الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر –الوادي-
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

الضغط النفسي لدى أطباء الصحة العمومية دراسة ميدانية (المؤسسة العمومية للصحة الإستشفائية سعد دحلب بجامعة)

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي

من إعداد الطالبات:

- عريبي أمينة
- عزيري لمياء
- فتيتي نريمان

تحت أشراف الأستاذة:

- سميرة عمامرة

السنة الجامعية: 2022-2023

بسم الله الرحمن الرحيم

الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله الذي وفقنا بتوفيقه وأعاننا بعونه إلى حسن التوكل عليه لإنجاز هذا العمل فنسأله عز وجل أن يتقبله منا ويجعله في ميزان حسناتنا وفي نفوس المطلعين عليه راحة واطمئنان .

أتقدم بالشكر والامتنان والتقدير للمشرفة الدكتورة سميرة **عمامرة** التي أفادتنا وكانت خير موجه وناصح لنا والشكر موصول قبل ذلك إلى والدينا الكريمين وكل أفراد عائلتنا وزملائنا وأصدقائنا الأعزاء والشكر الجزيل إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد وعمل معنا بنزاهة وصدق من عمال ومدراء فنرجو من الله عز وجل ان يجعله في ميزان حسناتنا .

وأخيرا فحسنا أننا قد بذلنا جهدا وما نحن إلا بشر نصيب ونخطئ والكمال لله نحمده واليه يرجع الفضل كله وهو نعم المولى ونعم النصير .

.

ملخص الدراسة بالعربية:

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أطباء الصحة بالمستشفيات العمومية بمدينة جامعة، وذلك من خلال معرفة ما إذا كان يعاني أطباء الصحة العمومية من الضغط النفسي، وكذا محاولة الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية لدى أطباء الصحة العمومية حسب متغير الجنس، وقد توصلت الباحثة الى النتائج التالية:

1. مستوى الضغوط النفسية لدى أطباء الصحة العمومية مرتفع.
2. لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى أطباء الصحة العمومية حسب متغير الجنس.

وقد اتبعنا المنهج الوصفي الاستكشافي المناسب لطبيعة الدراسة على عينة قوامها 30 طبيبا وطبيبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة وطبقنا عليهم مقياس الضغوط النفسية ل (فقيه العيد) وللتأكيد من صحته استخدمنا الخصائص السيكو مترية، وبعد جمع البيانات تمت معالجته باستخدام الأساليب الاحصائية (اختبارات) وتحليل التباين الأحادي وذلك باستخدام spss.

Summary of the study in English:

The current study aims to identify the level of psychological stress among health doctors in public hospitals in a university city, by knowing whether public health doctors suffer from psychological pressure, as well as trying to detect differences in psychological stress among public health doctors according to the gender variable. The researcher reached the following results:

1. The level of psychological stress among public health doctors is high.
2. There are no differences in psychological stress among public health doctors according to the gender variable.

We followed the descriptive exploratory approach appropriate to the nature of the study on a sample of 30 male and female doctors who were selected in a simple random manner, and we applied a measure of psychological stress to them (Faqeeh Al-Eid), and to confirm its validity, we used psychometric characteristics, and after collecting the data, it was processed using statistical methods (T-test) and one-way analysis of variance, using spss.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر والعرفان	.....
ملخص الدراسة باللغة العربية	.....
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	.....
فهرس المحتويات	.....
فهرس الجداول	.....
فهرس الأشكال	.....
مقدمة	..... أ

الجانب النظري

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1. الإشكالية	 4
2. فرضيات الدراسة	 5
3. أهمية الدارسة	 5
4. أهداف الدراسة	 5
5. المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة...	 6
6. الدراسات السابقة	 7

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد	 10
1. مفهوم الضغط النفسي	 11
2. النظريات المفسرة للضغط النفسي	 11

3. أنواع الضغط النفسي..... 13
4. مصادر الضغط النفسي..... 14
خلاصة..... 15

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد..... 19
1. منهج الدراسة..... 20
2. مجتمع الدراسة..... 20
3. عينة الدراسة..... 20
4. حدود الدراسة..... 20
5. أداة الدراسة الخصائص الستيكيومترية..... 24
6. إجراءات التطبيق دراسة الاساسية..... 30
7. أساليب المعالجة الإحصائية..... 31
خلاصة الفصل..... 32

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير النتائج

تمهيد..... 34
1. عرض وتحليل الفرضية الأولى..... 34
2. عرض وتحليل الفرضية الثانية..... 35
3. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة..... 36
الاستنتاج العام **39**
قائمة المراجع..... **41**
الملاحق..... **43**

فهرس الجداول

أولا. قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
الجدول01	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	21
الجدول02	يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير عدد سنوات الخبرة	22
الجدول03	توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية	23
الجدول04	يوضح الأبعاد لقائمة الضغوط النفسية ومستويات الضغط النفسي	27
الجدول05	يوضح طرق حساب الثبات لكل بعد من أبعاد لمقياس الضغط النفسي	30
الجدول06	يمثل مستويات الضغط النفسي لدى أفراد العينة	34
الجدول07	قيم (ت) لدلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أطباء الصحة العمومية لمتغير الجنس	36

فهرس الأشكال

أولا. قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
الشكل01	الدائرة البيانية تمثل توزيع العينة حسب متغير الجنس	21
الشكل02	الأعمدة البيانية يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب عدد سنوات الخبرة.	22
الشكل03	الدائرة النسبية تمثل توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية	23

مقدمة

يعد مصطلح العمل من المفاهيم الأساسية في دراسات علم الاجتماع وعلم النفس المهنيين، فعلم النفس يرى بأنه ذلك السلوك الخاص والمميز الذي يحدد العالقة بين الفرد وميدان العمل.

فمنذ ان خلق الله الإنسان وهو يسعى الى الوصول الى السعادة الحقيقية، والبعد عما يسبب له المشاكل، وضمن سعي للإنسان للوصول الى الراحة النفسية والوجدانية تعترضه بعض العقبات والمشاكل المختلفة التي تؤثر عليه وتسبب له حالة من القلق وعدم الارتياح ويزداد هذا الشعور كلما تعقدت وسائل الحياة المختلفة، وخاصة هذا التطور والتقدم المادي الهائل وسريع الحاصل في مجتمعنا اليوم، والقلق ليس حالة جديدة يعانيها ويكيدها الانسان وإنما هو قديم قدم آدم عليه السلام.

يقوم الانسان في حياته اليومية العملية بالعديد من الأعمال والمهام التي يؤمن معيشته وتتطلب تلك الأعمال قدرا مينا من الطاقة الجسمية والنفسية لإنجازها وعلى الرغم من تطور التكنولوجيا الحديثة وتوفرها للتسهيلات على الانسان فلا يستطيع تحمل الأعباء المتزايدة والتي تفوق قدرته على التحمل فيعجز عن التكيف معها مما يسبب له ضغطا نفسيا.

تعد الضغوط النفسية أحد المشكلات العصرية التي أثارت اهتمام علماء النفس وأطباء الصحة العامة منذ بدايات القرن العشرين، اذ تركز الاهتمام على دراسة الضغط النفسي من النواحي الفسيولوجية الهرمونية وتأثراته السلبية على صحة الفرد الجسدية النفسية في العمل، حيث ممكن أن تسبب في الاارتياح، القلق، ولما لاحق في ضرر عضوي، وكذلك لكونها أثرا مشوشا ومشتتا لسلوك العامل في الصحة العمومية وخاصة الطبيب فتضعف بذلك كفاءته المهنية.

ونظرا لأهمية الموضوع فالدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على الضغوط النفسية وأعراضها السلوكية النفسية وحتى الجسدية وكذا مصادرها على الأطباء العاملين في المستشفيات العمومية ، وقد تم تقسيم الدراسة إلى: الفصل الأول : الإطار العام للدراسة، الذي يمثل مدخلا للدراسة وبمثابة تقديم للبحث حيث تم فيه عرض الإشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، ثم تحديد المفاهيم و الدراسات السابقة. وينقسم البحث إلى جانب نظري ويشتمل على ثلاثة فصول:

- **الفصل الثاني: الضغط النفسي**

وتم التطرق فيه إلى تعريف الضغط النفسي، أنواعه، النظريات المفسرة له، مصادره.

أما الجانب التطبيقي فينقسم إلى قسمين:

- **الفصل الثالث:**

يمثل الإطار المنهجي للدراسة وتم فيه عرض كل من المنهج، الحدود، المجتمع، العينة، وأدوات الدراسة.

- **الفصل الرابع:**

ويمثل عرض ومناقشة الفرضيات وتم التطرق فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

وفي الأخير تم وضع الاستنتاج العام للبحث وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

مشكلة الدراسة

1. الاشكالية

2. فرضيات الدراسة

3. أهمية الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. المفاهيم الاجرائية لمتغيرات الدراسة

6. الدراسات السابقة

الاشكالية

يتعرض الأفراد في مراحل حياتهم المختلفة الى عوامل تؤدي الى الضغط النفسي نظرا للظروف البيئية المحيطة بهم، ويختلف تأثيره بدرجات متفاوتة حسب طبيعة الأفراد وكيفية الاستجابة للمواقف المسببة لهذا الضغط، ومهنة الطب من المهن التي يعاني أصحابها من الضغط النفسي داخل بيئة العمل. **(صباح خليل الجرادين، 2001، ص01).**

فالصحة النفسية تمكن الفرد من تكريس قدراته الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية، والعمل بتفان وفعالية والإسهام في مجتمعه، وتوطيد القدرات المجتمعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض. وعلى هذا الأساس يمكن اعتبار الصحة النفسية جزء ال يتجزأ من الصحة.

ويعرفها عبد العزيز القوصي 1952 أن الصحة النفسية هي الشرط أو مجموع الشروط الازم توفرها حتى يتم التكيف بين المرء نفسه وكذلك بينه وبين العالم الخارجي، تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد. **(عبد العزيز القوصي.1952. ص07)**

ونظرا لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد، وما يرتبط بها من عقبات، قد تعيق مجرى حياتهم ومشكلات تواجههم، ومواقف ضاغطة تعترضهم، حيث أصبح الشخص في حالة لا استقرار نفسي. وتعتبر المهن ذات الطابع الإنساني الأكثر تعرضا للاضطرابات التي يمكن أن تسبب له معيقات في حياته وخاصة المهنية منها. فقد توصلت بعض الدراسات إلى أن مهنة التمريض من أكثر المهن عرضة للإعياء المهني.

فقد ولى هذا الموضوع اهتمام المختصين في مجال الادارة الصحية وادارة المستشفيات العمومية في مختلف دول العالم لما يتسم به هذا المجال من خصائص تفرض على الأطباء فيه أوضاعا تكون مصدرا للضغوط، وذلك لأن هذه المهنة على اتصال مباشر بحياة المريض مما يجعل العاملين في هذا القطاع ومنهم الاطباء أكثر عرضة لأنواع مختلفة من الضغوط النفسية والمهنية نتيجة المهام الملقاة على عاتقهم، وهنا يجب على الطبيب أن يكون أكثر وعيا أثناء العلاج عدم الوقوع في اخطاء أثناء تأديته لواجبه وتقديمه العلاج للمرضى الذي قد يتسبب بتدهور الحالة أن كون المريض وهذا ما يزيد من حالة التوتر والقلق عند الطبيب بسبب مسؤوليته اتجاه المريض.

كما أنه قد يفرض على الطبيب العمل لساعات طويلة وكذا خلال العطل وفترات الراحة ما يجعله يسعى للتعلم المستمر لمواكبة المستجدات العملية في هذا المجال أكثر من طاقتهم كما تحمهم المسؤولية

الكبيرة، فيدفعون ثمن هذه المهنة من أجل النجاح والاستقرار والفعالية للمؤسسة العاملين بها. (**سعاد مخلوف، 2006**).

وهذا ما هدفت اليه دراسة بيورك وريتشاردسون حيث قاما بدراسة ضغوط العمل المرتبطة بمهنة الطب من خلال دراسة طويلة على عينة شملت طيبا من كندا، تم في هذه الدراسة استخدام أداة استبيان تتضمن عدة مقاييس منها مقياس لمصادر ضغوط العمل، ومقياس عام للضغوط اضافة الى مقياس المرض الوظيفي.... وتم في هذه الدراسة التوصل الى أن هناك عددا من العوامل المسببة لضغوط العمل لدى الأطباء منها حجم العمل، المشاكل الاقتصادية، الهموم العائلية، المرضى، المنظمة، الزملاء، اجمالي ساعات العمل، مدة المناوبات، المتطلبات المهنية، ...

فالصعوبات المقترنة بهذه الوظائف تزيد حدة مخاوفهم واحتياجاتهم الفردية والاجتماعية. ولا بد من دعم الصحة والسلامة النفسية لهؤلاء الذين يقدمون المساعدة، فهذا ما سيكفل قدرتهم على مواصلة تقديم الرعاية للآخرين على نحو ملائم.

ومن خلال هذا الطرح تتضح مشكلة البحث التي سوف نحاول نحن كباحثون الاجابة على الأسئلة التالية:

- هل يعاني أطباء الصحة العمومية من الضغط النفسي؟
- هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى أطباء الصحة العمومية حسب متغير الجنس؟

فرضيات الدراسة:

- يعاني أطباء الصحة العمومية من الضغط النفسي.
- توجد فروق في الضغوط النفسية لدى اطباء الصحة في المستشفيات العمومية حسب متغير الجنس.

أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أطباء المستشفيات العمومية.
- محاولة الكشف عن الفروق في الضغوط بين الأطباء.

أهمية الدراسة:

أهمية نظرية:

1. تبرز أهميتها كونها تناولت موضوع هام وفعال في المجتمع من خلال الاهتمام بالصحة النفسية للأطباء في مستشفيات الصحة العمومية لتفادي الانعكاسات السلبية للحالة النفسية لهم على شخصيتهم وأسرتهم والوسط الاجتماعي.
2. محاولة التعرف على الأساليب والاستراتيجيات التي يتبعها أطباء الصحة في مواجهة الضغوط النفسية لديهم وبالتالي فهم مشكلاتهم وطريقة تعاملهم وقدرتهم على فهم الضغوط والتصدي لها.

أهمية تطبيقية:

1. محاولة التعرف على بعض المعلومات التي من خلالها يمكن أن تساعد الأطباء في قطاع الصحة العمومية فيما
2. يواجهون من ضغوط نفسية مختلفة من خلال كيفية التعامل معها.
3. توجيه نظر للأطباء بضرورة الاهتمام بالضغوط التي يتعرضون لها عند التخطيط وإعداد برامج العمل.
4. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للأطباء الذين لا يبدون إدراكيا ايجابيا لضغوط الحياة والذين يواجهون الضغوط من خلال استراتيجيات سلبية.
5. تعتبر هذه الدراسة إضافة إلى الجانب النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

المفاهيم الاجرائية لمتغيرات الدراسة:

الضغط النفسي (stress)

لغويا: الضغط النفسي في اللغة يعني:

" الضغطة بالضم تعني الضيق والشدة، وضغطه عصره وزحمه وتتضاغطوا ازدحموا و"ضغط ضغطا عصا، وضيق على الشخص **(القاموس العربي الوسيط، 1997، ص444)**.

اصطلاحا: يعرفه **سيلي (1983)** بأنه الاستجابة الغير محددة اتجاه أي وظيفة سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف غير سارة.

كما عرفه **لورانس (1990)** الضغوط النفسية بأنها حالة من الانفعالات السلبية مقل الغضب، القلق، الإحباط، يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص في جميع فعاليات الحياة **(شذى العجيلي، 2005، ص 500)**.

إجرائيا: وهو المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها الأطباء والممرضين في الإجابة على مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة.

الدراسات السابقة:

أ. الدراسات العربية للضغط النفسي:

1. دراسة عواني نعيمة:

"مصادر ضغوط العمل عند الممرضين"، تشكلت عينة الدراسة من 96 ممرضا وممرضة (54 ممرضة و42 ممرض) بالمستشفى الجامعي بولاية وهران، طبقت عليهم استمارة مصادر ضغوط العمل، كشفت نتائج الدراسة أن أكثر مصادر الضغوط شيوعا لدى عينة الدراسة هي: عبء العمل بنسبة 77 % ومصدر ظروف المحيط الفيزيقي وأمان العمل بنسبة 77 %، واستقلالية القرار بنسبة متوسطة 4.63 % ثم العلاقة مع المريض بنسبة 6.59 % والدعم الاجتماعي ب 52 %. وأخيرا صراع الدور بنسبة 6.43%، وغموض الدور بنسبة 8.40% **(علواني نعمة.2010)**.

ب. الدراسات الاجنبية للضغط النفسي:

1. دراسة كين (Keane 1995)

حاولت الدراسة التأكد مما إذا كان الممرضون والممرضات في وحدات العناية الحثيثة يتعرضون لضغوط عمل أكثر مقارنة بالوحدات الطبية أخرى، حيث أخذت عينة من مجموعتين ضمن الأولى (38) ممرضا وممرضة من الذين يعملون في وحدات العناية الحقيقة والباطنية، بينما شملت المجموعة الثانية على (52) ممرضا وممرضة ممن يعملون في أقسام الجراحة العلاجية والجراحة العامة والطب العام.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج تؤكد فروق ذات دلالة احصائية في مستويات ضغط العمل بين المجموعتين ولصالح المجموعة الأولى.

كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستويات ضغط العمل بين الممرضين والممرضات العاملين في وحدات العناية الحثيثة الجراحية ووحدات الباطنية الحثيثة.

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي

2. نظريات الضغط النفسي

3. أنواع الضغط النفسي

4. مصادر الضغط النفسي

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة وقد شاع استخدام كلمة"Stress"في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة.

ولقد تعددت التفسيرات النظرية لهذا المفهوم إذ يعتبر من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس والعلوم الإنسانية عموماً، حيث أن الضغط يعدّ بمثابة ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب لهذا سنتناول في الفصل الثاني من الجانب النظري للضغط النفسي بتسليط الضوء على تاريخ تطور مصطلح الضغط النفسي، وتعريفاته والنّظريات المفسرة له، والتفاعل معه، وأبعاده بالإضافة إلى الخصائص المميزة للضغوط النفسية ومصادرها.

1. مفهوم الضغط النفسي:

1.2. الضغط النفسي لغة:

يعرف الضغط النفسي لغة حسب ابن منظور على أنه يأتي من الضغط والضغطة: عصر الشيء إلى شيء، ضغطه يضغطه ضغطا: زحمه إلى حائط ونحوه، ومنه ضغطه القبر. وفي الحديث لتضغطن على باب الجنة أي تزحمون، يقال: ضغطه إذ عصره وضيق عليه وعصره. **(ابن منظور.1988. ص537)**

بينما عرفه سيلمي نوربت (Norbert Silami) في قاموس علم النفس على أنه كلمة إنجليزية (Stress) استعملت منذ (1930) من قبل هانس سيلي لإلشارة إلى الحالة التي يكون عليها الفرد عند مواجهته تهديدا لتوازنه، بفعل عوامل أو ظروف، تجعل ميكانيزمات التوازن لديه في خطر. (Silamy **Norbert.2003. p256**).

1.2. الضغط النفسي اصطلاحا:

اختلف العلماء والباحثون في تعريفهم لموضوع الضغوط النفسية فكل واحد منهم عرفها حسب وجهة نظره ومن هذا يمكننا التطرق لهذه التعريفات كما يلي:

- **تعريف جوردن1993gordon:** هي الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب تم ادراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغييرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد التوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها. **(عريس، 2017، 65).**
- **تعريف كاندلر Candler:** هي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية. **(الرشيدي، 35،1999)**
- **تعريف لويس كروك Louis Croc (1997):** الضغوط هي رد فعل منعكس عصبي بيولوجي نفسي منذر بالخطر دفاع الفرد ضد أي اعتداء أو تهديد أو أي وضعية مفاجأة، فهو مفهوم بيروقراطي مناسب لوصف ما يحدث داخل العضوية عند مواجهتها لاعتداء أو تهديد، انها العلاقة بين الفرد والبيئة. **(والي، 2015، 112).**

2. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1. نظرية هانز سيلي Hans Seeley:

كان هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيرا ونتيجة لتجاربه على حيوانات برية، وجد أن الضغوط متغير غير مستقل وهي استجابة لعامل ضاغط، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغوط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط ويرى بأن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة الإنذار
- مرحلة المقاومة
- مرحلة الاجهاد

نظرية الادراك الكلي للموقف سبيليرجر Spelberger: يربط سبيليرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد Threat فكلاهما مفهومين مختلفين. فكلمة ضغوط تشير الى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل الى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة التهديد الى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب.

2. نظرية التقدير العقلي والمعرفي للضغوط لازورس وفلولكمان(FolkmanLazaros):

أشار الباحثان لازاروس وفولكمان الى ان البيئة تؤثر في الشخص والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية لدى الفرد في مواجهة المطالب حيث تحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية على قدرات الفرد على المواجهة، ويرى الباحثان لازاروس وفولكمان أن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقييم على أنه ضار أو مهدد ويكون متحديا لتوافقه فهذا ينشأ الضغوط، ويرى الباحثان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما: التقييم الأولي والتقييم الثانوي،

- **التقييم الأولي** يشير الى عملية تقييم الفرد وطريقة ادراكه له فهل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا، وعملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط.
- **عملية التقييم الثانوي:** فتشير أي تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، أي الخيارات المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة للتعامل مع الحدث الضاغط، أما مصادر المواجهة فتنقسم الى نوعين هما:

- مصادر شخصية: تتعلق بخصائص الشخصية والخصائص المعرفية للفرد،
- مصادر بيئية: ترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية. (ولاء، 2017، 35).

3. أنواع الضغط النفسي:

1.3. الضغط الايجابي:

يكون الضغط ايجابيا عنما يتوفر التيقظ الذي نحتاج اليه عند مواجهة حالات التهديد وكذلك يكون للضغوط النفسية ايجابية عندما يكون الفرد محفزا ولديه الدافعية لتصحيح عدم التوافق، ويعتبر التأثير الايجابي للضغط أساسيا من حيث الفرد على التحريض والادراك، فالتوتر والتنبيه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة كما أن الضغط يوفر في بعض الأحيان الالحاحية والتيقظ الذي نحتاج اليه في الحياة عندما نواجه حالات مهددة. (شيحاني، 2003، 14).

2.3. الضغط السلبي:

الضغط المفرط والممتد والغير مفرج وله تأثير ضار وسلبي على الصحة العقلية والجدية والروحية وإذا ما تركت مشاعر الاحباط والخوف والاكتئاب المتولد من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض وبقدر أن الضغط هو سبب العام للصحة السقيمة في المجتمع الحديث والضغط عامل مساعد في أحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداع والاضطرابات الهضمية والاضطرابات الجلدية والأرق والفرح ولكنه يمثل كذلك دورا مهما من الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية واضطرابات التنفس. **(شيحاني، 2003، 60).**

وهناك تصنيفات أخرى للضغط النفسي

- ضغوط اجتماعية.
- ضغوط اقتصادية وأخرى أسرية .... الخ.

ويعود تصنيف الضغط النفسي الى جملة من الأسس والمحاور تندرج فيما يلي:

1. **من حيث الاستمرار**: وتنقسم الى ضغوط مستمرة كمنغصات اليومية وظروف العمل الى غير ذلك وضغوط أخرى منقطعة كالمناسبات الاجتماعية والانجازات ومخالفات القانون وغير ذلك.
2. **من حيث المصدر**: تنقسم الى ضغوط داخلية مثل التغيرات الفيسيولوجية والطموحات والأهداف في المقابل ضغوط خارجية تصدر عن البيئة الخارجية للفرد كالضوضاء والظروف الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير وغير ذلك.

3. **من حيث المكان:** الذي تحدث فيه كالمنزل والمدرسة والعمل والشارع.... الخ.
4. **من حيث الشدة:** وتصنف الى خفيفة ومعتدلة.
5. **من حيث المجال الأساسي الذي تحدث فيه:** كالمجال الاقتصادي والسياسي والاداري والاجتماعي وغيرها من المجالات.
6. **من حيث التأثير:** ومنها تأثير عام كالكوارث الطبيعية وتأثير خاص كالمشاكل الزوجية. **(شيباني وسوفية، 2017، 60 – 95)**

4. مصادر الضغط النفسي:

أولا: المصادر الداخلية للضغوط النفسية: وتتمثل في التكوين النفسي للفرد:

1. **الاحباط:** وهو عدم قدرة الفرد على اشباع حاجاته بسبب وجود موانع لذلك.
2. **الصراع:** حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع ارضاء دافعين معا.
3. **الانتقال أو التغير:** فالانتقال وتغير العمل من مكان الى اخر ومجتمع الى اخر يؤثر تأثيره غير مرغوب فيه.
4. اضافة الى مصادر أخرى:

ضغوط عاطفية: الألم وعدم الراحة، التنافس، الحديث الذاتي السلبي.

ثانيا: المصادر الخارجية للضغوط النفسية: وتشمل:

1. **الضغوط البيئية:** وتكمن في الوسط الذي يعيش فيه الفرد.
2. **الضغوط الأسرية:** وذلك بحدوث المشاكل الأسرية والضغوط الاجتماعية والتي تنتج عن أسباب متعددة.
3. **الضغوط المهنية:** وذلك من متطلبات العمل كمهام صعبة أو كثيرة مع حدودية الوقت.
4. **الضغوط الاجتماعية:** وتشمل البيئة الاجتماعية للفرد فالعلاقات تتطلب الوقت والجهد لنجاح الاخراج.
5. **الضغوط الصحية:** الاعتلالات الجسمية التي تؤثر على قدرة الانسان في العمل الذي يكتسب منه لقمة عيشه.
6. **الضغوط الثقافية:** انفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية القائمة في المجتمع.
7. **ضغوط انفعالية ونفسية:** مثل القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية...الخ.

خلاصة:

ويرى الباحث أن هذا المصادر السابقة الذكر لها بالغ الأثر في تكون الضغوط، فمكان العمل في المستشفى يتطلب تركيزاً كبيراً، وعدم وجود وصف وظيفي مفعّل يحدّد دور كل فرد يضيف عبئاً على أطباء الصحة العمومية، حيث يقوم البعض بمهام ليست من اختصاصه بل وتفرض عليه عبئاً إضافياً ولذلك لغيا هذا التوصيف، هذا بالإضافة إلى الصراع الموجود سواء بين أفراد عمال الصحة أو مع المهن الأخرى (أطباء، إدارة، صيادلة، تحاليل طبية، مراسلين.. إلخ). كما أن زيادة أعداد المرضى و طبيعة الحالات تفرض نفسها كمصدر للضغط النفسي على سبيل المثال الطاقم التمريضي الغير كاف دائم هذه إذ يوجد نقص في إعداد التمريض عالمياً حتى أن هذه المسألة تدرس ضمن الإعداد الأكاديمي للتمريض ضمن مادة issue Professional و هي تفرض على الممّرض أو الممّرضة مسؤولية إضافية في توفير الخدمة التمريضية، أما ما يتعلق بالشعور بالإحباط نتيجة عدم تساوي معايير الترقيات فهو أمر ضاغط لا شك فيه، و كذلك فإن المصادر الشخصية من مصادر الشخصية، و مركز الضبط في الأحداث وطبيعة الأحداث نفسها و كذلك السمات الشخصية للفرد و حالته النفسية و البدنية، و حتى قدراته لها أثر بالغ في مدى تأثير هذه المصادر عل الفرد.

الجانب الميداني

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- عينة الدراسة

4- حدود الدراسة

5- أدوات الدراسة و الخصائص السيكو مترية

لأدوات الدراسة

6- إجراءات تطبيق الدراسة الاساسية

7- الأساليب المعالجة الاحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعدما تطرقت إلى الجانب النظري وحددت إشكالية البحث وكل ما يتعلق بمتغيرات الدراسة، وبعد ذلك تطرقت في دراستي إلى هذا الجانب المنهجي للدراسة والذي نسعى من خلال هذا الفصل إلى توضيح أهم الإجراءات المنهجية في الدراسة البحثية، ولقد تمثلت في اختياري لمنهج البحث الملائم، ثم إلى حدود البحث للدراسة المتمثلة في الحدود المكانية والزمانية للموضوع الدراسة، وعينة البحث وأخيرا قمت باختبار أدوات الدراسة من استبانة، وملاحظة، ومقياس الضغط النفسي للدكتور فقيه العيد مع ذكر خصائص المقياس.

1. منهج الدراسة:

المنهج او طريقة البحث يأتي في اهميته بعد تحديد الموضوعات او الميادين الاساسية التي يتناولها العلم بالدراسة او البحث، ولذلك يعرف المنهج method بأنه طريقة في البحث او طريقة في التفكير او هو طريقة منظمة لتناول وعالج الحقائق والمفاهيم المختلفة. (محمد **عبد الله، دس، 51)**

يعرف المنهج الوصفي بأنه: أحد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم اوصف ظاهرة ومشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة. (ماجد **محمد الخياط، 2010 ،135 -136)**.

واعتمدت في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بهدف جمع البيانات والحقائق التي تتعلق بطبيعة الموضوع الضغط النفسي لدى أطباء مستشفيات الصحة العمومية.

2. مجتمع الدراسة:

يشمل على الافراد أو الاشياء او الاشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليه النتائج. **(عبد الفتاح محمد، 1997، ص217)**.

3. حدود الدراسة:

- **الحدود المكانية:** تمت هذه الدراسة في مستشفى سعد دحلب بجامعة.
- **الحدود الزمانية:** أجريت هذه الدراسة في 2023/03.

الحدود البشرية: 48 طبيب وطبيبة منهم من القطاع العام.

4. **عينة الدراسة:**

تم اختيار أفراد العينة بطريقة منظمة من مجتمع البحث الكلي، حيث تم اختيار 30 طبيبة وطبيب يعملون في الاستعجالات الطبية سعد دحلب بجامعة، والجدول التالي يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة:

- **خصائص العينة:**

أ. **توزيع افراد العينة حسب الجنس:**

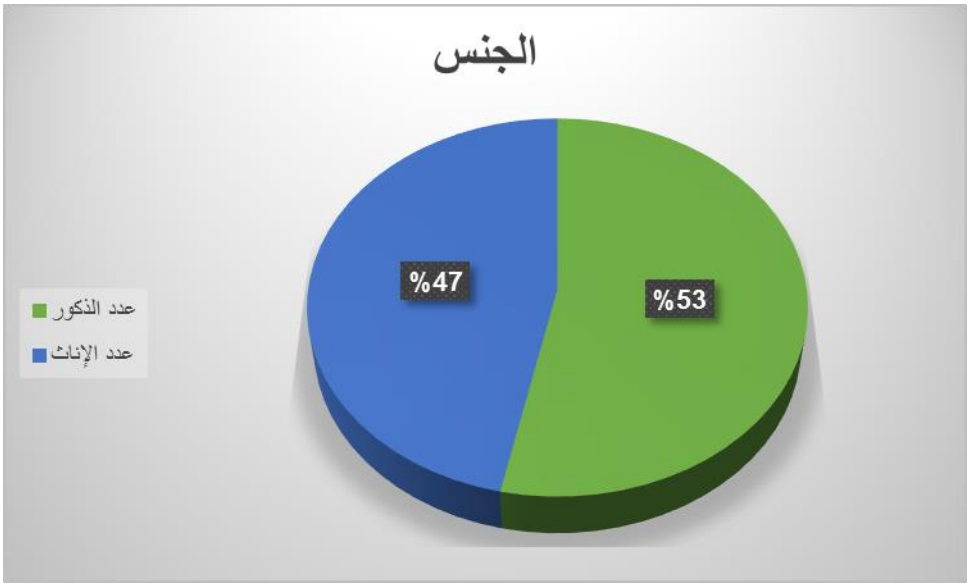
الجدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس

المتغير	التكرارات	النسبة المئوية
عدد الذكور	16	53.3%
عدد الإناث	14	46.7%
المجموع	30	100%

المصدر: من اعداد الطالبات من حساب بيانات الاستبانة

يبين الجدول رقم (01) توزيع أفراد العينة حسب الجنس، حيث بلغ العدد الإجمالي للعينة 30 فردا، منهم 16 ذكر أي ما نسبته 53.3% وهي النسبة الغالبة في مجتمع دراستنا، و14 أنثى ما يمثل نسبة مئوية قدرها 46.7%.

ولإعطاء صورة مجسدة وواضحة من الجدول (01) أعلاه نتقدم بالشكل 01 والذي يمثل رسما بيانيا (الدائرة البيانية) لتوزيع العينة حسب متغير الجنس.



الشكل رقم (01): الدائرة البيانية تمثل توزيع العينة حسب متغير الجنس

المصدر: من إعداد الطالبات اعتمادا على برنامج EXEL

ب. توزيع أفراد العينة حسب متغير عدد سنوات الخبرة:

الجدول رقم (02): يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير عدد سنوات الخبرة

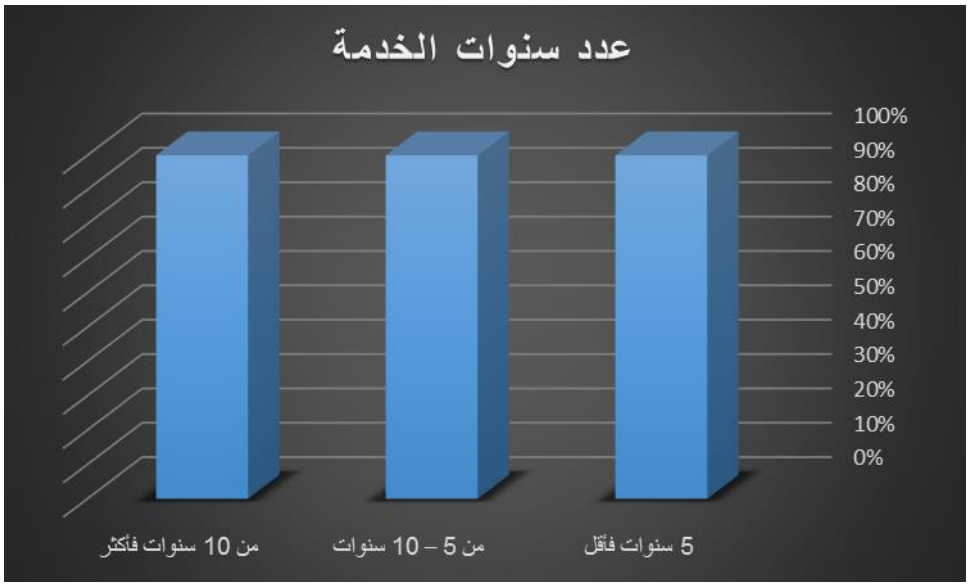
سنوات الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
5 سنوات فأقل	18	60%

من 5 – 10 سنوات	9	30%
من 10 سنوات فأكثر	3	10%

المصدر: من اعداد الطالبات من حساب بيانات الاستبانة

يبين الجدول رقم (02) توزيع أفراد العينة حسب عدد سنوات الخدمة، لقد كانت الفئة الغالبة لعينة الدراسة من فئة (أقل من 05 سنوات) ب 18 فرد أي بنسبة 60%، وكانت أقدمية العينة من فئة (من 5 – 10 سنوات) ب 9 أفراد وذلك ما مثل نسبة 30%، أما أقلية أفراد عينة الدراسة فئة (من 10سنوات فأكثر) فكان 3 فرد أي بنسبة 10%. ونلاحظ أن الخبرة المهنية للعينة الدراسة تغلب عليها فئة (أقل من 5 سنوات) ب 60%.

ولإعطاء صورة مجسدة وواضحة عن توزيع أفراد العينة حسب عدد سنوات الخدمة نتقدم بالشكل رقم (02) والذي يمثل رسما بيانيا (طريقة الأعمدة) لتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب عدد سنوات الخبرة.



الشكل رقم (02): الأعمدة البيانية يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب عدد سنوات الخبرة.

المصدر: من إعداد الطالبات اعتمادا على برنامج EXEL

ت. توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية:

الجدول رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

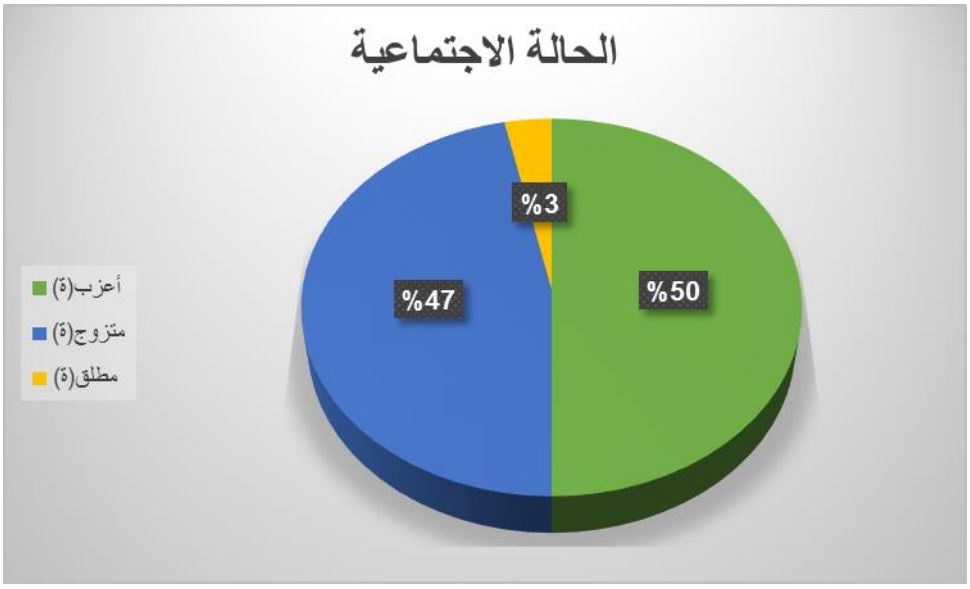
المتغير	التكرارات	النسبة المئوية
أعزب(ة)	15	50%

متزوج(ة)	14	46.7 %
مطلق(ة)	1	3.3%
المجموع	30	100%

المصدر: من اعداد الطالبات من حساب بيانات الاستبانة

يوضح الجدول رقم (03) توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية الذي ينتمون إليها حيث كان عدد أفراد العزاب يساوي 15 فردا وذلك ما مثله بنسبة مئوية قدرت ب 50 %. في حين وصلت نسبة الأفراد المتزوجين ب 46.7 % وهذا ما وصل إلى 14 فردا. في حين كانت النسبة الأقلية للحالة مطلق بفرد واحد بنسبة 3.3%. وعليه نلاحظ أن أغلب الأطباء عزاب.

ولإعطاء صورة مجسدة وواضحة عن الجدول (03) نتقدم بالشكل (03) والذي يمثل رسما بيانيا (طريقة الدائرة النسبية) لتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية.



الشكل رقم (03): الدائرة النسبية تمثل توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

المصدر: من إعداد الطالبات اعتمادا على برنامج EXEL

5. أدوات الدراسة و الخصائص الستيكيومترية

اعتمدنا في جمع البيانات عن الظاهرة المراد دراستها على الاستبيان والذي يعتبر من أهم وسائل جمع البيانات ملائمة للحصول على معلومات وحقائق مرتبطة بواقع معين وعلى هذا الأساس تم فقد تصميم استبيان، وتطبيق كذلك مقياس ضغوط النفسية عليهم بهدف الوصول إلى أكبر قدر من المعلومات عن

الحالات، ومعرفة كذلك مختلف قدراتهم العقلية، ومكانتهم الاجتماعية، والمهنية في وسط العمل، وذلك لتحقيق أغراض متعددة لمواجهة تلك الضغوط النفسية لدى أطباء مستشفيات الصحة العمومية.

1.4. مقياس الضغوط النفسية:

♣ **تعريف بمقياس الضغوط النفسية:**

هو أداة تساعد على جمع البيانات وإجراء منظم لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمقياس رقمي، كما انه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك من ظل ظروف مضبوطة، وهو يقيس مستوى الضغط النفسي عند الأفراد.

أ. تعريف بمصمم المقياس:

وقد اعتمدنا في الدراسة على مقياس الضغوط النفسية من إعداد الأستاذ الدكتور **فقيه العيد**، وهو من مواليد 1967.10.28 بالحناية ولاية تلمسان، وهو أستاذ ودكتور" **بجامعة أبي بكر بلقايد تلمسان**".

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

- كما تتوزع البنود على أربعة أبعاد رئيسية وهي كما يلي:
  - ☜ **البعد الأول:** يتناول شدة الإجهاد ويقيس درجة الضغط النفسي.
  - ☜ **البعد الثاني:** يتناول المشكلات النفسية الجسدية التي يعاني منها الفرد.
  - ☜ **البعد الثالث:** يتناول مدى كفاية الفرد في الوقت الحالي.
  - ☜ **البعد الرابع:** يتناول مشكلات الانفعالية التي يعاني منها الفرد جراء شدة الضغوط المباشرة.

ب. مكونات المقياس:

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

- **من البند رقم 1الى بند رقم 10:** تعبر عن شدة الإجهاد.
- **من البند رقم 11 إلى بند رقم 20:** تعبر عن المشكلات النفسية والجسدية.
- **من البند رقم 21 إلى بند رقم 30:** يعبر عن كفاية الفرد.
- **من البند رقم 31الى بند رقم 40:** يعبر عن المشكلات الانفعالية. **(أحمد محمد عبد الخالق 2014، 15)**

ب. مراحل تطبيق المقياس:

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف مشاعرك وأخرى تصف الظروف تربطها على المستوى الأسري أو المهني أو الصحي والمطلوب منك فقط وضع عالمة في الخانة المناسبة والإجابة تكون على كل الأسئلة فإذا لم تكن متأكدة من الإجابة فال مانع من التخمين ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بالنسبة لأسئلة، ولكن المطلوب منك أن تعبر بصدق عن مشاعرك ووضعيتك الصحية. **(أحمد محمد عبد الخالق،2014، 15).**

- **طريقة تصحيح المقياس والحصول على الدرجات الخام:**

استخدم الباحث طريقة الإجابة التي تعتمد على مدى شدة بروز السلوك المراد قياسه، حيث تعطى 3 درجات عندما تكون الإجابة ب: غالبا ودرجتين على كل إجابة ب: قليلا ودرجة واحدة على كل إجابة ب: نادرا وصفر على كل إجابة ب: لا تمام وتعطى هذه الدرجات سواء أمام العبارات التي تقيس شدة الجهاد، أو التي تحسن كفاية الفرد أو العبارات التي تقيس المشكلات الانفعالية (من 1 – 29 درجة منخفض، من 51 – 79 درجة متوسط، من 80 – 120 درجة مرتفع). **(فقيه العيد 2013، 24).**

وتعطي هذه الدرجات سواء أمام العبارات التي تقيس:

- شدة الإجهاد.
- أو المشكلات النفسية الجسدية.
- أو التي تقيس كفاية الفرد.
- أو التي تقيس الانفعالية. **(فقيه العيد، 2013، ص24).**

2.4. الخصائص الستيكيومترية لأدوات القياس:

ان نتائج قياس أي بحث تتوقف على مدى سلامة المقاييس المستعملة، ومن الأفضل استخدام عدة طرق عند حساب الثبات لأن طريقة واحدة لا تكفي اذ أن كل طريقة تهدف لتحقيق مطلب سيكو ميتري، فمثلا

طريقة اعادة التطبيق توضح الثبات عبر الزمن، أما التجزئة النصفية وهي حساب الثبات عبر خلايا المقياس. ولا يتم ذلك إلا من خلال التحقق من ثباتها وصدقها.

- **الصدق**

يعتبر الصدق أحد الأسس التي يتوقف عليها الاختبار النفسي. والصدق هو مدى (صلاحية الاختبار لقياس ما

وضع من أجله). **(مقدم عبد الحفيظ، 2003، ص 146)**

واعتمدنا في قياس الصدق على: صدق المقارنة الطرفية والصدق الذاتي.

1. طريقة المقارنة الطرفية

المقارنة الطرفية، يقصد به قدرة الاختبار على التمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة أو السمة، وبين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من نفس الصفة أو السمة المراد قياسها من المقياس، ويكون ذلك من خلال مقارنة الثلث الأعلى من درجات المقياس بدرجات الثلث الأدنى بالنسبة للمقياس الكلي تتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين) متوسط الثلث الأعلى ومتوسط الثلث الأدنى.

0 – 10 مستوى منخفض.

11 – 19 مستوى متوسط.

20 – 30 مستوى مرتفع.

الجدول رقم (04): يوضح الأبعاد لقائمة الضغوط النفسية ومستويات الضغط النفسي

مستويات الضغط النفسي	حدة الإجهاد	الانعكاسات الجسدية	عدم الكفاية	المشكلات الانفعالية
العينة 01	18 متوسط	9 منخفض	9 منخفض	15 متوسط
العينة 02	9 منخفض	3 منخفض	9 منخفض	6 منخفض
العينة 03	17	9	17	9

	متوسط	متوسط	متوسط	منخفض
العينة04	18 متوسط	9 منخفض	8 منخفض	9 منخفض
العينة05	18 متوسط	10 منخفض	12 متوسط	9 منخفض
العينة06	25 مرتفع	13 متوسط	19 متوسط	21 مرتفع
العينة07	18 متوسط	10 منخفض	21 مرتفع	23 مرتفع
العينة08	13 متوسط	1 منخفض	3 منخفض	4 منخفض
العينة09	17 متوسط	10 منخفض	19 متوسط	23 مرتفع
العينة10	12 متوسط	4 منخفض	4 منخفض	5 منخفض
العينة11	5 منخفض	3 منخفض	3 منخفض	0 منخفض
العينة12	11 متوسط	7 منخفض	16 متوسط	9 منخفض
العينة13	10 منخفض	1 منخفض	5 منخفض	5 منخفض
العينة14	20 مرتفع	10 منخفض	23 مرتفع	18 متوسط
العينة15	25 مرتفع	14 متوسط	23 مرتفع	22 مرتفع
العينة16	21 مرتفع	11 متوسط	18 متوسط	11 متوسط
العينة17	21 مرتفع	8 منخفض	15 متوسط	14 متوسط

العينة18	16 متوسط	17 متوسط	26 مرتفع	28 مرتفع
العينة19	16 متوسط	4 منخفض	14 متوسط	19 متوسط
العينة20	17 متوسط	18 متوسط	21 مرتفع	16 متوسط
العينة21	14 متوسط	6 منخفض	14 متوسط	17 متوسط
العينة22	8 منخفض	12 متوسط	5 منخفض	13 متوسط
العينة23	13 متوسط	18 متوسط	18 متوسط	18 متوسط
العينة24	13 متوسط	8 منخفض	7 منخفض	6 منخفض
العينة25	7 منخفض	2 منخفض	0 منخفض	6 منخفض
العينة26	26 مرتفع	25 مرتفع	21 مرتفع	24 مرتفع
العينة27	11 متوسط	6 منخفض	12 متوسط	13 متوسط
العينة 28	9 منخفض	7 منخفض	4 منخفض	5 منخفض
العينة 29	8 منخفض	5 منخفض	10 منخفض	9 منخفض
العينة 30	15 متوسط	5 منخفض	14 متوسط	17 متوسط

المصدر: من إعداد الطالبات اعتمادا على معطيات الاستبانة

2. حساب صدق استبيان الضغوط النفسية:

الصدق الذاتي: ويعتبر من أنواع الصدق الاحصائي حيث أنه يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

(سعد عبد الرحمان، 1997، ص186)

ويتم ذلك بعد ما نتحصل على الثبات عن طريق التجزئة النصفية لاستبيان الضغوط النفسية

- **الثبات:**

1. **حساب ثبات استبيان الضغط النفسي:**

قمنا باستخدام طريقتين في تقدير معامل الثبات الاستبيان والمتمثلة في:

- طريقة التجزئة النصفية:

يشيع استخدام هذه الطريقة لأنها تعتمد على تطبيق الاختبار مرة واحدة ثم تأخذ الفقرات ذات الأرقام الفردية في النصف الأول والفقرات ذات الأرقام الزوجية في النصف الثاني وبذلك يحصل كل مفحوص على علامة على الفقرات الفردية وعلامة على الفقرات الزوجية ثم نحسب معامل الارتباط بين العلامتين فنحصل على معامل ثبات الاختبار بالتجزئة النصفية. **(عبد الله زيد الكيلاني، 2007، ص ص95- 94)**

باستخدام معادلة سبيرمان براون وذلك بعد حساب معامل الثبات بمعادلة بيرسون حيث وصل معامل الثبات 0.90.

ويتضح أن معامل الثبات بعد التصحيح مرتفع وقيمته عالية وهذا كاف لثبات الاستبيان.

- طريقة الاتساق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ):

تعتبر هاته الطريقة امتداد لطريقة" كيودور ونشاردسن قد و " اقترحته " كرونباخ 1951 بحيث يمثل ألفا متوسطة المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة، وبذلك فانه يمثل أي جزئيين من أجزاء الاختبار **(أحمد محمد، 1999، ص 109).**

تعتمد معادلة ألفا لكرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار أو المقياس، وتشترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد ثم قامت بحساب معامل ثبات المقياس ككل والجدول الأتي يوضح قيم معاملات ألفا لكرونباخ لكل بعد على انفراد وللمقياس ككل.

الجدول رقم (05): يوضح طرق حساب الثبات لكل بعد من أبعاد لمقياس الضغط النفسي

الرقم	ابعاد الضغط النفسي	التجزئة النصفية	معامل ألفا كرومباخ

01	حدة الاجهاد	0.72	0.74
02	الانعكاسات الجسدية	0.82	0.80
03	عدم الكفاية	0.71	0.83
04	المشكلات الانفعالية	0.69	0.84
مجموع فقرات المقياس		0.93	0.93

المصدر: من إعداد الطالبات اعتمادا على برنامج ESPSS

6. اجراءات التطبيق الدراسة الاساسية

تم الشروع في التطبيق بعد الحصول على معاملات الثبات والصدق وذلك في شهرمارس2023 ،ما قمنا بتطبيقها على عينة من أطباء مصلحة الاستعجالات سعد دحلب تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية حصصيه حيث بلغ عددهم 30 عامل (طبيب وطبيبة) قد وحرصنا على أن يكون التطبيق منتظم ودقيقا، وذلك باتباع الخطوات التالية:

- توزيع استبيان الضغوط النفسية.
- قراءة تعليمة الاختبار.
- شرح بعض البنود إذا كان هناك غموض في فهمها.

7. أساليب المعالجة الاحصائية:

بغرض تحليل بيانات الدراسة والتحقق من صحة فرضيات البحث المقترحة، لقد تم الاستعانة بالحاسب الآلي في معالجته عن طريق الاعتماد على البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية التالية:

- مقاييس النزعة المركزية والتشتت حيث تم حساب المتوسط الحسابي لمعرفة مدى تماثل التكرارات والنسب المئوية لترتيب وتصنيف خصائص العينة.
- اختبار (ت).
- ألفا لكرونباخ: لحساب معامل الثبات لأبعاد المقياس وجميع الفقرات.

خلاصة الفصل:

بعدما تم التطرق في هذا الفصل للمنهج المعتمد عليه في هذا البحث والمتمثل في المنهج الوصفي وكيفية اختيار مجموعة البحث وكذا مختلف الأدوات المستعملة، سيتم في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس الضغط النفسي في العمل مع تحليلها ومناقشتها.

الفصل الرابع

عرض وتحليل وتفسير النتائج

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

3. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

قمنا في هذا الفصل بعرض تفصيلي للنتائج تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة، بالإضافة إلى تفسير ومناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من فروضها.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تمت صياغة الفرضية الأولى على النحو التالي: " يعاني أطباء الصحة العمومية من الضغوط النفسية. تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد الاحتراق النفسي الثالث، كما تم استخراج النسب المئوية للمستويات الثالثة لكل بعد (منخفض، متوسط، مرتفع)، ذلك بعد تحويل الدرجات إلى متوسطات، تهدف هذه العملية الإحصائية إلى اختبار الفرض باختلاف متوسط التوزيع عن قيمة ثابتة يطلق عليها في برنامج spss، ومقارنتها بالتصنيف الخاص بالمقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة الحالية، حيث تحصلنا على نتائج، والتي نمثلها في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يمثل مستويات الضغط النفسي لدى أفراد العينة

أبعاد الضغط النفسي	المستويات	المجموع		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
		تكرارات	النسبة المئوية		
حدة الاجهاد	منخفض 10 – 0	7	23.3%	1.96	0.67
	متوسط 19 – 11	17	56.7 %		
	مرتفع 30 – 20	6	20 %		
	منخفض 10 – 0	21	70 %	1.33	0.55
	متوسط 19 – 11	8	26.7 %		

الانعكاسات الجسدية	مرتفع 30 – 20	1	3.3 %		
عدم الكفاية	منخفض 10 – 0	13	43.3 %	1.76	0.77
	متوسط 20 – 11	11	36.7 %		
	مرتفع 30 – 21	6	20 %		
المشكلات الانفعالية	منخفض 10 – 0	13	43.3 %	1.78	0.77
	متوسط 20 – 11	11	36.7 %		
	مرتفع 30 – 21	6	20 %		

المصدر: من إعداد الطالبات اعتمادا على برنامج ESPSS

من خلال الجدول رقم 06 يتضح أن أعلى قيمة للمتوسط الحسابي لبعد حدة الاجهاد حيث تقدر (1.96) بانحراف معياري بلغت قيمته (0.67) يليها بعد المشكلات الانفعالية ب (1.78) وبانحراف معياري قدر ب (0.77) ليأتي بعده بعد عدم الكفاية بقيمة (1.76) وبانحراف معياري المقدر ب (0.77)، ليأتي في أخير بعد الانعكاسات الجسدية بمتوسط حسابي قدر ب (1.33) وبانحراف معياري بلغت قيمته (0.55). وهذا يعني: " أن أطباء الصحة العمومية يعانون من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة ".

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه " توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أطباء الصحة العمومية حسب متغير الجنس" وللتأكد من صحة ذلك تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق، والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): قيم (ت) لدلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أطباء الصحة العمومية لمتغير الجنس

الجنس	ذكور ن= 14		إناث ن = 16		ف	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
مقياس الضغط النفسي	41.5714	23.97022	57.0625	19.51228	1.053	28	0.314	-1.95	غير دالة

المصدر: من إعداد الطالبات اعتمادا على برنامج ESPSS

نلاحظ من الجدول رقم (07) بأنه لا توجد فروق بين أطباء الذكور والإناث في مستويات الضغط النفسي، وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة= 1.951-) وهي غير دالة عند مستوى الدالة (0.05)، وعليه نصل إلى أن نتيجة كلا من أطباء سواء كانوا إناثا أو ذكورا فلا يوجد فرق في مستوى الضغط النفسي، وهذا راجع إلى طبيعة العمل الذين يقومون به.

وعليه فإننا نرفض فرضية البحث التي تنص على أنه توجد فروق في الضغط النفسي لدى أطباء الصحة العمومية لمتغير الجنس "ونقبل فرضية البحث البديلة التي تنص على أنه لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى أطباء الصحة العمومية لمتغير الجنس.

3. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

من خلال المعالجة الاحصائية وبعد عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) خلصنا الى أنه يعاني أطباء الصحة العمومية من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة وهذه النتائج جاءت موافقة لدراسة **ليلى شريف، (2003)** والتي أظهرت نتائجها أن أفراد عينة الدراسة المتمثلة في الأطباء لديهم درجة متوسطة من الضغوط النفسية كما جاءت متفقة مع دراسة **شوستر، (1999)**، التي أظهرت نتائجه الى أن: الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات مرتفعة في المستشفى بتزايد الوظائف.

كما تتفق أيضا هذه النتائج مع دراسة **الشهاب، (2002)، لبنان:** والتي توصلت الى ان طلبة التمريض يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة. ويرجع تفسير ذلك الى أن عمل الأطباء يتميز بالضغوط المهنية وبالتالي ضغوط نفسية نتيجة لتعدد المهام المتراكمة والمسؤولية الشديدة، التي تقع على عاتق عمال المستشفى منها الظروف الفيزيقية الغير ملائمة وعدم وجود وسائل مساعدة على تخفيف لضغط بالمقارنة مع الدول المتطورة.

زيادة على ذلك قلة الأجور مقارنة بالجهد المبذول وساعات العمل الطويلة ونظام المناوبة الليلية وجود مشاكل مع المرضى.... الخ.

كذلك من خلال المعالجة الاحصائية وبعد عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) توصلنا الى رفض الفرضية. وقد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة **أحمد وعسكر (1988)** والتي يثبت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغط النفسي لدى عمال قطاع الصحة تعزى إلى متغير الجنس.

وتعارضت نتائج هذه الفرضية مع دراسة محمد فرج الله (2010) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس.

وهذا عائد إلى المناخ التنظيمي السائد والظروف المحيطة بالعاملين في المستشفى وكذا توقيت العمل وكلها معطيات موحدة على جميع العاملين بالأخص الأطباء وكذلك المهام الموكلة إليهم، حيث أنه في معظم الحالات لا يتم أخذ الجنس بعين الاعتبار.

الاستنتاج العام

تعتبر مهنة الطب والتمريض من شرائح المجتمع عرضة للضغط النفسي الذي لا يتوقف تأثيره على شخصياتهم فقط بل ويمتد إلى علاقاتهم الأسرية والاجتماعية، كما يمتد إلى المرضى المترددين على المستشفى لتلقي العلاج.

ويشير مصطلح الضغط النفسي للصعوبات العديدة التي يعيشها الفرد أمام العديد من المواقف والأحداث والحالات التي تولد عنده الشعور بالضغط النفسي ويسعى الفرد جاهدا إلى مواجهة الأحداث الضاغطة في سبيل التخفيف من التوتر والقلق من أجل تحقيق توافقه النفسي وتكيفه الاجتماعي، كما أن عجز قدرته وإمكانياته عن مواجهة المتطلبات الخارجية والداخلية قد يجعله عرضة للإحساس بالضغط النفسي، ولهذا أردنا من خلال موضوع دراستنا التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى أطباء الصحة العمومية، وقد انطلقنا في دراستنا

- **من الفرضية الأولى التي مفادها:**

يعاني أطباء الصحة العمومية من الضغط النفسي.

- **أما الفرضية الثانية فقد صيغت كما يلي:**

توجد فروق في الضغوط النفسية لدى أطباء الصحة العمومية حسب متغير الجنس.

ولقد تم التحقق من الفرضيتين بتطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الضغط النفسي على أفراد عينة الدراسة المكونة من 30 طبيب وطبيبة ومعالجة البيانات بالأساليب الاحصائية المناسبة، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

☜ **تحقق الفرضية الأولى:**

حيث بينت النتائج أن أطباء الصحة العمومية يعانون من الضغط النفسي.

☜ **عدم تحقق الفرضية الثانية:**

حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق في مستويات الضغط النفسي لدى أطباء الصحة العمومية حسب متغير الجنس.

- **المقترحات:**

أولا: المقترحات

1. إجراء دراسات وأبحاث متماثلة تتناول موضوع الضغط النفسي وأساليب التعامل معه لدى العاملين في قطاع الصحة بأخص الأطباء.
2. إعداد مقياس الضغط النفسي خاص بممارسين الصحة من ممرضين وأطباء.
3. إجراء دراسة تتناول أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى المصابين باضطرابات النفسية البسيطة.
4. إجراء العديد من الدراسات لمعرفة ضغوط النفسية لدى ممرضي وأطباء مصلحة الاستعجالات.

قائمة المراجع

أولا. الكتب:

1. ابن منظور، 1988، قاموس لسان العرب، دار المعارف، القاهرة
2. احمد محمد: القياس والتقويم النفسي التربوي، ط .01 الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث القاهرة 1999
3. الرشيدي توفيق هارون. (1999)، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
4. القاموس العربي الوسيط (1997)، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان
5. دكتورة فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2013)، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
6. دكتور حسن منسي. (2001)، كتاب الصحة النفسية، ط2، دار الكندي للنشر والتوزيع، أربد، الأردن.
7. دكتور ربيع شفيق عطير. (2019)، ضغوط نفسية واستراتيجيات التعامل معها، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
8. سعد عبد الرحمان: القياس النفسي بين النظرية والتطبيق – ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998.
9. شيباني سمير. (2003)، الضغط النفسي وطبيعته أسبابه والمساعدة الذاتية، ط1، دار الفكر العربي، لبنان
10. عبد الله زيد الكيلاني: مدخل الى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية: دار الميسرة العلمي للنشر والتوزيع. الأردن2007.
11. دكتورة ماجدة بهاء الدين. (2008)، كتاب الضغط النفسي ومشكلاته، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
12. ماجد محمد الخياط. اساسيات البحوث الكمية والنوعية في العلوم الاجتماعية، ط 2، دار الراية للنشر والتوزيع، الأردن
13. محمد عبد الفتاح حافظ الصبر وافي: "البحث العلمي"، الدليل التطبيقي للباحثين، ط1، دار وائل، الأردن

ثانيا. المجلات:

1. عسكر سمير أحمد (1988)، متغيرات ضغوط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المعارف بدولة الإمارات المتحدة، الإدارة العامة، المجلد (28)، العدد 60
2. فقيه العيد (2003). مجلة القياس النفسي يصدر المشروع الوطني للبحوث حوول تصميم وترجمة تكييف اختبارات الصحة النفسية، دار الكنوز لإنتاج والنشر والتوزيع. الجزائر
3. مقدم عبد الحفيظ: الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر 2003.
4. ولاء بسام حواء. (2017)، الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات الى محافظة الاذقية، جامعة تشرين، الاذقية سوريا.

ثالثا. رسائل ماجستير والدكتوراه

1. امنة لكحل، وحليمة بن عيسى. (2021)، الضغط النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد وعلاقته بمهارات العناية بالذات لدى أطفالهن من وجهة نظر الأمهات، مذكرة ماستر، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.
2. حدي خلو. (2019)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
3. زهير صباغ، 1999، مستويات ضغوط العمل بين الممرضين القانونيين، دار البصائر، عمان وتنظيم، جامعة السانيا، وهران
4. سعاد مخلوف. (2006)، رسالة ماجستير الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية ن جامعة الأخوة منتوري، قسنطينة.
5. شيباني ابراهيم، وسوفية السعيد. (2017)، الضغوط واستراتيجيات المواجهة عند اخوة الأطفال التوحديين دراسة عيادية لأربع حالات بالنخلة ولاية الوادي، مذكرة ماستر في التربية الخاصة، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.
6. صباح خليل الجرادين. (2001)، رسالة ماجستير مستوى الضغط النفسي لدى الأطباء العاملين في مستشفيات وزارة الصحة في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية، جامعة مؤتة، الأردن.

7. عريس نصر الدين. (2017)، استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة دكتوراه، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
8. علواني نعمة، 2010، مصادر ضغوط العمل عند الممرضين، رسالة ماجستير في علم النفس عمل.
9. على ابن علي (2001): أثر ضغوط الحياة على الصحة النفسية والتنبؤ بالتوافق لدى أساتذة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
10. نوال السيد. (2009)، مذكرة الضغط وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى تلاميذ مقبلين على امتحان البكالوريا، جامعة الجزائر.
11. والي وداد. (2015)، استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور واناث، مذكرة ماجستير، جامعةوهران2، وهران.

رابعا. المراجع باللغة الأجنبية:

Baron, R, A, (1983), Behavior in organization, Aliyn and Bacon

Silamy Norbert, 1983, Dictionnaire de la psychologie, Paris

Senweit zer, dantzer (1994): Introduction a la psychologie de santé. P u F, Paris

Lazarus ET folhman (1984), psychological stress and the coping process, New York, Craw Hill

.

الملاحق

أخي الطبيب \ أختي الطبيبة

تحية تقدير واحترام وبعد.....أضع بين يديك مجموعة من العبارات التي تصف مشاعرك أثناء تأدية عملك كطبيب / طبيبة وأعلم (ي) أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وانما لكل فرد حالته الخاصة والتي يعبر عنها بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة التي تنطبق عليه.

أملا أن تتسم إجابتكم بالدقة والموضوعية لما لها من أهمية كبرى في إنجاح هدا البحث علما أن المعلومات التي سيتم الحصول عليها هي ليست للنشر ومخصصة لأغراض البحث العلمي فقط، وشكرا لكم لحسن تعاونكم ومشاركتكم.

1. البيانات الشخصية.

1- الجنس ذكر ☐ أنثى ☐

2- سنوات الخدمة 5 سنوات فأقل ☐ من 5-10سنوات ☐ من 10سنوات فأكثر ☐

3- الحالة الاجتماعية أعزب(ة) ☐ متزوج(ة) ☐ مطلق(ة) ☐

2.

	العبارات	لا	نادرا	قليلا	غالبا
1	أشعر بالارتباك الشديد عندما يحدث حدث غير متوقع				
2	عندي مدة وأنا أشعر بالعصبية والإجهاد				
3	لم أتمكن في الآونة الأخيرة من معالجة عدة مشاكل أساسي				
4	واجهت في الآونة الأخيرة عدة أحداث لم أتمكن من تجاوز أثرها				
5	لم تعد لي الثقة بالنفس في مواجهة المشكلات التي تطرأ في حياتي				
6	ينتابني شعور بأن أموري الشخصية لا تسير نحو الواجهة الحسنة				
7	أشعر أن هناك الكثير من الأمور العالقة التي تحتاج إلى الحسم				
8	ينتابني شعور دوما أنني غير قادر على حل كل الأمور العالقة				

9	أفكر كثيرا في الأمور العالقة التي يجب إتمامها في الوقت المناسب				
10	أشعر بالإرهاق وأن الوقت غير كاف لإنجاز أعمالي				
11	لدي الام جسدية كالأم الظهر والمفاصل والام الرأس والبطن أو العنق				
12	مند مدة وأنا أعالج ولم أتمكن من الشفاء التام				
13	أصبحت أعاني من مشكلات هضمية وأشعر بالرغبة في التقيؤ				
14	عضلاتي متوترة وأجد صعوبة في التنفس				
15	أشعر بخفقان سريع في القلب				
16	ينتابني حالة من الدوخة والدوران				
17	أصبحت أعاني من صعوبات في التبول والتبرز				
18	أصبحت أعاني صعوبة في النوم وأشعر بالتعب صباحا				
19	اصبحت شهيتي للطعام تتناقص شيئا فشيئا				
20	أعاني من مشكلات على مستوى الجلد بدون شفاء واضح تام				
21	ليس لي الوقت للاستحمام والترفيه بسبب كثرة الأشغال				
22	حيويتي ونشاطي بدأت تتراجع في الآونة الأخيرة				
23	فعلا فقد أصبحت المشاكل العائلية والمهنية تثقل كاهلي				
24	بدأت أشعر بفقدان السيطرة على تصرفاتي وانفعالاتي				
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 الأحداث غير سارة				
28	أشعر بخيبة الأمل عندما أشعر أن الأمور تسير عكس ما أريد				
29	أصبحت أشعر أن قدراتي الجنسية تتراجع بشكل كبير				
30	أصبحت أشعر 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 شيء				
37	أشعر أنني منشغل كثيرا ومهموم في الآونة الأخيرة				
38	أصبح ينتابني الشعور أن شيئا ما سيئ سيحدث لي				
39	اصبحت أعاني من سوء التركيز وصعوبة في ضبط الأمور				
40	أشعر أن أفكاري مشوشة وأجد صعوبة في اتخاذ القرارات.				