	1	(0)	أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة	73
4	3	(2)	1	0	كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد	74
4	(3)	2	1	0	أشعر بالنرفزة عندما أكون وحيدا	75
4	3	(2)	1	0	الآخرون لا يقدرّون أعمالي	76
4	3	2	(1)	0	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس	77
4	3	(2)	1	0	الشعور بالضيق وكثرة الحركة	78
4	3	2	1	(0)	أشعر بأنني غير مهم	79
4	3	(2)	1	0	أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي	80
4	(3)	2	1	0	الصرخ ورمي الأشياء	81
4	3	2	1	(0)	أخاف من أن أفقد الوعي لأمام الآخرين	82
4	3	2	(1)	0	أشعر بأن الآخرين سيستغلوني	83
4	3	2	1	(0)	يزعجني التفكير في الأمور الجنسية	84
4	3	2	1	(0)	تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي	85
4	3	(2)	1	0	توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة	86
4	3	2	1	(0)	أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي	87
4	3	(2)	1	0	أشعر بأنني غير قريب وبعيد من الآخرين	88
4	3	2	1	(0)	الشعور بالذنب	89
4	3	2	1	(0)	عندي مشكلة في عقلي "نفسي"	90