

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
كلية الآداب واللغات والعلوم الإجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي من خلال الالتزام بأداء فريضة الصلاة خلال أوقات المداومة لأطباء العامين بمصلحة الاستعجالات دراسة عيادية لأربع حالات بالعيادة متعددة الخدمات حاسي الغلة

تحت إشراف الاستاذ:

أ. د. رمضان

من إعداد الطالب

بن ميمون سعيد

بوراس الهواري

تاريخ المناقشة: 2022 / 06 / 07

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
موفق كروم	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا
رمضان محمد	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
مقداد أميرة	أستاذ محاضر - أ -	مناقشا

السنة الجامعية: 2021 - 2022

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي من خلال الالتزام بأداء فريضة
الصلاة خلال أوقات المداومة لأطباء العامين بمصلحة الاستعجالات
دراسة عيادية لأربع حالات بالعيادة متعددة الخدمات حاسي الغلة

تحت إشراف الاستاذ:
أ. د. رمضان

من إعداد الطالب
بن ميمون سعيد
بوراس الهواري

تاريخ المناقشة: 07 / 06 / 2022

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
موفق كروم	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا
رمضان محمد	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
مقداد أميرة	أستاذ محاضر - أ -	مناقشا

السنة الجامعية: 2021 - 2022

الإهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع إلى والدي الكريمين وإلى زوجتي التي ساندتني طيلة الدراسة الجامعية، وإلى أولادي وإخوتي رفقاء حياتي أطال الله عمرهم، وإلى جميع أساتذة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة بلحاج بوشعيب كل باسمه، الذين لم ييخلوا علينا بالعلم والمعرفة جزاهم الله ألف خير وجعلها في ميزان حسناتهم، وإلى كل من مد لي يد المساعدة من القريب، أو بعيد.

هواري

الإهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع إلى روح والدتي رحمها الله، و إلى والدي الكريم، وإلى زوجتي التي ساندتني طيلة مشواري الدراسي الجامعي، وإلى بناتي وإخوتي رفقاء حياتي أطال الله عمرهم، وإلى جميع أساتذة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة بلحاج بوشعيب كل باسمه، الذين لم يبخلوا علينا بالعلم والمعرفة، جزاهم الله ألف خير وجعلها في ميزان حسناتهم، وإلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد.

سعيد

الشكر

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على هذا الواجب ووفقنا على إنجاز هذا العمل. نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على إنجاز هذا العمل. ونخص بالذكر الأستاذ المشرف "رمضان محمد" الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا البحث، وكذلك الأستاذ "قورارة اسماعيل" الذي ساندنا طيلة إنجازنا لهذا البحث وتقديم لنا بعض النصائح القيمة. وإلى كل أساتذتنا جزاهما الله خيراً على المجهودات التي يقدمونها طوال السنة. ولا يفوتنا أن نشكر كل من ساعدنا في مصلحة العيادة متعددة الخدمات وخاصة عينة الدراسة، أعانهم الله في عملهم ووفقهم لما يحبه الله ويرضاه.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي من خلال الالتزام بأداء فريضة الصلاة خلال أوقات المداومة لأطباء العاميين بمصلحة الاستعجالات.

تم الاعتماد على المنهج العيادي المناسب لموضوع دراستنا، حيث تم استخدام طريقة دراسة الحالة على أربع حالات (04).

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى فاعلية الذات مرتفع عند الأطباء العاميين الملتزمين بأداء فريضة الصلاة خلال المداومة . وفي الأخير تمت مناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وعرضت بعض التوصيات واقتراحات المتعلقة بالموضوع.

الكلمات المفتاحية: فاعلية الذات - الضغط النفسي - الطبيب - الصلاة - المداومة - الالتزام.

Summary:

The study aimed to identify the level of self-effectiveness in the face of psychological stress by committing to perform prayer during the working hours of general practitioners in the interest of urgency. The appropriate clinical approach was relied upon for the subject of our study, where the case study method was used in four cases (04). The results of the study showed that the level of self-efficacy is high among general practitioners who are committed to performing prayer during the continuation. In the end, these results were discussed in the light of the theoretical framework and previous studies, and some recommendations and suggestions were presented.

Key words: self-efficacy- Stress- the doctor- Prayer- Commitment- perseverance

قائمة المحتويات:

الصفحة	قائمة المحتويات
أ	الإهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
هـ	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول و الأشكال
ط	قائمة الملاحق
1	المقدمة.
3	الفصل الأول: مدخل تمهيدي للدراسة
4	1- إشكالية الدراسة
6	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهداف الدراسة
7	3- أهمية الدراسة
7	4- التعاريف الإجرائية
8	5- حدود الدراسة
8	6- الدراسات السابقة
12	7 - التعقيب على الدراسات السابقة
14	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
15	المبحث الأول: فاعلية الذات
16	تمهيد
16	1- مفهوم فاعلية الذات
17	2-أنواع فاعلية الذات
18	3- مصادر فاعلية الذات
20	4- أبعاد فاعلية الذات
21	5- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات

22	6- خصائص فاعلية الذات
24	المبحث الثاني: الضغط النفسي
25	تمهيد
25	1- مفهوم الضغط النفسي
27	2 - النظريات المفسرة للضغط النفسي
30	3- مصادر الضغط النفسي
31	4- عناصر الضغط النفسي
33	5- مراحل الضغط النفسي
34	6- آثار الضغط النفسي المهني
37	المبحث الثالث: الخصائص المعرفية لمهنة الطبيب.
38	تمهيد
38	1- تعريف مهنة الطب
38	2- تعريف الطبيب
39	3- أسس و أخلاقيات الطبيب من المنظور الإسلامي
40	4- حقوق وواجبات الطبيب وفق أسس قانونية
42	5- برنامج تكوين الطبيب
45	6- أهم المشاكل التي يواجهها الطبيب في ميدان التمريض
47	المبحث الرابع: الصلاة والراحة النفسية
48	تمهيد
42	1- ماهية الصلاة
49	2- خصائص الصلاة
50	3- فوائد الصلاة
51	4- حقيقة الصلاة و ذوقها
52	5- الصلاة و الراحة النفسية
55	الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها
56	تمهيد
56	1- المنهج المعتمد في الدراسة
57	2- تحديد حالات الدراسة

57	3- خصائص حالات الدراسة
58	4- مكان و زمان إجراء الدراسة
58	5- أدوات الدراسة
58	5-1- المقابلة العيادية
58	5-2 الملاحظة العيادية
59	5-3 الاختبارات النفسية
59	5-3-1 مقياس الضغط النفسي
61	5-3-2 مقياس فاعلية الذات
63	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة
64	1- عرض الحالات
84	2- تحليل ومناقشة الحالات
92	الفصل الخامس: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
93	1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
94	2- الاستنتاج العام
94	الخاتمة
95	توصيات واقتراحات
96	المراجع والمصادر
100	الملاحق

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مصادر الضغوط النفسية الخارجية	31
02	يوضح حالات الدراسة الأساسية حسب السن والجنس والحالة الاجتماعية والأقدمية في المنصب	57
03	الأبعاد العيادية لقائمة الضغوط النفسية ومتوسطها ومستويات الضغط النفسي	60
04	يوضح مفتاح تصحيح مقياس فاعلية الذات	62
05	يمثل مقابلات الحالة الأولى	65
06	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى	68
07	يمثل مقابلات الحالة الثانية	70
08	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية	73
09	يمثل مقابلات الحالة الثالثة	75
10	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة	78
11	يمثل مقابلات الحالة الرابعة	80
12	نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة	81

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مصادر فاعلية الذات	16
02	أبعاد فاعلية الذات	18
03	نموذج العمليات للضغط	25
04	ترابط عناصر الضغط النفسي	28
05	مراحل الاستجابة للضغوط ومظاهرها في نموذج سيللي	29

قائمة الملاحق:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مقياس فاعلية الذات	100
02	مقياس الضغط النفسي	102
03	المواد الأساسية لسنة أولى طب	103
04	المواد الأساسية لسنة الثانية طب	104
05	المواد الأساسية لسنة الثالثة طب	105
06	المواد الأساسية لسنة الرابعة طب	106
07	المواد الأساسية لسنة الخامسة طب	107
08	المواد الأساسية لسنة السادسة طب	108

المقدمة:

من المهن التي تعتبر في احتكاك دائم مع الأشخاص نجد مهنة الطب التي تعد من أنبل المهن وأشرفها إذ يعد الطب من أرقى المهن البشرية التي تقوم على معالجة الآلام البشرية، لذا تعتبر من المهن صعبة الممارسة، وهي شاقة وصعبة لما تتسم به من خصائص وما يرتبط بها من واجبات تفرض على العاملين فيها أوضاعا ومواقف وصراعات نفسية ومنازعات نتيجة لما يواجهه من ضغوطات نفسية التي تعتبر مشكلة العصر الحالي، ومن بين الأفراد الذين يتعرضون إلى الضغط المتزايد في القطاع الصحي الطبيب الذي يحمل رسالة إنسانية وأخلاقية ودينية، حيث يحتل الأطباء مكانة هامة في المجتمع، نظرا للدور الفعال الذي يلعبه في إنقاذ حياة المريض، وتخفيف الألم عنه، وهذا بإذن الله، خاصة إذا تحدثنا عن مصلحة الاستعجالات التي تعد جد حساسة وتقدم خدمات على مدار الساعة، والتي تستقبل حالات استعجالية مختلفة الخطورة. ولمواجهة هذه الضغوطات تتطلب من الطبيب أن يكون ذو شخصية قوية، ومترنة و متمكنة نفسيا، متشعبة بالذكاء الروحي المتمثل في الإيمان القوي الذي يعزز صلة العبد بربه من خلال الصبر وتحمل الشدائد، وتفريج كرب العباد، وهذه الصفات تجعل صاحبها يتميز بفاعلية الذات قوية، وهي الشعور بالكفاءة الذاتية والإيمان بقدراته وإمكاناته التي تساعد على التحكم في الأحداث والظروف البيئية المحيطة به، وأن يكون قادرا على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف يشعر فيه بالضغط.

المصر الرئيسي الذي يعزز فاعلية الذات ويقويها هو الجانب الروحي والالتزام بتعاليم الدين الإسلامي الذي أمرنا الله به، ومنه الصلاة التي تعد عماد الدين، يؤديها الفرد خمس مرات في اليوم، وتساعد في زيادة صلة العبد بربه، مما تؤدي إلى شعور الطبيب بالعزة وقوة النفس، وأن هناك اتصال دائم بينه وبين ربه، وينتزع فيها نفسه من الدنيا وما فيها من أحقاد وصراعات، وهي أكبر عون على مهمات الحياة ومصائبها.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع الدراسة بعنوان فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي من خلال الالتزام بأداء فريضة الصلاة خلال أوقات المداومة لأطباء مصلحة الاستعجالات.

ولدراسة هذا الموضوع وضعنا خطة بحثية مكونة من جانبين: الجانب النظري و الجانب التطبيقي.

الجانب النظري يحتوي على فصلين:

الفصل الأول: مدخل تمهيدي للدراسة ويحتوي على إشكالية الدراسة وفرضياتها، ثم تحديد أهداف وأهمية الدراسة، التعاريف الإجرائية، حدود الدراسة، الدراسات السابقة، والتعقيب عليها .

الفصل الثاني: تناول أربع مباحث: فاعلية الذات - الضغط النفسي - الخصائص المعرفية لمهنة الطبيب - الصلاة والراحة النفسية.

الجانب التطبيقي: تضمن الفصل الثالث والرابع و الخامس وتم التناول فيه الإجراءات المنهجية، وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، ثم الخروج بخلاصة والخاتمة وأخيرا اقتراحات وتوصيات.

الفصل الثالث: تناول منهجية الدراسة وإجراءاتها.

الفصل الرابع: تناول عرض نتائج الدراسة.

الفصل الخامس: تناول تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

وختمت الدراسة باستنتاج عام، وخاتمة وتوصيات واقتراحات.

الفصل الأول:

مدخل تمهيدي للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- التعاريف الإجرائية.
- 6- حدود الدراسة.
- 7- الدراسات السابقة.
- 8- التعقيب على الدراسات السابقة.

الفصل الأول: مدخل تمهيدي للدراسة

1- إشكالية البحث:

إن العصر الحالي هو عصر القلق والتوتر والاضطراب النفسي وغير ذلك من الأنماط والاضغوطات النفسية المستشرية داخل الأنساق الاجتماعية ومنها المستشفيات، وهذه الأخيرة مثقلة بالاضغوطات النفسية، التي يعاني منها عمال القطاع الصحي، المتمثلون في أطباء المصالح الاستعجالية نتيجة ظروف العمل الصعبة والمشاكل والصعوبات التي يواجهونها في محيط عملهم، وضع مأساوي أثر سلباً، ليس فقط تأدية الرسالة الحضارية المنوطة بالقطاع، ولكن وقوع جل الفاعلين الأساسيين من أطباء وممرضين وإداريين، في شباك القلق والتوتر والسلوك العدواني، إن هذا الوضع المأساوي عايشناه خلال الفترة التي مرت علينا في هذا القطاع والتي تزيد عن أكثر من 08 سنوات، وتثبتته الشواهد الميدانية الخاصة بالأطباء والعمال الذين أحيلوا على التقاعد، وما لحقهم من أذى وأمراض يعانون منها الآن في حياتهم العادية، وهناك دراسات علمية خلصت نتائجها لتأكيد ما تمت الإشارة إليه آنفاً، ومن ذلك دراسة (سعاد مخلوف 2006) بعنوان الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الاستشفائية، هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الضغوط النفسية على سلوك الأطباء، وتحديد الاضطرابات السلوكية الأكثر ارتباطاً بعمل الطبيب والتي تسبب له ضغطاً نفسياً وسلوكياً. وتوصلت الباحثة من خلال تحليل الحالات إلى أنهم يعانون بدرجة عالية من بعض الأعراض النفسية والسلوكية وحتى الجسمية، ووجود علاقة بين ضغوط العمل لدى الأطباء وتعرضهم لبعض الأعراض النفسية والسلوكية والجسمية. (مخلوف، 2006)

وقد توصلت عدة دراسات إلى التأكيد عن دور التشبع بالروح والقيم الإسلامية في تعزيز فاعلية الذات، و تقوية شخصيته، و من هذه الدراسات: دراسة زياد بركات (2006) التي هدفت إلى التعرف على تأثير الاتجاه نحو الالتزام الديني في التكيف النفسي والاجتماعي، وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي: الجنس، العمر، التخصص، التحصيل الأكاديمي، وأسفرت الدراسة عن تأثير جوهري لاتجاه الطلاب نحو الالتزام الديني في مستوى تكييفهم النفسي والاجتماعي لمصلحة الطلبة ذوي التوجه المرتفع وتم تقديم توصيات أهمها حث الشباب للتمسك بالقيم الدينية لما له من تأثير في وصولهم لمستوى من الأمن والاستقرار النفسي. (بركات 2006)

وكذلك دراسة نوف غازي عرفشة بعنوان التوجه الديني وعلاقته بمعنى الحياة والتفكير اللاعقلاني لدى طالب الجامعة بمدينة جدة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوجهات الدينية ومعنى الحياة من جانب، وبين التوجهات الدينية والتفكير اللاعقلاني من جانب آخر، وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين معنى الحياة والتفكير اللاعقلاني. وقد توصلت الدراسة إلى وجود العلاقة طردية بين معنى الحياة وبين كلٍ من التدين المعرفي الفكري، والتدين العاطفي الحماسي، والتدين الأصيل. في حين وُجدت علاقة عكسية بين معنى الحياة والتدين الطقوسي والنفعي. كما وجدت علاقة طردية بين التفكير اللاعقلاني وبين كلٍ من التدين المعرفي الفكري، والتدين الطقوسي والنفعي، والتدين العاطفي الحماسي. في حين ظهرت علاقة عكسية بين معنى الحياة وتصلب الرؤية والرؤى كبعد من أبعاد التفكير اللاعقلاني. إن ظروف العمل المعقدة والمركبة في المستشفيات تتوجب من الطبيب أن يكون ذو شخصية قوية ومرتنة ومتمكنة نفسياً، متشبعة بالذكاء الروحي المتمثل في الإيمان القوي الذي يعزز صلة العبد بربه من خلال الصبر وتحمل الشدائد وتفريج كرب العباد، وهذه الصفات تجعل صاحبها يتميز بفاعلية الذات قوية، التي هي عبارة عن الإحساس بالكفاءة الذاتية والقدرة على التحكم في الأحداث والظروف البيئية المحيطة، كما أنها أيضاً عبارة عن توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف يشعر فيه بالضغط.

في هذا السياق من الأهمية التأكيد على ثقافة الالتزام بالصلاة التي تعتبر ليس فقط القيمة الإنسانية المؤكدة والمعززة لتدين الفرد، ولكن أيضاً العامل في التخفيف من الضغوطات النفسية، وشعور الفرد بالإيمان القوي الذي يجعله ينتشر في الأرض من أجل طلب الرزق، قال الله تعالى " فإذا قضيت الصلاة فانتشروا في الأرض وابتغوا من فضل الله واذكروا الله كثيرا لعلكم تفلحون " (الجمعة 10) .

وقد أكد رسولنا الحبيب صلى الله عليه وسلم، على دور الصلاة في حياة الإنسان، وحث على تأديتها وفق الشروط المنصوص عليها في الكتاب والسنة. روي عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أنه قال: "سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم: أي الأعمال أحب إلى الله؟ قال: الصلاة على وقتها" (رواه مسلم)

فالصلاة لها القدرة على التأثير في حياة الأفراد ولعل التزام الأطباء بأداء فريضة الصلاة أثناء المداومة من المقومات الشخصية التي تؤكد على فاعلية الذات في مواجهة الضغوطات النفسية مع الأداء الواجب الإنساني والمهني، لأن المقصد الأساسي من التواجد في هذا المكان هو أداء العمل بإخلاص لرب

العالمين والتزاما بميثاق المهنة. مما يؤدي بالطبيب الملتزم إلى الراحة والطمأنينة النفسية والمرونة النفسية مقارنة بالطبيب الغير الملتزم بفريضة الصلاة أثناء المداومة، ومن هنا يمكن القول إن التزام الأطباء بتأديتها أثناء المداومة لها دور في تعزيز ورفع مستوى فاعلية الذات لدى طبيب العام بمصلحة الاستعجالات.

وعلى هذا الأساس تكون الإشكالية التالية:

- ما مستوى فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي من خلال الالتزام بأداء فريضة الصلاة خلال أوقات المداومة لأطباء العام بمصلحة الاستعجالات؟
- وهذا التساؤل يتطلب منا أسئلة فرعية تدخل في هذا الإطار وهي كالتالي:
- هل يوجد فروق في فاعلية الذات بين الأطباء الملتزمين والغير الملتزمين بأداء فريضة الصلاة خلال أوقات المداومة؟
- هل هناك تجليات (آثار) للالتزام بأداء فريضة الصلاة أثناء المداومة لدى الطبيب المداوم في مصلحة الاستعجالات؟.

2-الفرضيات:

- يتميز الطبيب العام بفاعلية ذات مرتفعة في مواجهة الضغط النفسي من خلال الالتزام بأداء فريضة الصلاة خلال أوقات المداومة بمصلحة الاستعجالات.

فرضيات فرعية:

- يوجد فروق في فاعلية الذات بين الأطباء الملتزمين والغير الملتزمين بأداء فريضة الصلاة أثناء أوقات المداومة.
- نعم هناك تجليات (آثار) للالتزام بأداء فريضة الصلاة أثناء المداومة لدى الطبيب العام المداوم في مصلحة الاستعجالات.

3-أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن مستوى فاعلية الذات في مواجهة الضغوط النفسية في وجود متغير أداء فريضة الصلاة أثناء المداومة.
- تحديد الفروق في مستوى درجة فاعلية الذات والضغوط الضغوط النفسية للأطباء تبعاً لمتغير الالتزام بأداء فريضة بالصلاة.
- معرفة اثر الصلاة على فاعلية الذات في مواجهة الضغوط النفسية لدى أطباء مصلحة الاستعجالات.
- الكشف عن ملامح الضغوطات النفسية التي يتعرض لها الأطباء في مصلحة الاستعجالات وانعكاساتها على حياتهم النفسية وتحديدهم لظروف العمل الصعبة ومواجهتها من خلال الالتزام بتأدية الصلاة أثناء المداومة.
- تقديم بعض التوصيات والمقترحات لرفع مستوى فاعلية الذات والتقليل من اثر الضغوط النفسية لدى أطباء.

4-أهمية الدراسة:

نظرا لأهمية هذه الشريحة والمتمثلة أساسا في أطباء مصلحة الاستعجالات، لما لهم من أدوار إنسانية تخدم الفرد والمجتمع، وتعاملهم الدائم مع المرضى.

كما تكمن أهمية الدراسة في إبراز دور المهم للصلاة في رفع وتعزيز مستوى فاعلية الذات في مواجهة الضغوط النفسية لدى الطبيب العام بمصلحة الاستعجالات.

5- التعاريف الإجرائية:

فاعلية الذات: هو مقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين، والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهام، والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد، والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل.

ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذه الدراسة.

الضغط النفسي: تجربة ذاتية تحدث اختلالاً نفسياً أو عضوياً لدى الفرد، وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه.

الأطباء: جمع طبيب وهو كل شخص يمارس مهنة الطب وهو مؤهل لرعاية ومعالجة المرضى.

المداومة: معناها التتابع. بالمداومة بالدور، بالتتابع واحد تلو الآخر.

هي سيرورة عمل منظمة وتكون لمدة محددة وفقاً لقانون الصحة .

مصلحة الاستعجالات: إحدى المصالح الإستشفائية الهامة والحساسة التي تقدم خدمات صحية على مدار الساعة بإشراف أطباء مناوبين ومداومين وجهاز تمريض مؤهل وعمال إداريين ومهنيين لاستقبال جميع الحالات الطارئة ، مع وجود أطباء أخصائيين لجميع الاختصاصات جاهزة فوراً حسب الحالة.

كما أنها مجهزة بكافة الوسائل المادية والأجهزة الطبية والصيدلانية وسيارات الإسعاف لنقل المرضى والعناية بهم.

الصلاة: هي الركن الثاني من أركان الإسلام، وهي عبادة فرضها الله تعالى على عباده.

الالتزام: المواظبة على أداء فريضة الصلاة خلال أوقات المداومة في العمل.

6- حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة خلال الموسم الجامعي 2021-2022.

الحدود البشرية: أربع حالات تعمل بمصلحة الاستعجالات.

الحدود المكانية: لقد أجريت الدراسة بمصلحة الاستعجالات حاسي الغلة.

7- الدراسات السابقة:

قبل الشروع في هذه الدراسة كان من الواجب علينا العودة إلى بعض الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات الخاصة بالموضوع قصد التعرف على أبعاد الظاهرة المدروسة وخصوصياتها ومن ثم تحديد الأهداف من الدراسة الحالية ، تساؤلاتها وفرضياتها ثم اختبار الأدوات المناسبة، لذلك تطرقنا إلى عدد من الدراسات والبحوث المختلفة ، بعضها تناولت فاعلية الذات ، وأخرى التوجه الدين والروحي، والبعض الآخر الضغط النفسي لدى الأطباء .

وتبعاً لهذا العرض من الأهمية التساؤل عن مكانة البحث العلمي وعلاقته بالدراسات السابقة التي توصلنا عندها، ومن بين هذه الدراسات التي تطرقنا إليها ما يلي:

* دراسة دودو صونيا 2017 تهدف الدراسة الحالية للكشف عن طبيعة العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي في ضوء متغيري التناؤل والتشاؤم لدى عينة من الفريق شبه الطبي بمستشفى محمد بوضياف بورقلة ومستشفى الزهراوي بالمسيلة . وللتأكد من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام مجموعة من المقاييس - أدوات الدراسة :- مقياس الفعالية الذاتية (من إعداد الباحثة) - مقياس التوافق النفسي (من إعداد الباحثة) . مقياس التشاؤم والتناؤل (أحمد عبد الخالق) - المنهج المستخدم في الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بشقيه: (الارتباطي والمقارن) حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة (الفعالية الذاتية والتوافق النفسي)، في حين تم استخدام المنهج الوصفي المقارن في دراسة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في سمتي التناؤل والتشاؤم. وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس طبقت على عينة الدراسة التي تكونت من (207) فرد من فريق شبه الطبي. وبعد جمع البيانات وتفريغها، تمت المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS.20) وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- ارتفاع مستوى الفعالية الذاتية لدى الفريق شبه الطبي
- ارتفاع مستوى التوافق النفسي لدى الفريق شبه الطبي
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة (طردية) بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى المتناولين من أفراد عينة الدراسة.
- وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى المتشاؤمين من أفراد عينة الدراسة.
- وفي الأخير تمت مناقشة و تفسير النتائج وفق التراث النظري في الموضوع، والدراسات السابقة وتبقى نتائج هذه الدراسة محدودة بعينيتها ومنهجها وأدواتها.

الكلمات المفتاحية: الفعالية الذاتية ، التوافق النفسي ، التناؤل ، التشاؤم، الفريق شبه الطبي

* دراسة ولاء سهيل يوسف (2016): فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية. هدف البحث

إلى الآتي:

- تعرف مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق.
 - تعرف مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق.
 - قياس الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، السنة الدراسية، التخصص الدراسي الجامعي، المستوى التعليمي للوالدين، الترتيب الولادي).
 - قياس الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس المسؤولية الاجتماعية تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، السنة الدراسية، التخصص الدراسي الجامعي، المستوى التعليمي للوالدين، الترتيب الولادي).
- واعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول " وصف طبيعة الظاهرة موضع البحث، فالمنهج الوصفي التحليلي يساعد على تفسير الظواهر النفسية الموجودة، كما يفسر العلاقات بين هذه الظواهر "، يضاف إلى ذلك أنه ساعد الباحثة في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول هذه الظواهر استناداً إلى حقائق الواقع، وتعد الأبحاث الوصفية أكثر من مشروع لجمع معلومات فهي تصف وتحلل وتقيس وتقيم وتفسر .
- ولتحقيق أهداف البحث، والإجابة عن أسئلته. استخدمت الباحثة الأدوات التالية:
- مقياس فاعلية الذات (من إعداد الباحثة) . ويضم (36) بنداً موزعة على الأبعاد الآتية: (المبادرة، المجهود، المثابرة، قدرة الفعالية).
 - مقياس المسؤولية الاجتماعية (من إعداد الباحثة) . ويضم (60) بنداً موزعة على الأبعاد الآتية: (مسؤولية الشخصية، المسؤولية الوطنية، المسؤولية الاجتماعية، المسؤولية تجاه الجامعة، المسؤولية الأخلاقية، مسؤولية المشاركة السياسية).

* دراسة نوف غازي عرفشة بعنوان التوجه الديني وعلاقته بمعنى الحياة والتفكير اللاعقلاني لدى طالب الجامعة بمدينة جدة

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوجهات الدينية ومعنى الحياة من جانب؛ وبين التوجهات الدينية والتفكير اللاعقلاني من جانب آخر، وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين معنى الحياة والتفكير اللاعقلاني. وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين معنى

الحياة وبين كل من التدين المعرفي الفكري، والتدين العاطفي الحماسي، والتدين الأصلي. في حين وُجدت عالقة عكسية بين معنى الحياة والتدين الطقوسي والنفعي. كما وجدت علاقة طردية بين التفكير اللاعقلاني وبين كل من التدين المعرفي الفكري، والتدين الطقوسي والنفعي، والتدين العاطفي الحماسي. في حين ظهرت علاقة عكسية بين معنى الحياة وتصلب الرؤية والرؤى كبعد من أبعاد التفكير اللاعقلاني.

* دراسة زياد بركات (2006): الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

- هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الاتجاه نحو الالتزام الديني في التكيف النفسي والاجتماع، وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي: الجنس، والعمر، التخصص، والتحصيل الأكاديمي، وعمل الأب، وعمل الأم. استخدم لهذا الغرض مقياسان هما: مقياس الاتجاه نحو الالتزام الديني، ومقياس التكيف النفسي والاجتماعي لطلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً (100) طالبة و (100) طالب. كما أظهرت الدراسة:
- وجود تأثير للمتغيرات: الجنس، والتخصص، والعمر في الاتجاه نحو الالتزام الديني وذلك لمصلحة الإناث، والطلاب ذوي التخصصات التربوية، والطلاب من الفئة العمرية الأقل من (23 سنة) على الترتيب. بينما وصلت النتائج إلى عدم وجود تأثير جوهري للمتغيرات: التحصيل وعمل الاب وعمل الأم في اتجاه الطلاب نحو الالتزام الديني. كما نوقشت نتائج الدراسة وتم مقارنتها مع الدراسات السابقة، وفي ضوء ذلك اقترح الباحث بعض التوصيات كان أهمها دعوة التربويين وأولياء الأمور والمعلمين على حث الشباب للتمسك بالقيم الدينية لما له من تأثير في وصولهم لمستوى من الأمن والاستقرار النفسي.

* دراسة عريس نصرا لدين [2017] بعنوان : استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي "دراسة ميدانية بمستشفى تلمسان" تهدف الدراسة إلى التعرف على أهم استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة لدى الأطباء العاملين بمصلحة الاستعجالات ، ولتحقيق الغرض تم اختيار عينة قصدية قوامها [150] طبيباً من مختلف التخصصات يقومون بالمناوبة بمصلحة الاستعجالات بالمستشفى الجامعي لتلمسان ،حيث اعتمد الباحث اختبار الكوبينغ "لاندلر وبارك 1998" وهو اختبار متعدد القياسات لأنواع التكيف ، ومقتن من طرف مجموعة من الباحثين بمركز البحث GRASC بوهرا ن ،على البيئة الجزائرية و لمعالجة نتائج الدراسة استخدم الباحث مجموعة من الأساليب

الإحصائية كالمتوسطات، الانحرافات المعيارية ، وحساب النسب المئوية وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

. يلجأ أطباء مصلحة الاستعجالات إلى استعمال استراتيجيات تكيفية مختلفة لمواجهة الضغط النفسي، حسب ما أسفرت عليه النتائج اختبار كوينغ C.ISS.

. لا توجد فروق دالة إحصائية من حيث استعمال استراتيجيات التكيف من طرف دراسة أطباء مصلحة الاستعجالات وفقا لمتغير الجنس،الاختصاص،الخبرة المهنية.

* وفي دراسة [سعاد مخلوف 2006] بعنوان: الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية "دراسة ميدانية بولاية مسيلة" هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الضغوط النفسية على سلوك الأطباء وتحديد الاضطرابات السلوكية الأكثر ارتباطا بعمل الطبيب والتي تسبب له ضغطا نفسيا وسلوكيا على عينة مؤلفة من [71] أطباء وطبيبات تتراوح أعمارهم ما بين [21.71 سنة] حيث اعتمدت الباحثة على المنهج العيادي ، واستخدمت اختبار هولمز [holmes] لقياس الضغط النفسي بالإضافة أسلوب الملاحظة والمقابلة الإكلينيكية . توصلت الباحثة من خلال تحليل الحالات إلى أنهم يعانون بدرجة عالية من بعض الأعراض النفسية والسلوكية وحتى الجسمية، ووجود علاقة بين ضغوط العمل لدى الأطباء وتعرضهم لبعض الأعراض النفسية والسلوكية والجسمية.

8- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال تطرقنا لمختلف الدراسات السابقة، يتضح لنا أن الدراسات كلها حديثة، وجاءت تتفق مع بعضها البعض في أن الأطباء يعانون من الضغط النفسي، ويستعملون استراتيجيات تكيفية مختلفة في مواجهة المواقف الضاغطة. إلا أن البحث العلمي في الجزائر يتغاضى الولوج إلى ميدان معرفي يكتسي حضارة روحية، بالترقي الروحي بالمجتمعات الإنسانية في هذا العصر المتأزم (عصر القلق و الضغوطات).

و أن جل الدراسات قاموا بها باحثين مسلمين إلا أنهم تجاهلوا الجانب الروحي وخاصة الصلاة ولم يتكلموا عنه ونخص بالذكر الباحثين الجزائريين، وكأن ليس لهم ثقافة ذاتية بالجانب الروحي أو الديني وهو الإيمان القوي الذي يعزز صلة العبد بربه في الصبر و تحمل الشدائد و علاقة العبد بربه والدعاء وعدم إهمال الصلاة، وتناسوا أن الجانب الروحي أو الديني يعد أهم مقومات الشخصية التي تساهم في

فاعلية الذات في مواجهة الضغوط النفسية، الذي يبعث الطمأنينة والسكينة في النفس الإنسانية. وأهملوا
القرآن الكريم والسنة النبوية التي تحدثت عن الاضطرابات النفسية وعالجتها

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

المبحث الأول: فاعلية الذات.

المبحث الثاني: الضغط النفسي.

المبحث الثاني: الخصائص المعرفية لمهنة الطبيب.

المبحث الرابع: الصلاة والراحة النفسية.

المبحث الأول:

فاعلية الذات.

- 1- مفهوم فاعلية الذات.
- 2- أنواع فاعلية الذات.
- 3- مصادر فاعلية الذات.
- 4- أبعاد فاعلية الذات.
- 5- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات.
- 6- خصائص فاعلية الذات.

المبحث الأول: فاعلية الذات

حظي موضوع فعالية الذات بنصيب وفير من البحث في علم النفس من خلال الدراسات العربية، على عكس ما اكتسبه وشارفت عليه الدراسات على الصعيد العالمي، بوصفه مؤشر هام في تحديد الطاقة الإنسانية، وتعد من المفاهيم التي تمثل مركزا رئيسيا في تحديد هذه الطاقة وتفسيرها.

1- مفهوم فاعلية الذات:

فاعلية الذات بعد من أبعاد الشخصية، وهي من محددات السلوك الإنساني، تعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة، التي تدفعه لاختيار القرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات، والأحداث التي تواجهه في زحمة الحياة.

ويرى هالين ودانهيز (1994) Danaher&Hallin أن فاعلية الذات هي ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على إنجاز الهدف، ويرى كيرنش (1985) Kirnch، إن فاعلية الذات تعني ثقة الشخص في قدرته على إنجاز السلوك بعيداً عن شروط التعزيز (سالم، 2008، ص 127)

فقد عرف Bandura فاعلية الذات بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها. (صونيا، 2017، ص 20).

وعرفها العدل بأنها: " ثقة الفرد الكامنة في قدراته، خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالبة الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت. (عابد، 2015، ص 20)

كما عرفت عواطف صالح الفعالية الذاتية بأنها " قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهام والأنشطة التي يقوم بها الفرد والتنبؤ بمدى جهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل. (صحراوي، 2013، ص 18)

من خلال التعاريف السابقة يتضح أن الفعالية الذاتية تمثل استطاعة الفرد والثقة باستعداداته وقدراته واستغلاله لها في حل مشكلاته المستجدة انطلاقاً من خبرته، فهي تمثل تكوين نظرة شاملة لإمكانيات الفرد ومقدار استطاعته للتكيف والتغلب على المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجهه.

2- أنواع فاعلية الذات :

تعتمد أنواع فاعلية الذات التي ذكرها الباحثون والتي يمكن تناول أبرزها في سبعة أنواع كما يلي:

*فاعلية الذات العامة:

يقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به. (عابد، 2015، ص39)

فاعلية الذات العامة يمكن أن تطلق على الشخص الذي ينجز في أدواره المنوطة به في دراسته ومهنته وأسرته وأصدقائه وخدمة مجتمعه، فيكون شخصا منتجا ومنجزا ونافعاً لنفسه ولغيره.

*فاعلية الذات الخاصة

ويقصد بها أحكام الفرد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب-التعبير). (عابد، 2015، ص40)

* فاعلية الذات الأكاديمية"

وتعني اعتقاد الفرد بمقدرته على تحقيق الانجاز الأكاديمي. (مصطفى، 2005، ص60)

*الفاعلية الجماعية:

وهي مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها ويشير باندورا إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا وإن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال وإدراك لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا أخفقوا في الوصول إلى النتائج، وإن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة. مثال ذلك: فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح. (مصطفى، 2005، ص58)

وبناء على ما تم ذكره بما يخص أنواع فاعلية الذات، ليس بمعنى أن كل فرد يملك نوعا واحدا ، لكن حسب نظرتنا ومفهومنا واعتقادنا أن كل شخص تجتمع فيه هذه الأنواع لكن بدرجات متفاوتة وليست متساوية، تتفاعل فيما بينها لتكون فاعلية ذاتية موجبة لدى الفرد.

3- مصادر فاعلية الذات:

وضع باندورا أربعة مصادر أساسية للمعلومات تشتق منها فاعلية الذات ، كما يمكن أن تكتسب أو تقوى أو تضعف من خلالها و هي:

* الإنجازات الأدائية:

وتشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح في مهمة لاحقة، ويزيد توقعات الفرد في مهمات أخرى لاحقة، فيعد الفرد ما حققه من إنجازات في الأداء أكثر المصادر تأثيراً في فعالية الذات، لذلك فالأداء الناجح يرفع توقعات الفاعلية الذاتية للفرد، أما الإخفاق في الأداء فيؤدي إلى خفضها، والنجاح في الأداء يرفع فعالية الذات بما يتوافق مع صعوبة المهمة، والأعمال المطلوب إنجازها من الفرد، فمثلاً اجتياز الفرد لامتحان ذي صعوبة مرتفعة يزيد من فعالية الفرد لذاته، الأمر الذي لا يحدث إذا اجتاز امتحاناً ذا مستوى بسيط (صونيا، 2017، 26)

* الخبرات البديلة:

حسب (غيست وميتشل ، 1992) يرى باندورا أن تقدير فاعلية الذات يتأثر بالخبرات البديلة و التي يقصد بها اكتساب الخبرة من رؤية الآخرين المشابهين وهم يؤدون الأنشطة بنجاح (النماذج الاجتماعية) حيث تزيد رؤية الفرد للمشابهين له و هم يؤدون الأنشطة بنجاح من جهده المتواصل وترفع معتقداته لأنه يمتلك نفس الإمكانيات اللازمة للنجاح ويستطيع أن يولد توقعات من المشاهدة والتي تحسن أدائه بالتعلم من المشاهدة للنماذج ، ولنفس السبب رؤية آخرين يفشلون في أدائهم على الرغم من الجهد المرتفع تخفض معتقدات المشاهدين عن فاعليتهم ويقوض جهودهم .

و تسبق التجارب الاجتماعية الفاعلية الذاتية و تؤثر عليها سواء أدركت فاعلية ذاتية عالية أو منخفضة ويتأثر توقع الفاعلية بالتعلم من التجارب أو من خلال العرض أو الوصف التحليلي للسلوك الوضعي الذي يولد المعرفة والاهتمام بإعادة النشاط. (مصطفى، 2005، ص49)

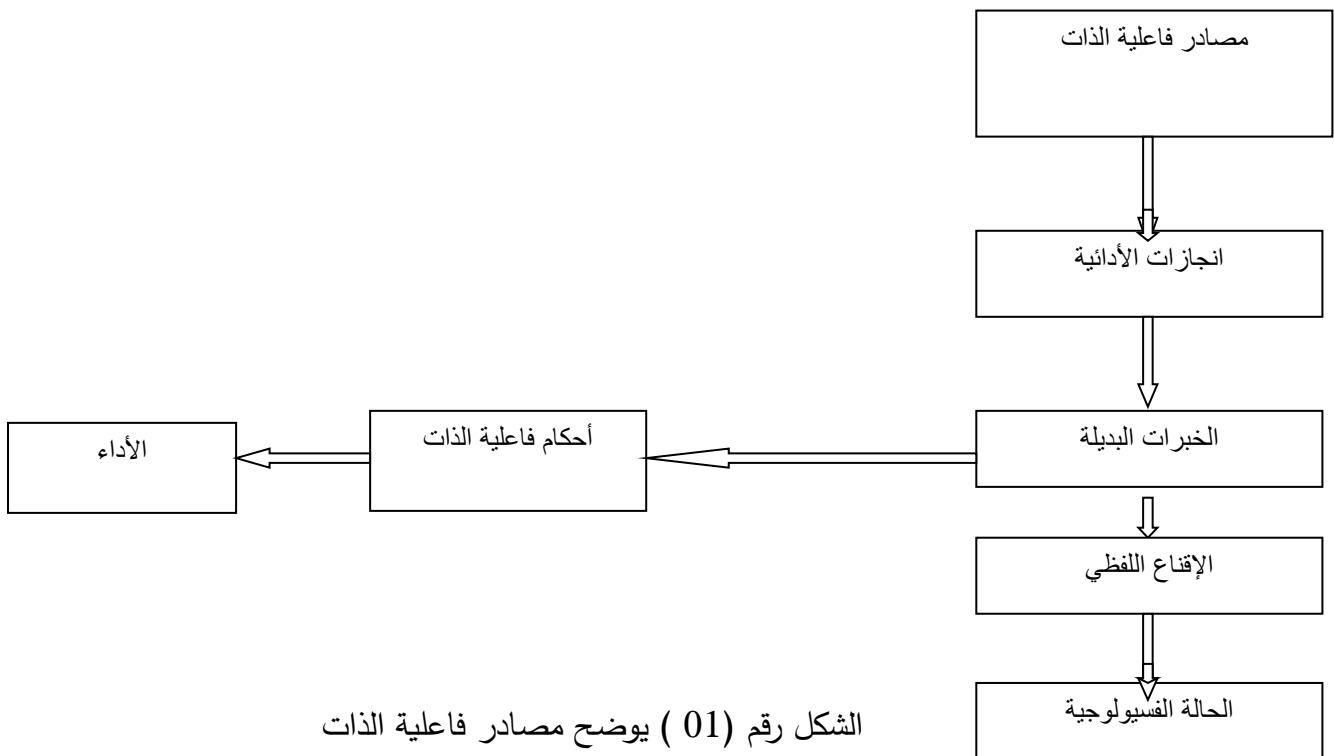
* الإقناع اللفظي:

ويشير الإقناع اللفظي إلى الحديث عن الخبرات المتعلقة بالآخرين، ومواقف مختلفة تعرضوا لها، وتأتي من قبل هؤلاء الأفراد بهدف الإقناع إكساب الفرد الترغيب في الأداء أو العمل والتأثير على سلوكه أثناء أدائه لمهمة ما، ويعتمد مصدر الإقناع الذاتي على درجة مصداقية الشخص مصدر الإقناع ومدى الثقة به، حتى يكون له تأثير بالغ في رفع مستوى فعالية الذات، الأمر الذي لا يحدث لو كان صادراً عن

شخص منخفض الثقة والمصادقية. وكذلك أن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصيلة الفرد السلوكية على نحو منطقي وواقعي وليس عملا مستحيل الأداء (صونيا، 2017، 27)

* الحالة الفسيولوجية و الانفعالية:

حسب (Resnick، 183، 2008) يرى باندورا أن الطريقة الرابعة لتعديل المعتقدات الذاتية عن الفاعلية تتمثل في تقليل ردود الأفعال الشديدة التي يصدرها الأشخاص فضلا عن تعديل ميولهم الانفعالية السلبية وتفسيراتهم السلبية لأحوالهم البدنية ، ومما تجدر الإشارة إليه في هذا الصدد أن خطورة رد الفعل الانفعالي والبدني ليست هي العامل الحاسم إنما كيفية إدراك رد الفعل هذا وتفسيره ، فالأشخاص الذين يمتلكون إحساسا مرتفعا بالفاعلية هم أكثر قابلية لتفسير انفعالاتهم على أنها عامل منظم وميسر للأداء في حين أن الأشخاص الذين يشكون في قدراتهم يفسرون مثل هذه الانفعالات على أنها عوائق للأداء. ويشير باندورا إلى القلق بوصفه أحد العوامل المؤثرة في فاعلية الذات ، ويلاحظ أن العلاقة بينهما عكسية ، كما أن قوة الانفعال غالبا ما تخفض درجة الفاعلية الذاتية ، على سبيل المثال الشخص الكبير يخاف من السقوط أو التأذي أثناء مشيه ، إن الاستثارة الانفعالية العالية التي تصاحب الخوف يمكن أن تحد من أدائه. (مصطفى، 2005، ص48)



الشكل رقم (01) يوضح مصادر فاعلية الذات

مما سبق يمكن القول أن مصادر توقعات الفاعلية الذاتية تتكون من خلال الخبرات المباشرة التي يكتسبها الشخص مثل نجاحه في حل مشكلة ما أو التغلب على موقف وإدراكه العلاقة بين الجهود التي

بذلها والنتائج التي توصل إليها ، والخبرات الغير مباشرة مثل التعلم بالملاحظة والإقناع من طرف الآخرين خاصة الموثوق بهم وكذلك الخبرات الانفعالية لها أثر على الفاعلية الذاتية.

4- أبعاد فاعلية الذات:

حدد ب باندورا (Bandura) ثلاث أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعا لها:

* قدر الفاعلية: مقدار الفاعلية

يرى (Bandura 194 ; 1977) ; أن قدر الفاعلية يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف ، ويتضح عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبة ، والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويظهر هذا القدر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب، لذلك يطلق على هذا البعد "مستوى صعوبة المهمة". (مصطفى، 2005، ص53)

ويذكر باندورا في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإلتقان، بذل الجهد، الدقة، الإنتاجية، التهديد، التنظيم الذاتي المطلوب فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فردا ما يمكن أن ينجز عمل معين عن طريق الصدفة ولكن هي أن فردا ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء. (عابد، 2015، ص41)

* العمومية:

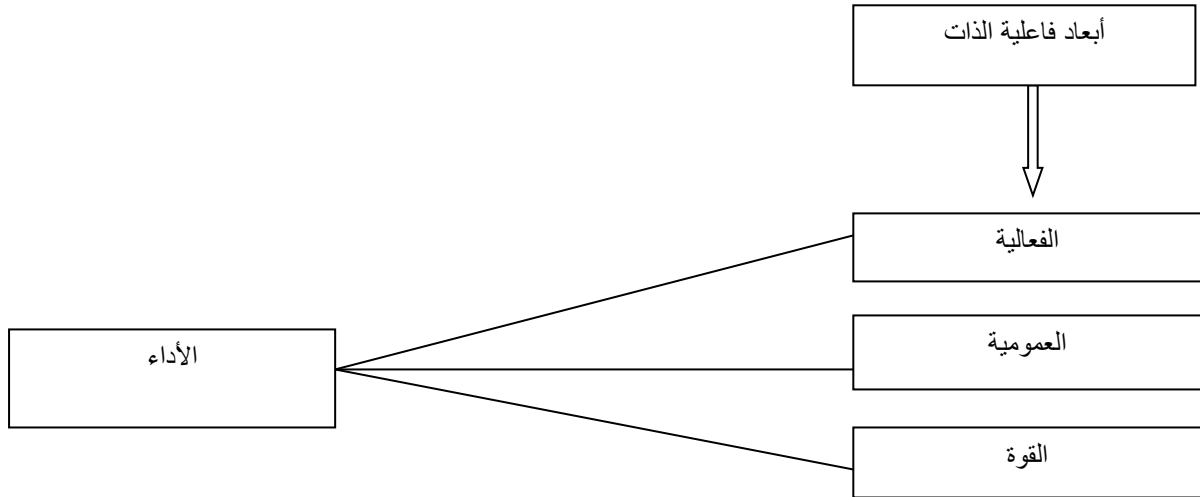
يشير هذا البعد إلى انتقال فاعلية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة. (صحراوي، 2013، ص190).

وتعني انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالبا ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف للمواقف التي يتعرضون لها. (عابد، 2015، ص42)

* القوة:

تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى وملاءمتها وكما أن الشعور بالفاعلية يعبر عن المثابرة الكبيرة والقدرة العالية التي تساعد الفرد أو الطالب في اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح. (سالم، 2008، ص139)

و يشير أيضا هذا البعد إلى عمق الإحساس بالفاعلية الذاتية، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس ويتدرج بعد القوة أو الشدة على متصل ما بين قوي جدا إلى ضعيف جدا. (صحراوي، 2013، ص191)



الشكل رقم 02: الأبعاد فاعلية الذات عند باندورا

5- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

تم تصنيف العوامل المؤثرة في فاعلية الذات إلى ثلاث مجموعات وهي:

المجموعة الأولى : التأثيرات الشخصية : لقد أشار زيمرمان (1989) Zimmerman , إلى أن إدراكات فاعلية الذات لدى الطلاب في هذه المجموعة على أربع مؤثرات شخصية:

أ. /المعرفة المكتسبة: وذلك وفقا للمجال النفسي لكل منهم.

ب. / عمليات ما وراء المعرفة: هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين .

ج. /الأهداف : إذ أن الطلاب الذين يركنون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم أنهم يعتمدوا على إدراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة ذاتيا.

د. /المؤثرات الذاتية: وتشمل قلق الفرد ودافعية مستوى طموحه وأهدافه الشخصية. (سالم، 2008، ص 138)

المجموعة الثانية : التأثيرات السلوكية وتشمل ثالث مراحل (Bandura : 1977) ;

أ- ملاحظة الذات : إذ أن ملاحظة الفرد لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف

ب - الحكم على الذات : وتعني استجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف المطلوب تحقيقها وهذا يعتمد على فاعلية الذات وتركيب الهدف .

ج - رد فعل الذات الذي يحتوي على ثلاثة ردود هي :

-ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث عن الاستجابة التعليمية النوعية.

-ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من إستراتيجيتهم أثناء عملية التعلم.

-ردود الأفعال الذاتية البيئية وفيها يبحث الطلاب عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم.

المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية :لقد أكد (Bandura 1977) ; على موضوع النمذجة في تغيير إدراك المتعلم لفاعلية ذاته مؤكدا على الوسائل المرئية. (عابد، 2015، ص 43)

6-خصائص الأفراد ذو الفاعلية الذاتية:

هناك خصائص عامة يتصف بها الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية وهي كما يلي:

* ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.

* مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.

* وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أم عقلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.

*توقعات الفرد في الأداء في المستقبل.

* أنها تركز على المهارات التي يمتلكها الفرد، ولكن أيضا على الحكم على ما يستطيع أدائه مع ما يتوافر لديه من مهارات.

*ترتبط فاعلية الذات بالتوقع والتنبؤ

* أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة. (عابد، 2015 ،ص40)

تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوام مثل : صعوبة الموقف ، كمية الجهد المبذول ، مدى مثابرة الفرد. بينما سمات ذوي فاعلية الذات المنخفضة (الذين يشككون في قدراتهم):

* يركزون على النتائج الفاشلة .

* أفكار متشائمة وتجدهم يشككون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.

* طموح ضعيف وعدم الالتزام .

* يستسلمون بسرعة

* يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح، مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب. (صونيا، 2017،ص 32)

خلاصة:

فاعلية الذات تمثل تكوين نظرة شاملة لإمكانيات الفرد ومقدار استطاعته للتكيف والتغلب على المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجهه، ومدى مثابرته لتحقيق النجاح و بلوغ الهدف وسط بيئته، وهي أنواع مختلفة، ولديها مصادر وأبعاد متنوعة، وهناك عوامل تؤثر فيها، ولدى الأفراد الذين يتمتعون بفاعلية الذات خصائص معينة.

المبحث الثاني:

الضغط النفسي.

- 1- مفهوم الضغط النفسي.
- 2- النظريات المفسرة للضغط النفسي.
- 3- مصادر الضغط النفسي.
- 4- عناصر الضغط النفسي.
- 5- مراحل الضغط النفسي.
- 6- آثار الضغط النفسي المهني

المبحث الثاني: الضغط النفسي

من الموضوعات التي بدأت ومازالت تستقطب اهتماما كبيرا في مجال العمل هو موضوع الضغط النفسي والذي يعد من المواضيع الهامة في علم النفس، والذي حظي باهتمام كبير من جانب العلماء والباحثين، وذلك لما له من تأثير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة. الضغط النفسي يلاحق الإنسان أينما كان، ويحيط بحياته من جميع الجهات حيث أن الأفراد في جميع مراحل حياتهم قد يتعرضون إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والشارع.... الخ.

فلتحقيق هدف معين في حياتنا دائما وأبدا تكون طريق الوصول إليه محفوفة بالضغط النفسي لكن إذا زاد عن الحد المعقول فإنه سيؤدي لا محالة إلى نتائج وخيمة بالفرد.

1 . مفهوم الضغط النفسي:

لغة وردت كلمة الضغط في المعجم الوسيط. ضغط ضغطا أي غمزه إلى شيء كحائط أو غيره. تشده وضيق وقهره والضغطه هي الزحمة والشدة والقهر والاضطرار . (عبدا لمنعم والجوكي، 2019، ص385)

وكذلك في اللغة الضغط مشتق من فعل لاثنين الذي يعني ضيق وشد وقد تحولت في الانجليزية إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غيرا لمرغوب . (أبيو، 2019، ص41)

و مازال مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضا راجعا لصعوبة في تحديد تعريفه ودراسته بشكل دقيق. وتعددت التعريفات التي تحدثت عن هذا المفهوم إلا أن هذه التعريفات تتفق في الملامح أو الخطوط الرئيسية الآتية:

- إن الضغوط في درجة شدتها.

. قد تكون هذه الضغوط خارجية .

. وقد تكون هذه الضغوط داخلية أي من داخل الفرد. (غانم، ب س، ص12)

وكذلك يمكن تعريف الضغط بأنه معقد من حالة عاطفية أو وجدانية وردود فعل فسيولوجية استجابة لمجموعة من الضغوط الخارجية . (المغربي، 2016، ص71)

ويمكن تعريف الضغط على أنه ردود الأفعال الفسيولوجية والانفعالية والنفسية لحوادث أو أشياء مهددة للفرد وبيئة العمل وأنه ردة فعل عند الشعور بالخوف.

كما يعرف الضغط أيضا بأنه الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة . (عبيد، 2008، ص20)

وكذلك تعرف الضغوط بأنها استجابة غير محددة للجسم لأي حاجة سواء إذا قام شيء بإحداثها أو نتج عنه ظروف سارة أو غير سارة. (باريلو ودبليو، 2011، ص12)

أما "كارولين ليفا سو" فتعرف الضغط بأنه مجموعة من الاستجابات الصادرة عن الفرد عندما تواجهه وضعيات تتطلب منه مجهود للتكيف معها . (نصرالدين، 2017، ص62)

إذن الضغط هو استجابة الفرد النفسية والجسمية لأي عوامل داخلية أو خارجية تشكل تهديدا له لدرجة أنها تولد لديه إحساسا بالتوتر والضيق وعندما تزداد حدة هذه الضغوط عليه فإنه يفقد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه كما هو عليه. أو نقول أنه عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث و تجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية للوصول إلى تحقيق التوازن.

بينما يرى كامل أن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة أولى نتائجها الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل الذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد. (الضريبي، 2010، ص679)

وكذلك يعرف الضغط بأنه عبارة عن شدة أو صعوبة جسدية أو عقلية أو انفعالية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية أو موقفية أو شخصية. (الغريز و أحمد، 2009، ص25)

وعن لازاروس [Lazaros 2006] الضغوط النفسية على أنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يختلف تأثيرها من فرد لآخر . (القحطاني، 2017، ص527)

بين (Türk,2005,litt.) الضغوط النفسية بأنها : "شعور الفرد بمشاعر سلبية غير سارة وشعوره بالقلق عند مواجهته لمشاكل تهدد كيانه وتتجاوز قدراته لحل تلك المشاكل.(السميران و المساعد، 2014، ص16)

ومن هذه التعاريف نستخلص مفهوم الضغط النفسي على أنه حالة من التوتر والقلق والشعور بالضيق بسبب وجود عوامل نفسية مؤثرة ينتج عنها أعراض وأثار جسدية ونفسية واجتماعية وذلك بسبب عدم التكيف والتوافق مع البيئة الضاغطة المحيطة بالفرد. وكذلك أجمعت على كون الضغوط النفسية مجموعة من المتغيرات والظروف التي قد يواجهها الفرد وتؤثر عليه بحسب شدتها ودوام الاستمرارية .

2 - النظريات المفسرة للضغط النفسي :

لقد تعددت النظريات التي تناولت تفسير الضغوط وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء والباحثين الذين قاموا بدراستها وعلى الرغم من اشتراكهم في المضمون إلا أنهم اختلفوا في الاتجاه ونذكر منهم :

- نظرية التوافق بين الفرد و البيئة .

اقترح كل من فراش وروجرز وكوب هذا النموذج عام 1974 على إثر الدراسات التي أعدها المعهد الاجتماعي بجامعة ميتشجان .

وترى هذه النظرية أن الضغوط تكون نتيجة اختلال التوازن بين الفرد والبيئة التي يوجد فيها. فالفرد بطبيعته يحاول الاحتفاظ بالتوازن بين الجانب العقلي والبدني، ومواجهة التغيرات الحياتية التي من شأنها أن تؤدي إلى الخلل في هذا التوازن، والشيء نفسه ينطبق على الفرد وعلاقته بالبيئة التي يعيش فيها وهذا يعني أن الضغوط تنتج من سوء التوافق مع البيئة. وينتج سوء التوافق من جانبين أساسيين، هما:

- مدى انسجام بين قدرات الفرد و مهاراته الشخصية مع المطالب المطروحة.

- مدى الإشباع العقلي للحاجات والتوقعات التي يطمح إليها الفرد. (السميران و المساعد، 2014، ص16)

وركزت هذه النظرية على ضغوط العمل بصفة خاصة باعتبارها أكثر الضغوط تأثيرا على الفرد، وأساسها أن الموارد ومتطلبات البيئة قد تتلاءم أو لا تتلاءم حاجات وأهداف وقدرات العاملين، وعندما لا تتلاءم متطلبات العمل وقدرات وحاجات الفرد فإنه سوف يظهر علامات التوتر التي تؤدي في النهاية إلى المرض. والهدف الأساسي لهذا النموذج هو تحديد أنواع الظروف التي تؤدي إلى التوتر، فتفاعل بين الفرد والبيئة يحددها إذا كان الحدث الضاغط سيحدث أم لا. (مصطفى، 2006، ص38)

ومنه فإن هذه النظرية ترى بأن مشاعر الضغط تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي مقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى الذي يفضله الفرد.

- نظرية العام للتكيف:

يؤكدها الطبيب الكندي هانز سيللي {1907.1982} في كتابه (ضغوط الحياة) الذي ألفه سنة 1956 قام بتبسيط مفهوم الضغوط وتقديم في دراستها.

أشار سيلبي إلى أن كثيرا من العوامل البيئية تحول الجسم عن حالة التوازن كالحرارة، والبرودة والألم والسموم والفيروسات.... وغيرها. وتتطلب من الجسم الاستجابة لها. هذه العوامل تسمى الضغوط أو مثيرات الضغط. (مصطفى، 2006، ص24)

وكذلك أشار أن الضغوط النفسية هي استجابة الجسم غير المحددة بالأحداث التي يواجهها الفرد إذ أقر بتأثير الضغط النفسي على توازن الجسم وحدد سيلبي ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغطة، وأطلق عليها مراحل التكيف العام وهي:

مرحلة الإنذار: في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له. فتحدث مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية فيصبح الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين.

- مرحلة المقاومة: في هذه المرحلة يتكيف الكائن الحي مع مصدر الضغط ولكن هناك حدود لعملية المقاومة من جانب الجسم.

- مرحلة الإنهاك: حيث يصبح الفرد عاجزا عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات، والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى درجة التي ينتج عنها الموت. (المنعم والجوكي، 2019، ص385)

أما عن عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية إلى 3 عوامل وهي :

* عوامل الضغط الجسدي، مثل الأحداث المزجة والآلام الجسدية...الخ.

* عوامل الضغط النفسي، مثل القلق والانفعال والمخاوف بأنواعها والإرهاق الفكري.

* عوامل الضغط الاجتماعي، مثل الصراعات المميّة والعلاقات الاجتماعية السيئة.

- النظرية السلوكية:

ترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد. (أبيو، 2019، ص99)

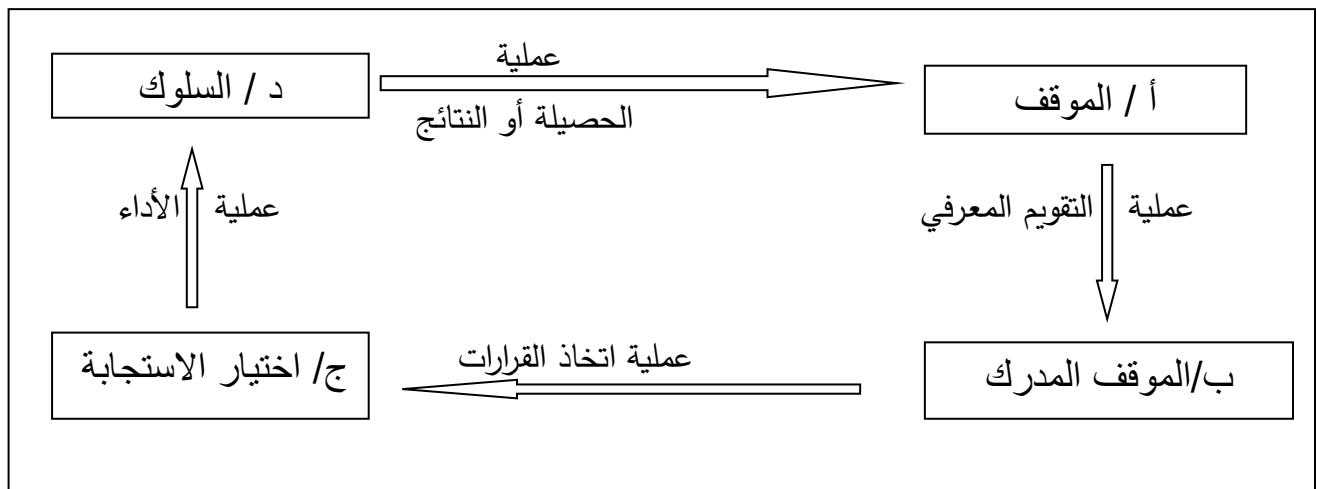
ويرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد، والمثيرة للضغط وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزيمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة. (السميران و المساعد، 2014، ص62)

ويرى أصحاب هذا النموذج إن الاضطراب السيكوسوماتي هو نتيجة لارتباط سالف بين الموقف الضاغط واستجابة عضو خاص، خاصة إذا ما كوفئ الفرد على هذه الاستجابة وإذا ما تكررت هذه المواقف الضاغطة بدرجة شديدة وكافية، أين يظهر الخلل المرتبط بالاستجابة الذي له علاقة بالموقف الضاغط. (آسيا، 2012، ص30)

ويعتبر مارغريت أول من صاغ نموذجا في هذا المجال وسماه نموذج العمليات، ويهتم هذا النموذج بالعمليات التي تحدث أثناء المواجهة أو استجابة الفرد لمصدر الضغط و يرى مارغريت وبعض العلماء أن الموقف المجهد أو الضاغط أربع مراحل:

- أ . تربط بين أ وب تسمى بعملية التقويم المعرفي.
- ب . تربط بين ب وج تسمى بعملية اتخاذ القرارات.
- ج . تربط بين ج ود تسمى هذه بعملية الأداء.
- د . تكون بين السلوك والموقف وتسمى بعملية الحويلة أو النتائج. (مخلف، 2006 ، ص90)

وهذا الشكل يوضح هذه العمليات .



الشكل رقم 03 : نموذج العمليات للضغط

من خلال عرضنا لمختلف النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية، يتضح لنا جليا أنه رغم اختلاف وجهات الآراء في التفسير إلا أن معظمها يسير في منحى واحد، ألا وهو أن الضغط حالة تهدد الإنسان وتؤرقه وتشعره بالانزعاج وتجعله في حالة عدم توازن وتكيف نفسي واجتماعي.

3-مصادر الضغط النفسي:

مصادر الضغط النفسي تكمن أساسا في هذه الأحداث التي تطرأ على حياتنا وفي استجابتنا الجسدية والإدراكية والعاطفية. وصحيح أن مصادر الضغط النفسي لن تكون غالبا غامضة إلا أنك ستجد نفسك دائما في حاجة إلى التفكير بها أو التعبير والكلام عنها أمام الآخرين. (ويلكنسون، 2013، ص14)

و ذكرت مارين ديفدسون مجموعة من العوامل التي تؤثر على الفرد في العمل وهي :

أ . عوامل متعلقة بطبيعة العمل مثل كثافة وضغط العمل والروتين.... الخ.

ب . عوامل متعلقة بدور الفرد في المؤسسة والعلاقات مع زملائه .

وكذلك أضافت " داي" المصادر التالية : طريقة تنظيم العمل ،أهمية الوظيفة،وقت العمل، الحوافز، ظروف العمل وبيئته، التكنولوجيا الحديثة . (مخولف، 2006 ، ص82)

و لقد حدد "ميلر" 1979 مصادر للضغوط النفسية في مصدرين أساسيين وهما :

أ-الضغوط الداخلية: تمثل تفاعلات الحالة النفسية للإنسان من داخل ذاته هو. فالنفس الإنسانية أثناء جهادها لمعرفة عما يدور بداخلها هو جهاد ليس سهلا، بل صعب على النفس ذاتها، وخاصة عندما يقف الفرد أمام نفسه لا يستطيع أن يجد حلا يريح ذلك الصراع، فإذا ما عرف الإنسان نفسه وصل بها إلى الاستقرار والراحة النفسية .

ب- الضغوط الخارجية : وهي التي تأتي من البنية التحتية وهي كثيرة مثل الضوضاء، الزلازل الأعاصير، ضغوط القيم والمعتقدات، الصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب للفرد ضغوط مرتفعة. ومعنى ذلك أن الضغوط لها مصادر متعددة منها المنغصات اليومية، تغيرات الحياة، صراعات نفسية، الأفكار والاعتقادات الغير المنطقية، القلق والاكتئاب. (السميران والمساعد، 2014، ص66)

ويمكن تلخيص مصادر الضغوط النفسية الخارجية في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يمثل مصادر الضغوط النفسية الخارجية

المصادر الشخصية	المصادر البيئية	المصادر المهنية
. العلاقات الزوجية . تربية الأطفال . التزامات مادية . حالات الوفاة . حالات الطلاق . ضغوط الدراسة . العلاقة مع الأسرة . المشكلات القانونية . نقص الدعم الجماعي . النوبات المزاجية السيئة	. الضوضاء الشديدة . الضباب و الدخان . درجة الحرارة . الازدحام . نقص الإضاءة أو الإفراط فيها	. أعباء العمل أكبر من العتاد . تغيرات واجبات الوظيفة . نقص الدعم من الرئيس . نقص الاحترام من الزملاء . تغيير المهنة . حالات التصريح من العمل . نقص المعلومات . الإدارة، الإشراف على الآخرين . نقص الخيارات المهنية البديلة . نقص الراتب . صراع الدور

ومنه نستنتج أن الضغوط النفسية ظاهرة عالمية متعددة المصادر وكثيرة الحدوث في حياة الأفراد وتختلف من شخص لآخر.

وهي متنوعة منها مصادر بيئية واجتماعية ومصادر شخصية ومهنية وكذلك هناك مصادر داخلية تتبع من داخل الفرد.

4-عناصر الضغط النفسي:

من خلال تفحصنا لمختلف التعاريف والنماذج المفسرة للضغط النفسي ، نجد أن هناك ميل مشترك لاعتبار الضغط ظاهرة تتكون من ثلاث مكونات مترابطة ببعضها ولا يمكن فهمها إلا من خلال تناول عناصرها وهي :

- عنصر المثير:

تنشأ العوامل المثيرة للضغط والتوتر من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد بحيث أن المجال الحيوي = الشخص + البيئة النفسية +العالم الخارجي . (آسيا، 2012، ص52)

ويشمل متطلبات موقفية تحتاج إلى تكيف فردي معها، وقد تأتي من الفرد، أو من المنظمة (المؤسسة) أو من البيئة مثال ذلك: عبء العمل، الصراع...الخ. (دايلي، 2013، ص 33)

- عنصر الاستجابة:

يتكون من ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية للضغوط مثل الإحباط والقلق، وترتبط الاستجابة للضغوط بطبيعة الإدراك وتقييم الفرد (آسيا، 2012، ص 53)

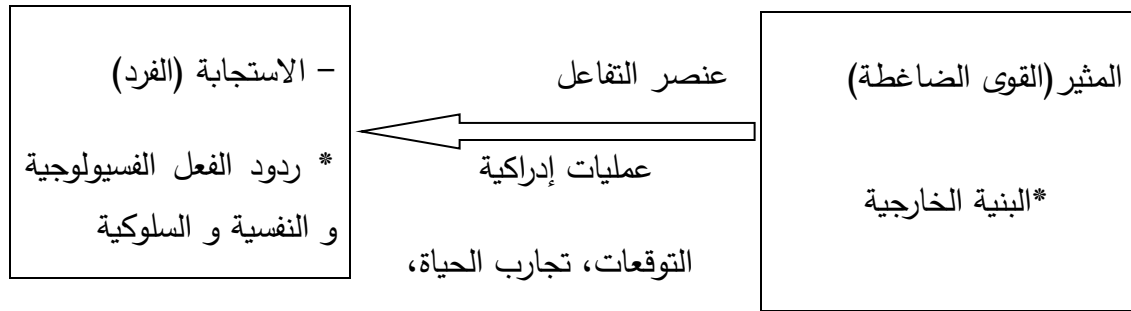
إدراك الفرد وتقييمه لهذه القوى الضاغطة وطبيعتها وديناميبتها وأثارها وقدرتها على التعامل معها والسيطرة عليها واحتوائها.

- عنصر التفاعل:

يكون المثير والفرد، تعكسه عمليات إدراك الفرد وتقييمه لطبيعة الضغط، وديناميبتها وأثارها، وقدرته على التعامل معها والسيطرة عليه واحتواءها. (فتيحة، 2008، ص 64)

فعملية الإدراك همزة وصل بين المواقف الضاغطة والاستجابات المختلفة التي تؤدي إلى اختلال توازن شخصية الفرد، واستقراره النفسي. (دايلي، 2013، ص 34)

و يمكن تمثيل هذه العناصر بالمخطط التالي :



تقدير الذات.

الشكل (04) يوضح ترابط عناصر الضغط النفسي.

يوضح هذا الشكل المكونات الأساسية التي تندرج تحتها أي نوع من الضغوط فهي تبدأ بوجود قوى ضاغطة، يقوم الفرد بإدراكها وتقييمها، وفي النهاية يقوم باستجابة تكيفيه نحو الموقف الضاغطة.

5-مراحل الضغط النفسي:

رصد العلماء مجموعة من المراحل يتم من خلالها رصد هذه العلاقات وعموما الوصول إلى قمة المواجهة أو الإنهاك في الضغوط تأخذ ثلاث مراحل وهي:

- مرحلة الإنذار:

وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي، فعندما يتعرض الفرد للخطر أو التهديد الجسمي مثل المرض أو الجروح أو فقدان القدرة على النوم، أو أي تهديد نفسي مثل إنهاء علاقة حميمة، والغضب من السلوك الغير المرغوب فيه، فإن ردة فعل الجسم تكون واحدة، حيث تبدأ من الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم لتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ فتزداد دقات القلب، ويرتفع ضغط الدم وتتوتر العضلات ويزداد إفراز الأدرينالين لذا سيحاول الفرد مواجهة الضغط النفسي.(الغريز و أسعد، 2009، ص61)

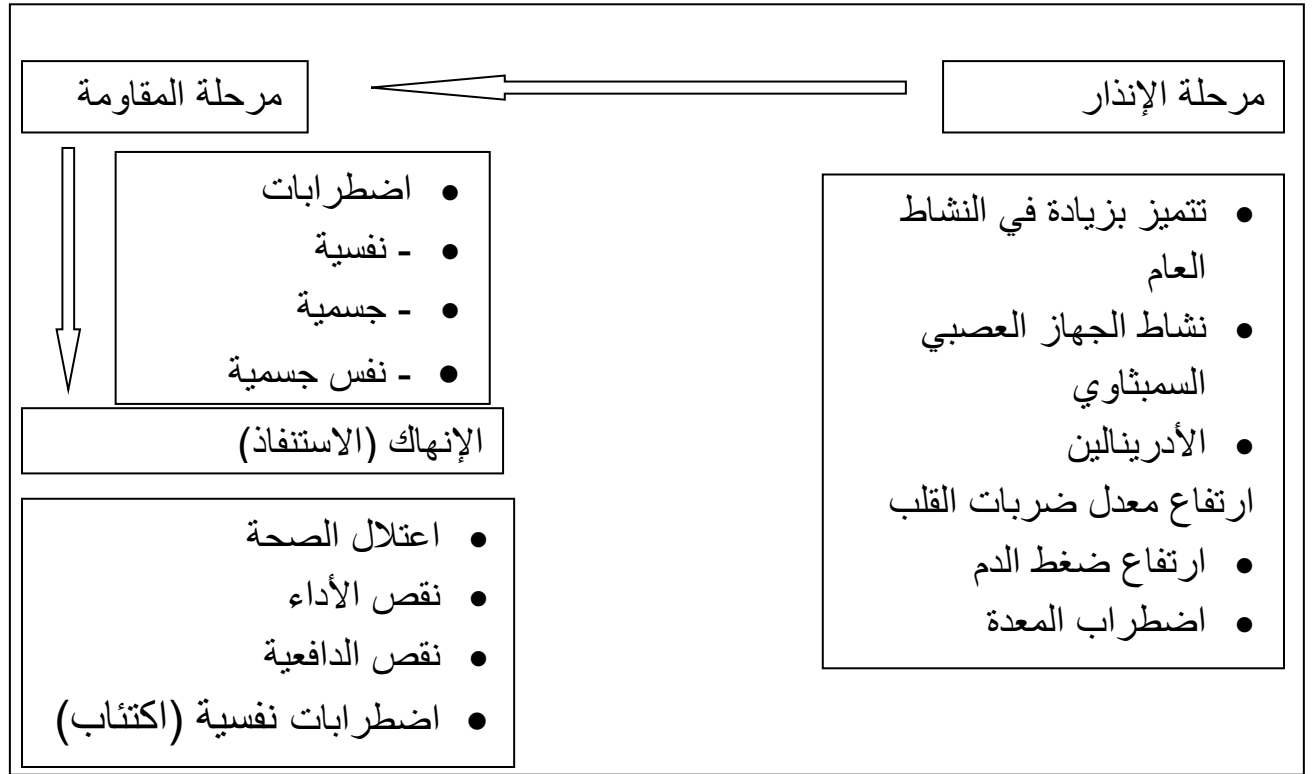
- مرحلة المقاومة:

وتعني هذه المرحلة أن الشخص وجد نفسه وجها لوجه أمام الضغوط. فإذا نجحت المقاومة وعبر الشخص هذا الضغط وتلك المحنة فذلك خير كل الخير، وإذا فشل فإنه يصل إلى المرحلة الثالثة والأخيرة، ونقصد بها الإجهاد. (غانم، بدون سنة، ص25)

5-3-مرحلة الاستنفاد (الإنهاك):

يدخلها الفرد إذا فشل في استعادة توازنه واستمر العامل المجهد في التأثير أو كان قويا ، فستنفذ طاقة الجسم وتتهار دفاعاته من جديد، ويؤدي ذلك في حالة استمرار الوضع إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي أو الموت. وتمثل هذه المرحلة الطبيعية المرضية للإجهاد فخلالها تتطور أمراض الإجهاد كالقرحة المعدية والربو وبعض الأمراض العصبية. (فتيحة، 2008، ص46)

و عليه يمكن تلخيص هذه المراحل في الرسم التخطيطي الآتي :



الشكل (05): يوضح مراحل الاستجابة للضغوط ومظاهرها في نموذج "سيلي"

يوضح هذا الشكل الاستجابات الصادرة عن كل مرحلة والخاصة بنموذج "سيلي". بداية بمرحلة الإنذار وما ينتج عنها من إفرازات وتفاعلات هرمونية، تليها مرحلة المقاومة والخاصة بظهور جملة من الاضطرابات الجسمية أو النفسية ونفس جسدية، وفي الأخير تأتي مرحلة الإنهاك لتظهر معها العلل الخاصة بسوء التوافق مع هذه الضغوط .

6-آثار الضغط النفسي المهني:

إن لضغوط العمل العديد من الآثار سواء على الفرد أو على المؤسسة التي يعمل فيها، بالنسبة للفرد سواء كانت هذه الآثار سلوكية أو نفسية أو جسمية. أما بالنسبة للمؤسسة فلضغوط العمل العديد من الآثار تتمثل في زيادة التكاليف المباشرة والغير المباشرة المنجزة عن انخفاض مستوى الأداء، نتيجة ارتفاع ضغط العمل لديهم.

- الآثار الايجابية:

ينجم عن الضغط نتائج ايجابية وهي كما يلي :

- رغبة الفرد في العمل وذلك بمزيد من النشاط والحيوية وحب العمل مع الفريق.

- زيادة تركيز الفرد على العمل، وهذا بالانغماس في العمل الذي ينبع من روحه.
- القدرة على التعبير من خلال العمل وصلاحياته في اتخاذ وصنع القرارات الخاصة بالعمل والمشاركة .

- شعور الفرد بالانجاز وهذا راجع لإتقان عمله و شكره على المجهود الذي يبذله.
- المشاعر والانفعالات من النشاط من خلال الارتياح النفسي خلال الحوافز المعنوية ونجاح المؤسسة.

- قدرة الفرد للعودة إلى الحالة النفسية الطبيعية عند مواجهة تجربة غير مرغوب فيها. (العميان، 2002، ص65)

- الآثار السلبية:

***الآثار السلوكية:** قد أورد بعض الباحثين عديدا من التأثيرات السلوكية للضغوط الحادة ومنها:

- البطء في العمل والتغيب المتكرر، أو التأخر المستمر، والانخفاض المفاجئ في الأداء المهني.
- عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي .
- تغيرات عادات الأكل ويشمل ذلك انخفاض أو زيادة استهلاك الطعام.
- زيادة التدخين وتناول القهوة وتناول الكحوليات والعقاقير .
- اضطراب عادات النوم، فقد يصاب الفرد بالأرق الليلي، أو زيادة معدلات النوم عن الوضع الطبيعي.

- عدم الثقة غير المبررة في الآخرين وكثرة تصيد أخطاء الآخرين.
- زيادة الأنماط السلوكية ، فيظهر السلوك الغريب الشاذ . (مصطفى، 2006، ص86)

***الآثار الجسمية:** من نتائج تزايد الضغط على الفرد تظهر بعض الآثار السلبية الضارة وتشمل ارتفاع ضغط الدم، تقرحات الجهاز الهضمي، واضطرابات الهضم، الإنهاك الجسدي ، والربو والصداع والحساسية الجلدية . (الغريز و أسعد، 2009، ص52)

***الآثار النفسية:** للآثار النفسية أهمية كبيرة يمكن إجمالها فيما يلي:

- القلق والتوتر من خلال العراقيل وسوء التسيير الإداري .
- الغضب والإحباط وهذا راجع لعدم الكفاءة وإبداء الرأي.
- الملل وانخفاض تقدير الذات وقلة وجود الحوافز المادية والمعنوية .
- عدم الرضا عن العمل .
- الاحتراق النفسي هذا راجع لضغوطات التي يعيشها العامل سواء داخل المنظمة أو خارجها .
- الرغبة في ترك العمل .

- الإجهاد الذهني والانغماس التام في العمل حتى ينسى الفرد نفسه .

* **الآثار الاجتماعية:** وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على القبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة. (الغريز و أسعد، 2009، ص55)

* **الآثار المعرفية:** وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية مثل: الإدراك، والقدرة على الحكم وحل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه، فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة. (السميران و المساعد، 2014، ص27)

الخلاصة:

الضغوطات النفسية نجدها تصاحب الإنسان كظله أو أكثر من ذلك بقليل، فهي ترافقه منذ اللحظة التي يستيقظ فيها وتتعبه أينما وجد، في منزله أو في مكان عمله، وقد لا يستطيع التملص منها حتى أثناء نومه كيف لا وهو يقف عاجزا أمام فضوله المتزايد، وتلهفه الدائم للتجديد وطموحه المنقطع النظير للبحث عن المزيد في المعرفة. وتدرك الأحداث بأنها ضاغطة عندما يعتقد الناس بأنهم لا يمتلكون الإمكانيات (من وقت، ونقود وطاقة) الكافية لمواجهة ما تفرضه البيئة من أذى وتهديد وتحد، كما يؤدي الضغط إلى تغيرات عدة، تشمل جوانب الاضطراب في الاستجابات الانفعالية والمعرفية والفسولوجية والأدائية.

المبحث الثالث:

الخصائص المعرفية لمهنة الطبيب

- 1- تعريف مهنة الطب.
- 2- تعريف الطبيب.
- 3- أسس وأخلاقيات الطبيب من المنظور الإسلامي.
- 4- حقوق وواجبات الطبيب وفق أسس قانونية.
- 5- برنامج تكوين الطبيب.
- 6- أهم المشكلات التي يواجهها الطبيب في ميدان التمريض.

المبحث الثالث: الخصائص المعرفية لمهنة الطبيب.

لا شك أن مهنة الطب من أنبل المهن وأشرفها، إذ يعد الطب من أرقى المهن البشرية التي تقوم على معالجة الآلام البشرية الجسمانية والنفسية، لذلك تعتبر من المهن صعبة الممارسة وكذلك تعتبر من المهن الصعبة في تاريخ البشرية.

1-تعريف مهنة الطب:

الطب فرع من فروع العلم، حاز فيه العرب أعظم شهرة، وقد تلقى المسلمون معارفهم في هذا الموضوع من اليونان بصفة خاصة عن طريق السريان والفرس في بادئ الأمر ثم عن طريق الترجمة. ودرس الطب في المشرق العربي. (أفندي، 1998، ص6753)

وهو من العلوم الجليلة وقد وجد في كل مكان وزمان، وفي كل جيل من الناس، فالقبائل كانت لا تخلو من جمع العقاقير وتدبير الأبدان، فالطب من أقدم العلوم التي تعنى كذلك حفظ الصحة وبرئ المريض. (وجدي، ب س، ص659)

ويقول ابن خلدون في مقدمته "صناعة الطب تنتظر في بدن الإنسان من حيث يمرض ويصح، فيحاول صاحبها حفظ الصحة وبرء المريض بالأدوية والأغذية، بعد أن يتبين المرض الذي يخص كل عضو من أعضاء البدن وأسباب تلك الأمراض التي تنشأ عنها." (النجار، 1996، ص11)

والطب مهنة للكسب الحلال امتدحها رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث قال: " نعم العبد الحجاج، يذهب بالدم، ويخف الصلب، ويجلو البصر" (رواه الترمذي)

ويقول الشافعي: " لا اعلم بعد الحلال والحرام أنبل من الطب إلا أن أهل الكتاب غلبونا عليه ".

ويقول داوود الأنطاكي: " الطب اشرف العلوم موضوعه البدن، الذي هو اشرف الموجودات، إذ العلوم لا تشرف إلا بمسيس الحاجة أو شرف الموضوع فما ظنك باجتماعها معا ". (محمد علي، وآخرون، 2012، ص118)

2-الطبيب:

لغة: الطبيب جمع أطبة وأطباء، وهو صاحب علم الطب، كل ماهر حاذق بعمله. (معلوف، 1987، ص459)

ويعرفه قاموس: « le Roberte méthodique » هو كل شخص يمارس مهنة الطب متحصل على شهادة الطب. ويعرفه أيضا قاموس: " Hachette " هو كل شخص يمارس مهنة الطب وهو مؤهل لرعاية ومعالجة المرضى. (مخلوف، 2006، ص 08)

وهو كل شخص مؤهل ومتخصص لعلاج المرضى، ويستعمل الاصطلاح الإنكليزي في حالات معينة كأن يقال طبيب العائلة " family doctors " أو طبيب المدرسة " school doctor "، يطلق هذا المصطلح في نظرنا على من يقوم بعمليات التطبيب بمعناها الواسع، ولو لم يكن خريج كلية الطب. الطبيب بحكم تخصصه هو السلطة العلمية التي يمكن تشخيص المرض وإصدار التعليمات اللازمة بما يتناسب مع حالته. (بحري، 2009)

ويقول الشافعي: " صنفان لا غنى للناس عنهما: العلماء لأديانهم، والأطباء لأبدانهم". وكذلك قال: " لا تسكنن بلدا لا يكون فيه عالم يفتيك عن دينك، ولا طبيب ينبئك عن أمر بدنك (محمد علي، وآخرون، 2012، ص 118)

3- أسس وأخلاقيات الطبيب من المنظور الإسلامي:

* تحتل الأخلاق بصفة عامة مكانة مهمة في تكوين شخصية المسلم مهما كانت مهنته أو وظيفته وفي أن نذكر قول الرسول صلى الله عليه وسلم: " إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق " (رواه البخاري)

* وكان الحكيم أبو القاسم يرى أن الطبيب ينبغي عليه أن يعالج أخلاقه أولا حتى يصبح محبا للخير، كارها للرزائل ثم بعد ذلك يمارس المهنة، فالطبيب الحقيقي من يعالج بالفضائل نفسه ويرى مضرته في الرذائل، ثم يهبط بعد ذلك إلى معالجة الأجسام، فمن يهبط من معالجة النفس إلى معالجة الجسد فهو أسفل السافلين. (النقيب، بدون سنة، ص 192)

* على الطبيب أن يكون مخلصا في عمله، متحملا بمكارم الأخلاق، معترفا بالجميل لمعلميه ومدربيه وألا يكتف علما ولا يتجاهل جهد الآخرين، كما عليه أن يكون قدوة في رعاية صحته، والقيام بحق بدنه ومظهره العام، وأن يتجنب كل ما من شأنه أن يخل باحترام المهنة داخل مكان العمل وخارجه.

* ينبغي للطبيب أن يكون رفيقا بالناس حافظا لغيبيهم، كتوما لأسرارهم.

* ينبغي أن يصون الأعراض فيغض بصره ويحفظ فرجه. (العبد، 1977، ص 27)

* قال الحكيم جالينوس في وصيته للمتعلمين: على الطبيب أن يكون مخلصا لله وأن يغض طرفه عن النساء ذوات الحسن والجمال وأن يتجنب لمس شيء من أبدانهم، وإذا أراد علاجهن أن يقصد الموضع الذي فيه معنى علاجه، ويترك إحالة عينيه إلى سائر بدنهن. (العبد، 1977، ص 27)

* أن يكون رحيماً بالناس: الطبيب ينبغي أن يحمل الرحمة الإنسانية التي تتسع لكل البشر، مسلمين وغير مسلمين بل تتسع لكل كائن حي، فالرسول يقول عليه الصلاة والسلام: " في كل كبد رطبة أجر " (رواه البخاري)

* وهدف الطبيب في تخفيف ألم المريض يجب أن يكون أسمى من الرغبة في الأجر، فالتواضع خلق كريم يزيد الطبيب رفعة وعزا ويحببه إلى قلوب الآخرين، يقول ابن القيم: " ومن مكائده - أي الشيطان - انه يأمرك أن تلقى المساكين وذوي الحاجات بوجه عبوس ولا تريهم بشرا ولا طاقة، فيطمعوا فيك، ويتجرؤوا عليك وتسقط هيبتك من قلوبهم، فيحرمك صالح أدعيتهم، وميل قلوبهم إليك ". (محمد علي، وآخرون، 2012، ص127)

* أن يكون صبوراً: قد يتعرض الطبيب حينما يتعامل مع مرضاه ومراجعيه إلى بعض الكلمات التي تجرح شعوره، وربما يتعرض إلى الإيذاء، فعليه أن يتحلى بالصبر الجميل ويحتسب كل ذلك عند الله يقول تعالى: " وإن تتقوا وتصبروا فإن ذلك من عزم الأمور ". (آل عمران 186)

* على الطبيب أن يكون مستقيماً وصادقاً. لا يجوز للطبيب أن يمتنع عن إعطاء المريض تقريراً طبياً عندما يطلب منه ذلك وفق الشروط المتعارف عليها، لأن التقرير من أنواع الشهادة، قال الله تعالى: «ولا تكتُموا الشهادة، ومن يكتُمها فإنه آثم قلبه، والله بما تعملون عليم ». (البقرة 282)

* وأن يكون مطابقاً للحقيقة وان لا تدفعه نوازع القربى أو الصداقة أن يدلي بشهادة تخالف الواقع فيشهد الزور. (محمد علي وآخرون، 2012، ص130)

إن التميز الحقيقي هو التطبيق العملي لسمات الطبيب المسلم في الممارسة اليومية لمهنة الطب ومنها: الإخلاص واحتساب الأجر من الله الإحسان ومراقبة الله، وتزكية النفس ومحاسبتها وطلب العلم المستمر، والمعاملة الحسنة، وحسن الخلق مع المرضى واحترام حقوق المريض، والتفقه في الدين في المسائل الطبية. (التركي، ب س، ص23)

من خلال أسس وأخلاق الطبيب من المنظور الإسلامي يمكن أن نقول: الطبيب هو الذي تتوفر فيه مكارم الأخلاق ومنها: الصبر والحلم والرفق والحكمة والتواضع وغض البصر وإتقان العمل.

4- حقوق وواجبات الطبيب وفق أسس قانونية:

حسب المرسوم التنفيذي رقم 09-393 المؤرخ في 07 ذي الحجة عام 1430 الموافق لـ 24 نوفمبر 2009 يتضمن القانون الأساسي الخاص بالموظفين المنتمين للأسلاك الممارسين الطبيين

العاملين في الصحة العمومية والذي يحتوي على حقوق وواجبات التي يخضع لها الموظفون الذين يحكمهم القانون الأساسي.

وتتمثل فيما يلي:

- حقوق الطبيب:

يتمتع الطبيب في المجتمع الإسلامي بمنزلة اجتماعية عالية مثل: المعلم تماما، فالمعلم يقدم للمجتمع العلم والمعرفة والطبيب يمدّه بالصحة والعافية. (النقيب، بدون سنة، ص193)

ومن هذه الحقوق:

- النقل عندما يكونون ملزمون بعمل ليلي أو المداومة.

- خدمات في مجال الإطعام في هياكل الصحة ويكون الإطعام مجانا لمستخدمي المناوبة.

- اللباس: يلزم الممارسون الطبيون العاملين في الصحة العمومية بارتداء البذلة البيضاء أثناء ممارسة مهامهم.

- التغطية الصحية الوقائية في إطار طب العمل.

- توفير حماية للطبيب أثناء قيامه بمهامه

- يستفيد الممارسون الطبيون العاملين في الصحة العمومية من رخص الغياب بدون فقدان الراتب للمشاركة في المؤتمرات والملتقيات ذات الطابع الوطني أو الدولي.

- توفير الجو الملائم للعمل.

- لهم الحق في الترقية حسب القانون المنصوص عليه.

- تضمن التكوين وتحسين المستوى وتجديد المعلومات لفائدة الممارسين الطبيين العاملين في الصحة العمومية بهدف تحسين دائم لمؤهلاتهم وترقيتهم.

- واجبات الطبيب:

وكذلك من واجبات الطبيب حسب المرسوم التنفيذي المذكور أعلاه مايلي :

- الاستعداد الدائم للعمل

- القيام بالمداوومات التنظيمية داخل المؤسسات الصحية.
- ضمان تطوير البرامج الوطنية للصحة العمومية.
- المساهمة في تطوير وتنمية النشاطات الصحية.
- متابعة وتقييم وتنفيذ البرامج الوطنية للصحة العمومية.
- يقوم الأطباء العامين في الصحة العمومية بضمان لاسيما المهام الآتية: التشخيص والعلاج، حماية الأمومة والطفولة، الحماية الصحية في الوسطين المدرسي والجامعي
- الوقاية العامة وعلم الأوبئة.
- الحماية الصحية في الوسطين العمالي والمؤسسات العقابية.

5-برنامج تكوين الطبيب:

يمر الطبيب في تكوينه عبر مراحل وهي ما قبل العيادي cycle préclinique ومرحلة العيادية cycle clinique ومرحلة التطبيقية cycle pratique .

5-1-المرحلة ما قبل العيادية cycle préclinique: وتكون فيها الدراسة نظرية.

السنة الأولى: تدرس فيها المواد التالية: (انظر الملحق رقم 03)

علم وظائف الأعضاء physiologie علم الكيمياء الحيوية biochimie علم الفيزياء الحيوية biophysique كيمياء عضوية chimie organique علم أخلاقيات المهنة éthique et déontologie	علم التشريح Anatomie علم الأنسجة histologie علم الأجنة embryologie علم الخلية cytologie علم الإحصاء bio statistique علم الوراثة génétique الإعلام الآلي informatique
---	---

السنة الثانية: تدرس فيه المواد الأساسية وهي خمسة (05): (انظر الملحق رقم 04)

علم التشريح Anatomie علم الأنسجة histologie	علم الكيمياء الحيوية biochimie علم الفيزياء الحيوية biophysique علم وظائف الأعضاء physiologie
--	---

السنة الثالثة: وتدرس فيها المواد الآتية: (انظر الملحق رقم 05)

علم تشريح الأعضاء المختلفة والمصابة بالأمراض anatomie – pathologie علم الميكروبات microbiologie – bactériologie	علم الأمراض وتشخيصها sémiologie علم الأشعة radiologie علم الأدوية pharmacologie علم المناعة immunologie علم الطفيليات parasitologie علم أعراض الأمراض وخلل وظائف الأعضاء physiopathologie
--	---

5-2-مرحلة العيادية: cycle clinique : وتكون فيها الدراسة نظرية وتطبيقية، وفي هذه المرحلة تدرس كل مادة في مدة معينة وبعد انتهاء هذه المدة يتم إجراء امتحان خاص بها للانتقال إلى مادة جديدة ، ويكون هناك جانب نظري وتطبيقي **stage et cours**.

السنة الرابعة: المواد التي تدرس فيها مع مدة الدراسة كل مادة مع العلم أن المدة الإجمالية هي 36 أسبوع. (انظر الملحق رقم 06)

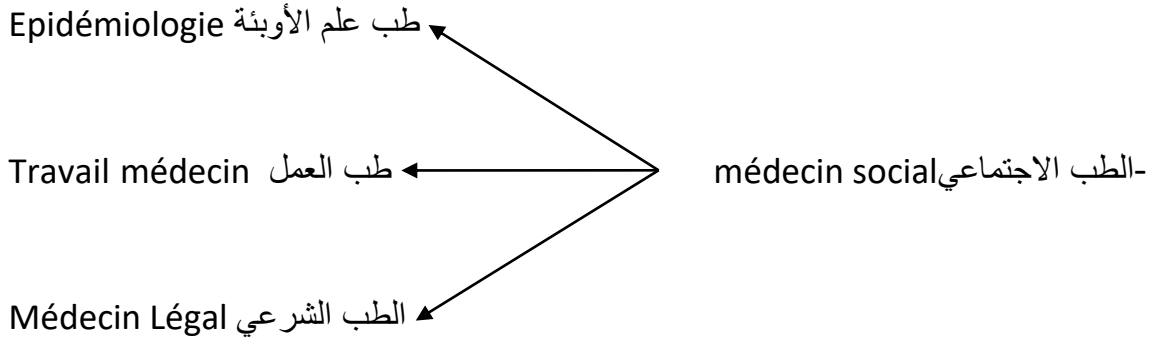
- طب أمراض القلب cardiologie وتدرس في 6 أسابيع
- أمراض الصدر والجهاز التنفسي pneumo وتدرس في 6 أسابيع
- طب الأمراض المعدية maladie infectieuse وتدرس في 6 أسابيع
- أمراض الأعصاب neurologie وتدرس في 6 أسابيع
- أمراض الجهاز الهضمي Castro-enterons-pathologie وتدرس في 9 أسابيع
- أمراض الدم hématologie وتدرس في 3 أسابيع

السنة الخامسة: وتدرس فيها المواد التالية: (انظر الملحق رقم 07)

- علم التوليد gynécologue وتدرس في 9 أسابيع
- علم الأطفال pédiatre وتدرس في 9 أسابيع
- المسالك البولية euro-néphron وتدرس في 3 أسابيع
- الأذن والحنجرة والأنف endocrinologie وتدرس في 3 أسابيع
- علم العظام traumatologie وتدرس في 9 أسابيع .
- psychiatrie وتدرس في 9 أسابيع .

السنة السادسة: وتدرس فيها المواد التالية: (انظر الملحق رقم 08)

- أمراض الأعصاب neurologie
- psychiatrie
- علم الغدد endocrinologie
- oto- rhino laryngologie



- طب الاستعدادات urgences médicales – chirurgicales et thérapeutiques
- علم النفس psychologie médicale
- الاقتصاد الصحي économie de santé
- الحقوق الطبية droit médical

5-3- المرحلة التطبيقية:

هي السنة السابعة من الدراسة والتكوين وهي سنة التبرص النهائي، لا دراسة ولا امتحانات فقط التدريب على 04 تخصصات، 03 أشهر لكل تخصص، وتخصصين إجباري وهما: طب النساء والتوليد وطب الأطفال، وتخصصين اختياريين مثل: الجراحة والطب الداخلي. وبالإضافة إلى هذا وذاك هناك مذكرة تخرج نهائية يتخرج بعدها الطبيب بشهادة الدكتوراه في الطب.

6- أهم المشاكل التي يواجهها الطبيب في ميدان التمريض

وجود عدة مشكلات يعاني منها الطبيب في بيئة عمله، وفي مقدمة هذه المشكلات تلك التي تخص العلاقة المباشرة مع المريض مثل: كثرة عدد المرضى، الضغط النفسي الناجم عن التعامل مع المرضى، تعرض الطبيب للعنف اللفظي والجسدي من المريض ومرافقيه. يعاني الطبيب من مشكلات ظروف العمل في المستشفى خاصة فيما يتعلق ب: ضغوط العمل، خطر الإصابة بالعدوى، ضغط عدد المرضى، العمل أثناء التعب والإرهاق الجسدي والنفسي، ساعات عمل طويلة ومرهقة. ويؤدي الأطباء تدمرا من معاناتهم من مشكلة الأجر والمسار المهني والمحفزات مثل: راتب شهري متدني لا يتوافق مع الجهد المبذول، صعوبة الترقية في المهنة، عدم وجود نقابة حقيقية تعني فعلا بمشاكل الأطباء والدفاع عنهم . كما توجد مشكلات أخرى يعاني منها الطبيب في بيئة العمل وتتعلق بالمكانة في المستشفى؛ حيث يعاني الطبيب من: غياب التقدير، معاملة فظة من طرف رئيس المصلحة، عدم العدل في توزيع مناصب العمل من طرف الإدارة مثل: مكان العمل (استعجالات - مصلحة عادية - غرفة عمليات)، نظام العمل مثل نظام المناوبات، غياب التقدير المعنوي من طرف الإدارة، تهميش مهنة التمريض من طرف الوزارة الوصية، صعوبة التفاهم مع الإدارة، مكانة متدنية لمهنة التمريض في المستشفى، غياب التقدير المعنوي من طرف المريض وأهله. وكذلك نقص العتاد الطبي والأدوية.

وهذا ما يتم ملاحظته ميدانيا من خلال مرافقتنا للأطباء كوننا نعمل معهم في نفس مصلحة الاستعجالات.

رغم جهود الدولة في القيام بتحسين وخدمة الطبيب من خلال النصوص القانونية المشرفة والمعمول بها في الصحة العمومية، إلا إن هذه الأخيرة عبارة عن حبر علي ورق. صادرة في الجريدة الرسمية، وهي تواجه مصاعب كثيرة في التطبيق وأثناء الممارسة، بالإضافة إلى الحوافز التي تبقى مجرد مبالغ رمزية، إلى جانب إهمال الحوافز المعنوية.

خلاصة:

الطب قبل أن يكون تخصص ومهنة يتقاضى عليها الأجر هي رسالة ووظيفة نبيلة يقوم بها الطبيب فيكفيه فخرا أن يعيد البسمة في وجه المريض، وفي وجه أم عانت أشهر الحمل ، في وجه طفل حرم من اللعب بسبب المرض والطبيب ما هو إلا سبب والشفاء من الله ، لذلك لابد أن يؤدي هذه المهنة والرسالة بآتم معنى الكلمة ويحافظ على إنسانية المريض ولا يجعل همه الوحيد هو الأجرة والمال و أن يضع قاعدة سلوكية أخلاقية تضع مصلحة المريض فوق كل اعتبار.

المبحث الرابع:

الصلاة و الراحة النفسية.

- 1- ماهية الصلاة.
- 2- خصائص الصلاة.
- 3- فوائد الصلاة.
- 4- حقيقة الصلاة وذوقها.
- 5- الصلاة والراحة النفسية

المبحث الرابع: الصلاة والراحة النفسية

يعتبر الدين الإسلامي الثابت الشرعي والمصدر الحقيقي للقيم الدينية التي تفرض على المجتمعات الإسلامية. فهو وضع إلهي يرشد إلى الحق في الاعتقادات وإلى الخير في السلوك والمعاملات ويشمل كل من الجانب الاعتقادي والعملي. ومن بين أركان الدين الإسلامي الصلاة التي تعد من أهم العبادات التي يجب على المسلم أن يفقه أحكامها درساً وتطبيقاً لعظم قدرها وسمو مكانتها في الإسلام والمجتمع الإسلامي

1- ماهية الصلاة:

الصلاة قرة عيون المحبين، ولذة أرواح الموحدين وبستان العابدين ولذة نفوس الخاشعين، ومحك أحوال الصادقين، وميزان أحوال السالكين، وهي رحمة الله المهداة إلى عباده المؤمنين. (القيسي، 2003، ص55)

الصلاة في اللغة: الدعاء بخير، وهي دعاء يتقرب به إلى الله عز وجل استغفاراً لذنب أو شكر لنعمة، أو دفعاً لضيم، أو قياماً بفرض عبادة. كما أنها إظهار الحاجة والافتقار إلى المعبود بالقول والعمل.

وشرعاً عبادة تشتمل على أقوال وأفعال مخصوصة مفتتحة بالتكبير مختتمة بالتسليم. (البيره، 2009، ص27)

وقد فرضها الله تعالى على المسلمين في السماء ليلة الإسراء والمعراج، فكانت في البدء خمسين صلاة في اليوم ثم خففها الله تعالى إلى خمس، فهي خمس في الأداء وخمسون في الثواب. والصلوات الخمس هي: الفجر والظهر والعصر والمغرب والعشاء.

عن عبادة بن الصامت رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "خمس صلوات كتبهن الله على العباد، فمن جاء بهن لم يضيع منهن شيئاً استخفافاً بحقهن، كان له عند الله عهداً أن يدخله الجنة ومن لم يأت بهن فليس له عند الله عهد إن شاء عذبه وإن شاء أدخله الجنة." (أبي داود)

وقد فرضها الله على عباده ليذكروهم بأوامره، وليستعينوا بها على تخفيف ما يلقونه من أنواع المشقة والبلاء في الحياة الدنيا (طيارة، 1993، ص241)

إذا كان للبيت قواعد تشد بنيانه وتحفظه من الانهيار، فللصلاة أركان تقوي مقاصدها وتحفظها من البطلان وتجعلها متقبلة بإذن الرحمان. وهذه الأركان أربعة عشر هي: القيام مع القدرة على ذلك، وتكبيرة الإحرام، وقراءة سورة الفاتحة، والركوع، والرفع من الركوع، والسجود على الأعضاء السبعة، والاعتدال من السجود، والجلسة بين السجدين، والطمأنينة في جميع الأركان، والترتيب، والتشهد الأخير، والجلوس للتشهد، والصلاة على النبي، والتسليمتان.

شروط الصلاة تسعة: (الإسلام) وضده الكفر والكافر عمله مردود. و(العقل) وضده الجنون والمجنون مرفوع عنه القلم حتى يفيق. و(التمييز) وضده الصغر دون سبع سنين. و(رفع الحدث) وهو الوضوء المعروف. و(إزالة النجاسة) من البدن والثوب والبقعة. و(ستر العورة) لإجماع العلماء على بطلان الصلاة دون لباس. و(دخول الوقت) مصداقا لقوله تعالى: "إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا" (النساء: 103). واستقبال القبلة. وأخيرا (النية) ومحلها القلب دون التلفظ بها.

تستمد الصلاة أهميتها من كونها عماد الدين والركن الثاني من أركان الإسلام الخمسة، وهي أول ما يحاسب عنه العبد يوم القيامة؛ فإن قُبِلَتْ قُبِلَ سائر العمل، وإن رُدَّتْ رُدَّ كل العمل. كما أنها علامة مميزة للمؤمنين المتقين مصداقا لقوله تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ﴾ (البقرة 03)

الصلاة عماد الدين وفيها رغد العيش في الدنيا والآخرة، كما أنها تنقي الروح وتسمو بأخلاق المسلم ولها أهمية كبيرة في الإسلام كذلك لها فوائد لا حصر لها.

2- خصائص الصلاة:

للصلاة خصائص متنوعة وعديدة نذكر منها:

- أنها ربانية المصدر فالله تعالى هو الذي فرضها على المؤمنين، قال تعالى "إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا" (النساء، 103).

- متواترة النقل أي أن أفعالها وهيئاتها نقلت إلينا بالتواتر عبر الأجيال المتتابة منذ جيل الصحابة رضي الله عنهم.

- أنها ثابتة لا تتغير في أسمائها، وفي دخول أوقاتها، وفي هيئتها، وفي عددها، وفي كل ما يتصل بها حضرا وسفرا فلم يجرؤ أحدا على تغييرها.

- لم يستطع أحد أن يزيد أو ينقص فيها.
- أن هيئتها واحدة لجميع أفراد الأمة برغم تباعد أوطانهم، واختلاف أجناسهم، وتعدد ثقافتهم.
- أنها تصلى في كل مكان طاه،
- قال صلى عليه وسلم: «وجعلت لي الأرض مسجدا وطهورا». (رواه البخاري ومسلم)
- أن ليس في أدائها واسطة بين العبد وربّه عز وجل.
- أنها مفتوحة بالتكبير ومختتمة بالتسليم.
- أن سمتها الوضوح التام في كل أمورها، فليس فيها أدنى إبهام أو غموض.
- أنها تؤدي بالبدن، والقلب، والروح، وسائر الجوارح. (الصادق، 2009، ص 29-38)
- قورنت في القرآن الكريم بكثير من العبادات، ومن ذلك قوله تعالى: «وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة واركعوا مع الراكعين» (البقرة، 43). وقال: «فصل لربك وانحر» (الكوثر، 02). وقال: «قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين» (الأنعام، 162).
- استعمل فيها جميع الأعضاء من القلب واللسان والجوارح. (بن وهف، ص 19)

3-فوائد الصلاة:

- الحديث عن فوائد الصلاة حديث محبب إلى النفوس ومتنوع ومنها:
- القرب من الله تعالى.
- مدرسة إيمانية يتربى فيها المصلي على معان إيمانية كثيرة ومتعددة، ومنها العبودية لله تعالى، تربية المؤمن على التواضع لإخوانه المؤمنين، الإحساس بأخوة الإيمان التي تجمعهم بإخوانه المؤمنين رغم اختلاف الأجناس والألوان واللغات والمستويات.
- أنها تذهب بشرور النفس، وما أكثرها وأغربها منها: الظلم، والطغيان، والكبر، والحقد، والغل، والجبن، واحتقار الآخر.

- الصلاة من أسباب تسيير الرزق، قال تعالى: «وأمر أهلك بالصلاة واصطبر عليها لا نسألك رزقا نحن نرزقك والعاقبة للتقوى» (طه، 124)

- أنها من أسباب إشاعة القدوة الحسنة والمثل الطيب في المجتمع الإسلامي.

- أنها من أسباب إشاعة جو الثقة في المجتمع.

- تقلل من المشاكل الأسرية إن لم تكن سببا في القضاء عليها.

- سبيل إلى كرامة النفس وعزتها.

- تنور العقل وتقويه، فالصلاة تفتح آفاقا واسعة من الإدراك والفهم والتبصر قال تعالى: "وما يذكر إلا أولوا الألباب" (البقرة، 269).

- سبب النجاح في الدنيا والآخرة.

- سبب القوة الشخصية واتزانها وثباتها، وقوتها، فالصلاة تبني الشخصية المسلمة ببعديها العقلي والنفسي. (الصادق، 2009، ص40-67).

- الصلاة علاج ناجع للغضب والتهور؛ تُعَلِّم الإنسان كيف يكون هادئاً، وخاضعاً لله عزّ وجلّ، وتُعلِّمه الصبر.

- الصلاة تمنح المؤمن طاقة روحية عجيبة تؤدي إلى اطمئنان القلب وزوال القلق وهدوء النفس وصفاء الذهن. هذه الطاقة تزداد مع الخشوع الذي يساعد على التأمل والتركيز والذي هو أهم طريقة لمعالجة التوتر العصبي. ولذلك أمرنا الله به أثناء الصلاة فقال: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (المؤمنون: 1، 2).

4- حقيقة الصلاة و ذوقها:

لا ريب أن الصلاة قرة عيون المحبين، ولذة أرواح الموحدين، ومحك أحوال الصادقين، وميزان أحوال السالكين، وهي رحمته المهداة إلى عبيده، هداهم إليها وعرفهم بها رحمة بهم وإكراماً لهم، لينالوا بها شرف كرامته، والفوز بقربه، لا حاجة منه إليهم، بل منه منا وفضلا منه عليهم، وتعبد بها القلب والجوارح جميعا وجعل حظ القلب منها أكمل الحظين وأعظمهما، وهو إقباله على ربه سبحانه وفرحه وتلذذه بقربه وتعمه

بحبه وابتهاجه بالقيام بين يديه وانصرافه حال القيام بالعبودية عن الالتفات إلى غير معبوده، وتكميل حقوق عبوديته حتى تقع على الوجه الذي يرضاه. (الزرفي، 2009، ص9).

الصلاة مأدبة يدعى إليها العبد كل يوم خمس مرات وفي كل لون من ألوان تلك المأدبة لذة ومنفعة ومصلحة ووقارا لهذا العبد، ويكرمه بكل صنف من أصناف الكرامة، ويكون كل فعل من أفعاله تلك العبودية مكفرا لمذموم كان يكرهه بإزائه (بمقابله) ويثبته عليه نورا خاصا، فهي نور وقوة في قلبه وجوارحه وسعة في رزقه ومحبة في العباد له. (بن محمد، 2007، ص 26)

ومن ذاق طعم الصلاة علم أنه لا يقوم غير التكبير والفتحة مقامهما، كما لا يقوم غير القيام والركوع والسجود مقامهما، فلكل عبودية من عبودية الصلاة سر وتأثير وعبودية لا تحصل من غيرها، ثم لكل آية من آيات الفتحة عبودية وذوق ووجد يخصها. (الزرفي، 2009، ص23).

5- الصلاة والراحة النفسية:

الصلاة دواء علاجي ووقائي يتناوله المسلم خمس مرات يوميا في أوقات محددة، وإذا ما تم ذلك فإن الأمراض النفسية لن تجد طريقها إليه بسهولة، وهي راحة للنفس والقلب والضمير، تذكر المرء بربه، فيستعين به على الصعوبات والأمور الحازية الشديدة، ويذكره فيرضى بحكمه، ويصبر على الشدائد في سبيله، قال تعالى: «واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين» (البقرة 40)

وللصلاة أثر في البعد عن الفواحش والمعاصي، حيث يؤديها المسلم فيتطهر بها ويناجي ربه وهو يؤديها، فيتذكر حاله وواقعه إن كان سيئا فيستحي من ربه، فيتراجع عن المحرمات والمنكرات خشية لله، وحياء منه. (المجيد، 1424هـ، ص 167).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا بلال أرحنا بالصلاة". (أبي داود). أي أقمها لنستريح بها من مقاسات الشواغل كما يستريح التعبان إذا وصل إلى مأمنه، ومنزله وقر فيه، وسكن وفارق ما كان فيه من تعب والنصب. (القيسي، 2003، ص124)

بعد جهد جهيد، وتعب كبير، يحتاج إلى الراحة، فيبحث عنها في الصلاة، أرحنا بالصلاة، إنه يجد فيها راحة، وطمأنينة، وسكوناً. يدخل في الصلاة فينسى هموم الدنيا، وينشغل عن متاعها، إنه يفرغ قلبه لمناجاة ربه، فلا يبقى فيه مكان لهموم الدنيا ومشاغها، إنه يجد فيها راحة لأن قلبه قد امتلأ محبة لله وتعظيماً وإجلالاً، لذا فإنه يحب مناجاته، ويجد فيها راحة للنفس، وقوة للقلب، وانشراحاً للصدر، وتفرجاً للهم، وكشفاً للغم. فالصلاة راحة للإنسان، وراحة قلبية لكل مسلم فهي ملاذ لكل مكروب والفرج لكل

مهموم والمخرج لكل متضايق، وهي موقوتة بمواقيت محددة بمواعيد حيث قال تعالى: «إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا» (النساء 103)

يقول الدكتور حسام الراوي: وما أسلوب الاسترخاء الذي يصفه الأطباء اليوم علاجاً لحالات التوتر العصبي سوى نمط متواضع من أنماط الراحة عموماً، ولن يحقق للإنسان ما يمكن أن تحققه الصلاة. وتعتبر مناجاة العبد لخالقه أرقى مراتب الاسترخاء، فإذا ما وازب المرء على استجماع فكره أثناء الصلاة واكتمل خشوعه يكون قد أطفأ شعلة التوتر والقلق المتأججة في كيانه.

فإن حالة الهدوء والاسترخاء النفسي التي تُحدثها الصلاة تستمرّ عادة فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة، وقد يستعيد الإنسان في ذهنه وهو في هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي بعض الأمور أو المواقف المثيرة للقلق. وتكرار تعرّض الفرد لهذه الأمور أو المواقف المثيرة للقلق أو تذكّره لها أثناء وجود هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي عقب الصلوات إنّما يؤدي إلى الانطفاء التدريجي لها، وإلى ارتباط هذه الأمور أو المواقف المثيرة للقلق بحالة الاسترخاء والهدوء النفسي، وبذلك يتخلّص الفرد من القلق الذي كانت تثيره هذه الأمور والمواقف. (بهيج، 2013، ص1)

هناك آثار نفسية عظيمة للصلاة، فعندما يتم المؤمن خشوع الصلاة فإن ذلك يساعده على التأمل والتركيز والذي هو أهم طريقة لمعالجة التوتر والإرهاق العصبي. الصلاة علاج ناجع للغضب والتسرع والتهور فهي تعلم الإنسان كيف يكون هادئاً وخاشعاً وخاضعاً لله عز وجل وتعلمه الصبر والتواضع. هذه الأشياء تؤثر بشكل جيد على الجملة العصبية وعلى عمل القلب وتنظيم ضرباته وتدفق الدم خلاله.

الصلاة هي صلة العبد بربه، فعندما يقف المؤمن بين يدي الله تعالى يحس بعظمة الخالق تعالى ويحس بصغر حجمه وقوته أمام هذا الإله العظيم. هذا الإحساس يساعد المؤمن على إزالة كل ما ترسب في باطنه من اكتئاب وقلق ومخاوف وانفعالات نفسية لأنها تتزلز جميعاً بمجرد أن يتذكر المؤمن أنه يقف بين يدي الله وأن الله معه ولن يتركه أبداً ما دام مخلصاً في عبادته لله عز وجل.

وبسبب الأهمية البالغة لهذه الفريضة، جاء التأكيد على أنه لا يجوز للمؤمن أن يتركها مهما كان السبب فيجوز له أن يصلي قائماً فإن لم يستطع فقاعداً فإن لم يستطع فعلى جنبه حسب ما تسمح به الحالة الصحية له.

وحتى عندما يكون المؤمن على فراش الموت فلا يجوز له أن يترك الصلاة، بل هل هنالك أجمل من أن يختم المؤمن أعماله في هذه الدنيا بركعات يتصل بها مع الله تعالى؟ بل إن أول صفة للمؤمنين في القرآن

هي الإيمان بالغيب ثم الصلاة، يقول تعالى: (ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ (2) الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ) (البقرة 2-3)

واستمعوا لهذا النداء الإلهي الرائع: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) [البقرة: 153].

فالصبر إذا امتزج مع الصلاة كانا شفاء قوياً لأي مرض، وبخاصة إذا أقام المؤمن الصلاة بخشوع تام ولم يفكر بشيء من أمور الدنيا بل كان همه أن يرضي الله تعالى. (الكحل، ص1).

الخلاصة:

تستمد الصلاة أهميتها من كونها عماد الدين والركن الثاني من أركان الإسلام الخمسة، وهي أول ما يحاسب عنه العبد يوم القيامة؛ فإن قُبِلَتْ قُبِلَ سائر العمل، وإن رُدَّتْ رُدَّ كل العمل. كما أنها علامة مميزة للمؤمنين المتقين مصداقا لقوله تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ﴾ (البقرة: 3)

فيجد فيها المسلم الذي يؤديها الراحة النفسية والقلبية وتشعره بالطمأنينة والسكينة، ويشعر فيها بالاستقرار النفسي، ويجد نفسه في حالة الهدوء والاسترخاء النفسي، مما يجعله يتخلص من الضغوطات اليومية والمهنية، اللهم جعلها قرّة عين لنا، يا رب العالمين.

الفصل الثالث:

منهجية الدراسة وإجراءاتها.

- 1- منهج المعتمد في الدراسة.
- 2- تحديد حالات الدراسة.
- 3- خصائص حالات الدراسة.
- 4- مكان وزمان إجراء الدراسة.
- 5- أدوات الدراسة.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها.

في هذا الفصل سوف نتطرق إلى الجانب التطبيقي بعد النظري وفقا لخطوات منهجية في إجراء الدراسة التطبيقية.

تمثل منهجية الدراسة الطريق الإجرائي الذي يعتمد عليه الباحث للوصول إلى الحقائق الجديدة، ويحدد طبيعة الدراسة وهدفه، والمنهج المستخدم فيه، يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتبعة.

1- منهج المعتمد في الدراسة:

إن لكل موضوع أو دراسة علمية منهجا خاصا يفرض على الباحث إتباعه كي يتمكن من الحصول على نتائج قيمة، وقد استعمل الباحثان المنهج العيادي لأنه المنهج المناسب والملائم لهذه الدراسة، وكذلك يعد أفضل المناهج وأدقها على دراسة الحالات الفردية، وأيضاً يسمى المنهج الإكلينيكي، وهو الدراسة العميقة لحالة فردية (في بيئتها) يعني في ضوء المجتمع الذي تنتمي إليه، وهي ليست حالة معلقة بين السماء والأرض، بل هي منتمة لكل الذي تتصل به، وواحد من أهم أهداف المنهج الإكلينيكي (العيادي) هو تحديد طرق العلاج.

المنهج الإكلينيكي يتبنى الرؤية السكودينامية أي الحالة النفسية المتحركة المتواترة المستمرة، مفهوم الصراع والتفاعل والاصطدام بالواقع، تريد دراسة شخص بكل ما يحتويه. (النجار، 2008، ص16)

ومن مزاياه:

- فهم و تشخيص و علاج الحالة على أساس علمي.
- يعطي صورة واضحة و شاملة للشخص.
- يساعد المفحوص على فهم حالته بصورة أوضح.

وللمنهج العيادي عدة طرق منها طريقة دراسة الحالة التي اعتمد عليها الباحثان والتي تعرف بأنها وسيلة هامة لجمع وتلخيص أكبر عدد ممكن من المعلومات عن الحالة موضوع الدراسة، والحالة قد تكون فردا أو أسرة أو جماعة، يدرس فيها الباحث الحالات بهدف علاجها. (متولي، 2016، ص24)

ومن أدوات دراسة الحالة: الملاحظة العيادية- المقابلة العيادية - الاختبارات النفسية.

2- تحديد حالات الدراسة:

تعتبر عملية اختيار الحالات عملية حاسمة وأساسية في البحث العلمي، فهي تحدد وتؤثر على جميع خطوات البحث.

وتم تحديد المجتمع الأصلي الذي يتكون من 09 أطباء (05 طبيبات و04 أطباء) يعملون بالعيادة متعددة الخدمات. منهم 05 أطباء يعملون في مصلحة الاستعجالات (طبيبان، و03 طبيبات)، و04 أطباء يعملون في الفحص العادي اليومي (consultation)، (طبيبان وطبيبتان).

وتم اختيار حالات عددها 04 أطباء عامين (طبيب واحد و03 طبيبات) من أصل 05 أطباء يعملون في مصلحة الاستعجالات. وتم الاستغناء عن الطبيب الخامس كونه في عطلة مرضية.

3- خصائص حالات الدراسة:

الجدول رقم (02): يوضح حالات الدراسة الأساسية حسب السن والجنس والحالة الاجتماعية والأقدمية في المنصب.

الحالة	السن	الجنس	الحالة الاجتماعية	الأقدمية في المنصب
01	38 سنة	ذكر	متزوج	13 سنة
02	40 سنة	أنثى	متزوجة	09 سنوات
03	49 سنة	أنثى	متزوجة	22 سنة
04	45 سنة	أنثى	متزوجة	21 سنة

4- مكان وزمان إجراء الدراسة:

- **الحدود الزمانية:** تم إجراء في الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 15 فيفري 2022 إلى غاية 20 أبريل 2022، علما كما سلف الذكر أن الباحثان يعملان في نفس المؤسسة التي تقام فيها الدراسة، وهذا ما يجعلهما يعملان في البحث أكبر قدر ممكن من الوقت تفوق الفترة المذكورة.

- **الحدود المكانية:** تم إجراء البحث أو الدراسة بمصلحة الاستعجالات بالعيادة متعددة الخدمات بحاسي الغلة التابعة إقليميا للمؤسسة العمومية للصحة الجوارية العامرية، ولاية عين تموشنت، وتم تدشين العيادة متعددة الخدمات يوم الخميس 14 سبتمبر 2017 الموافق ل 23 ذو الحجة 1435.

5- أدوات الدراسة الأساسية:

5-1- المقابلة العيادية:

تعتبر المقابلة إحدى وسائل جمع البيانات في دراسة الحالة خصوصا ما يتعلق بالجوانب النفسية، والانفعالية والمشاعر، والعقائد ودوافع الأشخاص، والخبرات الماضية والتطلعات المستقبلية.

يدل مصطلح المقابلة على تقابل الفردين أو أكثر وجها لوجه في مكان ما لفترة، نتيجة لمعروف مقدما، وبناء على موعد مسبق. (متولي، 2016، ص69)

تعرف المقابلة بأنها علاقة اجتماعية مهنية دينامية وجها لوجه بين الأخصائي النفسي والعميل في جو نفسي آمن، يسوده الثقة المتبادلة بين الطرفين بهدف جمع المعلومات من أجل حل المشكلة. (النجار، 2008، ص25)

وكما ذكر سلفا أن الباحثان يعملان في نفس المؤسسة مما سهل تنظيم وإجراء المقابلات، وتحديد الأشخاص المطلوب مقابلتهم وكذلك تحديد وقت وزمان المقابلة وتحديد نوع المقابلة.

وهي المقابلة الغير المباشرة: تسير إجراءاتها تبعا لتصرف العميل أو المبحوث، ولا يقرر الأخصائي أو القائم بالمقابلة خطواتها، بل يتركه يتكلم بحرية ويساعده على الاسترسال في الحديث بحرية تامة، وينحصر دور الباحث أن يهيئ جو نفسي يسمح له أن يتحدث عن نفسه. (متولي، 2016، ص72)

وكذلك استعملا نوع آخر هو المقابلة الفردية: وتكون بين الباحث وفرد واحد على انفراد وهذه المقابلة تزيد من الألفة والمحبة بينهم ويمكن أن يشعر فيها المبحوث بالحرية، ويستطيع أن يعبر عن نفسه أكثر. (متولي، 2016، ص71)

5-2- الملاحظة العيادية: مفهوم الملاحظة بمعناها البسيط هي الانتباه العفوي إلى حدث أو

ظاهرة أو أمر ما، أما الملاحظة بمعناها العلمي فهي انتباه مقصود ومنظم ومضبوط للظواهر أو الأحداث أو الأمور بغية اكتشاف أسبابها وقوانينها. (متولي، 2016، ص62)

كون الباحثان يعملان في نفس المؤسسة المعنية بالدراسة، فقد قاما باستخدام الملاحظة بالمشاركة: وفيها يقوم الباحث بمشاركة الأفراد المراد ملاحظتهم في تصرفاتهم ومشاعرهم، وكأنه فرد من الجماعة، ويطلق عليها أحيانا الملاحظة المباشرة. (متولي، 2016، ص63)

وكذلك قاما باستخدام نوع آخر للملاحظة وهي الملاحظة التتبعية أو العلمية وفيها يقوم الباحث بملاحظة سلوك الأفراد الذين يقوم بملاحظتهم في مواقف طبيعية يتصرفون خلالها على حريتهم أو سجيئتهم.

5-3- الاختبارات النفسية: استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية لدكتور فقيه العيد ومقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل (2001)

5-3-1- مقياس الضغوط النفسية لدكتور فقيه العيد: إن المقياس الذي قاما الباحثان بتطبيقه في هذا البحث هو مقياس الضغوط النفسية، من تصميم وإعداد الدكتور فقيه العيد، وهو نفسه الذي يصدره المشروع الوطني للبحث حول تصميم وترجمة وتكييف اختبارات الصحة النفسية في القياس النفسي لسنة 2013، كما يعتبر هذا المقياس توفيراً للجهد والوقت، وأداة مفيدة للفحص والتشخيص بالنسبة للعاملين في مجال الصحة النفسية، إذ يحتوي هذا المقياس على مجموعة من البنود التي تضبط بدقة درجة الضغط النفسي الذي يعيشه الفرد وانعكاساته على جميع مجالات ومدى تأثر كفاءة الفرد والمشكلات الانفعالية الناجمة عن الضغوط النفسية. كما تتوزع البنود على أربعة أبعاد رئيسية وهي كمايلي:

البعد الأول: يتناول شدة الاجهاد ويقاس درجة الضغط النفسي.

البعد الثاني: يتناول المشكلات النفسية الجسدية التي يعاني منها الفرد.

البعد الثالث: يتناول مدى كفاءة الفرد في الوقت الحالي.

البعد الرابع: يتناول مشكلات الانفعالية التي يعاني منها الفرد جراء شدة الضغوط المباشرة.

- مكونات المقياس:

يحتوي البند على 40 بندا تتوزع على أربعة أبعاد رئيسية وهي تتوزع على الشكل التالي:

من البند رقم 01 إلى 10: تعبر عن شدة الاجهاد.

من البند رقم 11 إلى 20: تعبر عن مشكلات النفسية والجسدية.

من البند 21 إلى 30: يعبر عن كفاية الفرد.

من البند 31 إلى 40: يعبر عن المشكلات الانفعالية.

- طريقة تصحيح المقياس والحصول علي الدرجات الخام:

إن صاحب هذا المقياس استخدم طريقة الاجابة التي تعتمد علي مدى شدة بروز السلوك المراد قياسه، حيث أعطى 03 درجات عند الإجابة ب "غالبا"، 02 درجتين على الإجابة ب "أحيانا" و درجة واحدة 01 ب "نادرا" و 0 درجة على كل إجابة ب "لا تماما" " وتعطي هذه الدرجات سواء أمام العبارات التي تقيس شدة الاجهاد أو المشكلات النفسية الجسدية، أو التي تقيس كفاية الفرد، أو التي تقيس المشكلات الانفعالية.

الجدول رقم (03) يوضح الأبعاد العيادية لقائمة الضغوط النفسية ومتوسطها ومستويات الضغط النفسي.

الأبعاد العيادية لقائمة الضغوط النفسية	المتوسط	مستويات الضغط النفسي
حدة الإجهاد من البند 01 إلى غاية البند 10	15	منخفض : من 0-10 متوسط : من 11-19 مرتفع : من 20-30
الانعكاسات الجسدية من البند 11 إلى غاية البند 20	15	منخفض : من 0-10 متوسط : من 11-19 مرتفع : من 20-30
عدم الكفاية من البند 21 إلى غاية البند 30	15	منخفض : من 0-10 متوسط : من 11-19 مرتفع : من 20-30
المشكلات الإنفعالية (القلق والتوتر والاكتئاب) من البند 31 إلى غاية البند 40	15	منخفض : من 0-10 متوسط : من 11-19 مرتفع : من 20-30
قائمة الضغوط النفسية ككل	60	منخفض : من 0-39 متوسط : من 40-79 مرتفع : من 80-120

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

تم الاعتماد على الاستبيان بتقديراته السيكومترية نظرا لكونه تم استخدامه في البيئة الجزائرية، وكذلك لضيق الوقت، تم حساب خصائصه السيكومترية والمتمثلة في الصدق والثبات من طرف مصمم المقياس، الدكتور فقيه العيد، أستاذ بجامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان

5-3-2- مقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل (2001)

في ضوء إطلاعنا للعديد من المقاييس في الدراسات السابقة لمتغير الفاعلية الذاتية وجدنا أنه من الأنسب استعمال مقياس العدل (2001) لأنه يتميز بسهولة عباراته والأبعاد التي استخدمت فيه حيث أنها تقي بالغرض في إجراءات البحث الحالي،

وصف المقياس: (انظر الملحق رقم 01)

هو من إعداد العدل سنة (2001) يهدف لمقياس الفاعلية الذاتية وهو صالح لفئة الأطباء يتألف من (50) عبارة، أمام كل عبارة أربعة اختيارات تحدد درجة الفاعلية الذاتية لدى الفرد وهي: نادرا - أحيانا - غالبا - دائما حيث أن هذه البنود مصاغة في (26) عبارة موجبة و (24) عبارة سالبة

التعليمة:

يشمل المقياس على مجموعة من العبارات، والتي تعبر عن فاعلية الفرد في التنبؤ بمسار سلوكه بصفة عامة، وأمام كل عبارة أربعة اختيارات هي على الترتيب: نادرا، أحيانا، غالبا، دائما. أمل أن تقرأ كل عبارة جيدا ، ثم تضع علامة (X) أمام العبارة وتحت الاختيار الذي يتناسب مع رأيك

مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق ، كما أن ليس للمقياس زمن محدد ولكن حاول الإجابة بدقة وسرعة ولا تترك أي عبارة دون إجابة فإن الإجابة لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث.

طريقة تصحيح المقياس:

عند تصحيح المقياس تكون درجات كل فرد تتراوح ما بين (50) درجة كحد أدنى و(200) درجة كحد أقصى ، لأن كل فرد يجيب على المقياس بالتدرج على أربعة اختيارات والدرجات تكون دائما إما من (1- 4) في العبارات الإيجابية أو من (4 - 1) في العبارات السلبية ، أي أن أدنى درجة هي (1) و في

حالة إجابة الفرد على كل عبارات المقياس بهذه الدرجة تكون درجته الكلية (50) عبارة $x = 1$ (50) درجة وهي أدنى درجة للمقياس، وأقصى درجة هي (4) وفي حالة إجابة الفرد على كل عبارات المقياس بهذه الدرجة تكون درجته الكلية (50) عبارة $4x = 200$ درجة وهي أقصى درجة للمقياس.

والجدول رقم (04): يوضح مفتاح تصحيح المقياس:

العبارات	أرقامها	مجموعها	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
السلبية	1-4-5-7-9-12-15-17-19-22-23-24-26-27-30-34-35-37-39-41-44-46-49-50	24	4	3	2	1
الإيجابية	2-3-6-8-10-11-13-14-16-18-20-21-25-28-29-31-32-33-36-38-40-42-43-45-47-48	26	1	2	3	4

الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات:

من الشروط الواجب توافرها في المقياس الجيد هي أن تكون فقراته ممثلة للسلوك المراد قياسه، وتتميز الإجابة عنه بالموضوعية لإمكانية تقدير مدلولها بدون غموض، ويجب أن يكون تصحيحه أيضا يتميز بهذا الشرط وهو الموضوعية، تم الاعتماد على الاستبيان بتقديراته السيكومترية الحالية نظرا لكونه تم استخدامه في البيئة العربية المشابهة لبيئتنا، وكذلك لضيق الوقت من أجل حساب الخصائص السيكومترية.

الفصل الرابع:

عرض نتائج الدراسة.

1- عرض الحالات.

2- تحليل و مناقشة الحالات.

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة.

1- عرض الحالات.

الحالة الأولى:

البيانات الشخصية:

الرمز: ت/ع.

السن: 38 سنة.

الجنس: ذكر.

الحالة الاجتماعية: متزوج.

عدد الأطفال: 03 أطفال.

المستوى التعليمي: السنة السابعة طب.

مدة التكوين: 07 سنوات.

سنة التخرج: مارس 2008.

سنة التوظيف: ديسمبر 2009.

المصلحة: الاستعجالات.

المهنة: طبيب عام.

مكان العمل: عيادة متعددة الخدمات حاسي الغلة.

الخبرة المهنية: 13 سنة

مكان الإقامة: المالح

وصف الحالة :

الهيئة الجسمية: الحالة (م/ي) لديه قامة طويلة نوع ما، بنية قوية بشرة بيضاء .

المظهر الخارجي: مظهر لائق ملابسه مرتبة ونظيفة وأنيق يميل إلى اللون الداكن مثل الرمادي والأسود وهو يشعر بارتياح اتجاههما .

الاتصال : لقد كانت الحالة متجاوبة ومتعاونة معنا، يتسم بلغة واضحة ونبرة صوت خشنة، وحديث مرتب وذا قدرة علي الإقناع علاقته جيدة مع الناس وخصوصا زملاء العمل فريق واحد على حد قوله.

جدول المقابلات:

الجدول رقم(06):يمثل مقابلات الحالة الأولى

رقم المقابلة	مدة و تاريخ إجراء المقابلة	مكان إجراء المقابلة	ظروف الجلسة	الهدف أو الغرض من إجراء المقابلة
01	ت.إ: 2022/03/10 م.د: 30 دقيقة.	مكتب الأشعة	أثناء المداومة	التعرف على الحالة عن قرب لمعرفة التاريخ الاجتماعي و النفسي و إبراز الهدف من الدراسة.
02	ت.إ: 2022/03/15 م.د: 30 دقيقة	مكتب الطبيب	أثناء المداومة	كسب الثقة و جمع المعلومات.
03	ت.إ: 2022/03/25 م.د: 30 دقيقة	مكتب الأشعة	أثناء المداومة	جمع أكبر قدر ممكن من المعطيات وكذلك التعمق في المعطيات الشخصية للحالة ومحاولة استخلاص والوقوف على أصل المشكلة أو السبب الأصلي للضغط. ومدى فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي للطبيب في ضوء الالتزام /عدم الالتزام بأداء الصلاة أثناء المناوبة
04	ت.إ: 2022/04/01 م.د: 30 دقيقة	مكتب الطبيب	أثناء المداومة	شرح وتطبيق مقياس الضغوط النفسية
05	ت.إ: 2022/04/10 م.د: 30 دقيقة	مكتب الطبيب	أثناء المداومة	شرح وتطبيق مقياس فاعلية الذات

ملخص جدول المقابلات:

أجريت المقابلات للحالة الأولى ما بين تاريخ 2022/03/10 إلى 2022/04/10 بحوالي خمس (05) حصص بلغ متوسطها الزمني بـ 30 دقيقة. خصصت منها (03) حصص للتعرف على الحالة عن قرب وجمع المعلومات وإبراز الهدف من الدراسة، والتعمق في شخصية الحالة ومحاولة استخلاص والوقوف على أصل المشكلة أو السبب الأصلي للضغط ومدى فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي

للطبيب في ضوء الالتزام /عدم الالتزام بأداء الصلاة أثناء المناوبة أما الحصتين الأخيرتين فقد خصصوا لشرح وتطبيق مقياس الضغوط النفسية للدكتور فقيه العيد. ومقياس فاعلية الذات.

التاريخ النفسي و الاجتماعي للحالة:

الحالة الأولى، جنس ذكر، يبلغ عمره: 38 سنة، الحالة الاجتماعية: متزوج

وحسب ما صرحت به أنها نشأت في أسرة مكونة من أب وأم وثلاث أبناء، وكانت هي أكبرهم، وكان يسود هذه الأسرة جو من الحب والمودة والتعاون فيما بينهم، وكانت خالية من المشاكل ومازالت هذه العلاقة متينة حتى هذا الوقت، كانت ولادتها طبيعية، وحسب ما أضافته فإن الأسرة كان مستواها الاقتصادي متوسط أي ميسورة الحال. وأنها لم تعاني من أي عنف في صغرها، وأنها لا تتلقى أي علاج، قالت أن والدها مريض وأنها ترعرعت في وسط أسرة ثورية في مناطق ريفية بضواحي تلمسان، يسود هذه المناطق الحفاظ على التراث والقيم الدينية والمبادئ الأخلاقية، حيث أخذت منها كل ما ينفعها في دينها ودنياها، وأن صغرها كان بمثابة حلم تمننت لو يرجع بها الزمن لتعيشه مرة أخرى، وأنها نشأت تنشئة صحيحة ساعدتها في الوصول إلى المرتبة التي وصلت إليها. وبعد الزواج تغيرت حالتها فأصبحت مسئولة عن الأسرة بعدما كانت مسئولة عن نفسها فقط. وزادت مسئوليتها بعدما رزقت بالأطفال.

ملخص المقابلة:

من الأهمية المنهجية التأكيد (الإشارة) إلى أن مضمون المقابلة تميز بتنوعه وتعدد بنوده حيث شمل أسئلة حرة كان يجيب عنها المبحوث بكل حرية وبدون أي محاولة لتوجيهه أو التأثير عليه.

هذا وقد تم إعادة صياغة مضمون المقابلة إلى اللغة العربية كون أن الإجابات كانت باللغة العامية، وقد حرصنا كل الحرص على ألا نغير من المعنى.

ومن خلال تاريخ مسارنا المهني (أكثر من 08 سنوات) فإن الملاحظات الميدانية تفيد بأن فئة معتبرة من الأطباء يلتحقون بأماكن عملهم وهم مثقلون بضغوطات اجتماعية مصدرها الأسرة وغلاء المعيشة والنقل الغير المريح.

تجدر الإشارة إلى الحالة كانت أثناء المقابلة كل مرة تردد قول " كرهت العمل في هذه الظروف وأفكر في فتح عيادة خاصة وأعمل حرة ولو يأتيني مريضين في اليوم".

صرحت الحالة الأولى بأن ظروف العمل غير مريحة، لا تتناسب مع الرسالة الحضارية التي يحملها الطبيب، وهو مطالب بأن يؤديها حماية وصيانة للكرامة وحقوق الإنسانية، والدليل على ذلك: (كما جاء على لسان قول الحالة).

- افتقار لوسائل النظافة والوسائل الطبية أحيانا انعدامها نظرا للأعطاب مثل: جهاز الأشعة، وجهاز التخطيط القلبي، ونقص كبير في تحاليل الدم، وندرة في الأدوية وكذلك الأمور التنظيمية كارثية.
- تغطية عدة مناصب في آن واحد [طبيب فحوص عامة غير مستعجلة، وطب الأطفال وأحيانا طبيب أسنان، طبيب استعجالات. مما يجعل الطبيب يعمل دون راحة وتوقف ويعمل فوق طاقته مما يسبب له إرهاق نفسي وجسمي.
- الوضعية الكارثية لدورة المياه التي الطبيب يتخوف من استعمالها، خوفا من الميكروبات والجراثيم.
- عدم تهيئة وسائل الراحة التي تجعل الطبيب يسترجع بعض من قواه الجسمية والنفسية بعد الجهد والتعب مثل: غرفة المناوبة.
- تحمل الطبيب على عاتقه مسؤولية المريض، مع تتحمل العتاب من طرف المرضى على هذه النقائص وكأنه هو الذي لم يوفر هذا النقص في الوسائل والأدوية.
- انعدام تام لدورات علمية وتكوينية من خلالها يحتك الطبيب بأطباء آخرين ويكتسب معلومات جديدة وبعض الخبرة.

وحسب تصريح الحالة أنه قبل التوظيف والالتحاق بالمنصب كان يتوقع أن تكون ظروف العمل ميدانا خصبا ومخبرا لتطبيق المعارف العلمية التي تلقاها خلال مسار التكوين النظري والتطبيقي على مستوى الجامعة على أكمل وجه. وأن نظرتة إلى مهنة الطب نظرة إعجاب بها والتشوق لممارستها، وكان اختيارها على قناعة وكانت حلمي، كنت أظن أن المجتمع يعطي قيمة كبيرة للطبيب، حيث أصبح ميدان العمل يخيف الطبيب حيث تحول المكان إلى جحيم يؤرق الطبيب لما تتخلله ممارسات وظروف تسيء إلى كرامة الطبيب والرسالة التي يحملها وكما صرح أن المكان أصبح مرعبا.

في هذه المهنة أشعر ببعض التوتر والقلق، وينتابني لحظات أشعر فيها بالمرارة والحزن، وأجد بعض الصعوبة في اتخاذ القرارات، بدأت أفقد بعض تركيزي والحمد لله الذي عافاني من بعض الأمراض مثل ارتفاع الضغط النفسي، القرحة المعدية والقولون العصبي كما يحدث للأطباء زملائي الذين لديهم خبرة مهنية طويلة. وفيما يخص السؤال عن الصلاة أثناء المداومة قال أن الصلاة فرض على المسلم أينما كان ولا يحق تأخيرها مهما كانت الظروف، وأنه رغم ضغوط العمل وكثرتة إلا أنه يخصص بعض الوقت للصلاة لأنها تشعره بالراحة النفسية والطمأنينة ، وتخفف عنه أعباء ومشقة العمل، وتعطيه القوة والعزيمة على أداء عمله بكل أريحية، وأنه إذا لم يصلي صلاته المفروضة فإنه يشعر بنقص شيء في حياته اليومية، وأنها المتنفس الوحيد التي يشعر فيها بالراحة التامة، وتنسيه جميع مشاكل العمل والضغوطات، وإن الصلاة في وقتها أثناء المناوبة تساعده على التخلص من التوتر والقلق، تساعد في التركيز على

العمل، واتخاذ القرارات الصائبة، ويكون لديه تفكير منطقي وعقلاني، ويحس بمعنى الحياة، ويصل إلى مستوى الأمن و الاستقرار النفسي، أكد أنه خارج إطار العمل يصلي صلواته المفروضة في وقتها داخل المسجد.

الجدول رقم 07: نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى:

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها	القيمة الاستدلالية
حدة الإجهاد من البند 01 إلى البند 10	21	مرتفع
الانعكاسات الجسدية من البند 01 إلى البند 10	24	مرتفع
عدم الكفاية من البند 01 إلى البند 10	28	مرتفع
المشكلات الانفعالية (القلق، التوتر، الاكتئاب) من البند 01 إلى البند 10	29	مرتفع
قائمة الضغوط النفسية ككل	102	مرتفع

استخلاص أهم الضغوطات التي تعاني منها الحالة الأولى:

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) عن وجود ضغط نفسي مرتفع بالنسبة للحالة قدرت ب 102 درجة خام. وهذا ما تبين من خلال جميع الأبعاد التي كانت نتائجها مرتفعة، وهي على النحو التالي:

بعد المشكلات الانفعالية(القلق، التوتر، الاكتئاب) 29 درجة خام. بعد عدم الكفاية 28 درجة خام. بعد الانعكاسات الجسدية 24 درجة خام. وبعد حدة الإجهاد 21 درجة خام

نتائج مقياس فاعلية الذات للحالة الأولى:

بعد معالجة النتائج المتحصل عليها بالنسبة لمقياس فاعلية الذات للحالة الأولى، تبين أن مستوى فاعلية الذات لدى الحالة كان مرتفعاً، حيث قدر ب 180 درجة. وهذا ما يظهر من خلال القدرة في التغلب على المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجه الطبيب، وهي تدفعه لاختيار القرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات كما تؤثر على الجهود المبذولة لمواجهة موقف ما. وكل هذا يعود مرده إلى

التأهيل النفسي والروحي الذي اكتسبه بأداء الصلاة وهو ما يؤهله إلى التغلب على كل المشاق والمتاعب التي تؤرقه أو تعترضه.

الحالة الثانية:

البيانات الشخصية:

الرمز: د/ ف.

السن: 40 سنة.

الجنس: أنثى.

الحالة الاجتماعية: متزوجة.

عدد الأطفال : 04.

المستوى التعليمي: السنة السابعة طب.

مدة التكوين: 07 سنوات.

سنة التخرج: 2006.

سنة التوظيف: 2013.

الخبرة المهنية: 09 سنوات

المهنة: طبيب عام.

مكان العمل: عيادة متعددة الخدمات.

المصلحة: الاستعجالات.

مكان الإقامة: وهران.

وصف الحالة :

الهيئة الجسمية: الحالة (د/ف) لديها قامة متوسطة، بنية قوية، بشرة سمراء .

الهيئة الخارجية والمتمثلة في اللباس: مظهر خارجي مرتب ملابسها مرتبة ونظيفة وأنيقة. ترتدي الحجاب.

الاتصال : لقد كانت الحالة متجاوبة ومتعاونة معنا تتسم بلغة واضحة و نبرة صوت ناعمة، وحديث

مرتب وذا قدرة على الإقناع، علاقتها جيدة مع الناس وخصوصا زملاء العمل.

جدول المقابلات:

الجدول رقم (08): يمثل مقابلات الحالة الثانية

رقم المقابلة	مدة و تاريخ إجراء المقابلة	مكان إجراء المقابلة	ظروف الجلسة	الهدف أو الغرض من إجراء المقابلة
01	ت.إ: 2022/03/15 م.د: 25 دقيقة.	مكتب الطبيب	أثناء المداومة	التعرف على الحالة عن قرب لمعرفة التاريخ الاجتماعي و النفسي وإبراز الهدف من الدراسة.
02	ت.إ: 2022/03/20 م.د: 30 دقيقة	مكتب الأشعة	أثناء المداومة	كسب الثقة وجمع المعلومات.
03	ت.إ: 2022/03/25 م.د: 30 دقيقة	مكتب الأشعة	أثناء المداومة	جمع أكبر قدر ممكن من المعطيات وكذلك التعمق في المعطيات الشخصية للحالة ومحاولة استخلاص الوقوف على أصل المشكل أو السبب الأصلي للضغط. ومدى فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي للطبيب في ضوء الالتزام /عدم الالتزام بأداء الصلاة أثناء المناوبة
04	ت.إ: 2022/04/02 م.د: 20 دقيقة	مكتب الطبيب	أثناء المداومة	شرح وتطبيق مقياس الضغوط النفسية
05	ت.إ: 2022/04/11 م.د: 20 دقيقة	مكتب الطبيب	أثناء المداومة	شرح وتطبيق مقياس فاعلية الذات

ملخص جدول المقابلات:

أجريت المقابلات للحالة الثانية ما بين تاريخ 2022/03/15 إلى 2022/04/11 بحوالي خمس (05) حصص بلغ متوسطها الزمني ب 25 دقيقة .

خصصت منها (03) حصص للتعرف على الحالة عن قرب وجمع المعلومات وإبراز الهدف من الدراسة. والتعمق في شخصية الحالة ومحاولة استخلاص والوقوف على أصل المشكلة أو السبب الأصلي للضغط، ومدى فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي للطبيب في ضوء الالتزام /عدم الالتزام بأداء الصلاة أثناء المناوبة أما الحصتين الأخيرتين فقد خصصوا لشرح وتطبيق مقياس الضغوط النفسية للدكتور فقيه العيد. ومقياس فاعلية الذات.

التاريخ النفسي و الاجتماعي للحالة:

الحالة د/ ف، جنس أنثى، يبلغ عمرها 40 سنة، وحسب ما قالتها، أنها نشأت في أسرة متكونة من أب وأم وإخوة. وكانت أسرة منضبطة تسودها الروح الأسرية والمحبة والتعاون والمودة. وكانت خالية من المشاكل، مستواها الاقتصادي متوسط ، صرحت أن ولادتها لم تكن عسيرة أو قيصرية بل كانت ولادة طبيعية، علاقتها مع إخوتها كانت علاقة جيدة، كانوا يتعاونون فيما بينهم، كانت العلاقة مبنية على المحبة والتعاون، مازالت هذه العلاقة متينة حتى هذا الوقت. لم تعاني من أي عنف في صغرها، وأنها أصيبت بمرض العيون (conjunctivite)، لا تشكي من أي مرض صحي آخر، ولا تتلقى أي علاج، لا توجد أمراض وراثية في العائلة. أعلى صف دراسي وصلت إليه هو دكتوراه في الطب العام، أنها تعمل منذ تقريبا 09 سنوات.

بعد الزواج تغيرت حالتها فأصبحت مسئولة عن الأسرة بعدما كانت مسئولة عن نفسها فقط، وزادت مسئوليتها بعد إنجابها للأطفال.

ذكرت أنها تعاني من ضغوطات اجتماعية وعملية كونها امرأة متزوجة وعاملة في نفس الوقت ولها أربع أولاد.

ملخص المقابلة:

تميز مضمون المقابلة بتنوعه وتعدد بنوده، من خلال الملاحظة الميدانية لاحظنا الطبيب يلتحق بمكان عمله وهو محمل بضغوطات اجتماعية مصدرها الأسرة و غلاء المعيشة و صعوبة التنقل إلى مكان العمل. ويردد كثيرا قول أريد أن أفتح عيادة خاصة بي مع أنني أملك محل فارغ وبإمكاني تجهيزه.

هذا وقد تم إعادة صياغة مضمون المقابلة إلى اللغة العربية كون أن الإجابات كانت باللغة العامية، وقد حرصنا كل الحرص على ألا نغير من المعنى.

كما جاء على لسان قول الحالة أن ظروف العمل غير مريحة، لا تتناسب مع الرسالة الحضارية المقدسة التي يحملها الطبيب، وهو مطالب بأن يؤديها حماية وصيانة للكرامة وحقوق الإنسانية، ومن بين هذه الظروف ما يلي:

- عدم توافر الإمكانيات المساندة وتشمل: توافر الإمكانيات التقنية والبشرية، والتسهيلات الإدارية لتمكين الأطباء من أداء عملهم كما يروونه مناسباً.
- العبء النفسي الناجم عن عدم رضاها عن العمل داخل المركز وعدم الاستقرار.
- توافد المرضى باكتظاظ، وعدم التزامهم بالتعليمات، سوء المعاملة من طرفهم وهذا راجع إلى وجود طبيب واحد يعمل عدة مناصب في منصب واحد.
- شبه انعدام أبسط وسائل الراحة التي تساعد على أداء المهنة في أريحية.
- تحميل الطبيب مسئولية نقص العتاد والوسائل الطبية والأدوية، وكأنه هو من كان سبب في عدم توفرها.

- اختلال النظام الليلي (اضطرابات النوم)، اضطرابات التغذية.

- عدم تهيئة وسائل الراحة التي تجعل الطبيب يسترجع بعض من قواه الجسمية والنفسية بعد الجهد والتعب مثل: غرفة المناوبة.

حسب تصريح الحالة أن مهنة الطب لطالما كنت أعتبرها مهنة مقدسة، إنسانية، فهي في نفس الوقت صعبة، كوني طبيبة لدي عائلة مكونة من 04 أطفال فظروني لا تساعدني في التوفيق بين عملي في البيت والمصلحة لأن المرأة هي المسؤولة الوحيدة عن تربية أطفالها والمذاكرة لهم، وخاصة الظروف التي نعمل فيها فأصبحنا عرضة لفئة من الناس لعدم الاحترام والسب والشتيم مع أننا نبذل كل ما بوسعنا لقيام بعملنا على أكمل وجه .

ومع تزايد هذه الضغوطات والظروف الغير المساعدة على العمل أصبحت أعاني قلة التركيز وتشوش في الأفكار، وبدأت أشعر بفقدان السيطرة على تصرفاتي وانفعالاتي، وبدأت معاناتي مع ارتفاع ضغط الدم. وفيما يخص السؤال عن الصلاة أثناء المداومة، قالت أن الصلاة فرض على كل مسلم وهي عمود الدين، ولا يحق تأخيرها مهما كانت الظروف، إلا أن ضغوط العمل وكثرته تجعلني أضيع وقتها ولا

أصلها في مكان عملي، وهذا ما يجعلني أشعر بالندم وخيبة أمل وبالتالي عدم شعوري بالراحة النفسية والطمأنينة، مع العلم أن تأديتها في وقتها لها أثر ايجابي في إزالة أعباء ومشقة العمل، وإعطاء القوة والعزيمة على أداء العمل بكل أريحية، وأنها المتنفس الوحيد التي يشعر فيها الإنسان بالراحة التامة، وأكدت أنها خارج إطار العمل تصلي صلواتها المفروضة في وقتها. لهذا تشعر بنوع من الاستياء والشعور بالتقصير والندم لتضييع الصلاة في وقتها.

نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية:

الجدول رقم(09): يبين نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها	القيمة الاستدلالية
حدة الإجهاد من البند 01 إلى البند 10	19	متوسط
الانعكاسات الجسدية من البند 01 إلى البند 10	17	متوسط
عدم الكفاية من البند 01 إلى البند 10	22	مرتفع
المشكلات الانفعالية (القلق، التوتر، الاكتئاب) من البند 01 إلى البند 10	16	متوسط
قائمة الضغوط النفسية ككل	74	متوسط

استخلاص أهم الضغوطات التي تعاني منها الحالة:

أسفرت النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) عن وجود ضغط نفسي متوسط للحالة قدر ب 74 درجة خام. ومن خلال نتائج الأبعاد المتحصل عليها فكانت نتائج بعد عدم الكفاية مرتفع قدر ب 22 درجة خام. وأما الأبعاد الأخرى فكانت النتائج متوسطة، وجاءت كالآتي:
بعد حدة الإجهاد قدرت ب 19 درجة خام. وبعد الانعكاسات الجسدية قدرت ب 17 درجة خام.
بعد المشكلات الانفعالية(القلق، التوتر، الاكتئاب) قدرت ب 16 درجة خام.

نتائج مقياس فاعلية الذات للحالة الثانية:

بعد معالجة النتائج المتحصل عليها بالنسبة لمقياس فاعلية الذات للحالة الثانية، تبين أن مستوى فاعلية الذات لدى الحالة كان متوسطا، حيث قدر ب 102 درجة. وهذا ما يظهر من خلال صعوبة القدرة في

التغلب على المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجه الطبيب، وعدم ضبط الانفعالات في المواقف التي تتطلب ذلك وصوبة التعامل مع جميع العقبات التي تواجهه، وكل هذا يعود مرده إلى عدم التأهيل النفسي والروحي الذي لم تكتسبه بأداء الصلاة وهو ما يؤرقها في حياتها المهنية وتزيد من متاعبها، وانخفاض في مردودية عملها.

عرض الحالة الثالثة:

البيانات الشخصية:

الرمز: ع/ف.

السن: 49 سنة.

الجنس: أنثى.

الحالة الاجتماعية: مطلقة.

عدد الأطفال: 01.

المستوى التعليمي: السنة السابعة طب.

مدة التكوين: 07 سنوات.

سنة التخرج: 1997.

سنة التوظيف: 2000.

الخبرة المهنية: 22 سنة.

المهنة: طبيب عام.

المصلحة: الاستعجالات.

مكان العمل: عيادة متعددة الخدمات.

مكان الإقامة: حاسي الغلة.

وصف الحالة :

الهيئة الجسمية: الحالة (ع/ف) لديه قامة طويلة نوع ما، بنية قوية بشرة بيضاء .

الهيئة الخارجية والتمثلة في اللباس: مظهر خارجي مرتب ملابسه مرتبة ونظيفة تميل إلى اللون الأبيض

والأسود وهيت شعر بارتياح اتجاههما .

الاتصال: لقد كانت الحالة متجاوبة ومتعاونة معنا تتسم بلغة واضحة، وحديث مرتب وذا قدرة على

الإقناع، علاقتها جيدة مع الزملاء في العمل.

جدول المقابلات:

الجدول رقم (10): يمثل مقابلات الحالة الثالثة.

رقم المقابلة	مدة و تاريخ إجراء المقابلة	مكان إجراء المقابلة	ظروف الجلسة (الظرف الزمني)	الهدف أو الغرض من إجراء المقابلة
01	ت.إ: 2022/03/17 م.د: 30 دقيقة.	مكتب الأشعة	أثناء المداومة	التعرف على الحالة عن قرب لمعرفة التاريخ الاجتماعي والنفسي وإبراز الهدف من الدراسة.
02	ت.إ: 2022/03/24 م.د: 30 دقيقة	مكتب الطبيب	أثناء المداومة	كسب الثقة وجمع المعلومات.
03	ت.إ: 2022/03/31 م.د: 25 دقيقة	مكتب الطبيب	أثناء المداومة	جمع أكبر قدر ممكن من المعطيات وكذلك التعمق في المعطيات الشخصية للحالة ومحاولة استخلاص الوقوف على أصل المشكل أو السبب الأصلي للضغط. ومدى فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي للطبيب في ضوء الالتزام /عدم الالتزام بأداء الصلاة أثناء المناوبة
04	ت.إ: 2022/04/06 م.د: 20 دقيقة	مكتب الأشعة	أثناء المداومة	شرح وتطبيق مقياس الضغوط النفسية
05	ت.إ: 2022/04/13 م.د: 20 دقيقة	مكتب الطبيب	أثناء المداومة	شرح و تطبيق مقياس فاعلية الذات

ملخص جدول المقابلات:

أجريت المقابلات للحالة الثالثة ما بين تاريخ 2022/03/17 إلى 2022/04/13 بحوالي خمس (05) حصص بلغ متوسطها الزمني ب 25 دقيقة .

خصصت منها (03) حصص للتعرف على الحالة عن قرب وجمع المعلومات وإبراز الهدف من الدراسة. والتعمق في شخصية الحالة ومحاولة استخلاص والوقوف على أصل المشكلة أو السبب الأصلي للضغط، ومدى فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي للطبيب في ضوء الالتزام /عدم الالتزام بأداء الصلاة أثناء المناوبة أما الحصتين الأخيرتين فقد خصصوا لشرح وتطبيق مقياس الضغوط النفسية للدكتور فقيه العيد. ومقياس فاعلية الذات.

التاريخ النفسي و الاجتماعي للحالة:

الحالة ع/ ف ،جنس أنثى ، يبلغ عمرها 49 سنة، وحسب ما قالته أن نشأتها كانت في أسرة رائعة ومتوازنة و متمسكة بدينها حيث أن أبيها يحفظ كتاب الله عز وجل، يعتبر قدوتها في الحياة، حيث تعلمت تعاليم الدين الإسلامي، وحفظت كتاب الله عز وجل، و تعلمت الأذكار وأصبحت لا تفارق لسانها، والمستوى الاقتصادي للأسرة قالت الحمد لله مرتاحة اقتصاديا، وعلاقتها مع الأسرة ممتازة والحمد لله على نعمة العائلة المرتبطة بخالقها، وأن ولادتها كانت طبيعية لم تكن فيها أي مشاكل، وبالنسبة للتاريخ الصحي لها، قالت الحمد لله على نعمة العافية إلا في الآونة الأخيرة تدهورت حالتها الصحية من أثر الإجهاد في العمل، ولا توجد أمراض وراثية في العائلة.

ملخص المقابلة:

تم إعادة صياغة مضمون المقابلة الذي كان ثريا ومتنوعا إلى اللغة العربية كون أن الإجابات كانت باللغة العامية، وقد حرصنا كل الحرص على ألا نغير من المعنى.

وكما تم ذكره في المقابلتين السابقتين، من خلال الملاحظة الميدانية أن الطبيب يلتحق بمكان عمله وهو محمل بضغوطات اجتماعية مصدرها الأسرة و الحالة الصحية.

حسب ما صرحت به، أن ظروف العمل غير ملائمة وتعيق الرسالة الإنسانية التي يحملها

الطبيب ومن بين هذه الظروف ما يلي:

* نقص الوسائل الطبية والأدوية.

* تحمل مسؤولية المريض على عاتقه.

* العبء النفسي الناجم عنه الملل و عدم الرضا عن العمل.

* شبه انعدام أبسط وسائل الراحة التي تساعد على أداء المهنة في أريحية (غرفة المناوبة).

* تحميل الطبيب مسئولية نقص الأدوية والوسائل الطبية من طرف المرضى والمرافقين لهم، فيسمع مالا يطيق أن يسمعه من أقبح الكلمات.

* توافد المرضى باكتظاظ، وتواجههم داخل مكتب الطبيب دفعة واحدة، وعدم التزامهم بالتعليمات، سوء المعاملة من طرفهم وهذا راجع إلى وجود طبيب واحد يعمل عدة مناصب في منصب واحد.

* سوء معاملة المرضى والمرافقين لهم للطبيب.

كما جاء على لسان قول الحالة، الطبيب يعمل في وسط مكهرب لا يوجد فيه طمأنينة ولا سكينه ولا أخلاق، ولا مساندة من طرف الإدارة عند الحاجة. وتعتبر مهنة الطب حلمي الذي كان اختيارها عن حب وقناعة، وكانت نظرتي إليها نظرة إعجاب واحترام وتقدير، لكن الواقع شيء آخر حيث أن الطبيب في مجتمعنا ينعت بأقبح الكلمات ويوصف بأبشع الصفات وهذا ما جعلني أندم على العمل في مهنة الطبيب رغم حبي الكبير لها.

ومع تزايد هذه الضغوطات والظروف الغير المساعدة على العمل أصبحت أعاني قلة التركيز وتشوش في الأفكار، وبدأت أشعر بفقدان السيطرة على تصرفاتي وانفعالاتي، ومن خلال الحديث عن الصلاة أثناء المداومة قالت أن الصلاة فرض على كل مسلم وهي عمود الدين، وأنها تربت عليها منذ صغرها، ومواظبة عليها، ولا يحق تأخيرها مهما كانت الظروف، وهي المتنفس الوحيد التي يشعر فيها الإنسان بالراحة التامة، مع العلم أن تأديتها في وقتها لها أثر ايجابي في إزالة أعباء ومشقة العمل، وتشعرها بالراحة النفسية والطمأنينة ، وتعطيها القوة والعزيمة على أداء عمله بكل أريحية، ، وتنسيبها جميع مشاكل العمل والضغوطات، كما أن الصلاة في وقتها أثناء المداومة تساعد على التخلص من التوتر والقلق، وتساعد في التركيز على العمل، واتخاذ القرارات الصائبة، وتشعر بالتقاول والتكيف النفسي والاجتماعي.

نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة:

الجدول رقم (11): يبين نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها	القيمة الاستدلالية
حدة الإجهاد من البند 01 إلى البند 10	20	مرتفع
الانعكاسات الجسدية من البند 01 إلى البند 10	06	منخفض
عدم الكفاية من البند 01 إلى البند 10	21	مرتفع
المشكلات الانفعالية (القلق، التوتر، الاكتئاب) من البند 01 إلى البند 10	11	متوسط
قائمة الضغوط النفسية ككل	58	متوسط

استخلاص أهم الضغوطات التي تعاني منها الحالة الثالثة:

من خلال الجدول رقم (11)، أفادت النتائج المتوصل إليها عن وجود ضغط نفسي متوسط بالنسبة للحالة السادسة قدرت ب 58 درجة خام. وهذا ما لاحظناه من خلال درجة الأبعاد المتحصل عليها، حيث كانت مختلفة، فبعد عدم الكفاية كان مرتفعاً قدرت درجته ب 21 درجة خام. أما بعد حدة الإجهاد فقدرت ب 20 درجة خام وهي درجة مرتفعة. وفيما يخص بعد المشكلات الانفعالية كان الضغط متوسط قدر ب 11 درجة خام. أما بعد الانعكاسات الجسدية فقدرت درجته ب 06 درجات أي ضغط منخفض.

نتائج مقياس فاعلية الذات للحالة الثالثة:

بعد معالجة النتائج المتحصل عليها بالنسبة لمقياس فاعلية الذات للحالة الثالثة، تبين أن مستوى فاعلية الذات لدى الحالة كان مرتفعاً، حيث قدر ب 175 درجة. وهذا ما يظهر من خلال القدرة على تحمل كثيراً من المسؤوليات، والتعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة، وإيجاد حلول للعقبات والمشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجه الطبيب، وهي تدفعه لاختيار القرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات كما تؤثر على الجهود المبذولة لمواجهة موقف ما. وكل هذا يعود مرده إلى التأهيل النفسي والروحي الذي يكتسبه بأداء الصلاة وهو ما يؤهله إلى التغلب على كل المشاق والمتاعب التي تورقه أو تعترضه.

عرض الحالة الرابعة:

البيانات الشخصية:

الرمز: ب/ ن.

السن: 45 سنة.

الجنس: أنثى.

الحالة الاجتماعية: متزوجة.

عدد الأطفال: 04.

المستوى التعليمي: السنة السابعة طب.

مدة التكوين: 07 سنوات.

سنة التخرج: 2000.

سنة التوظيف: 2005.

الخبرة المهنية: 17 سنة.

المهنة: طبيب عام.

المصلحة: الاستعجالات.

مكان العمل: عيادة متعددة الخدمات. (حاسي الغلة)

مكان الإقامة: العامرية.

وصف الحالة :

الهيئة الجسمية: الحالة (ب/ن) لديها قامة طويلة نوع ما، بنية متوسطة، بشرة بيضاء .

الهيئة الخارجية والمتمثلة في اللباس: مظهر خارجي مرتب ملابسها مرتبة وأنيقة تميل إلى اللون الأبيض

الاتصال: لقد كانت الحالة متجاوبة ومتعاونة معنا تتسم بلغة واضحة، نبرة صوت ناعمة، تتحدث بصوت

منخفض يظهر عليها الحياء، لديها القدرة على الإقناع، علاقتها في العمل جيدة مع زملائها.

جدول المقابلات:

الجدول رقم (12): يمثل مقابلات الحالة الرابعة.

رقم المقابلة	مدة و تاريخ إجراء المقابلة	مكان إجراء المقابلة	ظروف الجلسة (الظرف الزمني)	الهدف أو الغرض من إجراء المقابلة
01	ت.إ: 2022/03/18 م.د: 30 دقيقة.	مكتب الطبيب	أثناء المداومة	التعرف على الحالة عن قرب لمعرفة التاريخ الاجتماعي و النفسي و إبراز الهدف من الدراسة.
02	ت.إ: 2022/03/23 م.د: 25 دقيقة	مكتب الطبيب	أثناء المداومة	كسب الثقة و جمع المعلومات.
03	ت.إ: 2022/03/28 م.د: 25 دقيقة	مكتب الأشعة	أثناء المداومة	جمع أكبر قدر ممكن من المعطيات وكذلك التعمق في المعطيات الشخصية للحالة ومحاولة استخلاص الوقوف على أصل المشكل أو السبب الأصلي للضغط. ومدى فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي للطبيب في ضوء الالتزام /عدم الالتزام بأداء الصلاة أثناء المناوبة
04	ت.إ: 2022/04/05 م.د: 20 دقيقة	مكتب الاستعجالات	أثناء المداومة	شرح مقياس الضغوط النفسية وتقديم توضيحات عن كيفية التطبيق و الهدف منه
05	ت.إ: 2022/04/16 م.د: 20 دقيقة	مكتب الأشعة	أثناء المداومة	تطبيق مقياس الضغوط النفسية

ملخص جدول المقابلات:

أجريت المقابلات للحالة الثالثة ما بين تاريخ 2022/03/18 إلى 2022/04/16 بحوالي خمس (05) حصص بلغ متوسطها الزمني ب 25 دقيقة .

خصصت منها (03) حصص للتعرف على الحالة عن قرب وجمع المعلومات وإبراز الهدف من الدراسة. والتعمق في شخصية الحالة ومحاولة استخلاص والوقوف على أصل المشكلة أو السبب الأصلي للضغط، ومدى فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي للطبيب في ضوء الالتزام /عدم الالتزام بأداء الصلاة أثناء المناوبة أما الحصتين الأخيرتين فقد خصصوا لشرح وتطبيق مقياس الضغوط النفسية للدكتور فقيه العيد. ومقياس فاعلية الذات.

التاريخ النفسي و الاجتماعي للحالة:

الحالة ب/ ن، جنس أنثى، يبلغ عمرها 45 سنة، وحسب ما صرحت به أنها نشأت في أسرة تتكون من أب وأم وإخوة، كان الأب حامل لكتاب الله عز وجل، ولكنه كان متشدد ومتسلط، كنت بحاجة إلى حنانه، كان لا يترك لنا الحرية في الخروج والاستمتاع بالحياة. ولادتي طبيعية، لم تكن صعبة وعسيرة. والعلاقة مع الأسرة كانت عادية مع الإخوة، تتسم بالمحبة والأخوة والتعاون وتبادل الأفكار، لكن من جانب الوالد كانت متذبذبة وقاسية ولا توجد لغة التواصل معه، بل يفرض رأيه ولو كان خاطئاً، من الجانب الصحي فقد خضعت لعمليتين جراحيتين، الأولى استئصال كيس مائي في الكبد، والعملية الثانية كانت أثناء الولادة، كانت ولادة قيصرية. أعاني من الضغط الدموي وضعف في القلب. وبعد الزواج تغيرت حالتها فأصبحت مسئولة عن الأسرة بعدما كانت مسئولة عن نفسها فقط. وزادت مسئوليتها بعد إنجابها للأطفال. وذكرت أنها تعاني من ضغوطات اجتماعية وعملية كونها امرأة متزوجة وعاملة في نفس الوقت ولها أربع أولاد. وتعاني من عدة مشاكل عائلية.

. ملخص المقابلة:

كان مضمون المقابلة ثرياً ومتنوعاً من حيث المعلومات، وتمت إعادة صياغته إلى اللغة العربية كون الإجابات كانت مزيج من اللغة الفرنسية واللغة العامية، وقد حرصنا كل الحرص على ألا نغير المعنى.

من خلال ملاحظتنا الميدانية للحالة كوننا نعمل معها في نفس فريق الشبه الطبي في المؤسسة ذاتها، لاحظنا أنها تلتحق بالعمل وهي مثقلة بضغوطات وهموم مصدرها: الأسرة، وغلاء المعيشة، والنقل الغير المريح، الطبيب يأتي إلى العمل وهو محمل بثقل مسؤولية البيت وتربية الأطفال فيجد مسؤولية أخرى تلقى على عاتقه ، وهي مسؤولية العمل إلى جانب ظروف العمل غير ملائمة داخل المنظمة (المؤسسة)، فيصعب عليها التركيز والتوفيق بين العمل والبيت، لأن في العمل لا يجد الوسائل والظروف المساندة لها.

كما جاء على لسان قول الحالة الرابعة أن ظروف العمل غير مريحة، لا تتناسب مع الرسالة الإنسانية المقدسة التي يحملها الطبيب، وهو مطالب بأن يؤديها بكل أمانة وصدق، وحماية وصيانة للكرامة الإنسانية وحقوقها. ومن بين هذه الظروف ما يلي:

* تحميل الطبيب مسئولية كل هذه الظروف وحده، كأنه هو من لم يوفرها، ومع هذا الإدارة غائبة.
* توافد المرضى باكتظاظ، وعدم التزامهم بالتعليمات، وسوء المعاملة من طرفهم وهذا راجع إلى وجود طبيب واحد يعمل عدة مناصب في منصب واحد.

* المشاكل العائلية إلى جانب المشاكل المهنية التي تثقل كاهل الطبيب.

* عدم توفر الإمكانيات المساندة وتشمل: الإمكانيات التقنية والبشرية، والتسهيلات الإدارية لتمكين الأطباء من أداء عملهم كما يروونه مناسباً.

* العبء النفسي الناجم عن عدم رضاها عن العمل داخل المركز وعدم الاستقرار.

* شبه انعدام أبسط وسائل الراحة التي تساعد على أداء المهنة في أريحية.

* اختلال النظام الليلي (اضطرابات النوم).

* نقص في الأدوية والوسائل الطبية التي أحيانا تكون منعدمة والتي يتحملها الطبيب وكأنه هو سبب نقصها وعدم توفرها.

هذه الظروف تجعل الطبيب في حيرة من أمره ، كيف يتصرف وهنا يبدأ في التفكير حيث يتعب نفسياً بعد أن تعب جسدياً ، و يبدأ في التوتر و النفرة ، ومع تكرار هذا السيناريو عدة مرات ، يكون لديه سلوك عدواني ويصبح إنسان مكتئب ومتوتر. ومع كل هذا الإدارة غائبة تماماً، فالتسيير منعدم، فهي تعلم وتعرف كل شيء ولكن لا تتحرك ولا تساند الطبيب.

صرحت الحالة أن نظرتها إلى مهنة الطب نظرة احترام وتقدير وحب لهذه المهنة وكانت تراها مهنة مقدسة لا يهان فيها الطبيب، ولا يسب، ولا يشتم، ولا ينعت بأقبح الكلمات. وإنها مهنة إنسانية، تفرح لما ترى المريض يشفى ويبتسم وفيها أجر كبير وثواب من عند الله عز وجل. وكانت مهنة الطب حلمها واختيارها عن قناعة وحب لها. ولكن ما نراه عكس ذلك في مجتمعنا فأصبح الطبيب يهان ويشتم

وليس له قيمة، فأصبح ينعت بأقبح الكلمات مثال: الحمار والبغل وقلة التربية ورغم ذلك هو يبذل كل جهده، وكل ما بوسعه من أجل شفاء المريض وإرجاع البسمة إليه والشفاء من عند الله. ثم تم التطرق إلى سؤال حول موضوع الصلاة أثناء المداومة ، فصرحت أنها متمسكة بها، لأنها تجد ضالتها عندما

تسجد لله تعالى، وتدعوه فيخفف عنها أعباء ومشقة الحياة، ويزيل عنها هموم الدنيا، وأنها تجد راحتها عند الصلاة، فتشعر بالطمأنينة والسكينة والراحة النفسية، مم تلهمها القوة والعزيمة على إتمام مهنتها بكل أريحية، وبما يرضي الله عز و جل، وأنها تحس بعد كل صلاة بالأمن واستقرار نفسي، وتكون أفكارها منطقية و عقلانية بعد تشتتها من كثرة الضغوطات النفسية.

نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة:

الجدول رقم (13): يبين نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الرابعة.

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها	القيمة الاستدلالية
حدة الإجهاد من البند 01 إلى البند 10	29	مرتفع
الانعكاسات الجسدية من البند 01 إلى البند 10	19	مرتفع
عدم الكفاية من البند 01 إلى البند 10	28	مرتفع
المشكلات الانفعالية (القلق، التوتر، الاكتئاب) من البند 01 إلى البند 10	28	مرتفع
قائمة الضغوط النفسية ككل	102	مرتفع

استخلاص أهم الضغوطات التي تعاني منها الحالة:

تؤكد النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (13) أن الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع قدر ب 102 درجة خام. وهذا ما تم استخلاصه من خلال قيم الأبعاد التي جاءت مرتفعة، مختلفة في الدرجات حيث كانت درجة بعد حدة الإجهاد مرتفعة قدرت ب 29 درجة خام.

أما البعدين عدم الكفاية والمشكلات الانفعالية (القلق، التوتر، الاكتئاب) فكانت درجتيهما متساويتين حيث قدرا ب 28 درجة خام. وبالنسبة لبعد الانعكاسات الجسدية قدرت ب 19 درجة خام

نتائج مقياس فاعلية الذات للحالة الرابعة:

بعد معالجة النتائج المتحصل عليها بالنسبة لمقياس فاعلية الذات للحالة الرابعة، تبين أن مستوى فاعلية الذات لدى الحالة كان مرتفعاً، حيث قدر بـ 183 درجة. وهذا ما يظهر من خلال القدرة على التحمل كثيراً من المسؤولية، والقدرة على التعامل مع الظروف ومستجدات الحياة بكفاءة، التغلب على المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجه الطبيب، وهي تدفعه لاختيار القرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات، كما ترفع من مستوى الجهود المبذولة لمواجهة موقف ما. وهذا المستوى المرتفع لفاعلية الذات يعود دوره إلى الصلاة، وهو ما يؤهله إلى مواجهة الضغوطات والتغلب على كل المتاعب التي تفرقه أو تعترضه.

2- تحليل ومناقشة الحالات.

الحالة الأولى:

مناقشة مقياس الضغوط النفسية و مقياس فاعلية الذات للحالة الأولى:

بعد حساب مقياس الضغوط النفسية وجمع النقاط كما هو مبين في الجدول رقم (07) تم الحصول على نقطة خام مقدرة بـ (102) وهذا يدل على مستوى مرتفع من الضغط النفسي للحالة.

ويتضح هذا من خلال إجابتها على بعد حدة الإجهاد التي تحصلت على نقطة خام (21) وهي مرتفعة ويعود هذا إلى الشعور بالإرهاق وأن الوقت غير كافٍ لإنجاز الأعمال، وكذلك الشعور بالارتباك عند حدوث حدث غير متوقع، وكذلك الشعور بالعصبية والإجهاد، وكذلك عدم تجاوز أثر الأحداث التي واجهتها في الآونة الأخيرة.

أما بالنسبة للانعكاسات الجسدية فقد تحصلت الحالة على (24) نقطة خام وهي نقطة مرتفعة وهذا يظهر من خلال إصابتها آلام جسدية كآلام الظهر والمفاصل أو آلام الرأس أو العنق أو البطن، وكذلك المعاناة من مشاكل هضمية، وكذلك صعوبة في التنفس وخفقان سريع للقلب، ومعاناة من صعوبة في النوم.

أما بعد عدم الكفاية فتحصلت على (28) نقطة خام وهو كذلك مرتفع وهذا يظهر من خلال عدم وجود الوقت الكافي للاستجمام والترفيه بسبب كثرة الأشغال، وكذلك بسبب المشاكل العائلية والمهنية التي

تثقل كاهلها، وكذلك بفقدان السيطرة على تصرفاتها وانفعالاتها، وكذلك الشعور بالتعب عند أقل جهد، وكذلك الحيوية والنشاط بدأ يتراجع في الآونة الأخيرة، وأن الأمور تسير عكس ما أريد.

أما بالنسبة لبعد المشكلات الانفعالية (القلق-التوتر-الاكتئاب) تحصلت على نقطة خام قدرت ب(29) وهي مرتفعة وهذا ما يؤكد وجود توتر لدى الحالة وإنها تعاني من القلق وسوء التركيز، وأفكارها مشوشة، وتجد صعوبة في اتخاذ القرارات، وأنها محبطة، وأصبحت أكثر غضبا من السابق.

أما بالنسبة لمقياس فاعلية الذات فبعد حساب نتائجها والتي قدرت ب180 درجة تبين أن مستوى فاعلية الذات لدى الحالة مرتفع. وهذا يظهر من خلال إجابات المفحوص عن عبارات المقياس منها: أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة. وكذلك يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة. وسيكون لي مستقبلا باهرا. وإذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها.

التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال عرض المقابلات وتحليل نتائج مقياس الضغوط النفسية ومقياس فاعلية الذات للحالة الأولى، فقد استخلصنا أن الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع، وذلك بتحصلها على مؤشر الضغوط النفسية المقدر ب(102) نقطة خام، وهي نقطة مرتفعة أي لدى الحالة ضغط مرتفع، وهذا راجع إلى عوامل وظروف حسب تحليل معطيات الحالة وهي:

*عدم توفر الإمكانيات المساندة وتشمل: الإمكانيات التقنية والبشرية، والتسهيلات الإدارية لتمكين الأطباء من أداء عملهم كما يروونه مناسباً.

*العبء النفسي الناجم عن عدم رضاها عن العمل داخل المركز وعدم الاستقرار.

*توافد المرضى باكتظاظ، وتواجدهم داخل مكتب الطبيب دفعة واحدة، وعدم التزامهم بالتعليمات، وسوء المعاملة من طرفهم وهذا راجع إلى وجود واحد يعمل عدة مناصب في منصب واحد.

*شبه انعدام أبسط وسائل الراحة التي تساعد على أداء المهنة في أريحية.

*تحميل الطبيب مسؤولية كل هذه الظروف وحده وكأنه هو من لم يوفره

رغم الضغط النفسي المرتفع للحالة إلا أن لديها مستوى فاعلية الذات مرتفعة وهذا ما يظهر من خلال الروح المعنوية والمهنية المرتفعة التي تتمتع بها وكذلك ثقة الفرد في النجاح في أداء عمله وإتقانه،

وضبط الانفعالات في المواقف التي تتطلب ذلك، والمحافظة على الاتزان في المواقف الصعبة.

واستطاعة الفرد والثقة باستعداداته وقدراته واستغلالها في حل مشكلاته المستجدة انطلاقاً من خبرته،

وهذا راجع إلى تمسك والتزام الطبيب بأداء فريضة الصلاة أثناء المداومة والتي هي من المقومات الشخصية التي تؤكد على فاعلية الذات في مواجهة الضغوطات النفسية مع الأداء الواجب الإنساني والمهني، لأن المقصد الأساسي من التواجد في هذا المكان هو أداء العمل بإخلاص لرب العالمين والتزاما بميثاق المهنة. مما يؤدي بالطبيب الملتزم إلى الراحة والطمأنينة والمرونة النفسية والاستقرار النفسي مقارنة بالطبيب الغير الملتزم بفريضة الصلاة أثناء المداومة.

الحالة الثانية:

مناقشة مقياس الضغوط النفسية و مقياس فاعلية الذات للحالة الثانية:

بعد حساب مقياس الضغوط النفسية وجمع النقاط كما هو مبين في الجدول رقم (09)، تم الحصول على نقطة خام مقدرة بمجموع (74) وهذا يدل على مستوى متوسط من الضغط النفسي.

نستنتج من خلال الجدول أن الحالة لها مستوى ضغط نفسي متوسط بنقطة خام تعادل (19) بالنسبة لحدة الإجهاد وهذا راجع إلى الارتباك الشديد عندما يحدث حدث غير متوقع، وكذلك الشعور بالعصبية والإجهاد، والشعور بأن هناك الكثير من الأمور العالقة التي تحتاج إلى الحسم. أما بالنسبة للانعكاسات الجسدية فقد تحصلت الحالة (17) نقطة خام وهي متوسطة ويظهر هذا من خلال وجود آلام جسدية كآلام الظهر والمفاصل وآلام الرأس أو العنق أو البطن. الشعور أحيانا بالدوخة والدوار وكذلك الشعور بعضلات متوترة ووجود صعوبة في التنفس، وشهيتها للطعام بدأت تتناقص شيء شيء، ومعاناتها من صعوبات في النوم.

أما بعد عدم الكفاية فتحصلت الحالة على مستوى مرتفع قدرت ب (22) درجة خام ويظهر هذا من خلال عدم وجود الوقت لاستجمام والترفيه بسبب كثرة الأشغال وكذلك الشعور بفقدان السيطرة على تصرفاتها وانفعالاتها، الشعور بأن أمور كثيرة تضغط عليها، وأن المشاكل العائلية والمهنية أصبحت تثقل كاهلها.

وبالنسبة لبعد المشكلات الانفعالية (القلق - التوتر - الاكتئاب) تحصلت على نقطة قدرت ب (16) نقطة خام أي أن مستوى الضغط النفسي لدى الحالة متوسط ويظهر هذا من خلال الشعور بالإحباط عندما تصبح الأمور خارج السيطرة، وكذلك الشعور بحدوث شيء سيء مستقبلا سيحدث لها ، وكذلك معاناتهم من سوء التركيز وصعوبة في ضبط الأمور .

أما بالنسبة لمقياس فاعلية الذات للحالة الثانية، تبين أن مستوى فاعلية الذات لدى الحالة كان متوسطاً، حيث قدر بـ 102 درجة. وهذا ما يظهر من خلال إجابات المفحوص عن عبارات المقياس منها: لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني، لا أثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة، صعوبة القدرة في التغلب على المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجه الطبيب، وعدم ضبط الانفعالات في المواقف التي تتطلب ذلك وصعوبة التعامل مع جميع العقبات التي تواجهه.

التحليل العام للحالة الثانية:

بعد جمع نتائج اختبار الضغط النفسي وتحليل المقابلة بالنسبة للحالة الثانية، تبين أنها تعاني من نسبة متوسطة من الضغط النفسي، تقريباً نستطيع أن نقول مرتفع قدر بـ (74) نقطة خام، وهذا الضغط راجع إلى عوامل وظروف حسب تحليل معطيات الحالة وهي:

* عدم توافر الإمكانيات المساندة وتشمل الأجهزة الطبية والتسهيلات الإدارية لتمكين الأطباء من أداء عملهم.

* العبء النفسي الناجم عنه الملل وعدم الرضا عن العمل.

* شبه انعدام أبسط وسائل الراحة التي تساعد على أداء المهنة في أريحية.

* تحميل الطبيب مسؤولية نقص الأدوية والوسائل الطبية من طرف المرضى والمراقبين لهم، فيسمع ما لا يطيق أن يسمعه من أقبح الكلمات.

* توافد المرضى باكتظاظ، وتواجدهم داخل مكتب الطبيب دفعة واحدة، وعدم التزامهم بالتعليمات، وسوء المعاملة من طرفهم وهذا راجع إلى وجود طبيب واحد يعمل عدة مناصب في منصب واحد.

ويظهر الأثر النفسي والسلوكي والجسمي للضغط بالنسبة للمفحوص من خلال تواجدهم أحد الباحثان في منصب عمله مع الحالة، إذ لاحظ عند قياس ضغط الدم أنه مرتفع، كما بدت الحالة في قلة التركيز، وتشويش في الأفكار، ولوحظ عليها فقدان السيطرة على تصرفاتها وانفعالاتها من خلال تعاملها مع المرضى، وكما صرحت به في المقابلة أنها أصبحت تتعب بسرعة أكثر من المعتاد، وأكثر غضباً من السابق.

ورغم الضغط النفسي المتوسط للحالة إلا أن لديها مستوى فاعلية الذات متوسطة وهذا ما يظهر من خلال نقص الروح المعنوية والمهنية التي تتمتع بها وكذلك نقص ثقتها في النجاح في أداء عملها وإتقانها، وصعوبة ضبط الانفعالات في المواقف التي تتطلب ذلك، وعدم المحافظة على الاتزان في

المواقف الصعبة. والشعور باليأس والإحباط، والإحساس بالتوتر والقلق، وهذا راجع إلى تهاون الطبيب بعدم أداء فريضة الصلاة أثناء المناوبة التي هي من المحفزات الشخصية التي تؤكد على فاعلية الذات في مواجهة الضغوط النفسية، فإذا كان هناك تقاعس وتكاسل وتهاون في تأديتها فإن الأداء الواجب الإنساني والمهني الذي يتواجد من أجله الطبيب ينقص في مردوديته ولا يصل إلى الهدف المسطر، لأن المقصد الأساسي من التواجد في هذا المكان هو أداء العمل بإخلاص لرب العالمين والتزاما بميثاق المهنة، مما يؤدي بالطبيب الملتزم إلى الراحة والطمأنينة النفسية والمرونة النفسية، وتكون لديه أفكار عقلانية.

الحالة الثالثة:

مناقشة مقياس الضغوط النفسية وفاعلية الذات للحالة الثالثة:

بعد حساب مقياس الضغوط النفسية وجمع النقاط، كما هو مبين في الجدول رقم (11) تم الحصول على نقطة خام مقدرة بمجموع (58) نقطة خام، وهذا يدل على مستوى متوسط من الضغط النفسي.

ومن خلال الجدول نلاحظ أن نتيجة الإجابة على بعد حدة الإجهاد مرتفعة، حيث تحصلت على نقطة قدرت ب (20) نقطة خام، وهذا من خلال الشعور بالإرهاق وأن الوقت غير كافي لإنجاز الأعمال، كذلك الشعور بالعصبية والإجهاد، وكذلك من خلال مواجهتها في الآونة الأخيرة لعدة أحداث لم تتمكن من تجاوز أثرها، كذلك الشعور بالارتباك عندما يحدث حدث غير متوقع، كذلك لم تعد لها الثقة في النفس في مواجهة المشكلات التي تطرأ على حياتها.

بالنسبة لبعد الانعكاسات الجسدية فقد قدرت ب (06) درجات خام وهي درجة منخفضة، وهذا يدل على أن بعد الانعكاسات الجسدية منخفض بالنسبة للحالة، إلا أن لديها آلام جسدية كآلام الظهر والمفاصل أو آلام الرأس أو العنق أو البطن وأنها لم تتمكن من الشفاء منذ مدة رغم أنها تعالج.

وبالنسبة لبعد عدم الكفاية فهو مرتفع قدر ب (21) نقطة خام ويظهر من خلال الشعور بخيبة الأمل عندما تسير الأمور عكس ما تريد، وكذلك الشعور بأن هناك أمور كثيرة تضغط علي، وكذلك المشاكل العائلية والمهنية تثقل كاهله، وأنها فقدت السيطرة على تصرفاتها وانفعالاتها، وأن نشاطها وحيويتها بدأ في تراجع في الآونة الأخيرة.

وبالنسبة للمشكلات الانفعالية فقد قدرت ب (11) نقطة خام وهي نتيجة متوسطة بالنسبة للضغط، ويظهر ذلك أنها أصبحت تخاف من الموت قليلا، وأصبحت أكثر غضبا من السابق، وكذلك الشعور بالمرارة والحزن قليلا.

أما بالنسبة لمقياس فاعلية الذات فبعد حساب نتائجه والتي قدرت ب175 درجة تبين أن مستوى فاعلية الذات لدى الحالة مرتفع. وهذا يظهر من خلال إجابات المفحوص عن عبارات المقياس منها: أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة. يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة، أنتصر لنفسي في كثير من المواقف، يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة، إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها، أستطيع تحمل كثيرا من المسؤوليات.

التحليل العام للحالة الثالثة:

بعد جمع نتائج اختبار الضغط النفسي وتحليل المقابلة بالنسبة للحالة الثالثة، تبين أنها تعاني من نسبة متوسطة من الضغط النفسي قدرت ب(58) نقطة خام، وهذا الضغط راجع إلى عوامل وظروف حسب تحليل معطيات الحالة وهي:

* نقص الوسائل الطبية والأدوية.

* تحمل مسؤولية المريض على عاتقه.

* العبء النفسي الناجم عنه الملل و عدم الرضا عن العمل.

* شبه انعدام أبسط وسائل الراحة التي تساعد على أداء المهنة في أريحية.

* تحميل الطبيب مسؤولية نقص الأدوية والوسائل الطبية من طرف المرضى والمرافقين لهم، فيسمع ما لا يطيق أن يسمعه من أقبح الكلمات

* توافد المرضى باكتظاظ، وتواجههم داخل مكتب الطبيب دفعة واحدة، وعدم التزامهم بالتعليمات، سوء المعاملة من طرفهم وهذا راجع إلى وجود طبيب واحد يعمل عدة مناصب في منصب واحد.

رغم الضغط النفسي المتوسط للحالة إلا أن لديها مستوى فاعلية الذات مرتفعة وهذا ما يظهر من خلال الروح المعنوية والمهنية المرتفعة التي تتمتع بها، وكذلك ثقة الفرد في النجاح في أداء عمله وإتقانه، وضبط الانفعالات في المواقف التي تتطلب ذلك، والمحافظة على الاتزان في المواقف الصعبة. واستطاعة الفرد والثقة باستعداداته وقدراته واستغلالها في حل مشكلاته المستجدة انطلاقا من خبرته، وهذا لكون الصلاة أكبر عون على مهمات الحياة ومصائبها، يلجأ إليها الطبيب الملتزم بأداء فريضة أثناء المداومة، مما تقوي شخصيته التي بدورها تعزز فاعلية الذات في مواجهة الضغوط النفسية، مما يترتب عليه التفكير العقلاني والتكيف النفسي والاجتماعي، الراحة النفسية، والطمأنينة والاستقرار النفسي، وهذا ما يقوده إلى العمل بتقاني وإخلاص وإتقان، والتزاما بميثاق المهنة، عكس ما لا نجده عند الطبيب الغير الملتزم بفريضة الصلاة أثناء المداومة.

الحالة الرابعة:

مناقشة مقياس الضغوط النفسية و مقياس فاعلية الذات للحالة الرابعة:

بعد حساب مقياس الضغوط النفسية وجمع النقاط كما هو مبين في الجدول رقم (13) تم الحصول على نقطة خام مقدرة ب(102) وهذا يدل على مستوى مرتفع من الضغط النفسي للحالة.

ويتضح هذا من خلال إجابتها على بعد حدة الإجهاد التي تحصلت على نقطة خام (29) وهي مرتفعة و يعود هذا إلى الشعور بالإرهاق وأن الوقت غير كافٍ لإنجاز الأعمال، وكذلك الشعور بالارتباك عند حدوث حدث غير متوقع، وكذلك الشعور بالعصبية والإجهاد، وكذلك عدم تجاوز أثر الأحداث التي واجهتها في الآونة الأخيرة، وكذلك أن الأمور الشخصية لا تسير نحو الوجهة الحسنة.

أما بالنسبة للانعكاسات الجسدية فقد تحصلت الحالة على (19) نقطة خام وهي نقطة متوسطة ونستطيع أن نقول أنها مرتفعة وهذا يظهر من خلال إصابتها بآلام جسدية كآلام الظهر والمفاصل أو آلام الرأس أو العنق أو البطن، وكذلك المعاناة من مشاكل هضمية، كما أن لها صعوبة في التنفس وخفقان سريع للقلب، ومعاناة من صعوبة في النوم.

أما بعد عدم الكفاية فتحصلت على (28) نقطة خام وهو كذلك مرتفع وهذا يظهر من خلال عدم وجود الوقت الكافي للاستجمام والترفيه بسبب كثرة الأشغال، وكذلك بسبب المشاكل العائلية والمهنية التي تثقل كاهلها، وكذلك بفقدان السيطرة على تصرفاتها وانفعالاتها، وكذلك الشعور بالتعب عند أقل جهد، وكذلك الحيوية والنشاط بدأ يتراجع في الآونة الأخيرة، وأن الأمور تسير عكس ما تريد.

أما بالنسبة لبعث المشكلات الانفعالية (القلق-التوتر-الاكتئاب) تحصلت على نقطة خام قدرت ب(29) وهي مرتفعة وهذا ما يؤكد وجود توتر لدى الحالة وإنها تعاني من القلق وسوء التركيز، وأفكارها مشوشة، وتجد صعوبة في اتخاذ القرارات، وأنها محبطة، وأصبحت أكثر غضبا من السابق.

أما بالنسبة لمقياس فاعلية الذات فبعد حساب نتائجه والتي قدرت ب183 درجة تبين أن مستوى فاعلية الذات لدى الحالة مرتفع. وهذا يظهر من خلال إجابات المفحوص عن عبارات المقياس منها: أستطيع المحافظة على اتزان في المواقف الصعبة. كذلك يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة. سيكون لي مستقبلا باهرا. إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها، أنتصر لنفسي في كثير من المواقف.

التحليل العام للحالة الرابعة:

من خلال عرض المقابلات وتحليل نتائج مقياس الضغوط النفسية للحالة الخامسة، فقد استخلصنا أن الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع، وذلك بتحصلها على مؤشر الضغوط النفسية المقدر ب(102) نقطة خام، وهي نقطة مرتفعة أي لدى الحالة ضغط مرتفع وهذا راجع لعوامل وظروف حسب تحليل معطيات الحالة وهي:

* عدم توافر الإمكانيات المساندة وتشمل: توافر الإمكانيات التقنية والبشرية، و التسهيلات الإدارية لتمكين الأطباء من أداء عملهم كما يروونه مناسباً.

* العبء النفسي الناجم عن عدم رضاها عن العمل داخل المركز وعدم الاستقرار.

* شبه انعدام أبسط وسائل الراحة التي تساعد على أداء المهنة في أريحية.

* اختلال النظام الليلي (اضطرابات النوم)، اضطرابات التغذية.

* تحميل الطبيب مسئولية كل هذه الظروف وحده وكأنه هو من لم يوفرها، ومع هذا الإدارة غائبة.

* توافد المرضى باكتظاظ، وعدم التزامهم بالتعليمات، وسوء المعاملة من طرفهم وهذا راجع إلى وجود طبيب واحد يعمل عدة مناصب في منصب واحد.

* المشاكل العائلية إلى جانب المشاكل المهنية التي تثقل كاهل الطبيب.

رغم الضغط النفسي المرتفع للحالة إلا أن لديها مستوى فاعلية الذات مرتفعة وهذا ما يظهر من خلال ملاحظتنا الميدانية للحالة عن قرب، حيث أنها تتمتع بالروح المعنوية والمهنية المرتفعة، والثقة في النجاح في أداء عملها وإتقانه، وضبط الانفعالات في المواقف التي تتطلب ذلك، والمحافظة على الاتزان في المواقف الصعبة. استطاعة الفرد في كسب الثقة باستعداداته وقدراته واستغلالها في حل مشكلاته المستجدة انطلاقاً من خبرته. وهذا يعود إلى تأدية الطبيب فريضة الصلاة أثناء المناوبة والتزامه بها، كونها صلة بين العبد وربّه، يستمد منها القوة والعزيمة، و تحس فيها النفس بالثبات والطمأنينة، والاستقرار والمرونة النفسية، كما أنها من المقومات الشخصية التي تؤكد على فاعلية الذات في مواجهة الضغوطات النفسية، التي تساهم في أداء واجبه المهني والإنساني بإخلاص لله سبحانه ، التزاماً بميثاق المهنة.

الفصل الخامس:

عرض نتائج الدراسة

1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

2- الاستنتاج العام.

الخاتمة.

توصيات واقتراحات.

المراجع.

الملاحق.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

1-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات لكل الحالات :

وفقا للمعطيات المتحصل عليها عن طريق المقابلات والملاحظة الميدانية ، والمقاييس النفسية، وصلنا إلى أن مستوى فاعلية الذات مرتفع في مواجهة الضغوط النفسية من خلال الالتزام بأداء فريضة الصلاة أثناء المداومة، حيث أن كلما كان الطبيب ملتزم بأداء الصلاة أثناء أوقات المداومة كلما كانت فاعلية الذات لديه مرتفعة ، وهذا ما يزيد القدرة على مواجهة الضغوط النفسية وبالتالي تحقيق الأمن والاستقرار النفسي مما ينتج عنه الراحة النفسية والطمأنينة، والتكيف النفسي والاجتماعي، و تكون لديه أفكار عقلانية التي تؤدي إلى اكتسابه القوة والعزيمة على أداء عمله بكل أريحية، وبإخلاص لرب العالمين، والتزاما بميثاق المهنة. وهذا ما تتفق معه دراسة زياد بركات(2006) حول تأثير الاتجاه نحو الالتزام الديني في التكيف النفسي والاجتماعي، حيث تم التوصل إلى أن التمسك بالقيم الدينية له تأثير في الوصول لمستوى من الأمن و الاستقرار النفسي.

من خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق أدوات الدراسة (المقابلة، الملاحظة، المقياس)، توصلنا إلى أن هناك فروق في فاعلية الذات بين الأطباء الملتزمين بأداء الصلاة في أوقات المداومة والأطباء الغير الملتزمين بها أثناء المناوبة، وهذا ما تحصلنا عليه من خلال تحليل الحالات الأربع حيث وجدنا ثلاث (03) حالات للأطباء الملتزمين بأداء الصلاة أثناء المداومة لديهم فاعلية الذات مرتفعة، بينما الحالة الواحدة (01) لديها فاعلية الذات متوسطة، مما يتمخض عليه زيادة الضغوط النفسية وعدم الاستقرار النفسي والتوتر والقلق.

من خلال جمع المعلومات والبيانات المتحصل عليها عن طريق دراسات الحالات الأربعة، توصلنا إلى أن هناك تجليات وآثار نفسية ايجابية لدى الطبيب العام المداومة بمصلحة الاستعجالات من خلال الالتزام بأداء فريضة الصلاة أثناء المداومة، ومن هذه الآثار ما يلي:

- تعزيز ورفع مستوى فاعلية الذات.

- مواجهة الضغوط النفسية.

- شعور الطبيب بالعزة وقوة النفس.
- الشعور بالراحة والاستقرار النفسي.
- كسب الثقة ورفع المعنويات.
- الإحساس بالطمأنينة والسكينة.
- تحسين مرودية العمل وإتقانه.
- التفكير العقلاني.

2- الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمتمثلة في معرفة مستوى فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي من خلال الالتزام بأداء فريضة الصلاة أثناء المداومة لدى طبيب العام بمصلحة الاستعجالات. تبين أن تأثير الصلاة واضح في تعزيز ورفع من مستوى فاعلية الذات لدى الطبيب الملتزم بأداء الصلاة أثناء المداومة في مواجهة الضغط النفسي عكس الطبيب الغير الملتزم، حيث ينجر عن هذا التأثير: الاستقرار والهدوء النفسي، الطمأنينة والسكينة، كسب الثقة والرفع من معنوياته، واستغلالها في حل مشكلاته ومواجهة الضغوطات، والرفع من العزيمة والمثابرة لتحقيق النجاح وبلوغ هدفه المهني والاجتماعي، القيام بمهنة الطب بكل أريحية، التزاما بميثاق المهنة، وبما يرضي الله عز وجل.

الخاتمة:

من خلال ما تم عرضه في البحث والذي استهدف فاعلية الذات في مواجهة الضغط النفسي من خلال الالتزام بأداء فريضة الصلاة أثناء المناوبة المداومة لدى الطبيب العام في مصلحة الاستعجالات. توصلنا إلى أن الصلاة هي عمود البناء الروحي والنفسي في شخصية الطبيب، وركيزة من الركائز والمقومات التي تبنى عليها، التي تلعب دورا كبيرا في تعزيز وتأكيذ وتقوية، وتنمية مستوى فاعلية الذات لديه في مواجهة الضغوط النفسية، التي يتعرض لها يوميا أثناء عمله في مصلحة الاستعجالات. كما أن تأدية الصلاة أثناء المداومة تعطي الطبيب الراحة والطمأنينة والمرونة النفسية، مما تساعد على أداء عمله بكل إتقان قوة وعزيمة، لأن المقصد الأساسي من التواجد في هذا المكان هو أداء العمل بإخلاص لرب العالمين، والتزاما بميثاق المهنة.

التوصيات والاقتراحات:

- إعادة النظر في تكوين الطبيب من خلال محتوى الدراسة ويتمثل في دمج مادة علم النفس كمادة أساسية طوال مدة تكوينه.
- إدراج الأخصائي النفسي في برنامج العمل مع الطبيب العام المداوم بمصلحة الاستعجالات.
- على الإدارة توفير الظروف الملائمة للعمل والوقوف بجانب الطبيب من أجل السير الحسن للعمل.
- وضع أماكن مخصصة للصلاة في المرافق الصحية (المستشفيات، والعيادات متعددة الخدمات)
- عقد ندوات ومؤتمرات ومحاضرات حول الجانب الروحي والديني ودوره في الحياة المهنية.
- إعداد برامج إرشادية حول دور الصلاة وفائدتها النفسية والاجتماعية والمهنية.
- تدريب الطبيب على تنمية فاعليته الذاتية التي تجعله قادرا على تقوية ثقته بنفسه وإرادته.

قائمة المصادر والمراجع:

القرآن الكريم

- أخرجه الإمام مالك في الموطأ (الحديث رقم 1723) وأخرجه أحمد في مسنده بلفظ "إنما بعثت لأتمم صالح الأخلاق"
- رواه البخاري في المفرد. باب حسن الخلق رقم (273).
- رواه البخاري في صحيحه "و اللفظ له" - 138/1، برقم 335، و128/1، برقم 438، من حديث جابر. و مسلم في صحيحه برقم 521.
- رواه البخاري في صحيحه. كتاب الشرب والمساقات. باب فضل سقي الماء. رقم (2363). ومسلم في صحيحه. كتاب السلام. باب فضل ساقى البهائم المحترمة و إطعامها. رقم (2244).
- رواه الترمذي في السنن. كتاب الطب، باب ما جاء في الحمامة، رقم (2053) وابن ماجه في السنن، أبواب الطب، باب الحمامة، رقم (3478).
- البيرة، سليمان الصادق (2009). تأملات في فضل الصلاة ومكانتها في القرآن و السنة. مصر: دار الفنار.
- هيام زياد، عابد (2015). قلق المستقبل و علاقته بفاعلية الذات و مستوى الطموح لدى الطلبة الثانوية العامة محافظة غزة، (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية). كلية التربية في الجامعة الإسلامية، غزة.
- الضريبي، عبد الله (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. المجلد 26 (العدد 04).
- النجار، خالد عبد الرزاق (2008). دراسة الحالة. الأردن: مركز التنمية الأسرية.
- النجار، عامر (1996). عيون الأنباء في طبقات الأطباء. القاهرة: دار المعارف.
- بحري، صابر (2009). الإجهاد المهني و علاقته بالاغتراب المهني لدى الأطباء العاملون بالمستشفيات العمومية، (شهادة ماجستير في علم النفس العمل و التنظيم)، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر
- بن إبراهيم القيسي، إياد بن عبد اللطيف (2003). أسرار الصلاة و الفرق و الموازنة بين نوق الصلاة و السماع لابن القيم الجوزية. بيروت: دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع.
- بن مريجة، مصطفى (2015). القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، (مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي وتطبيقاته)، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس. جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

- طيارة، عفيف عبد الفتاح (1993). *روح الدين الإسلامي* (ط 28) . بيروت: دار العلم للملايين.
- عبد العزيز، بن عبد الرحمن المجيد (1424هـ). *العبادة و أثرها في تربية النفس الإنسانية*. السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.
- وافية، صحراوي(2013). *الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالضغط المهني والولاء التنظيمي وفعالية الذات لدى إدارات الجامعة*. (رسالة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم). كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية. جامعة الجزائر 2.
- أفندي، صاري عبد الله (1998). *موجز دائرة المعارف الإسلامية*. ج 21. مصر: مركز الشارقة للإبداع الفكري.
- التركي، يوسف بن عبد الله (بدون سنة). *الطبيب المسلم تميز و سمات*. مصر: دار الوطن للنشر.
- الحمداني، موفق وقندلجي، عامر وبني هاني، عبد الرزاق أبو زينة فريد (2006). *مناهج البحث العلمي (2)*. عمان: مؤسسة الورق للنشر و التوزيع.
- الزرفي، عادل عبد الشكور (2009). *ذوق الصلاة عند ابن القيم*. ط 2. الرياض: دار الحضارة للنشر والتوزيع.
- السمران، ثامر حسين علي و المساعد، عبد الكريم عبد الله (2014). *سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها*. عمان: دار الحامد للنشر و التوزيع.
- السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008). *الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية*. عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع.
- العبد، عبد اللطيف محمد (1977). *أخلاق الطبيب*. القاهرة: دار التراث.
- العميان، محمود سليمان (2002). *السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال (ط 2)*. عمان: دار وائل للنشر.
- الغريز، أحمد نايل وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الشروق للنشر و التوزيع.
- القحطاني، محمد بن مترك آل شري (2017). *الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس*. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. السعودية. العدد (02). ص 527.
<http://journals.uob.edu.bh>
- المغربي، محمد الفاتح محمود بشير (2016). *السلوك التنظيمي*. عمان: دار الجنان للنشر و التوزيع.
- النقيب، عبد الرحمان (بدون سنة). *الاعداد التربوي و المهني للطبيب عند المسلمين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أيبو، نائف علي (2019). *الضغوط النفسية*. مصر: دار المعرفة الجامية للطبع و النشر.

- بن زروال، فتيحة (2008). أنماط الشخصية و علاقتها بالاجهاد، (رسالة دكتوراه في علم النفس)، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة فرحات عباس سطيف، الجزائر

- بن عبد الغني، أبي عبيدة الوليد بن محمد بن سلامة (2007). أسرار الصلاة لابن القيم الجوزية. مصر: مكتبة المسلم.

- دودو، صونيا (2017). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التناؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي. (رسالة دكتوراه في علم النفس المرضي)، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

- دي باريل، أنتوني ودبليو، إم إس (2011). القوانين 7 لإدارة الضغوط النفسية. (الترجمة طلعت أسعد عبد الحميد) الرياض: مكتبة الشفري للنشر و التوزيع. (العمل الأصلي نشر في عام 2008).

- رحيل، بهيج. 1443/08/18، موقع الألوكة. أثر الصلاة في العلاج النفسي. تم الاسترجاع من <File:///c:/users/acer/downloads/html/>

- رفقة خليف سالم (2008). علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية. مجلة البحوث التربوية والنفسية. العدد الثالث والعشرون.

- سعاد، مخلوف (2006). الضغط النفسي و مدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية، (رسالة ماجستير في علم النفس العمل و التنظيم)، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة قسنطينة، الجزائر.

- عبد الدائم الكحيل. موقع مخصص لأبحاث ومقالات عبد الدائم الكحيل www.kaheel7.net. عالج نفسك بالصلاة. تم الاسترجاع من <File:///c:/users/acer/downloads/htm/>

- عبد المعطى، حسن مصطفى (2006). ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها. مصر: مكتبة زهراء الشرق.

- عبد المنعم، سهاد عبد المنعم والجوكي، صادق عمران موسى (2019). الضغوط النفسية و تمثلاتها في خصائص رسوم المراهقات. مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية. العراق. مجلد 27. (العدد 04). ص 385.

- عريس، نصرالدين (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، (رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي)، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.

- عقون، آسيا (2012). الضغط النفسي المهني و علاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، (رسالة ماجستير في علم النفس العيادي)، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة فرحات عباس سطيف، الجزائر.

- غانم، محمد حسن (بدون سنة). كيف تواجه الضغوط النفسية. مصر: أداب حلوان.

- القحطاني، سعيد بن علي بن وهف (420هـ). منزلة الصلاة في الإسلام. الرياض: مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلان.

- متولي، فكري لطيف (2016). *دراسة الحالة في علم النفس*. السعودية: مكتبة الرشد.
- محمد علي، الباروشمسي، باشا حسان وعدنان أحمد، البار (2012). *موسوعة أخلاقيات مهنة الطب*. الجزء 1. جدة: مكتبة كنوز المعرفة.
- معلوف، لويس (1987). *المنجد في اللغة*. بيروت: المطبعة الكاثوليكية.
- وجدي، محمد فريدوجدي (بدون سنة). *دائرة المعارف القرن العشرين*. المجلد 5. بيروت: دار الفكر.
- ويلكنسون، غريغر (2013). *الضغط النفسي*. (الترجمة زينب منعم) السعودية: دار المؤلف للتوزيع. (العمل الأصلي نشر في عام 2010).

قائمة الملاحق

ملحق 01 : مقياس فاعلية الذات

الرقم	العبارة	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني				
02	إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها				
03	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني				
04	أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب				
05	يمكن لبعض العقبات أن تحول بيني وبين تحقيق أهدافي				
06	يسهل علي الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيدا				
07	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة أمامي				
08	يلجأ لي زملائي في حل معظم مشكلاتهم				
09	يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي هي يصعب علي حلها				
10	ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى هي اللجوء إلي				
11	يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة				
12	لا أثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غيرا لمتوقعة				
13	سيكون لي مستقبلا باهرا				
14	عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها				
15	أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب				
16	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مأزق ما				
17	يصعب علي إقناع أي إنسان بأي شيء				
18	أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة				
19	لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي إنسان				
20	يمكنني السيطرة على انفعالات الآخرين من زملائي				
21	يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي				
22	أتبع جميع إرشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع				
23	التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على إتباع نفس الأسلوب				
24	يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة تواجهني				
25	أستطيع الوصول إلى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات				
26	أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي				
27	يصعب علي الوصول إلى أهدافي و تحقيق غاياتي				

28	عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حولا كثيرة			
29	يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة			
30	يصعب علي التوافق مع أي مجتمعات جديدة			
31	أعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات			
32	نظرا لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليه			
33	وهبني الله عز وجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيدا			
34	إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية			
35	إذا أعاقني أي إنسان يصعب علي التغلب عليه			
36	أنتصر لنفسي في كثير من المواقف			
37	يصعب علي إيقاف أي إنسان عند حده			
38	لا أترك حقي مهما كان مع أي إنسان			
39	ترك الإنسان لحقوقه لا يعد انهزامية أو سلبية			
40	على الإنسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك			
41	لا يمكنني تحقيق كثيرا من المفاجآت			
42	سوف أصل إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع			
43	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد			
44	ليس من الصعب على أي إنسان أن يقودني إلى ما يريد			
45	أستطيع تحمل كثيرا من المسؤوليات			
46	يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة			
47	تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم			
48	وجودي في أي مكان كفيل بأن يجعله ممتعا ومشوقا			
49	يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف به			
50	يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة			

ملحق 02: مقياس الضغط النفسي

الرقم	العبارات	لا تماما	نادرا	قليلا	غالبا
01	أشعر بالارتباك الشديد عندما يحدث حدث غير متوقع				
02	عندي مدة و أنا أشعر بالعصبية و الإجهاد				
03	لم أتمكن في الآونة الأخيرة من معالجة عدة مشاكل أساسية				
04	واجهت في الآونة الأخيرة عدة أحداث لم أتمكن من تجاوز أثرها				
05	لم تعد لي الثقة بالنفس في مواجهة المشكلات التي تطرأ في حياتي				
06	ينتابني شعور بأن أموري الشخصية لا تسير نحو الوجهة الحسنة				
07	أشعر أن هناك الكثير من الأمور العالقة التي تحتاج إلى حسم				
08	ينتابني الشعور دوما أنني غير قادر على حل كل الأمور العالقة				
09	أفكر كثيرا في الأمور العالقة التي يجب إتمامها في الوقت المناسب				
10	أشعر بالإرهاق و أن الوقت غير كافٍ لإنجاز أعمالي				
11	لدي آلام جسدية كالآلام الظهر والمفاصل أو آلام الرأس أو العنق أو البطن				
12	منذ مدة وأنا أعالج ولم أتمكن من الشفاء التام				
13	أصبحت أعاني من مشكلات هضمية وأشعر بالرغبة في القيء				
14	عضلاتي متوترة وأجد صعوبة في التنفس				
15	أشعر بخفقان سريع للقلب				
16	تنتابني حالة من الدوخة و الدوار				
17	أصبحت أعاني من صعوبات في التبول أو التبرز				
18	أصبحت أعاني من صعوبات في النوم وأشعر بالتعب صباحا				
19	أصبحت شهيتي للطعام تتناقص شيء فشيء				
20	أعاني من مشكلات على مستوى الجلد بدون شفاء واضح و تام				
21	ليس لي الوقت لاستجمام و الترفيه بسبب كثرة الأشغال				
22	حيويتي ونشاطي بدأت تتراجع في الآونة الأخيرة				
23	فعلا لقد أصبحت المشاكل العائلية والمهنية تثقل كاهلي				
24	بدأت أشعر بفقدان السيطرة على تصرفاتي و انفعالاتي				
25	أشعر أن هناك الكثير من الأمور التي أصبحت تضغط علي				
26	أشعر أنني فقدت القدرة على الاسترخاء				
27	أشعر دوما أنني في مواجهة مستمرة لأحداث غير سارة				
28	أشعر بخيبة الأمل عندما تسير الأمر ما أريد				
29	أصبحت أشعر أن قدراتي الجنسية تتراجع بشكل كبير				
30	أصبحت أتعب بسرعة أكثر من المعتاد				
31	أشعر بالإحباط عندما تصبح الأمور خارج السيطرة				
32	أصبحت أشعر بالانزعاج الشديد عندما أفشل				
33	أصبحت أخاف من الموت				
34	أصبحت أكثر غضبا من السابق				
35	تنتابني لحظات أشعر فيها بالمرارة والحزن				
36	فقدت الاهتمام بالأشياء وأصبحت لا أجد المتعة في أي شيء				
37	أشعر أنني منشغل كثيرا و مهموم في الآونة الأخيرة				
38	أصبح ينتابني الشعور أن شينا ما سيء سيحدث لي				
39	أصبحت أعاني من سوء التركيز و صعوبة في ضبط أموري				
40	أشعر أن أفكاري مشوشة وأجد صعوبة في اتخاذ القرارات				

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

UNIVERSITÉ ABOU BEKR BELKAID-TLEMCEEN

FACULTÉ DE MÉDECINE
Dr. B. BENZERDJEB - TLEMCEEN



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE
ET POPULAIRE

جامعة أبي بكر بلقايد - تلمسان
كلية الطب
د. ب. بن زرجب - تلمسان

VICE DÉCANAT DES ÉTUDES ET DES QUESTIONS LIÉES AUX ÉTUDIANTS

DÉPARTEMENT DE MÉDECINE

Réf : FM/DM/698.../2015

قسم الطب

Tlemcen le 23/02/2015

RELEVÉ DE NOTES

Je soussigné, chef de département de médecine, atteste que

Monsieur

Né le **25 Janvier 1992** à **Oran (Oran)**

Était inscrit en **tronc commun (chirurgie dentaire & médecine)**

avait obtenu durant l'année universitaire **2010/2011**, les résultats suivants :

Code	Intitulé du module	Note	Coef.	Note avec Coef.
M 101	Cytologie			
M 102	Physiologie humaine			
M 103	Génétique			
M 104	Histologie			
M 105	Embryologie			
M 106	Anatomie générale			
M 107	Chimie générale et organique			
M 108	Biochimie structurale			
M 109	Physique et Biophysique			
M 110	Biostatistique			
M 111	Informatique			
M 112	Introduction à l'éthique et à la déontologie			

حذف المحتوى للحفظ على
سرية معلومات و
خصوصيات الطالب

Total des coefficients: **19.000**

Note globale avec coefficients : **190.03**

Moyenne générale : **10.002**

Résultat : Admis en deuxième année de médecine

Le chef de département
Chef du département
de médecine
Pr. D. BENHADJOUINE
الأستاذ د. بن حدوش

Duplicata.

Document imprimé par: Vice Doyen le 23/02/2015 14:53:10

Faculté de Médecine de Tlemcen, 12, Rue HAMRI Ahmed, B.P 123, Tlemcen

<http://fmed.univ-tlemcen.dz/>

+213 (0) 43 20.68.18 / 43 20.64.59

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITÉ ABOU BEKR BELKAID-TLEMCEM
FACULTÉ DE MÉDECINE
Dr. B. BENZERDJEB - TLEMCEM



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE
ET POPULAIRE
جامعة أبي بكر بلقايد - تلمسان
كلية الطب
د. ب. بن زرجب - تلمسان

VICE DÉCANAT DES ÉTUDES ET DES QUESTIONS LIÉES AUX ÉTUDIANTS

DÉPARTEMENT DE MÉDECINE
Réf : FM/DM/2015

قسم الطب
Tlemcen le 23/02/2015

RELEVÉ DE NOTES

Je soussigné, chef de département de médecine, atteste que

Monsieur

Né le 21 (Oran)

Était inscrit en **deuxième année de médecine**

avait obtenu durant l'année universitaire **2011/2012**, les résultats suivants :

Code	Intitulé du module	Note	Coef.	Note avec Coef.
M 213	Biophysique	12.833	01	12.833
M 214	Biochimie métabolique			
M 215	Anatomie			
M 216	Histologie / Embryologie			
M 217	Physiologie			

حذف المحتوى للحفاظ على سرية
معلومات و خصوصيات الطالب

Total des coefficients: **08.000**

Note globale avec coefficients : **80.06**

Moyenne générale : **10.008**

Résultat : Admis en troisième année de médecine

Le chef de département



Chef du département
de médecine

Pr. D. BENHADJ
أستاذ ج. بن حدوش

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITÉ ABOU BEKR BELKAID-TLEMCEEN
FACULTÉ DE MÉDECINE
Dr. B. BENZERDJEB - TLEMCEEN



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE
ET POPULAIRE

جامعة أبي بكر بلقايد - تلمسان
كلية الطب
د. ب. بن زرجب - تلمسان

VICE DÉCANAT DES ÉTUDES ET DES QUESTIONS LIÉES AUX ÉTUDIANTS

DÉPARTEMENT DE MÉDECINE
Réf : FM/DM/.4.7.1/2015

قسم الطب
Tlemcen le 23/02/2015

RELEVÉ DE NOTES

Je soussigné, chef de département de médecine, atteste que

Monsieur

Né le 25 Janvier 1992 à Oran (Oran)

Était inscrit en troisième année de médecine

avait obtenu durant l'année universitaire 2012/2013, les résultats suivants :

Code	Intitulé du module	Note	Coef.	Note avec Coef.
M 318	Parasitologie	حذف المحتوى للحفاظ على سرية معلومات و خصوصيات الطالب		
M 319	Pharmacologie			
M 320	Physiopathologie			
M 321	Anatomie - Pathologie			
M 322	Radiologie			
M 323	Immunologie			
M 324	Sémiologie			
M 325	Bactériologie			

Total des coefficients: 19.000

Note globale avec coefficients : 220.88

Moyenne générale : 11.625

Résultat : Admis en quatrième année de médecine

Le chef de département



Chef du département
de médecine

Pr. D. BENHADDJONE
الطبيب د. ج. بن حدوش

N.B: Cette attestation n'est délivrée qu'en un seul exemplaire.

Document imprimé par: Morsli fatiha le 23/02/2015 14:58:39

Faculté de Médecine de Tlemcen, 12, Rue HAMRI Ahmed, B.P 123, Tlemcen

<http://fmed.univ-tlemcen.dz/>

+213 (0) 43 20.68.18 / 43 20.64.59

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

UNIVERSITÉ ABOU BEKR BELKAID-TLEMCEM
FACULTÉ DE MÉDECINE
Dr. B. BENZERDJEB - TLEMCEM



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE
ET POPULAIRE

جامعة أبي بكر بلقايد - تلمسان
كلية الطب
د. ب. بن زرجب - تلمسان

VICE DÉCANAT DES ÉTUDES ET DES QUESTIONS LIÉES AUX ÉTUDIANTS

DÉPARTEMENT DE MÉDECINE
Réf : FM/DM/894/2015

قسم الطب
Tlemcen le 23/02/2015

RELEVÉ DE NOTES

Je soussigné, chef de département de médecine, atteste que

Monsieur

Né le 25 (Oran)

Était inscrit en **quatrième année de médecine**

avait obtenu durant l'année universitaire **2013/2014**, les résultats suivants :

Code	Intitulé du module	Note théorique	Note pratique	Note	Coef.	Note avec Coef.
M 426	Cardiologie	حذف المحتوى للحفاظ على سرية معلومات و خصوصيات الطالب				
M 427	Pneumo - phtisiologie					
M 428	Maladies infectieuses					
M 429	Gastro - entérologie					
M 430	Hématologie					
M 431	Neurologie					

Total des coefficients: **12.000**

Note globale avec coefficients : **144.03**

Moyenne générale : **12.002**

Résultat : Admis en cinquième année de médecine

Dettes: Neurologie

Le chef de département



Chef du département
de médecine

Pr. D. BENHADDJOUCHE
الأستاذ د. ج. بن حدوش

Duplicata.

Document imprimé par: Vice Doyen le 23/02/2015 14:53:47

Faculté de Médecine de Tlemcen, 12, Rue HAMRI Ahmed, B.P 123, Tlemcen

+213 (0) 43 20.68.18 / 43 20.64.59

<http://fmed.univ-tlemcen.dz/>

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

UNIVERSITÉ ABOU BEKR BELKAID-TLEMCEEN
FACULTÉ DE MÉDECINE
Dr. B. BENZERDJEB - TLEMCEEN



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE
ET POPULAIRE

جامعة أبي بكر بلقايد - تلمسان
كلية الطب
د. ب. بن زرجب - تلمسان

VICE DÉCANAT DES ÉTUDES ET DES QUESTIONS LIÉES AUX ÉTUDIANTS

DÉPARTEMENT DE MÉDECINE
Réf : FM/DM/153../2015

قسم الطب
Tlemcen le 22/09/2015

RELEVÉ DE NOTES

Je soussigné, chef de département de médecine, atteste que

Monsieur

Né le **25** (Oran)

Était inscrit en **cinquième année de médecine**

avait obtenu durant l'année universitaire **2014/2015**, les résultats suivants :

Code	Intitulé du module	Note théorique	Note pratique	Note	Coef.	Note avec Coef.
M 431	Neurologie	حذف المحتوى للحفاظ على سرية معلومات و خصوصيات الطالب				
M 532	Orthopédie.Traumatologie.Rééducation					
M 533	Urologie-Néphrologie					
M 534	Pédiatrie					
M 535	Psychiatrie					
M 536	Gynécologie - Obstétrique					
M 537	Endocrinologie					

Total des coefficients: **14.000**

Note globale avec coefficients : **153.92**

Moyenne générale : **10.994**

Résultat : Admis en sixième année de médecine

Dettes: Neurologie, Psychiatrie, Endocrinologie

Le chef de département

Faculté de Médecine
Dr. B. BENZERDJEB
Chef du Département de Médecine
Pr. A. YAHIA
كلية الطب د. ب. بن زرجب
مصلحة الدراسة

Duplicata.

Document imprimé par: Berrabet Nadja le 22/09/2015 11:54:44

Faculté de Médecine de Tlemcen. 12, Rue HAMRI Ahmed, B.P 123, Tlemcen

<http://fmed.univ-tlemcen.dz/>

+213 (0) 43 20.68.18 / 43 20.64.59

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

UNIVERSITÉ ABOU BEKR BELKAID-TLEMCEM
FACULTÉ DE MÉDECINE
Dr. B. BENZERDJEB - TLEMCEM



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE
ET POPULAIRE

جامعة أبي بكر بلقايد - تلمسان
كلية الطب
د. ب. بن زرجب - تلمسان

VICE DÉCANAT DES ÉTUDES ET DES QUESTIONS LIÉES AUX ÉTUDIANTS

DÉPARTEMENT DE MÉDECINE
Réf : FM/DM/1421/2016

قسم الطب
Tlemcen le 19/10/2016

RELEVÉ DE NOTES

Je soussigné, chef du département de médecine, atteste que

Monsieur []
Né le 25 [] (Oran)

Était inscrit en **sixième année de médecine**

avait obtenu durant l'année universitaire **2015/2016**, les résultats suivants :

Code	Intitulé du module	Note théorique	Note pratique	Note	Coef.	Note avec Coef.
M 431	Neurologie	حذف المحتوى للحفاظ على سرية معلومات و خصوصيات الطالب				2
M 535	Psychiatrie					0
M 537	Endocrinologie					5
M 638	Oto.Rhino.Laryngologie					1
M 639	Ophtalmologie					0
M 640	Dermatologie					0
M 641	Médecine sociale					1
M 641_2	Epidémiologie					0
M 641_3	Médecine du travail					0
M 641_1	Médecine légale					0
M 642	Urgence médico-chirurgicale et thérapeutique					0
M 643	M2					0
M 643_3	Psychologie médicale					60
M 643_2	Economie de santé					00
M 643_1	Droit médical					00

Total des coefficients: **16.000**

Note globale avec coefficients : **188.82**

Moyenne générale : **11.801**

Résultat : Redouble la sixième année de médecine

Dettes: Endocrinologie, Neurologie

كلية الطب د. ب. بن زرجب - تلمسان
مصلحة الدراسة

كلية الطب د. ب. بن زرجب - تلمسان
رئيس قسم الطب
الأستاذ: محمد بوقريبات

Le Chef de département de Médecine

N.B: Cette attestation n'est délivrée qu'en un seul exemplaire.

Document imprimé par: Vice Doyen le 19/10/2016 14:40:38

Faculté de Médecine de Tlemcen, 12, Rue HAMRI Ahmed, B.P 123, Tlemcen

Tel : +213 (0) 43.41.45.78 / 43.41.45.79 Fax : +213 (0) 43.41.45.80