



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علم النفس



أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الأطباء الجراحين

دراسة ميدانية بولاية الوادي

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل على شهادة ليسانس في علم النفس تخصص

علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

أ.د. بوبكر منصور

إعداد الطلبة:

إكرام الإشراف

شيماء لعرامي

نسرين بالتومي

السنة الجامعية 2023-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الشكر والتقدير

قال تعالى: (ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي)

صدق الله العظيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من لا يشكر الناس لا يشكر الله)

الحمد لله حمدا كثيرا مبارك فيه الذي وهبنا العزيمة والصبر على إتمام هذا العمل وتجسيده

على هذه الصورة

وصلي الله وسلم على سيدنا وحبيبنا محمد خاتم النبيين والمرسلين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى من صار معنا وأرشدنا إلى طريق البحث العلمي، وقاد خطوات بحثنا من البداية إلى النهاية الأستاذ الدكتور.

"بوبكر منصور"

وكذلك الشكر للأطباء الجراحين على تعاونهم معنا

وكذلك الطالب محمد مكناسي الأمين في توجيهات في منهجية وكذلك شكر لدكتور محمد عثمان على

مساعدته في مراجع وتعديل الاشكالية ونشكرا كذلك الطالبة الي ساعدتنا في تنظيم المذكرة

والشكر موصول إلى من دواعي الوفاء والإخلاص أن نشكر كافة أساتذتنا بكلية علوم الاجتماعية وخاصة

قسم علم

كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث

من قريب أو من بعيد. والحمد لله



اهداء

يهتف لساني بأعذب الكلمات وأجزل عبارات الشكر ليكتب بأنامل أنهكها التعب

للقلبين الكبيرين والنبعين الصافيين والداي الكريمين.

إلى من جعل الجنة تحت قدميها، الحبيبة الغالية والنفس العالية والشمس الضاوية من، كان

دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي، أطال الله في عمرها وأمدّها بالعافية في الدنيا

والآخرة أُمي.

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من أحمل اسمه بكل فتخار، أبي الغالي.

والى اخواتي اسماء وايمان واخي محمد هم سند حياتي اللهم احفظهم لي

إكرام الاشراف

الإهداء

إلهي لا تطيب اللحظات إلا بذكرك بشكرك....ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.... ولا تطيب

....الجنة إلا برؤيتك

أهدي ثمرة جهدي، تخرجني إلى من هو جزء من القلب والفؤاد وإلى أجمل وأروع انسان

إلى قدوتي وخير مثال إلى من أحمل اسمه بكل فخر وعزة وشرف إلى أبي العزيز رحمة

الله عليه

يا حبا أهواه يا شمساً تشرق فب أفقي، يا وردا في العمر شذاه، يا زهرة تفتحت لتروينا

.بعطر صفائها الزاكي، يا نبع الحنان وهبة الرحمان

التي لطالما كانت بجانبني يا من تحت قدميك الجنان، أتمنى وجودك أُمي حبيبة قلبي ؛ إلى

معي لآخر العمر وأتمنى من الله أن يرزقك الصحة وطول العمر

وإلى إخوتي الذين لطالما كانوا سنداً لي طوال حياتي، أتمنى من الله أن يحفظهم لي جميعاً.

شيماء لعرامي

الإهداء:

إلى قرة العين ونبض الفؤاد لمن اراه في كل مسلك اسلكه في دروب الحياة ومن لم يتهاون يوميا في توفير سبيل الخير و السعادة صاحب الوجه الطيب والافعال الحسنة أبي الغالي . إلى من وضع المولى سبحانه وتعالى الجنة تحت قدميها إلى من أفضلها على نفسي ومن ضحت من اجلي ولم تدخر جهدا في سبيل اسعادي ودعاؤها سر ناجحي أغلى الحبايب أُمي الحبيبة .إلى من تعلمت منها المثابرة والصبر والاجتهاد إلى من كانت السند والعون توام روعي ورفيقة دربي اختي جهاد.

إلى من عرفت معهم معنى الحب والاخاء اخوي محمد وهيثم .إلى من لم يخلو علي بوقتهم ونصائحهم ودعمهم لي عماتي الغاليات فضيلة وعائشة.

نسرين بالتومي

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحديد الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الأطباء الجراحين لمواجهة الضغط النفسي المهني لديهم، وتكونت عينة الدراسة من خمسة أطباء جراحة بمصلحة ابن حيان وبعض العيادات الخاصة بولاية الوادي، ولقد أجريت الدراسة باستخدام المنهج العيادي بطريقة دراسة حالة وتم قياس متغيرات الدراسة بتطبيق المقابلة نصف الموجهة ومقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية. انطلاقاً من الفرضية التالية: لا توجد فروق في مواجهة الضغوط لدى الأطباء الجراحة تبعا لمتغير الجنس أو العمر أو سنوات الخبرة.

ولقد توصلت الدراسة إلى أن الأطباء الجراحين يعانون من ضغط مهني عالي وأن الأطباء حديثي العهد بالمهنة هم أكثر عرضة للضغط المهني من غيرهم ونسبة مواجهة الضغوط عند الأخير نسبة صغيرة وأن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المهنية تتراوح بين عدم الاستخدام الكلي إلى الاستخدام أحيانا وكل طبيب جراح لديه أساليبه الخاصة حسب الجنس والعمر.

الكلمات المفتاحية:

استراتيجيات مواجهة- الضغط النفسي - عمل الطبيب الجراح

Study summary

The study aimed to identify the strategies used by surgeons to cope with their professional psychological pressure. The study sample consisted of (5) surgeons in the interest of Ibn Hayyan and some private clinics in the state of El-Wadi. Semi-guided and scale methods of coping with psychological stress. From the premise

The following: There are no differences in coping with stress among surgical doctors according to the variable of sex, age, or years of experience

The study concluded that surgeons suffer from high professional pressure, and that doctors who are new to the profession are more vulnerable to professional pressure than others, and the percentage of facing stress in the latter is a small percentage.

And that the strategies for coping with professional psychological pressures range from total non-use to sometimes use, and every surgeon has his own methods according to gender and age.

key words:

Coping strategies – psychological pressure – the work of the surgeon

فهرس المحتويات:

الصفحة	فهرس المحتويات
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
د	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
و	فهرس الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تحديد إشكالية الدراسة	
6	1- إشكالية الدراسة
7	2- تساؤلات الدراسة
7	3- فرضيات الدراسة
7	4- دواعي اختيار الدراسة
8	5- أهداف الدراسة
8	6- أهمية الدراسة
11	7- المفاهيم الإجرائية لمفاهيم الدراسة

11	8-الدراسات السابقة
الجانب تطبيقي	
الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة	
13	تمهيد
13	1-الدراسة الاستطلاعية
13	2-المنهج المستخدم في الدراسة
14	3-عينة الدراسة
15	4-حدود الدراسة
16	5-أدوات الدراسة
17	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
23	1-عرض وتحليل الحالة الأولى
25	2-عرض وتحليل الحالة الثانية
29	3-عرض وتحليل الحالة الثالثة
30	4-عرض وتحليل الحالة الرابعة
31	5-عرض وتحليل الحالة الخامسة
33	6-استنتاج عام حول الحالات
36	7-مناقشة وتفسير النتائج

37	8-استنتاج عام للدراسة
40	خاتمة
41	توصيات
47	قائمة المراجع
47	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
15	جدول يبين خصائص الحالات الخمسة	1

المقدمة

مقدمة:

منذ أن تواجد الإنسان على هذه الأرض وهو في صراع وجهاد حيث يقول الله تعالى في آياته من سورة البلد " لقد خلقنا الإنسان في كبد" وذلك لتسهيل وتنظيم أوضاع حياتية له وللمحيطين به ومن خلال هذا الطريق سوف يلاقي ويتعرض لكثير من الضغوطات والمعيقات التي تلزمه وتفرح عليه التحلي بكثير من المرونة والتكيف حسب كل حالة حتى يتمكن من الحفاظ على صحته النفسية والجسدية لاستمراره في أداء متطلبات الحياة، وعدم قدرته على التأقلم والتكيف باستمرار تجعل حياته في اضطراب قد يصل لدرجة التزم والتعوق.

ففي مسار حياة الفرد تتنوع الضغوط وتختلف في شدتها كما أن التعامل معها من قبل الأفراد تختلف من شخص لآخر لنفس الموقف بناء على عدة عوامل (تعتمد طبيعة التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به التركيب النفسي للفرد والحاجات والآخرين الذين يشاركونه الموقف، لابد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر بمعنى أن تتحقق أهدافه وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة إجتماعيا فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق الشخصي والنفسي وكذلك الاجتماعي

إن الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة أفراد هذا العصر وإن الأطباء هم إحدى فئات المجتمع الذين يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة في ضغوط العمل وساعاته، علاقاتهم الاجتماعية، وعدم وجود الوقت لحياتهم الخاصة والفئة المقصودة هنا هم أطباء الجراحة فمن خلال التحديات التي يواجهونها فقد يصاحب ذلك مجموعة من المشكلات النفسية والضغوط.

وفي إطار هذه الدراسة لمحاولة التعرف على الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغط النفسي وكذا معرفة الفروق في استخدامهم لهذه الاستراتيجيات وفق عدة متغيرات: الجنس، العمر، سنوات الخبرة، التخصص وتحديد الاستراتيجيات الرئيسية التي يميلون لاستخدامها دون غيرها.

ولتحليل الموضوع أكثر تم تقسيم موضوع الدراسة إلى جانبين حيث أن الجانب الأول للدراسة شمل: عرض الإطار العام للدراسة ابتداء بالاشكالية ثم صياغة الفرضيات وكذا حدود الدراسة وأهمية اختيار موضوع الدراسة وبعده تطرقنا إلى تحديد المفاهيم المتعلقة بمتغيرات الدراسة وأنهينا الفصل بالتطرق للدراسات السابقة والتعقيب عليها.

أما الفصل الثاني فهو الجانب الميداني حيث تناولنا فيه إجراءات الدراسة والذي تم التطرق فيه إلى منهج الدراسة وعينة الدراسة وحدودها، ثم أدوات القياس المستخدمة ثم تناولنا الإجراءات التطبيقية للدراسة وبعدها تطرقنا إلى عرض نتائج الدراسة وفيه تم التذكير بفرضية الدراسة ثم عرض نتائجها، وأخيرا فسرنا. وناقشنا النتائج، وتناولنا فيه تفسير ومناقشة نتائج كل فرضية وفق النظريات العلمية والدراسات السابقة وفي النهاية ختمنا المذكرة باستنتاجات عامة وتوصيات استخلصناها من خلال الدراسة

الفصل الأول الاطار

النظري والمفاهيمي

1- الإشكالية:

يوصف عصرنا الحالي بعصر الضغوطات المهنية والأزمات النفسية، ذلك بحكم التغير التكنولوجي السائد الذي تميز به، إضافة إلى تغير جملة شروط العمل وخصائصه حيث انتقل هذا الأخير من الصورة الإيجابية التي كان يمثلها على أنه الصحة إلى الصورة السلبية التي مثلت لنا الضغوط، من هنا جاءت دراسة ذلك الجانب المتناقض بين ما يحققه العمل، من اعتباره قيمة حياتية إلى مصدر للقلق والضغط، لذلك أصبح على المختص الممارس ابتكار استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط والتكيف معها.

حيث تعتبر مهنة الطب من الوظائف والمهن التي لا مجال فيها للخطأ والمثال على ذلك الجراحة، فاسم الطبيب الجراح يبين لنا أنه من يقوم بالأعمال الجراحية ويعالج الأمراض التي تحتاج إلى جراحة، فالطبيب الجراح هو الأخصائي الذي يقوم بإجراء تدخلات جراحية التي يمكن أن تهم جميع أعضاء الجسم: الأورام، الكسور، الأعضاء المعطوبة، النزيف، الزرع وما إلى ذلك، كما يمكن أن يكون طبيب جراحة عامة أو مختص حيث يقضي سبع سنوات من الدراسة الطبية وهناك من يقوم باتمان تدريبه من أجل أن يصبح طبيب مختص، فيبدأ عمله بإجراء الفحوصات الأولية بعدها يقرر الجراح بالاتفاق مع المريض ومهنتي قطاع الصحة الآخرين (باستثناء حالات الطوارئ)، حيث يتم إجراء العمليات في غرفة مخصصة ومعقمة وتسمى غرفة الجراحة سواء في العيادة أو المصحة وتستمر العملية لساعات حسب الحالة ويكون المريض محاطا بفريق كامل من المختصين ذوي خبرة للقيام بها ومنهم: أطباء التخدير وممرضات غرفة العمليات وأخصائي الإنعاش، فالطبيب الجراح يتميز بالدقة والقدرة على التركيز العالي والمقاومة البدنية والعصبية الكافية لإجراء العمليات التي تستغرق أحيانا عدة ساعات، وهذا لا يستثنيه من تعرضه للضغط فهو يتعرض للكثير من الضغط الذي يمكن أن يآثر على كفالاته وعمله إذا لم يحسن التصرف في الوقت المناسب فمن بين هاته الضغوط وأسبابها نذكر تحمله لعبء مسؤوليته اتجاه مرضاه وكذلك الظروف المهددة التي تعرقله كالإضاءة ودرجة الحرارة وعدم التهوية وساعات العمل الإضافية والطويلة واضطراب النوم وتغيير أوقات العمل والأجر الشهري والأجهزة الطبية وكذلك دون أن ننسى الظروف العائلية والاجتماعية.

أمام هذا الوضع يجد المختص نفسه تحت مجموعة هائلة من الضغوطات، حيث أنه من الممكن أن يؤدي استمرار هذه الضغوط إلى استجابة انفعالية حادة، مستديمة ومضاعفات صحية، جسدية، نفسية وسلوكية: كالتعب الشديد، القلق وفي غياب الدعم الاجتماعي الأسري فقد يصاب هذا الأخير بإجهاد

مهني، انفعالي و نفسو-جسماني، هذا ما يجعله ينحرف لا محال عن أداء دوره المهني و الاجتماعي كالمعتاد وذلك عن طريق تدني كفاءته المهنية التي تتجلى في عدم دقة التشخيص، ومنه إلى اختلال المسار العلاجي ككل وصولا به إلى أخطاء طبية و جراحية قد تؤدي بحياة المريض.

والضغط من الاضطرابات النفسية الشائعة التي كثيرا ما لا يلتفت إليها الناس ولا المسؤولون عن تقديم الرعاية الصحية، رغم أنها تلحق الضرر بمئات الملايين من الناس، وتتمثل خطورة المرض في حرمانه للمصابين به من الاستمتاع بمباهج الحياة، وإغراقهم في مشاعر عميقة من نقص التقدير للذات والإحساس بالذنب بدون مبرر حقيقي، وعزوفهم عن المساهمة الفعالة في أداء واجباتهم نحو مجتمعهم ونحو أنفسهم.

فيما يخص لازاروس و فولكمان يعرفان الضغط كسيرورة تحتوي على المضغوطات و التوترات الفردية و يضيفان بعدا هاما ألا و هو علاقة الشخص بالمحيط (برازوان، 2016، 102)

ويختلف الأطباء الجراحين في التعامل مع هذه الضغوط وكل منهم يستخدم الأسلوب الأمثل للضغوط ولكن هناك من يصل إلى الاحتراق النفسي.

ولعل ذلك ماتؤكدده دراسة لكل من فكنوس عماد ومداي محمد، بعنوان استراتيجية مواجهة المواقفة الضاغطة لدى الأطباء الجراحين ولقد توصلت الدراسة إلى أن الأطباء الجراحين في مصلحة أمراض القلب يعانون من الضغط وأنهم يستعملون استراتيجيات المواجهة حول الانفعال أكثر من استراتيجيات والمواجهة المتمركزة حول المشكل، وجاءت هذه الدراسة كمحاولة لمعرفة كيفية التخلص من الضغوط.

من خلال ماسبق ذكره، يمكننا أن نطرح التساؤلات التالية:

- ماهي الاساليب المعتمدة من قبل الطبيب الجراح في ولاية الوادي لمواجهة الضغوط؟
- هل توجد فروق في الاساليب مواجهة الضغوط لدى الأطباء الجراحين تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في الاساليب مواجهة الضغوط لدى الأطباء الجراحين تبعا للسن والخبرة؟

2- الفرضيات الدراسية:

- لا توجد فروق في مواجهة الضغوط لدى الأطباء الجراحين تبعاً للسن ؟
- لا توجد فروق في مواجهة الضغوط لدى الأطباء الجراحين تبعاً والخبرة؟
- لا توجد فروق في مواجهة الضغوط لدى الأطباء الجراحين تبعاً والجنس؟

3- أهداف الدراسة:

تكتسي دراستنا هذه أهميتها من نوعية الموضوع المعالج، إلى جانب المقاربة المعتمدة في سياقه حيث تهدف الدراسة الحالية إلى:

- معرفة أهم استراتيجيات تكيف أطباء الجراحين في وضعيات الضغط النفسي.
- الكشف عن المشاكل النفسية للأطباء الجراحين الناتجة عن ضغوط العمل.
- التعرف على الخصائص والسمات الإيجابية التي يتمتع بها الأطباء الجراحين.
- معرفة الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط

4- أهمية الدراسة:

- يكتسب الموضوع أهمية بالغة من خلال أهمية متغيراته والتي تكمن في:
- التعرف على موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وأهم تصنيفاتها.
 - إثراء الجانب المعرفي فيما يتعلق بموضوع الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة، وتوفير قاعدة علمية للباحثين الراغبين بعمل دراسات مشابهة لهذه الدراسة.

5- المفاهيم الأساسية للدراسة:

1.5- الضغط النفسي: هو مجموعة من العوامل الخارجية التي تصيب الإنسان وتؤثر على نفسيته بحيث لا يستطيع صدها، وهو الدرجة التي تحصل عليها الأطباء الجراحين في مقياس الضغوط النفسية.

- **عمل الطبيب الجراح:** في الطب، الجراح هو المتخصص في الجراحة. وتعد الجراحة فئة كبيرة من فئات العلاج الطبي الاجتياحي الذي يشتمل على قطع الجسم - سواء كان هذا الجسم خاصاً بشخص ما، أو حيوان، وذلك لسبب معين مثل استئصال نسيج مصاب أو إصلاح تمزق أو كسر. ويمكن أن يكون الجراح عبارة عن طبيب أو أسنان أو طبيب عظام أو طبيب بيطري.

وفي الولايات المتحدة الأمريكية، يتدرب الجراحون لفترات أكبر من الأخصائيين الآخرين، حيث لا يكونون مؤهلين لممارسة الجراحة إلا بعد مرور 9 أعوام من التدريب. وتشتمل هذه الأعوام على 4 أعوام من الدراسة بكلية الطب وحد أدنى 5 أعوام من فترة تخصص في هذا المجال.

2.5- استراتيجيات مواجهة الضغط: هي أسلوب أو مجهود أو عملية للتحمل والتعامل مع الضغوط ومحاولة التخفيف من تأثيرات الضغوط السلبية ولتحقيق الاتزان النفسي والتكيف مع الاحداث النفسية.

وهي الدرجة التي تحصل عليها الأطباء الجراحين في مقياس المواجهة للتعرف على نوع الاستراتيجية المتبعة لمواجهة الضغوط النفسية.

انواع الاستراتيجيات

لقد أشار " كافان " (1991) إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغوط و مواجهتها ومنها

. تحويل الخوف إلى تحدي والتركيز على طرق السيطرة والتحكم فيه

.جعل الموقف المهدد أقل تهديدا بإعادة تقييمه. -تغيير أهداف الفرد بما يتلاءم مع الموقف الضاغط-

الإستعداد للضغط و يحدد " حسن عبد المعطي (1994) سبعة أساليب لمواجهة الضغوط على النحو التالي:

-العمل من خلال الحدث : و هو يتضمن الإستفادة من الأحداث لتصحيح مساره من خلال التفكير المنطقي الإلتفات إلى اتجاهات و أنشطة أخرى

-التجنب و الإنكار : وهذا يمثل تبلد مشاعر الإحساس و اللامبالاة

.-طلب المساعدة الإجتماعية

-الإلحاح و الإقحام الفوري : و هذا يمثل مدى تدخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية و _ تكرار الأحلام المضطربة.

-العلاقات الإجتماعية : و هو محاولة التنفيس بالعلاقات الاجتماعية

- تنمية الكفاءات الذاتية : و هو تكريس الجهد إلى العمل و التخطيط للنجاح لطرده الأفكار المرتبطة بالحدث.

-و من بين أساليب مواجهة الضغط نجد ما يلي

المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكل : وهنا يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض البحث تعديل مصدر الضغط و التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة و تتمثل خطوات هذا الأسلوب في عن المعلومات أو طلب النصيحة.

-إجراءات حل المشكلة.

-تطوير المكافآت أو الإثبات البديلة .

-أسلوب الإسترخاء : هناك بعض العوامل التي تساعد على سرعة انتقار أسلوب الاسترخاء منها الإلمام بالإحساس العلمي، للإسترخاء ، استخدام قوة الإيحاء و التركيز التغلب على المخاوف التكرار والتعميم اختيار الوقت المناسب للتدريب.

-التعايش مع المشكلة : هناك أسلوبين للتعايش مع المشكلة

- استراتيجية الإقدام : يكرس فيها الفرد طاقته المعرفية والإنفعالية والسلوكية التي يمتلكها نحو الحدث الضاغط أو مصدر التهديد بالخطر.

- استراتيجية الإحجام : يكرس فيها الفرد كل طاقته المعرفية و الانفعالية والسلوكية التي يملكها نحو - الابتعاد عن مصدر التهديد أو الضغط النفسي.

6- الدراسات السابقة:

• الدراسات المحلية:

- دراسة بن زوال فتيحة وحيواني كريمة بعنوان: مصادر الضغط المهني لدى اطباء المؤسسات الاستشفائية حسب استبيان محتوى العمل لروبار كرزاك - دراسة وصفية تحليله بمستشفى ابن سينا (ام البواقي) حيث هدفت هذي الدراسة إلى تحديد أهم مصادر الضغوط المهنية، لدى أطباء المؤسسات الاستشفائية، وإذا كانت هذه المصادر تتأثر بمتغير الجنس و الخبرة المهنية. ومن أجل تحقيق هذه الأهداف فقد اعتمدت الباحثة على استبيان محتوى العمل، هذا الأخير الذي يحتوي على ثلاث أبعاد تعتبر من أهم مصادر حدوث الضغط المهني، وهي: المساندة الاجتماعية، حرية اتخاذ القرار، والمتطلبات النفسية. وقد اعتمدت الباحثة على عينة مكونة من 40 طبيباً العاملين بالمؤسسة الاستشفائية ابن سينا أم البواقي. وقد توصلت النتائج إلى أن أطباء المؤسسة الاستشفائية يعانون من ضغط مهني عالي، وان الطبيبات هن من يعانين أكثر من نظائرهن الأطباء، وان الأطباء حديثي العهد بالمهنة هم أكثر عرضة للضغط المهني من غيرهم.

- دراسة الباحثة صباح نصراري طالب الدكتوراه قسم العلوم الاجتماعية جامعة العربي بن مهيدي ام بواقي استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الاطباء المناوبين ليلا دراسة وصفية تحليلية بمستشفى قايس الجزائر هدفت الدراسة الى تحديد الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الاطباء العاملين في ظل نظام المنوبات الليلية لمواجهة الضغط النفسي المهني لديهم وتكوين عينة دراسة من 43 عاما بمستشفى قايس بولاية خنشلة استخدمت الباحثة الاستبيان الاستراتيجيات خفض ضغوط النفسية والمهنية يتكون من أربعة ابعاد استراتيجيات (جسدية. انفعالية. واجتماعية) مع ترك مجال مفتوح للطبيب ليضيف استراتيجيات اخرى استخدمها لا يتذكر نظرت نتائج أن استراتيجيات مواجهة الضغط النفسية المهنية تتروح بين عدم استخدام الكلي الى استخدام احيانا اما البديل المتعلق باستخدام فقد حاز على النسب الاقل وهو الامر الذي قد يعزي الى عدم وجود خلفية معرفية بهذه فما اثيرت نتائج السؤال المفتوح ميل الاطباء لاستخدام بعد الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية المهنية والتي يمكن اعتبارها عادات سلبية اكثر منها ايجابية.

- دراسة الدكتور حنان عبد الرحيم الأحمدى بعنوان ضغوط العمل عند الأطباء المصادر والأعراض جاء من خلال دراسة ميدانية في المستشفيات الحكومية والخاصة بمدينة الرياض ومن أهم نتائج هذه الدراسة تحديد مصادر الضغط، وكان من أبرز الخصائص:

✓ دور أفراد العينة المتمثلة في المسؤولية والاستقلالية المهنية وغموض الدور، كما بينت الدراسة مستوى، الضغط لدى المبحوثين والعلاقة بين أعراض الضغط ومصادره.

✓ وفي دراسة لـ الشريف مرشدي (2008)، والتي هدفت للكشف مصادر ومستويات الضغط المهني لدى الجراحين، والتعرف على العلاقة بين مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المواجهة، وكذلك التعرف على استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف الجنسين. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقام بتصميم مقياس لمصادر الضغط المهني واستخدم كذلك مقياس أساليب المواجهة لـ Paulhan وباعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة توصل إلى النتائج التالية:

- معاناة الجراحين من المصادر الخمسة لضغوط العمل.
- وجود علاقة بين مصادر الضغط واستراتيجيات المواجهة المستعملة.
- يستعمل الجراحين استراتيجيات تكيف مختلفة الموجهة نحو حل المشكل أو الموجهة نحو الانفعال.
- توجد فروق بين الجنسين من حيث استعمال استراتيجيات التكيف الموجهة نحو حل للمشكل لصالح الإناث. ولا توجد فروق بين الجنسين من حيث استعمال استراتيجيات التكيف الموجهة نحو الانفعال.

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

من الواضح أنها قد تفاوتت الدراسات السابقة في أهدافها وتساولاتها وفرضياتها، وأدواتها وعيناتها، وقد استفاد الباحث (ون) منها في بلورة الإطار النظري للدراسة الحالية، بالإضافة إلى وضع الأسئلة المناسبة لها. وقد اهتمت الدراسات السابقة التي بدراسة موضوع الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة في عدة حالات، ولقد اتفقت دراستنا الحالية مع بعض الدراسات في الأهداف ومتغيرات الدراسة، ولكن اختلفت معها في المنهج المستخدم، حيث اعتمدنا في دراستنا على المنهج العيادي وأغلب الدراسات السابقة اعتمدت على منهج دراسة حالة.

الفصل الثاني

الإجراءات المنهجية ونتائج

الدراسة

الجانب التطبيقي

الإطار المنهجي لدراسة:

تمهيد:

1- الدراسة الاستطلاعية.

2 - المنهج المستخدم في الدراسة.

3 - عينة الدراسة.

4 - حدود الدراسة.

5 - أدوات الدراسة.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد الجانب الميداني في هذه الدراسة تدعيماً للخلفية النظرية كهدف الإجابة عن أهم استراتيجية يستخدمها أطباء الجراحين ، كما نهدف من هذا الجزء إلى عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق هدف الدراسة.

1- الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساساً جوهرياً لبناء البحث كله، وهي من الخطوات الأساسية التي يقوم بها الباحث أثناء دراسته لموضوع معين، إذ تساعد على جمع كل المعلومات والحقائق التي تخدم موضوع دراسته، كما تحدد له الطرق التي بواسطتها يتم دراسة الموضوع، يهدف الباحث من ورائها إلى الوقوف على بعض الأخطاء والبهفوات التي تؤثر على مصداقية وموضوعية الدراسة.

إن الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو الوصول إلى العينة المستهدفة، وتوفير المتغيرات المطلوبة في الدراسة والتي تتمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- التأكد من مدى وضوح ومناسبة أداة الدراسة لأفراد العينة الأساسية.
- التأكد من أن هناك مشكلة أو ظاهرة يمكن دراستها.
- التعرف على المفاهيم والآراء المرتبطة بموضوع البحث.
- استطلاع الظروف التي يجري فيها البحث والتعرف على العقبات التي تقف في طريق إجراءه.
- اكتساب خبرة التطبيق.
- تهيئة ميدان البحث والوقوف على مدى تجاوبهم وتقبلهم للمشاركة في البحث.
- التعرف على الجوانب المختلفة لجوانب البحث أو الدراسة.

2 - المنهج المستخدم في الدراسة:

يعرف المنهج بأنه الطريقة أو الأسلوب الذي ينتجه العالم في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها أو بعض النتائج.

كما يعرف المنهج بأنه الطريقة التي يتعين على الباحث أن يلتزمها في بحثه، حيث يتقيد باتباع مجموعة من القواعد العامة التي تهيم على سير البحث ويسترشد بها الباحث في سبيل الوصول إلى الحلول الملائمة لمشكلة البحث.

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج معين، من أجل القيام بالدراسة لذلك اعتمدنا على لعيادي (منهج دراسة حالة) لأنه المنهج المناسب لهذه الدراسة والذي يبحث على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الأطباء الجراحين.

3 - عينة الدراسة:

يتمثل المجتمع الدراسة هم اطباء الجراحين بولاية الوادي وقد تم اختيار 5 حالات وبما اننا في منهج العيادي موزعين حسب الخصائص التالية:

خصائص الحالات:

الحالات	الرمز	السن	الجنس	التخصص
1	ه.ص	30	انثى	جراحة اسنان
2	ط.ي	35	انثى	جراحة نساء
3	خ.ب	40	ذكر	جراحة عظام
4	ع.ف	35	ذكر	جراحة انف وحنجرة
5	ب.م	55	ذكر	جراحة عامة

4 - حدود الدراسة:

1.4 - الحدود المكانية:

ضبط النهائي لموضوع الدراسة والموافقة عليه تحت عنوان "استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الاطباء الجراحين" تم اجراء الدراسة بولاية الوادي

- في مصحة ابن حيان.
- عيادة حمزة للرعاية الصحية وجراحة العظام.
- عيادة الامل لجراحة وتجميل الاسنان.

2.4 - الحدود الزمانية:

أجرينا الدراسة ابتداء من جانفي الى غاية ماي.2020

3.4 - الحدود البشرية:

تمثلت حالات الدراسة في خمسة حالات تم اختيارهم على حسب الدراسة وفرضياتها.

5- أدوات الدراسة:

لكل دراسة عملية أدوات يعتمد عليها الباحث لجمع المعلومات والقياس وذلك بهدف إختبار فروضه، و في الدراسة الحالية تم الاعتماد على الأدوات التالية:

- تعريف الملاحظة العيادية :

الانتباه إلى ظاهرة أو حادثة معينة أو شيء ما يهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها. يقصد بالملاحظة الانتباه المقصود والموجه نحو سلوك فردي أو جماعي معين بقصد متابعته ورصد تغيراته ليتمكن الباحث من وصف السلوك فقط، أو وصفه وتحليله، أو وصفه وتقويمه.

هي أن يوجه الباحث حواسه وعقله إلى طائفة خاصة من الظواهر لكي يحاول الوقوف على صفاتها وخواصها سواء أكانت هذه الصفات والخواص شديدة الظهور أم خفية يحتاج الوقوف عليها إلى بعض الجهد.

- وحسب كارتر جود فهي الوسيلة التي تحاول بها التحقق من السلوك الظاهري للأشخاص وذلك بمشاهدتهم بينما هم يعبرون عن أنفسهم في مختلف الظروف والمواقف التي اختيرت لتمثل ظروف الحياة العادية أو لتمثل مجموعة خاصة من العوامل.

كما تعرف بأنها عملية مراقبة أو مشاهدة لسلوك الظواهر والمشكلات والأحداث ومكوناتها المادية والبيئية، ومتابعة سيرها واتجاهاتها وعلاقاتها بأسلوب علمي منظم ومخطط وهادف. (عزوز، 2015-2016، ص 29)

المقابلة العيادية النصف موجهة:

مجال متسع أمام الباحث لكي يوجه ما يراه مناسباً من حديث وأسئلة وفق استجابات الفرد الحالية وإن يلاحظ تصرفاته وانفعالاته وحركاته وإشاراته مما يعطي له مذهباً لجمع تفاصيل دقيقة عن شخصية العميل.

وهي مزيجاً من الأسئلة المقللة والمفتوحة وفيها تعطي الحرية للفاحص يطرح السؤال كصيغة أخرى والطلب من المفحوص المزيد من التوضيح ولهذا الغرض تم اختيارها من أجل طرح أسئلة منتقاة للاستئارة

معلومات معينة ومنه جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات كما أنها ستكون متناسقة مع الاختبار النفسي المستخدم وتحقيق نوع من التكامل والشمولية على المعلومات الخاصة بالدراسة والحالة معاً. (دهان، 2018، ص55)

وهي تبادل لفظي بين المفحوص و الأخصائي النفسي حيث تجري وجها لوجه بغرض جمع المعلومات من الحالة و التعرف على مختلف التغيرات الإنفعالية و آرائها من خلال حديثها.

وللقيام بهذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الاسئلة بشكل منظم ادق اكثر للحصول أكبر قدر من المعلومات عن الحالات وتتمثل هذه المحاور فيما يلي:

- المحور الأول: البيانات العامة.
- المحور الثاني: الحياة المهنية.
- المحور الثالث: الجراح والعملية الجراحية.
- المحور الرابع: الضغط النفس ي للجراح.
- العلاقات الأسرية وحياة العمل ○

النظرة المستقبلية لطبيب الجراح.

-استراتيجيات مواجهة الضغوط

-ماهي اقتراحاتك لتحسين الخدم الصحية التي بدورها تعود على الحالة النفسية للطبيب الجراح؟ *

3.4.2- مقياس اساليب التعايش مع الضغوط النفسية:

- وصف المقياس:

هذه القائمة تفيد المرشد النفسي في التعرف على أبرز الاساليب التي يستخدمها الاشخاص للتعامل مع الضغوط والتي يواجهونها في الحياه وبالتالي العمل على تحسين هذه الأساليب.

جدير بالذكر أن هذه القائمة معدلة عن استبيان Coping Style Questionnaire والذي وضعه مركز كابزر - بيرميانت الطبي والاساليب الصحية ، بكاليفورنيا - ديفيز وروبنز وماكاي 2005.

ويتكون المقياس من 21 بند قابل للتطبيق الفردي والجماعي.

المصدر الأصلي للمقياس، هذا المقياس مقتبس من "دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية"

تأليف دكتور أحمد عبد اللطيف أبو أسعد - عمان: مركز ديونو لتعليم التفكير.

- طريقة تصحيح والتفسير المقياس:

عدد الفقرات هي 21 وتتراوح العلامة الكلية بين 0-21 وكلما ازدادت العلامة عن 11 دل ذلك عن امتلاك اساليب ببناءه في التعايش مع الضغوطات.

معدلة عن استبيان والذي وضعه جيم بويرز مركز - بيرمينات الطبي والاساليب الصحية سانتا كلارا كاليفورنيا . يفيز وروبنزوماكاي 2005

خلاصة الفصل:

بعدما تم التطرق في هذا الفصل للمنهج المعتمد عليه في هذه الدراسة والمتمثل في المنهج الاكlinيكي وكيفية اختيار مجموعة الدراسة واختيار مكان اجراء الدراسة، وكذلك مختلف الأدوات المستعملة، سنتناول في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في الملاحظة المباشرة والمقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس إدراك الضغط النفس ي مع تحليلها ومناقشتها.

عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض وتحليل الحالة الأولى.
- 2- عرض وتحليل الحالة الثانية.
- 3- عرض وتحليل الحالة الثالثة.
- 4- عرض وتحليل الحالة الرابعة.
- 5- عرض وتحليل الحالة الخامسة.
- 6- استنتاج عام حول الحالات.
- 7- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.
- 8- استنتاج عام للدراسة

خاتمة.

- 9- اقتراحات الدراسة.

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من تطبيق اداة المقابلة والملاحظة العيادية ومقياس اساليب التعايش مع ضغوط النفسية وسيتم بتفسيرها ومناقشتها.

- عرض وتحليل الحالة الأولى:

1.1 . تقديم الحالة الأولى:

- الرمز: هـ

- الجنس: أنثى

- العمر: 30 سنة

- الحالة العائلية: مخطوبة

- عدد الأولاد: /

- المستوى الاقتصادي: متوسط

- التخصص: جراحة اسنان

- مدة العمل: 5 سنوات

- السكن: ولاية الوادي

2.1 ملخص المقابلة للحالة الاولى

الحالة هـ تبلغ من العمر 30 سنة طبيبة جراحة مختصة في جراحة الاسنان بعيادة الامل (عيادة خاصة) لولاية الوادي، التقيت بها وحدثتها على مشروع المذكرة فرحبت بفكرة وتعاونت معنا وفرحت لاننا سلطنا الضوء على فئة الاطباء الجراحين.

الحالة هـ تعمل في ولاية الوادي منذ 5 سنوات وهي وهي مخطوبة لقد قامت باختيار

تخصص جراحة الاسنان رغبة في مهنة الطب لحبها الكبير لمهنة الجراحة منذ صغرها فهي كانت تحلم بهذه المهنة وحتى شهادة البكالوريا اخذتها بعلامة جد عالية ، فبالرغم من عدم ادراكها للصعوبات التي سوف تواجهها في هذي المهنة إلا أنها كانت مسرة على هذه المهنة ولم يرجع عليها هذا اقرارها مستقبلا بالندم رغم التعب الكبير في هذي المهنة الا انها هي سعيدة لتحقيق حلم طفولتها حيث قالت ان قراري لتخصص جراحة لم اندم عليه بعكس هذا كان لحلمي والحمد لله حققتة.

ترى الحالة بان الوسائل والمعدات الحديثة والمعدات الحديثة وراء سر نجاح العملية الجراحية لانها تنقص الكثير من العناء والجهد على الطبيب الجراح وكذلك يجب على هذا الاخير التكوين دائما لمواكبة التطور وتسهيل العمليات اكثر وهذا التطور يخفف الضغط عليها بالنسبة لها و ترى من الاحسن ان لا تقوم بعلميات للاقارب لانها تغلبها العاطفة خاصة امها.

اما الضغوط التي تواجهها ترى في سابق انها الحديث اثناء اجرائها للعملية يعرقل من ادائها اما بحكم الخبرة لوم يصبح يعرقلها مع كذلك تحب الهدوء في عمله، اما الضغوط قبل خوف المريض وكيفية التعامل معه ومواجهته كذلك عندما تكون العملية صعبة ولا يوجد خبرة يولد ضغط حسب رأيها مثل زراعة معقدة.

واثناء العملية اصعب ضغط بالنسبة بطبيبة مثلا اغماء المريض في نصف العملية كانخفاض السكر.

وبعد العملية الجراحية هي قبل العملية هي التعقيدات التي يمكن ان تحصل بعد العميلة منها يمكن حصول نزيف او.... وذلك الجهد العضلي بعد العملية حيثت تقوم من 3الى ستة عمليات في يوم وهذا امر متعب كثير بالنسبة لها.

اما الاشياء العامة المسببة للضغط كمرضة عندما لا تكون لديها خبرة هنا تعرقلها في الاداء وخط بين المعدات كذلك انقطاع الكهرباء فمعدات الان اصبحت حديثة وتعمل كلها بكهرباء يكمن في نصف العميلة ينقطع وهذا الاسوء شى بالنسبة للطبيبة وذلك الامور الشخصية تعرقلها على العمل.

تحليل محتوى المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية وما جاء من نتائج في دليل المقابلة يتبين بأن الحالة اختارت تخصصها عن حب في مهنة ودليل في قولها "رغبتي في صغري ان نحلم نكون طبيبة جراحة والحمد لله تحقق حلمي" وانها لم تتدم على اختيارها لتخصص بقولها "صح فيها تعب بصح مندمتش"

وتتبين ان الحالة انها بحكم الخبرة اصبحت اكثر اتقان لعملها وانا اشياء الي تسبب لها ضغط تتخفف كل مازادت خبرتها بقولها في " مشوار مهني كانت تعرقلني ابسط حاجة حتى هدرة في عملية اما درك ولت عندي خبرة مش كما اول مرة كما تتعود على حاجة مع اني من ناس الي تحب الكالم"

ترى بأن أكثر شىء مولد للضغط هي عندما تحصل تعقيدات اثناء العملية او اغماء المريض وتترى ان كلمها تطورت وتفاوتت المعدات الحديثة الطبية كلمها خف الضغط وكذلك ترى الخبرة تلعب دور كبير في نزع الضغط عن الطبيب الجراح.

اما الاسراتجيات مواجهتها للضغوط النفسية هي: الرياضة والنوم اكثر شىء تحبه كذلك التسوق خرجات مع العائلة وكذلك الحفلات ومتابعة محتويات دنية تريحتها نفسيا هذي الفديوات .

- نتائج الملاحظة وتفسيرها للحالة الأولى:

من خلال الجلسات العيادية التي قمنا بها توصلت الى ملاحظة المظهر العام للحالة، حيث كانت تبدو نظيفة ومرتبّة فالحالة تهتم بمظهرها الخارجي جيدا، أما بالنسبة للكلام فالحالة كانت تحدث بكل راحة وكانت تجاوب بدون تردد وجدا مثقة مشاء الله ولكن اثناء حديثها كانت تمسك القلم باحكام يعني تشده بقوة وفي اغلب الايجابيات أما بالنسبة لإيماءات وجهها كثيرة أغلبها التعب ، وفيما يخص اللغة كانت الحالة تحدث بشكل جيد ولكن لا تجيد التعبير .

• تحليل نتائج مقياس اساليب التعامل مع الضغوط للحالة الأولى:

بعد جمع نتائج اختبار توصلت النتائج بأن الحالة لديها مستوى جيد من اساليب التعايش مع الضغوط وذلك من خلال التحصيل على نقطة مجموعها العام مقدر ب 16 وقد استطعنا الوصول إلى هذا من خلال النتيجة المتحصل عليها بتطبيق معدلة الاستبيان الذي وضعه جيم بويرز مركز كابزر .

عرض وتحليل الحالة الثانية:

• تقديم الحالة الثانية:

الرمز: (ط_ي)

الجنس: أنثى

العمر: 35 سنة

الحلة العائلية: متزوجة

عدد الأولاد: ثلاث أولاد

المستوى الاقتصادي: جيد

التخصص: جراحة نساء وتوليد

الخبرة: 9 سنوات

السكن: الوادي

• ملخص المقابلة:

حالة ط_ي تبلغ من العمر 35 سنة طبيبة جراحة نساء وتوليد بالمؤسسة الاستشفائية لولاية الوادي، التقينا بها وقمنا بشرح خطوات الدراسة وكيفية سير المقابلة حيث قبلت الحالة التعاون معنا ورحبت بفكرة التعاون معنا بإيجابية وأبدى إعجابها بالموضوع بكل فرحة وسرور.

الحالة (ط_ي) تسكن في ولاية الوادي وتعمل في نفس الولاية منذ 9 سنوات وهي متزوجة ولديها ثلاث أطفال، لقد قامت الحالة باختيار تخصص جراحة نساء وتوليد لخدمة النساء وحبا في المهنة لأنها تقول "فرحتي تكمن في رأيت مولود جديد بكل صحة وعافية هو وأمه"، حيث أن الحالة لم تكن لها فكرة عن مدى الصعوبات التي سوف تواجهها وكانت تظن أن الصعوبات تزول بعد إنهاء الدراسة ولم يرجع عليها هذا القرار بالندم من ناحية التخصص وإنما من ناحية الضغوط التي تواجهها، كما أنها تجد أن الأقدمية في العمل لها دور في التقليل من الخوف والضغط.

كما ذكرت الحالة أن أول عملية جراحية قامت بإجرائها هي عملية قيصرية وقالت " مكننش خايفة ونجحت فيها وصنفت من الأوائل"، كما ترى أن الضغط يكون قبل العملية الجراحية وأثناءها وذلك أنه في بعض الأحيان تضطر للحضور في ساعات غير مناسبة وأوقات متأخرة وأحيانا تكون النفسية متعبة وأكدت أن الوسائل الطبية المتطورة تساعد في أداء الواجب مع ضرورة وجود إمكانية وخبرة الطبيب الجراح، وركزت الحالة عن ذكر الأشياء التي تسبب لها الضغط وهي صعوبة التوفيق بين البيت والأولاد والعمل، التربية وكذلك المسافة بين البيت ومكان العمل، كذلك المساعدين الغير أكفاء بحيث أضطر للوقوف عليهم في كل شيء..

• تحليل محتوى المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية وما جاء من نتائج في دليل المقابلة يتبين بأن الحالة ترى أن عدم توفر الأجهزة الطبية وساعات العمل الغير منتظمة والمتأخرة تتطلب منها التحمل فوق الطاقة وجهد كبير جدا مقدم من طرف الطبيب وأن كل هذه الأشياء تساهم في خلق ضغط نفسي، إذ تعتبر تقسيم ساعات العمل وتوفير الأدوات اللازمة عامل مهم لمساعدة الطبيب الجراح في أداء عمله بشكل جيد كما بينت النتائج أن ساعات العمل وعدم وجود وقت لممارسة الحياة الخاصة الخارجة عن العمل يجعلها تحس بعدم التكيف نوعا ما مما يؤدي إلى ضرورة تحقيق التكيف والرضى عن عملها وذلك لحبها في المهنة والخدمة النساء حيث تجد نفسها في بعض الأحيان غير قادرة على تجاوز الحالة النفسية السلبية وهذا ما يؤدي بها إلى التعب النفسي، كما ترى الحالة أن المسؤولية التي تتحملها من أجل مهنتها لا تترك لها الوقت الكافي لممارسة حياتها الشخصية وكل هذه النتائج تدل على أن هذه المصدر قد أسهمت في حدوث الضغط النفسي للحالة ودليل في قولها "منهنة انتاعي مخلتنيش نعيش حياتي الشخصية سغتو اولادي يغضوني منيش مهتمة بيهم لان معظم وقتي في خدمة" وكذلك ان شئ الي يسبب لها التعب كثير هو الاتصال في أي وقت من اجل مرضها او عملية طارئة حتى في يوم عطلتها الوحيد ودليل في قولها "حاجة الي تقلقني اكثر انهم يعيطلو في أي وقت حتى في وقت نوم وتاني بعد مسافة داري على سيبطار"

برغم تعب الكبير الذي تعيشو الحالة الا انها ترى ان نجاح العملية الجراحية ينسيها تعبها وضغطها.

ومن هنا يتبين لنا بأن الضغط لديه انعكاسات سلبية على تغير سلوك الحالة، إلا أن هنالك العديد من الاستراتيجيات المتخذة من قبل الجراحة اتجاه الضغوط هي الجلوس مع أناس يخففون عليك الضغط، كذلك تنظيم الوقت وزيارة الاقارب، الخروج إلى الصحراء أيضا التسوق والسفر في بعض الأحيان، هذه الأشياء تعتبر من الأساليب المتبعة التي تساعد في التخلص من الضغط.

• عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها:

من خلال الجلسة العيادية التي قمنا بها توصلت إلى ملاحظة مظهر الحالة، حيث كانت نظيفة في ثيابها فهي تهتم بمظهرها الخارجي الخاص كذلك المكتب كانت مرتب ومنظم أما اللغة وطريقتها في

التحدث فقد كانت تتحدث بطلاقة دون توتر وتردد في الإجابة وكانت تعبر بسهولة وتكثر في الشرح نوعا ما مع وجود ابتسامة جميلة من أول بداية المقابلة وكذلك تواضع كبير.

. تحليل نتائج مقياس اساليب التعامل مع الضغوط للحالة الثانية:

بعد جمع نتائج اختبار توصلت النتائج اساليب التعامل مع الضغوط بأن الحالة لديها مستوى جيد من اساليب التعايش مع الضغوط وذلك من خلال التحصيل على نقطة مجموعها العام مقدر ب 13 وقد استطعنا الوصول إلى هذا من خلال النتيجة المتحصل عليها بتطبيق معدلة الاستبيان الذي وضعه جيم بويرز مركز كابزر.

عرض وتحليل الحالة الثالثة:

تقديم الحالة الثالثة :

الرمز : (خ.ب)

الجنس: ذكر

العمر :40 سنة

الحالة العائلية : متزوج

عدد الأولاد :4 أولاد

المستوى الإقتصادي : جيد

التخصص : جراحة عظام

مدة العمل : 8 سنوات

ملخص المقابلة :

الحالة (خ.ب) يبلغ من العمر 40 سنة طبيب مختص في جراحة العظام يعمل بالمؤسسة الاستشفائية لولاية الوادي ،التقينا به وقمنا بشرح خطوات الدراسة وكيفية سير المقابلة حيث قبل المبحوث الإجابة على الأسئلة وأبدى إعجابه بالموضوع .

الحالة (خ.ب) يسكن في ولاية الوادي ويعمل في نفس الولاية منذ 8 سنوات ،متزوج ولديه أربعة أولاد لقد قام بإختيار تخصص جراحة العظام على حسب معدله في شهادة البكالوريا وكذلك كان من قرار والديه وتشجيعه على اختيار هذا التخصص ،كذلك من أجل الخدمة الإنسانية، لم يكن يعلم المبحوث ماقد يواجهه من صعوبات وضغوطات في المستقبل .

يرى المبحوث أن الوسائل الطبية لها دور كبير في نجاح العملية فهي تساعده في أداء الواجب مع إمكانية وخبرة الطبيب الجراح طبعا، حيث قال أيضا " أن الحديث أثناء العملية لايعرقله ولا يقلقه على عمله".وكانت أول عملية في مشواره هي (كسر على مستوى الحوض).

رغم ماواجهه من مضاعفات إلا أنه يشعر بالضغط قبل العملية من خلال نقص المعدات وأثناء العملية خوفا على المريض الذي بين يديه.

تحليل محتوى المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية وما جاء من نتائج في دليل المقابلة تبين أن الحالة اختارت هذا التخصص رغبة للوالديه حيث قال: "هذي كانت رغبة أمي اني نكون طبيب" علما أنه عند تحصله على شهادة "البكالوريا لم تكون له أي رغبة أو حلم قائلا: "الحمد لله حققت رغبة أمي.

كما يرى أن الحديث أثناء العملية لا يقلقه ولا يعرقله قائلا: "جامي تقلقني الهدرة في العملية على خاطر نبقى نشوف غير في المريض قدامي"، وبرغم من رضايته في الأول عن هذا العمل لكنه لم يكن يدرك الصعوبات التي قد تواجهه قائلا: "كنت راضي بهذا التخصص بصح ماكانت عندي أدنى فكرة على الصعوبات اللي كنت راح نواجهها.

و يتبين أن أكبر ضغط نفسي يواجهه المبحوث هو أثناء العملية خوفا على الروح البشرية الي بين يديه وعدم توفير الاجهزة الطبية المناسبة وهذا يتطلب منه مجهودات كبيرة ،ويعتبر أن الاجهزة الطبية الحديثة تساعده كثيرا أثناء العمل ونجاح العملية .

ومن هنا فإن الضغط النفسي الذي يواجهه له انعكاسات سلبية ولتخلص منه يذهب إلى ممارسة الرياضة .

فأعلمنا المبحوث على بعض الأمور التي من خلالها يتخلص من الضغوط النفسية التي تواجهه وتتمثل في قوله " أذهب إلى المزرعة وأعمل جو مع العائلة وامارس أيضا الرياضة".

عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها:

من خلال الجلسة العيادية التي قمنا بها توصلت إلى ملاحظة المظهر العام للمبحوث ، حيث كان يلبس هندام مرتب ومهتم أيضا لنظافته وابتسامة لا تفارق وجهه، أما بالنسبة لطريقة الكلام فقد كان متعاون معنا وتكلمنا معه بكل طمأنينة وهو كذلك كان سهل معنا وأجابنا على الأسئلة بدون تردد أو تفكير .أما بالنسبة لإيماءات وجهه كان ظاهر عليه تعب من العمل .

. تحليل نتائج مقياس اساليب التعامل مع الضغوط للحالة الثالثة:

بعد جمع نتائج اختبار توصلت النتائج بأن الحالة لديها مستوى متوسط من اساليب التعايش مع الضغوط وذلك من خلال التحصيل على نقطة مجموعها العام مقدر ب 12 وقد استطعنا الوصول إلى هذا من خلال النتيجة المتحصل عليها بتطبيق معدلة الاستبيان الذي وضعه جيم بويرز مركز كابزر .

عرض وتحليل الحالة الرابعة:

تقديم الحالة:

الرمز : (ع.ف)

الجنس : ذكر

العمر : 35

الحالة العائلية :متزوج

عدد الأولاد : 5 اطفال

المستوى الإقتصادي: ميسور الحال

التخصص: جراحة الأنف والحنجرة

مدة العمل : 9 سنوات

ملخص المقابلة:

لقد كان المبحوث منذ البداية راضيا على تخصص جراحة الأنف والحنجرة وذلك رغبة منه وحبا لهذا المجال، كما أنه لم يكن يملك فكرة عن الصعوبات التي قد تواجهه ويظهر ذلك في قوله "لم تكن لي فكرة في الصعوبات".

ورغم ماواجهه من صعوبات إلا أن ذلك لم يشعره بالندم ولازال مقتنعا بهمته ومسؤوليته.

كما تحدث عن أول عملية في مشواره وقد كانت عملية اللوزتين، حيث تكللت بالنجاح ذاكرا أن الكلام أثناء العملية لا يزعجه ولا يعرقله على عمله الخطير كما أجاب على أن الوسائل الحديثة تساعده في نجاح العملية وأنه لم يقع أبداً .

في خطأ طبي رغم ما يواجهه من مضاعفات للعمليات حيث قال " لم أقع في خطأ طبي وإنما أقع في تعقيدات " ومع هذه الضغوطات يشعر المبحوث بالضغط قبل العملية وأثنائها وذلك خوفا من النتيجة لاسيما حياة شخص بين يديه .

جراحة الأنف والحنجرة عمل صعب كما أنه عمل إنساني هكذا صرح المبحوث وأن ساعات العمل طويلة وكثرتها من الأمور المتعبة والمرهقة التي تصعب علينا التوفيق بين البيت والأولاد والعمل والتربية لكن الزواج سنة الحياة ولا يؤثر على عملياتي .

وقد أحاطنا علما أن إجراء عملية لشخص عادي ليس نفس الضغط لإجرائها لشخص قريب خوفا خوفا من فقدانه والتأثر به ففترح المبحوث بعض الأمور التي يمكن من خلالها تحسين الخدمة ورجوعها على نفسية الطبيب الجراح حيث قال " السفر لوحدي وعمل جولة وممارسة الرياضة " .

"وعدم تعميم مجانية الجراحة والطب لتجنب إهمال المريض" .

تحليل المقابلة :

من خلال المقابلة العيادية وما جاء من نتائج في دليل المقابلة يتبين بأن الحالة قد اختار هذا التخصص بكل إرادته وحبا لهذه المهنة، كما أنه لم يكن يملك فكرة عن الصعوبات التي قد تواجهه . "ويظهر ذلك في قوله "ماكانش عندي حتى فكرة على الصعوبات اللي راح تواجهني"

كما تحدث عن أول عملية في مشواره وقد كانت عملية اللوزتين، حيث تكلفت بالنجاح ذاكرا أن الكلام أثناء العملية لا يزعجه ولا يعرقله قائلا: "الهدرة وقت العملية ميقلقنيش ومياثرش على خدمتي وعلى عمليتي"، كما يرى ان الضغط يزيد قبل العملية وأثناءها قائلا: " نحس بالضغط قبل العملية وكي نكون في وسطها كي نشوف حياة عبد بين ايديا".

ويتبين أن المبحوث على دراية تامة بالمسؤولية الكبيرة التي يتحملها اتجاه حياته العملية والشخصية ، كما يرى المبحوث أن الأشياء الصعبة تتمثل في ساعات العمل الطويلة وكثرة العمل وأن الوسائل الطبيعية الحديثة تساعد كثيرا في نجاح العملية .

اما الاستراتيجيات مواجهة للضغوط السفر خارج البلاد للوحده.

عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها:

من خلال الجلسة العيادية التي قمنا بها توصلت إلى ملاحظة المظهر العام للمبحوث ، حيث كان يلبس هذام مرتب ومهتم أيضا لنظافته و وجهه عابس ،أما بالنسبة لطريقة الكلام فقد هادئ جدا وصوته منخفض ولكن كان متعاون معنا وتكلمنا معه بكل طمأنينة وهو كذلك كان سهل معنا وأجابنا على الأسئلة.أما بالنسبة لإيماءات وجهه كان ظاهر عليه تعب من العمل الشديد وعنايه شاحبتن مش قلة النوم .

. تحليل نتائج مقياس اساليب التعامل مع الضغوط للحالة الرابعة:

بعد جمع نتائج اختبار توصلت النتائج اساليب التعامل مع الضغوط بأن الحالة لديها مستوى جيد من اساليب التعايش مع الضغوط وذلك من خلال التحصيل على نقطة مجموعها العام مقدر ب 16 وقد استطعنا الوصول إلى هذا من خلال النتيجة المتحصل عليها بتطبيق معدلة الاستبيان الذي وضعه جيم بويرز مركز كابزر..

عرض وتحليل الحالة الخامسة:

• تقديم الحالة الخامسة:

الرمز: (ب_م)

الجنس: ذكر

العمر: 55 سنة

الحالة العائلية: متزوج

عدد الأولاد: 6 أولاد

المستوى الاقتصادي: فوق الاقتصادي

التخصص: جراحة عامة

مدة العمل: 24 سنة

السكن: ولاية الوادي

• ملخص المقابلة:

(ب_م) يبلغ من العمر 55 سنة طبيب جراحة عامة بالمؤسسة الاستشفائية لولاية الوادي، التقينا به وقمنا بشرح خطوات الدراسة وكيفية سير المقابلة حيث قبلت الحالة التعاون معنا ورحب بفكرة التعاون معنا بإيجابية وأبدى إعجابه بالموضوع.

الحالة (ب_م) يسكن في ولاية الوادي ويعمل في نفس الولاية منذ 24 سنة وهو متزوج ولديه 6 أولاد، لقد قامت الحالة باختبار تخصص الجراحة لحبه الكبير للمهنة ولعدم وجود أطباء ممتازين بهذا المجال وكذلك من أجل الخدمة الإنسانية، فالحالة لم تكن تدرك الصعوبات التي سوف تواجهها في المستقبل آنذاك وقد رجع عليها هذا القرار بالندم لعدم وجود وقت لحياته الخاصة.

ترى هذه الحالة أن وجود الامكانيات المساعدة والأدوات الجراحية المتطورة تساعد في أداء الواجب مع إمكانية وخبرة الطبيب الجراح، كما أن فترات العمل لديه غير مناسبة خاصة أيام العطل والأعياد والأوقات المتأخرة في الليل وذلك لوجود مسؤوليات أخرى وبالرغم من كل هذا إلا أن الحالة متكيفة

نوعاً ما، إلا أن هذه الظروف تتسبب له في القلق والعصبية الزائدة والإرهاق والتعب الشديد وحتى الاحباط، إلا أن علاقة الحالة داخل المؤسسة هي علاقة جيدة مع كل المحيطين به، وسوء العلاقة داخل المحيط من رأيه فهو راجع لفترات العمل الكثيرة والغير مناسبة ونقص في الأجهزة كل هذا يسبب القلق والعصبية.

• تحليل محتوى المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية وما جاء فيها من نتائج تبين لنا أن الحالة اختارت تخصصها بهدف إنساني ولعدم وجود أطباء أكثر كفاءة في هذا المجال كذلك حبا للمهنة. كما أنه يحس نوعاً ما بالندم ليس كرهاً أو مللاً من المهنة وإنما من ناحية فقدانه لحريته ورقة ساعات الراحة لديه والدليل على ذلك قوله "ندمت نوعاً ما لأنني معشتش حياتي كيما نحب".

كما تبين لنا من خلال هذه المقابلة أن الحالة بحكم خبرتها الكبيرة في هذا المجال تعودت على وجود العديد من الضغوط لذلك فضلت أسلوب تجاهل هذه الضغوط في أغلب الأحيان والأوقات غير أنها في بعض الأحيان تلجأ للسفر مع العائلة والخروج للتنزه وهذا يعتبر كاستراتيجية لمواجهة الضغط، كما أن بحكم الخبرة أصبحت الحالة جد عملية بحيث أصبح لا يركز على أن المريض من أقاربه أم لا وإنما تركيزه كله على العملية ونجاحها وخروج المريض سليم فقط والدليل على ذلك قوله "درت عملية لأمي وزوجتي وعمتي وجاتني عادي". حيث وضح أن ساعات العمل الغير ملائمة هي ما تسبب له هذه الضغوط كذلك قلة تواجده مع العائلة، وأكد على أن المعدات الحديثة تساعد الطبيب بشكل كبير على ضمان نجاح عملياته، وفي الأخير ركز على ضرورة وجود أطباء محترفين داخل المستشفيات وهذا لتحسين مستوى الجراحة ووجود الدقة فيها.

• عرض نتائج الملاحظة وتفسيرها:

: من خلال الجلسة العيادية التي قمنا بها توصلت إلى ملاحظة المظهر العام للحالة، حيث كانت تبدو نظيفة الهندام ومرتبّة فالحالة تهتم بمظهرها الخارجي الخاص بها، أما بالنسبة لطريقة التحدث فقد كان يتحدث بطلاقة دون التردد في الإجابة على الأسئلة، فهو يتكلم بصراحة، أما بالنسبة للإيماءات وجهها فأغلبها تعب وتفكير، وفيما يخص اللغة فالحالة كان يعبر بسهولة ويكثر ويبتلع في تعبيره وشرحه.

• عرض وتحليل نتائج مقياس أساليب التعايش مع الضغوط للحالة الخامسة:

بعد جمع نتائج اختبار أن الحالة تعاني من عدم وجود أساليب التعايش مع الضغط النفسي وذلك من خلال التحصيل على نقطة مجموعها العام مقدر ب11 وقد استطعنا الوصول إلى هذا من خلال النتيجة المتحصل عليها بتطبيق معدلة الاستبيان الذي وضعه جيم بويرز مركز كابزر.

5 . التفسير حسب فرضيات الدراسة:

انطلاقا من الفرضيات التي وضعناها في دراستنا واتباعنا للمنهج الاكاديمي وبالاعتماد على المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة العيادية مع الحالات المعنية، وبتطبيق اختبار أساليب مواجهة الضغوط على الحالات الخمس بهدف الوقوف على طبيعة الاستراتيجيات المعتمدة من قبل الأطباء الجراحين لمواجهة الضغوط النفسية وإجابة على التساؤل الرئيسي لمشكلتنا الذي مفاده: ماهي الاستراتيجيات المعتمدة من قبل الطبيب الجراح لمواجهة الضغوط؟، تبين لنا أن الأطباء بوجه عام يعتمدون على استخدام العديد من الاستراتيجيات وأكثرهم استخدامات هي استراتيجية التواجد مع العائلة والخروج للتنزه معهم، ويليها السفر لوحدهم كاستراتيجية فيما بعد يأتي التواجد مع الأصدقاء والتجمع معهم من أجل التخفيف من الضغوط، وفي الأخير نرى أن استراتيجية الانسحاب استخدمت من طرف طبيب واحد وتفضيلها من قبله. كذلك سوف نناقش هذه النتائج على ضوء الفرضيات كما ذكرنا سابقا: حيث أثبتت نتائج دراستنا الميدانية أن الفرضيات الأساسية التي مفادها: لا توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغط لدى أطباء الجراحة تبعا لمتغير الجنس وأخرى تبعا لمتغير الخبرة وآخرهم تبعا لمتغير العمر، فهي لم تتحقق نسبيا وذلك أن الحالة الأولى (ه-ف) تمارس وتستخدم أساليب التعايش مع الضغوط وذلك من خلال تحليل المقابلة ونتائج المقياس كانت درجة هذه الحالة تقدر ب16 درجة وهي تدل على أن هنالك أساليب مستخدمة للتعايش مع الضغوط وذلك راجع لكونها امرأة والوارد أن المرأة باستطاعتها التحمل وهذا شيء فطري كذلك راجع لكونها غير متزوجة ولا تزال لا تتحمل مسؤولية البيت كاملة وأيضا لصغر سنها، أما بالنسبة للحالة الثانية (ط-ي) فالفرضيات المطروحة تحققو نسبيا وذلك راجع للدرجة التي تحصل عليها فمن خلال تحليل المقابلة ونتائج المقياس حيث كانت الدرجة المتحصلة عليها تقدر ب13 درجة وهذا دليل على أن الحالة لديها نسبة متوسطة من أساليب التعايش مع الضغوط وهذا راجع لظروف العمل وساعاته الغير مناسبة واكتظاظ المرضى والعمليات الجراحية كذلك عبء المسؤولية التي تتحملها الحالة في التوفيق بين عملها وبيتها وذلك راجع لكونها امرأة متزوجة. أما فيما يخص الحالة الثالثة (ع-

ف) تحققت الفرضيات بنسبة كبيرة وهذا واضح من خلال تحليل المقابلة ونتائج المقياس فكانت درجة الحالة تقدر بـ 16 درجة وهذا يدل على أن الحالة لديها أساليب التعايش مع الضغوط وهذا يعود لكونه ذكر ولا يزال في مقتبل العمر ولحبه للسفر والتجول كنوع من أنواع التخلص من كمية الضغوط التي يواجهها. أما الحالة الرابعة (خ-ب) تحققت الفرضيات بنسبة قليلة وهذا واضح من خلال تحليل المقابلة ونتائج المقياس فكانت درجة الحالة تقدر بـ 12 درجة وهذا يدل على أن الحالة تمارس أساليب التعايش بنسبة قليلة وهذا راجع لكونه يقضي معظم ساعاته في العمل وكما سبق وذكر هو خلال المقابلة أنه لا يمارس أي أسلوب لمواجهة هذه الضغوط. أما بالنسبة للحالة الخامسة (م-ب) فإن الفرضيات تحققت بدرجة كبيرة من غير الفرضية الأخيرة وهذا واضح من خلال تحليل المقابلة ونتائج المقياس وكانت الدرجة تقدر بـ 11 درجة وهذا أن الحالة من النادر لها ممارسة أساليب التعايش مع الضغط وهذا أدنى حد لمواجهة الضغوط كما أن هذا راجع لكونه ذو خبرة طويلة وكبيرة في الجراحة لدرجة أنه تعود على الوضع وعلى هذه الضغوط كذلك نظرا لساعات عمله المطولة والمتأخرة ولقلة تواجده في الأماكن الأخرى من غير المشفى وقلة تواجده مع العائلة والأصدقاء. ومنه نستنتج أن الفرضيات المطروحة في دراستنا فبالنسبة للفرضية الأولى التي تقول أنه لا توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأطباء الجراحين تبعا لمتغير الجنس لم تتحقق إلا في الحالة الثالثة، أما الفرضية الثانية التي تقول أنه لا توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأطباء الجراحين تبعا لمتغير العمر فقد تحققت إلا في الحالتين الرابعة والخامسة، أما الفرضية الأخيرة القائلة لا توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأطباء الجراحين تبعا لمتغير الخبرة فهي أيضا لم تتحقق إلا في الحالة الخامسة وذلك أنه نظرا لسنين عملها ولخبرتها الكبيرة فهي لا تستخدم أساليب التعايش مع الضغوط

الاستنتاج العام

. من خلال نتائج أساليب التعامل مع الضغوطات النفسية سجلنا تباينا كبيرا بين الحالات الخمس
فالحالة الاولى سجلنا حصولها على مجموع نقاط مقدر ب 16 مما يدل على قدرة تعايش الحالة مع
الضغوطات النفسية وحسن التعامل معها ومواجهتها ، ويعود إلى خبرتها في الميدان ، ممارسة
الرياضة ،التسوق،إضافة إلى الإطلاع على المحتويات الدينية،الحالة الثانية تحصلت على مجموع
نقاط مقدر ب 13 بعد جمع نتائج إختبار أساليب التعامل مع الضغوط وهو مؤشر يدل على مستوى
جيد للتعايش مع الضغوطات النفسية وساعدها على ذلك تنظيم الوقت ،الخروج إلى الصحراء،
التسوق وزيارة الأقارب.

الحالة الثالثة من خلال دراسة ظروف عملها تحصلت على مجموع 12 وهو يعبر عن المستوى
المتوسط لتعايش الحالة مع الضغوطات النفسية لأنها لم تكن لديها ظروف مساعدة كثيرة ماعدا
ممارسة الرياضة والذهاب إلى المزرعة.

الحالة الرابعة سجلت نتائج جيدة المقدرة ب16 وهو مؤشر يدل على المستوى العالي للتعايش مع
الضغوطات النفسية لأن لديها استراتيجيات كثيرة مساعدة كالسفر ،التجول ،ممارسة الرياضة وزيارة
الأقارب.

أما الحالة الخامسة والأخيرة تحصلت على أقل مجموع مقارنة بالحالات السابقة والمقدر ب 11 وهذا يدل
على عدم وجود أساليب التعايش مع ضغوطات العمل فلم تكن لديها ظروف أو استراتيجيات للتخفيف من
الضغوطات ولم تلجأ للبحث عن حلول مساعدة.

الختامة

الخاتمة:

يعتبر القطاع الصحي ذو أهمية كبيرة في حياة الفرد، بالإضافة إلى المكانة الهامة التي تحتلها المستشفيات العامة و العيادات الخاصة في مجتمعنا، كونها تتعلق بالصحة العمومية للأفراد و سلامتهم الجسدية بل يصل ذلك حتى إلى حياتهم، ونظرا للدور الذي يقوم به الطبيب الجراح و المعاناة التي يعيشها يوميا بتحملة كل الصعوبات و الضغوطات التي تفوق قدراته، و مؤهلاته و طاقته إضافة إلى كل ما تتطلبه هذه المهنة من التحلي بمجموعة من خصائص سيكولوجية و صفات أخلاقية، إجتماعية و حتى جسمية.

كان اختيارنا لهذا الموضوع الذي أردنا من خلاله التعرف على الاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الاطباء الجراحين كما سعى البحث إلى الكشف على الفروق في مواجهة الضغوط النفسية سواء من الناحية الجنس او العمر او الخبرة.

بدأنا دراستنا بإثراء و اختبار صحة الفرضية و ذلك بهدف سهولة الإنطلاق في الجانب التطبيقي، الميداني، وبعدها تطرقنا الى الجانب التطبيقي من خلاله اعتمادنا في ذلك على الأدوات المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة، والملاحظة "العيادية ومقياس اساليب التعايش مع الضغوط النفسية اعتبارا ان هذه الادوات هي الوسائل الانجح لتقييم الطبيب الجراح، أجريت الدراسة الميدانية على خمسة حالات وجاءت متماشية مع شروط الدراسة والمتمثلة لمجتمع الدراسة.

لقد كان إهتمامنا منصب في البداية على الكشف الاستراتيجيات مواجهة الضغوط عند فئة الأطباء الجراحين في ولاية الوادي .حيث توصلت الدراسة إلى أن اهم الاستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث ذلك ، أما في المرحلة الثانية أردنا الكشف عن الفروق حسب الجنس والعمر الأقدمية المهنية القطاع المستخدم و

فتوصلنا إلى فروق دالة، أي أنه توجد فروق بين الجنس والعمر والخبرة وكل جراح لديه اساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط.

وفي الأخير نأمل أن تلقى مثل هذه المواضيع في المستقبل سلسلة من الدراسات و البحوث العلمية لغرض الوصول إلى معرفة الطرق المناسبة للتخفيف من شدة الضغط النفسي لهذه الفئة التي لها دور فعال و كبير في حياة الفرد.

بعض التوصيات والاقتراحات التي نأمل ان تكون في الصميم، والتي من خلالها نحاول ان نكيف أنفسنا مع الضغوط النفسية.

الافاق المستقبلية:

استهدفت الدراسة الحالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأطباء الجراحين ، و على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة تم اقتراح مجموعة من التوصيات و هي كما يلي:

*وضع وتطوير برامج إعلامية موجهة للجراحين حول موضوع الضغط النفس ي من أجل التوعية.

*تنظيم وقت العمل وتخصيص وقت للراحة وللحياة الاجتماعية والأسرية.

*ضرورة تنظيم برامج و دورات تنفيسية للأطباء المختصين تضم كلا القطاعين العام و الخاص

*الاهتمام أكثر بالظروف التي يعمل بها الجراح.

*وضع أخصائي نفسي في قسم العمليات الجراحية و ذلك لما يمر به عامله من ضغط نفسي بسبب المواقف الضاغطة.

قائمة المراجع والمصادر

1- د.عزوز اسمهان ،سنة 2015_2016 ،محاضرة دراسة حالة، تخصص ثالثة عيادي ،جامعة

محمد لمين دباغين، سطيف .2

2_ دهان سهيلة ،سنة 2018،مذكرة ماستر الإنتاج الإسقاطي لدى المرأة العاملة المتأخرة في الزواج
من خلال تطبيق إختبار الرورشاخ دراسة عيادية لثلاث حالات بمدينة ولاد جلال _ولاية بسكرة
_تخصص علم نفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

3- بروزان حسينة،2016، فعالية استراتيجيات المواجهة في تسير الضغط النفسي،مجلة علوم
الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

ملحق رقم 1 : دليل المقابلة النصف الموجهة:

دليل المقابلات للحالات:

البيانات العامة:

الرمز:

العمر:

الجنس:

الحالة العائلية:

عدد الأولاد:

المستوى الاقتصادي:

التخصص:

الأقدمية في العمل:

السكن:

الحياة المهنية:

***لماذا اخترت مهنة الجراحة؟**

* هل كانت لك فكرة عن مدى الصعوبات التي سوف تواجهها في هذه المهنة؟

* هل كان قرارك لاختيار مهنة الجراحة راجع عليك في المستقبل بالندم؟

* هل تجد أن الأقدمية في العمل لها دور في التخفيض من مستوى الضغط؟

***الجراح والعملية الجراحية:**

- * ما نوع العملية الجراحية التي قمت بأدائها في أول مشوارك المهني؟
- * هل الحديث أثناء العملية الجراحية يعرقل من أدائك؟
- * هل الوسائل الطبية والمعدات الحديثة وراء سر نجاح العملية الجراحية وهل أصبح دورها أكثر من الجراح او واحد يكمل الآخر؟

* هل سبق لك أن وقعت في خطأ طبي أثناء مشوارك المهني؟

***العلاقات الأسرية وحياة العمل:**

* هل لديك الوقت الكافي لرعاية أسرته والاستمتاع بالحياة؟

***الضغط النفسي للجراح:**

* هل تعاني من نفس الضغط عند اجرائك لعملية جراحية لشخص من الأقارب مقارنة مع شخص غريب؟

هل توجد ضغوطات حاصلة اثناء وقبل وبعد العملية الجراحية وماهي هذي الضغوطات؟

***النظرة المستقبلية للجراح:**

* لخص لي نظرتك المستقبلية لهذه المهنة؟

* ماهي اقتراحاتك لتحسين الخدم الصحية التي بدورها تعود على الحالة النفسية للطبيب الجراح؟

***استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطبيب الجراح**

*كيف يمكنك التخلص من هذي الضغوط أي يمكن اتلجئ وماهي اهم استراتيجياتك؟

ملحق رم 2 : مقياس اساليب التعايش مع الضغط النفسي:

الجنس: العمر: الخبرة: التخصص:

*تحية طيبة وبعد في اطار اعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة اللسان تخصص علم النفس العيادي
يشرفني ان اضع بين يديك المقياس التالي واعلم ان هذه المعلومات التي تجيب بها ستكون في سرية
ولن تستخدم الا لغرض البحث العلمي ويرجى التكرم بالاجابة على كل الفقرات المقياس وشكرا.

* فيما يلي بعض الطرق الشائعة للتعايش مع الاحداث المشحونة بالضغط ضع علامة صح امام
تلك التي تميز سلوكك او تستعين بها كثير من الاحيان:

الرقم	الفقرة	تنطبق	لا تنطبق
1	أتجاهل احتياجاتي الخاصة وأركز في العمل بمزيد من الجدية والسرعة		
2	أبحث عن أصدقاء لإجراء حوار أو للسعي وراء مؤازرتهم		
3	أكل أكثر من المعتاد		
4	أشترك في نوع ما من أنواع النشاط البدني		
5	أصير عصيباً وتتعكس هذه العصبية على من هم حولي		
6	أخذ فسحة من الوقت كي أسترخي وألتقط أنفاسي وأبتعد عن ضغط		
7	أدخن سيجارة أو احتسي مشروباً يحتوى على الكافيين		
8	أواجه مصدر الضغط وأعمل على تغييرها		
9	أنسحب عاطفياً وانخرط في حركة اليوم		
10	أغير من نظرتي للمشكلة وأنظر إليها من منظور أفضل		
11	أكثر من ساعات نومي عما أنا في حاجة إليه فعلاً		
12	أخذ بعض الراحة من العمل وأبتعد عن جو العمل		
13	أخرج للتسوق وأبتاع شيئاً ما حتى أدخل السرور على نفسي		
14	مع أصدقائي واستعين بالدعابة والمرح في إزالة التوتر		
15	انخرط في هواية أو اهتمام معين ليساعدني على نسيان الضغط والاستمتاع بحياتي		

16	أتناول دواء يساعدني على الاسترخاء أو النوم العميق
17	أواظب على نظام غذائي صحي
18	أكتفي بتجاهل المشكلة وآمل أن تزول
19	أصلي، أو أتأمل، أو أزيد من جرعة الروحانيات
20	ينتابني القلق بسبب ، هذه المشكلة وأخشى من القيام بشيء حيالها
21	أحاول التركيز على أمور أستطيع السيطرة عليها وأتقبل أموراً لا أستطيع التحكم فيها.