

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران -2- محمد بن أحمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس والأرطوفونيا

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر

تخصص علم النفس عمل وتنظيم وتسيير موارد بشرية

بعنوان :

الصحة النفسية للمرضين

دراسة ميدانية ب المستشفى الحكومي مجبر تامي بعين الترك - وهران

- تحت إشراف :

أ. / قدور بن عباد هوارية

- إعداد الطالبة :

- بن دبكة إيهاب

السنة الجامعية 2020/2019



* أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع أبي أطل الله في عمره .

* إلى ينبوع الرحمة والحنان أمي الغالية.

* إلى إخوتي وأخواتي أدامهما الله لي سندا لا يضيع .

* إلى كل من كان لي نخرا وسلاحا أصدقائي وزملائي .

شكر وتقدير

* بقدر العالي الجليل الذي أتم نعمته علينا وكان حتى أتممت هذا العمل

المتواصل الذي آمل أن يجوز مبلغ الرضا

* ومصداقا لقول سيد الخلق آجمعين عليه أزكى الصلوات والسلام

" لازل الله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه "

* نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى من كان له الفضل علينا ولو بمقدار ذرة

من قريب أو بعيد موجهها أو مرشدا ، مؤيدا أو مؤنبا

* ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة الدكتورة "قدور بن عباد هوارية "

* وإلى كل أساتذة ودكاترة قسم علم النفس والأرطوفونيا لما منحوا لنا من توجيهات قيمة

وسند معنوي طيلة السنوات الجامعية

* كما أتقدم بالشكر الخالص للجنة المناقشة، وجميع زملائي في قسم علم النفس العمل

تنظيم وتسيير الموارد البشرية .

فهرس المحتويات

- إهداء

- كلمة الشكر

- فهرس المحتويات

- ملخص الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- مقدمة 8
- 1- الإشكالية 12
- 2- فرضيات الدراسة 13
- 3- أهمية الدراسة 14
- 4- أهداف الدراسة 14

15.....-5 الدراسات السابقة

17.....-5 التعاريف الإجرائية

الفصل الثاني

الصحة النفسية

19- تمهيد

19.....-1 تعريف الصحة النفسية

20.....-2 أهمية الصحة النفسية

22.....-3 نظريات المفسرة للصحة النفسية

24.....-4 مستويات الصحة النفسية

26.....-5 مظاهر الصحة النفسية

27.....-6 معايير الصحة النفسية

29.....-7 خلاصة الفصل

الفصل الثالث

الصحة النفسية في العمل

- تمهيد 31
- 1- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية 31
- 2- مناهج الصحة النفسية 34
- 3- الصحة النفسية والتوافق 35
- 4- مشاكل الصحة النفسية في العمل 38
- 5- عوامل الصحة النفسية في العمل 39
- 6- خلاصة البحث 44
- الجانب التطبيقي 45
- الخاتمة 49
- قائمة المراجع 51

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين بالمؤسسة العمومية مجبر تامي ، بلدية عين الترك ، ولاية وهران و معرفة اثر كل من متغير الجنس و المتغير المؤهل العلمي و الخبرة المهنية بإحداث فروق في مستوى صحتهم النفسية وقد تم الإعتماد على مقياس الصحة النفسية لسيدني كران وكريسب حيث تم 60 ممرض وممرضة كعينة للدراسة ، إلا أنه تم التوقف وإلغاء ذلك بسبب جائحة كورونا .

مقدمة

يعاني العمال مهما كان موقع عملهم من أشكال مختلفة من الصعوبات التي تعرقل السير الجيد لعملهم لاسيما ذات الطابع الإنساني كالتعب والتعليم والإرشاد .. فهم يتعرضون إلى معوقات تحول إلى قيامهم بالدور المطلوب بشكل فعال مما يشعرهم بالعجز وعدم القدرة على أداء العمل بالمستوى الذي يتوقعونه أو يتوقعه الآخرون منهم (الطوب وآخرون ، 1999ص: 169)، كما يتعرضون إلى اختلال في مستوى صحتهم النفسية وتتعطف مؤثراتهم نحو السواء والاسواء التي تعصف بعقل الإنسان ووجدانه ومن أجل إحداث التوازن على المستوى العقلي والوجداني للعمال أصبح الاهتمام بالصحة النفسية لهذا الأخير شائعا ومهما

فالصحة النفسية هي حالة انفعالية مركبة دائمة نسبيا من الشعور بالسعادة مع الذات والآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن والسلامة العقلية والإقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة وتحقق بذلك أعلى درجات التكيف النفسي والاجتماعي . ، فالصحة النفسية للإنسان تتأثر سلبا أو إيجابا نتيجة للمؤثرات التي تعترض العقل والوجدان حيث تتعطف هذه المؤثرات بالإنسان وصحته النفسية نحو السواء أو اللاسواء وهو ما يرسم حدود وطبيعة حياته ومستقبله ، ومن أكثر هذه المؤثرات أثرا الضغوط الحياتية والأزمات المعيشية التي تعصف بعقل الإنسان وتسيطر على وجدانه . (محمد قاسم عبد الله ، 2016، ص: 20)

ولا يخفى على أحد أهمية قطاع الصحة في الحياة لما له من تأثيرات في مختلف المجالات ، حيث أصبح هذا الأخير مؤشرا حقيقيا على مدى تقدم وتحضر المجتمعات إذ يعتبر الممرض أهم مسيري قطاع الصحة كونه اللبنة الأساسية فيه .

إلا أن هناك بعض المشكلات التي يواجهها العاملون في مهنة التمريض ، فمنها النظرة الاستعلائية للآخرين عليهم وعدم الثقة بجهودهم وعدم اعتراف عدد من الأطباء بالمستوى العلمي والثقافي للمرضين وتصورهم أن طبيعة عمل الممرض تقتصر على تضميد الجروح وحقن الإبر وتقديم الطعام والدواء للمريض ، فكل هذا يؤدي إلى عدم الانسجام واختلال مستوى الصحة النفسية الذي بدوره قد يؤدي إلى انخفاض في مستوى الإنتاجية والأداء في العمل (العمرين، 2008، ص : 08) .

فالصحة النفسية للممرض والمرضة لها الدور الهام في المساهمة في علاج المرضى فالمرضى المتوتر والقلق العصبي لا يستطيع أن يتقبل أو يتفهم احتياجات المريض بدرجة كافية وسوف تنشأ علاقة مضطربة بين الممرض أو الممرضة منة جهة وبين المريض من جهة أخرى (صبيبة وإسماعيل ،2015،ص: 150)

بناء على هذا الأساس ومن خلال المتغير الذي تم دراسته حاول الباحث اكتشاف مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين وقد تناولت الدراسة التراث الأدبي للموضوع وشملت ثلاثة فصول متكاملة حيث احتوى هذا الأخير على :

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة تطرق فيه إلى إشكالية الدراسة وأهدافها وأهميتها وكذا الفروض والمصطلحات .

الفصل الثاني : وقد خصص هذا الفصل الصحة النفسية حيث تناولت في بداية الفصل مفهوم الصحة النفسية بصفة عامة وكذا التطرق إلى أهمية الصحة النفسية ونظريات المفسرة لها وكذلك مستوياتها ومظاهرها ومعاييرها .

الفصل الثالث :جاء بعنوان الصحة النفسية في العمل تطرقت فيه إلى معرفة المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق وكذا مشاكل وعوامل الصحة النفسية في العمل

الفصل الأول

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- الدراسات سابقة
- 6- التعاريف الإجرائية

(1)-الإشكالية :

تعد الصحة النفسية تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الإنفعالي للفرد إذ يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على إترانه الإنفعالي وتوافقه الشخصي والإجتماعي وتحقيق ذاته.

كما تعتبر مهنة التمريض من المهن التي تتضمن قدر عالي من الضغوط لكثرة المواقف التي لايسطيع الممرض فيها تقديم أي خدمة أو مساندة لكثرة سواء كان للمريض أو أقاربه (النبال ،1991،ص:110) ، فالتمريض يمثل قطاعا حيويا هاما في مجتمعاتنا حيث تشكل هيئة التمريض الفئة العظمى من العاملين في المجال الصحي في القطاعين الحكومي والخاص (السباعي ، 1975 ، ص:123) ، حيث أن هناك بعض المشكلات التي يواجهها العاملون في قطاع التمريض فمنها النظرة الإستعلائية للآخرين عليهم وعدم الثقة بجهودهم وعدم إعتراف عدد من الأطباء بالمستوى العلمي والثقافي بالمرضى وتصورهم أن طبيعة عمل الممرض تقتصر على تضميد الجروح وحقن الإبر ووتقديم الطعام والدواء للمريض (خزاعلة،221،1997) ، فكل هذا يؤدي إلى عدم الإنسجام وإختلال مستوى الصحة النفسية لهم ، وعلية تتمحور معالم الإشكالية كالآتي :

* هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مستويات الصحة النفسية و المتغيرات المرتبطة بها (القلق ، الإحباط ، التكيف ، الصراع) لدى الممرضين والممرضات بالمستشفى الحكومي مجبر تامي بعين الترك .؟

* ويتفرع من التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية الآتية :

*هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات بالمستشفى مجبر تامي بعين الترك تعزى لمتغير الجنس؟.

*هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات بالمستشفى مجبر تامي بعين الترك تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟.

*هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات تعزى لمتغير الخبرة المهنية؟

(2) - الفرضيات :

* الفرضية العامة :

*توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستويات الصحة النفسية و المتغيرات المرتبطة بها (القلق ، الإحباط ، التكيف ، الصراع لدى الممرضين والممرضات بالمستشفى الحكومي مجبر تامي بعين الترك

* الفرضيات الجزئية :

* توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات بالمستشفى مجبر تامي بعين الترك تعزى لمتغير الجنس .

* توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات بالمستشفى مجبر تامي بعين الترك تعزى لمتغير المؤهل العلمي .

* توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات بالمستشفى مجبر تامي بعين الترك تعزى لمتغير الخبرة المهنية .

(3) - أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى معرفة المستوى العام للصحة النفسية لدى الممرضات و الممرضين العاملين بالمستشفى مجبر تامي بعين الترك ، كما تهدف إلى التعرف على التباين والإختلاف في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات تبعا لمتغير (الجنس ، المؤهل العلمي ، عدد سنوات الخبرة)، كما تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية ببعض المفاهيم المرتبطة بها كالقلق والإحباط لدى الممرضين والممرضات .

(4) - اهمية الدراسة

- * معرفة الصعوبات النفسية التي يواجهها الممرضين والممرضات بالمستشفى الحكومي مجبر تامي بعين الترك .
- * قد تفيد هذه الدراسة بالإرتقاء بالعمل الصحي حيث أن ذلك قد ينعكس على المريض وعلى المجتمع ككل .
- * قد تفيد هذه الدراسة في تحسين وتسويق الخدمة التمريضية .
- * قد تفيد هذه الدراسة كليات ومعاهد التمريض في وضع الشروط والأسس الأكثر موضوعية في طرق إختيار الممرضين المتمتعين بقدر عالي من الصحة النفسية .

(5) - الدراسات السابقة

(أ) -دراسة كيلي وكوب(1981 : هدفت الدراسة إلى ربط بين الصحة النفسية ومصادر الضغوط المهني وعلاقتها بالعوامل الشخصية لدى الاطباء وتكونت عينة الدراسة من 150 طبيبا في مختلف التخصصات واستخدمت الدراسة عددا من المقاييس الفسيولوجية بالإضافة الى المقابلة الشخصية و المسح الاستبائي .

وتوصلت الدراسة الى نتائج التالية:

- لا توجد عالقة بين الصحة النفسية وظروف العمل .

- يعد الدعم وتحسين المهنة وضعف المهارات والخبرة بالعمل من أكثر مصادر الضغط للأطباء الأصغر سنا.

- اقتران أربع متغيرات (من العناصر الوظيفية والعوامل الشخصية) بالمؤشرات الفسيولوجية لمرضى القلب،العمر،الجوانب الإشرافية الإدارية التعارض بين الوظيفية والحياة الشخصية للأطباء .

(ب) -دراسة النعاس 2005: بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية

لدى العاملين بالشركة العامة للكهرباء بمدينة مصراته"

هدفت الدراسة الى التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها العاملون في الشركة العامة للكهرباء، كما هدفت الى التعرف على علاقة تلك الضغوط بالصحة النفسية .تكونت عينة الدراسة من 250 فردا عشوائى من العاملين في الشركة العامة للكهرباء بمدينة مصراته المغربية.

كانت أهم نتائج الدراسة:

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى العاملين في الشركة .

- يتعرض العاملون في الشركة الى درجة منخفضة من الضغوط المهنية بلغت 9.25% نسبتها.

- مستوى إدراك العاملين لمجالات الضغوط المهنية المتمثلة في الراتب، الحوافز التشجيعية، النمو والتقدم المهني، والاستعداد الوظيفي تراوحت نسبته بني 85.46 -06.51%.

(ت)-دراسة لندو وآخرين: (2006 J L M Lindo) بعنوان "الصحة النفسية لدى

الأطباء والممرضين في مستشفيات بمدينة كنجستون - جاميكا"

- Mental Well-being of Doctors and Nurses in two Hospitals in Kingston, Jamaica

هدفت الدراسة الى تفحص مستوى الصحة النفسية لدى الاطباء والممرضين العاملين في مستشفى بمدينة كنجستون جاميكا . تكونت عينة الدراسة من 212 طبيب من العاملين في مستشفى كنجستون العام والمستشفى الجامعي وممرضا . استخدم الباحثون مقياس الصحة النفسية، وطريقة المجموعات البؤرية

بينت نتائج الدراسة أن:

1-4.27% من أفراد عينة الدراسة يمكن وصفهم بأنهم يعانون من ضغوط نفسية.

2 -وجود عالقة ذات دلالة إحصائية بين ظهور أعراض المشاكل النفسية وكل من سنوات الخبرة، ضغوط العمل، الضغوط الخارجية، والضائقة المالية .

3 -مؤشرات تأثر الصحة النفسية تمثلت في الخوف من القدوم للعمل، سنوات الخبرة أكثر من خمس سنوات، والضغوط النفسية الخارجية.

4 - مثلت الضغوط الخارجية في الضائقة المالية، الاجتماعيين والعناية بالأطفال.

(6) - التعريفات الإجرائية :

الصحة النفسية : هي قدرة الممرض في المستشفى على الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس في مهنته وقدرته على التفاعل الإجتماعي داخل بيئة العمل بالإضافة إلى تمتعه بقدر كافي من الإتزان الإنفعالي وتحرره من الأعراض العصابية مما يسمح له بتوظيف طاقاته وإمكانياته المهنية ويعبر عنها من خلال الدرجة المتحصل عليها من استجاباته على مقياس الصحة النفسية .

الممرض : عامل بالمؤسسة الإستشفائية مجبر تامي بعين الترك مسؤول عن الرعاية التمريضية في مختلف مراحل تواجد المرضى .

تمهيد

- (1) - تعريف الصحة النفسية
 - (2) - أهمية الصحة النفسية
 - (3) - نظريات المفسرة للصحة النفسية
 - (4) - مستويات الصحة النفسية
 - (5) - مظاهر الصحة النفسية
 - (6) - معايير الصحة النفسية
- خلاصة الفصل

تمهيد :

- تعتبر الصحة النفسية جزء أساسي من صحة الفرد العامة فالإنسان عبارة عن وحدة نفس جسمية سلامة صحته النفسية من سلامة الصحة العامة

وفي مجال العمل والتنظيمات أهم ثروة هي المورد البشري الذي يعتبر العامل الأول لنجاح وتفوق المنظمات ، ولذلك تسعى المؤسسات لاهتمام ليس بوضعيته المهنية والوظيفية بل حتى بحالته وراحته النفسية من خلال توفير كل العوامل التي من شأنها أن تساهم في الحفاظ على صحته النفسية وتوافقه مع متطلبات عمله التي غالبا ماتكون مصدر خطر وتهديد للصحة النفسية للعامل .

1- تعريف الصحة النفسية :

1.1 المفهوم الأول (المفهوم السلبي) :

يوضح أن الصحة النفسية في البدء من أعراض المرض النفسي أو العقلي " وهذا المفهوم يلقي قبولا لدى أصحاب ميادين الطب العقلي . ولكن إذا ماقمنا بتحليله ، نجد أنه مفهوم ضيق ومحدود فحينما نقول الصحة النفسية هي الخلو من المرض النفسي فهذا التعريف يعد تعريفا سلبيا ، فليس معنى خلو الإنسان من المرض النفسي دلالة على تمتعه بالصحة النفسية ، كما يذكر على أن الصحة الجسمية والبدنية معناه خلو الجسم من الأمراض العضوية .

إذ أن الخلو من الإضطرابات أيا كانت لاتعني الصحة سواء سواء أكانت بدنية أو نفسية ، فالمعروف أن المرض النفسي أو الجسمي لاياتي فجأة كما يتوهم البعض ولكن ينمو وقد لا يحس الفرد بهويزداد نمو الخلل أو الإضطرابات من الناحية الكمية حتى يصل إلى مرحلة التغيير الكيفي (المرض) وهنا فقط يتضح الخلل أو الإضطراب في الجسم أو النفس .

. (أحمد عزت راجع ، 1956 ، ص:05)

2.1 المفوم الثاني (المفهوم الإيجابي) :

يذهب بالقول أن الصحة النفسية هي تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والإجتماعي والإتزان الإنفعالي ، خالياً من التأزم والإضطراب مليئاً بالتحمس وأن يكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا ، قادراً أن يؤكد ذاته وأن يحقق طموحاته واعياً بإمكانياته الحقيقية ، قادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة ، فمثل هذا الشخص يعتبر في نظر الصحة النفسية شخصاً سويًا .

(سعد الجراد ، 1970 ، ص: 08)

- وفي تعريف آخر تعرف الصحة النفسية: على أنها خلو من الأمراض النفسية والعقلية والإنحرافات الأخلاقية ، ويقصد بالأخيرة الشذوذ الجنسي والإدمان ونزاعات الإجرام والجنوح وفقدان الضمير الخلقى . ولكن مجرد الخلو من الأمراض لا يكفي وحده كي نصف الفرد بالتمتع بالصحة النفسية والعقلية إذ لا بد أن يقوم بدور إيجابي وفاعل في الحياة من أجل إسعاد نفسه وجماعته ومن أجل تحقيق أهدافه وأهداف وطنه ، وكأن يعمل وينتج ويضيف الى خير المجتمع ونفعه ، يقوم بدوره ومايقوم به المجتمع (عبد الرحمن العيسوي ، دس ، ص: 13)

2- أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع :

1-2 : أهمية الصحة النفسية للفرد :

تعد الصحة النفسية مهمة جداً للفرد لأنها تميزه بالخصائص الأتية :

- فهم الذات : ونعني بها القدرة على فهم الذات . لحاجاتها وأهدافها .

- **وحدة الشخصية** : ودلائل ذلك ، الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالنمو والصحة .

- **التوافق** : ونعني به التوافق الشخصي (الرضى عن النفس) ، والتوافق الإجتماعي .

- **الشعور بالسعادة مع الآخرين** : ودلائل ذلك ، حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية

- **القدرة على مواجهة مطالب الحياة**: النظرة السليمة والموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية والعيش في الحاضر والواقع . (عبد العزيز قصي ، 1975، ص: 47-48)

- **العيش في سلام وسلامة** : ودلائل ذلك التمتع بالصحة النفسية والجسدية والسلم الداخلي والخارجي والاقبال على الحياة والتمتع بها . (صبري محمد علي ، 2005، ص: 58)

2-2 أهمية الصحة النفسية للمجتمع :

- **تساعد المجتمع على التعاون وتكوين وتكوين العلاقات الاجتماعية** : إن المجتمع الذي يتسم أفراده بالصحة النفسية يكون متماسكا ويتسمون بالتعاون وتكون العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ويؤدي أيضا إلى الانسجام والتفاعل مع بعضهم البعض .

- **مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع** : الصحة النفسية تساعد أفرادها على مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية التي يتعرض لها المجتمع كإدمان المخدرات وتناول العقاقير المخدرة والإنحرافات الجسدية .

والصحة النفسية للمجتمع بشكل عام في غاية الأهمية لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض . والمجتمع الذي تسوده عوامل الهدم والاحباط والاحباط والصراع والتعقيد والمشكلات الأسرية والتربوية ويسوده الجهل والتعصب

هو مجتمع مريض والمجتمع الذي يعاني من تدهور نظام القيم السليمة وتحل به الكوارث به الكوارث الاجتماعية ، وهو مجتمع مريض أيضا لذلك يجب أن يواجه هذا المجتمع مشكلاته النفسية والصعوبات الاجتماعية والاقتصادية المسببة لها بجهود جبارة وغرائم قوية للقضاء على كل الصعوبات التي تسبب اضطرابه وتأخره .

مما سبق نستنتج أهمية الصحة النفسية للمجتمع ، وقدرتها على تحقيق التكامل والنماء و السعادة .
(أحمد عزت راجع ، 19979، ص:27)

3- النظريات المفسرة للصحة النفسية :

3-1 نظرية التحليل النفسي : إذ يرى فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي أن العناصر الأساسية التي يتكون منها البناء النظري للتحليل النفسي هي نظريات المقاومة والكبت واللاشعور تقوم هذه النظرية على بعض الأسس التي تعد بمثابة مسلمات في تفسير السلوك منها الحتمية النفسية والطاقة الجنسية والثبات الإنفعالي والإتزان ومبدأ اللذة .

ويتحقق هذا التوازن بين (الهو id) والأنا ego) و(الأنا الأعلى super ego) ويضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين الهو الغريزية والأنا الأعلى المثالية ، ويرى فرويد أن عودة الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيرا رئيسا في تكوين الأمراض العصبية وأن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة إجتماعية .

(ملوكة عواطف ، 2014، ص: 83)

3-2 النظرية السلوكية : يفسر السلوك وفق هذه النظرية في ضوء ما يحدث من متغيرات فسيولوجية عصبية وهو وحدات صغيرة يعبر عنها بالمشير والاستجابة وان الارتباط بين المشير والاستجابة ارتباط فيسيوكيميائي والمحور الرئيسي لهذه النظرية هو عملية التعلم ونمو

الشخصية وتطورها يعتمد على التمرين والتعلم والسلوك الشاذ ما هو إلا تعبير عن خطأ مزمن في عمليات الارتباط الشرطي ، أما الأمراض النفسية هي نتيجة الإضطراب في عملية التدريب في الصغر مما يعطي الدماغ حالة مزمنة من الإضطراب الوظيفي في العمل بسبب الخطأ في التفاعلات الشرطية التي تسبب إضطراب الصحة النفسية ونشوء العصاب في القشرة الدماغية وأن الأمراض النفسية ماهي إلا ردود فعل الجهاز العصبي بسبب فشله في إقامة التوازن بين التفاعلات الشرطية قديمها وحديثها وما يحدث من تعارض بين عوامل التعلم الشرطي من إثارة أو نهي . (ملوكة عواطف ، 2014، ص: 83)

3-3 النظرية الإنسانية : إن الصحة النفسية عندهم تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا سواء لتحقيق حاجاته النسبية كما عند ماسلوا أو المحافظة على الذات كما عند روجرز ، وأن إختلاف الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعا لإختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق انسانيتهم (ملوكة عواطف ، 2014، ص: 84)

3-4 النظرية الوجودية : تعني الوجودية محاولات الشخص أن يحس بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود ، ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقا لقيمه ومبادئه .

إن فهم وجهة النظر الوجودية عن الصحة النفسية يتطلب معرفة موقفها من القلق ، فالقلق بالنسبة للمنظور الوجودي ليس له شعور غير مسر أو غير مرغوب فيه فهو العلامة الأولى للتيقظ الفكري ، وهو بالتالي بمثابة مثير أو حافز للنمو الشخصي والصحة النفسية لاتعرف من خلال غياب القلق وإنما بإعتماد هذه المعاني للتفاعل معه

فإن لم يستطع أن يدرك معنى الوجود ولم يشعر ولا يتحمل مسؤولية أعماله واختياراته ، ولا يتقبل نواحي ضعفه أو مدركا للتناقضات فلذلك يعني الاضطراب النفسي والصحة النفسية السيئة . (ملوكة عواطف ، 2014 ، ص 85)

4- مستويات الصحة النفسية :

من الأخطاء الشائعة تقسيم الناس إلى فئتين : فئة الأصحاء نفسيا وفئة المنحرفين أو المضطربين أو الواهنين نفسيا ، لأن الأصحاء منحرفون بدرجة ما . والواهنون أصحاء بدرجة ما . وفي ضوء نظرية التوزيع الإعتدالي للخصائص والسمات الجسمية والنفسية يمكن تقسيم الناس بحسب مستواهم في الصحة النفسية إلى خمسة فئات :

4-1 الأصحاء نفسا بدرجة عالية :

وتبلغ نسبتهم في المجتمع 2.5% وهم الذين تبدوا عليهم علامات الصحة النفسية المرتفعة وتندر أخطاءهم وقد اعتبروا خيرين بطبعهم .. واعتبر علماء التحليل النفسي على أنهم أصحاب أنا قوية قوية قادرة على تحقيق التوازن بين مطالب الأنا العليا والهو والواقع ، و اعتبرهم علماء السلوكية على أنهم أصحاب سلوكيات حسنة مكنتهم من تحقيق التوافق الجيد مع المجتمع الذي يعيشون فيه ، وصفهم علماء المذهب الإنساني بالعناصر البشرية الذين نجحوا في تحقيق ذاتهم وإثبات كفاءتهم وفي التعبير عن أنفسهم بصدق .

4-2 الأصحاء نفسيا بدرجة فوق المتوسط :

تبلغ نسبتهم 13.5% وهم أصحاء نفسيا أيضا حيث ترتفع عندهم درجة الصحة النفسية وتتنخفض درجة الوهن وينطبق عليهم ما قيل عنهم في الفئة الأولى [درجة أقل منها ، وينطبق عليهم أيضا ما قاله علماء النفس عن الفئة الأولى ولكن بدرجة أقل منها

4-3 العاديون في الصحة النفسية :

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68% وهم أصحاء نفسيا بدرجة متوسطة أو قريبة من المتوسط ، وأخطاءهم محتملة وانحرافاتهم ليست كبيرة لاتعوق توافقهم ، ولا تمنعهم من تحمل مسؤولياتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين . وتظهر عليهم علامات الصحة النفسية في استقرار ومظاهر الوهن في الأزمات ، حيث يشعرون بالشقاء والتوتر والقلق كلما تعرضوا لأزمات ولكن بدرجة محتملة ، يمكن تبديلها أو تغييرها بالإرشاد والتوجيه والنصح من المتخصصين أو الأهل .

4-4 الواهنون نفسيا بدرجة ملحوظة :

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 13.5% هم الذين تنخفض عندهم الصحة النفسية وتزداد علامات وهنها فكثرة الأخطاء وتعدد ، وتظهر الانحرافات النفسية بدرجة تؤثر على صلتهم بالناس وبأنفسهم ، ويسوء توافقهم في مواقف كثيرة مما يجعلهم في حاجة إلى الرعاية والعلاج على أيدي المتخصصين . (مروان أبو حويج وعصام الصفدي ، 2001،ص:65)

4-5 الواهنون بدرجة كبيرة :

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 2.5% وهم الذين تنخفض صحتهم النفسية بدرجة كبيرة وتزداد مشكلاتهم وانحرافاتهم ويسوء توافقهم وقد يفقدون صلتهم بالواقع ولا يقدرّون على تحمل مسؤولية أفعالهم ويصبح وجودهم مع الناس خطرا عليهم وعلى غيرهم وتتنطبق عليهم صفات الفئة السابقة ولكن بدرجة أشد فإنحرافاتهم كبيرة، مشكلاتهم معقدة واضطرابات شديدة) مروان أبو حويج وعصام الصفدي ، 2001، ص: 66 (

5- مظاهر الصحة النفسية :

5-1: التكيف بأشكاله المختلفة : النفسي والإجتماعي والبيولوجي (الزواجي، الأسري ، المدرسي ، المهني).

5-2 الشعور بالسعادة مع الآخرين : ويكون بحب الآخرين والثقة بهم وإحترامهم وتكوين علاقات إجتماعية مرضية ، والسعادة الأسرية والإستقلال الإجتماعي وتحمل المسؤولية .

5-3 فهم الذات وتحقيقها : عن طريق تناسب وتناجس مستوى الطموح مع قدرات الفرد وإمكاناته الذاتية والعمل على إستثمارها وتحقيقها مع قناعة ورضا

5-4 مواجهة مطالب الحياة وأزماتها وإحباطاتها : فكلما كانت عتبة الاحباط (معدل التحمل) عاليا كان ذلك دليلا على درجة عالية من الصحة النفسية .

5-5 النجاح في العمل : نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه دليل على توافر الصحة النفسية ومظاهر ذلك رضا الفرد عن عمله ونجاحه فيه ، ويركز علماء النفس المهني والصناعي على هذا الجانب من خلال الإهتمام بعمليات الإختيار والتوجيه المهني الذان يهدفان إلى وضع الرجل المناسب في المكان المناسب .

5-6 الإقبال على الحياة والمشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه : من خلال المشاركة في العمل والإستمتاع بالجمال والتعاون مع أفراد المجتمع فمن علامات إعتلال الصحة النفسية أو إضطرابها الإحجام عن الحياة والتشاؤم واليأس .

(حمزة فرطاس ، 2017، ص: 100)

6- معايير الصحة النفسية :

6-1 المعيار الطبي :

ومن خلاله يمكن الحكم على الشخص بالصحة أو الحالة المرضية ، وفيه يتم استخدام الفحص العيادي بالاستعانة بالأدوات والوسائل الطبية المختلفة ، والمقابلة النفسية بين (الأخصائي والمريض) ، وأسلوب الملاحظة المتخصصة ، وغيرها ..

6-2 المعيار الديني :

في مجتمعنا المسلم يعتبر المعيار الديني من أهم المعايير وأقواها أثرا لتمييز السلوك السوي من المنحرف عن الفطرة لدى الإنسان المكلف حيث تكون الفطرة هي المحك ، ولقد خلق الله تعالى الناس على الفطرة السوية ، ومدى بعد الإنسان أو قربه من خالقه سبحانه وتعالى هو الذي سلامته النفسية والروحية ، والدليل على ذلك قوله تعالى : (يا أيها لناس إنا خلقناكم من نكر وأنثى وجعلناكم شعوبا و قبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم إن الله عليم خبير) " الحجرات 113

6-3 المعيار الذاتي :

السوية تحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها ، فهي كما يشعر الفرد ويراهها من خلال نفسه ، فالسوية هنا هي احساس داخلي وخبرة ذاتية ، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق وعدم الرضا عن الذات يعد وفقا لهذا المعيار غير السوي.

6-4 المعيار الوظيفي :

عندما تتم معرفة الهدف الكامن خلف هذا السلوك نستطيع تقييمه على أنه سوي أو مضطرب

(صفاء يحياوي ، 2018، ص: 91)

6-5 المعيار الإحصائي :

حيث يتخذ المتوسط والمنوال أو الشائع معيارا يمثل السوية ، وتكون اللاسوية هي الإنحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص .

6-6 المعيار الاجتماعي :

يحتكم المحك الاجتماعي إلى معايير المجتمع وقيمة في الحكم على السلوك السواء أو الانحراف ويعتبر مايقبله المجتمع ويرضى عنه سلوكا سويا ، وما يرفضه سلوكا منحرفا.

6-7 المعيار المثالي :

يقد بالمعيار المثالي حالة من الكمال ، أو مجموعة من الشروط الواجبة ، المستقلة عن الواقع والزمان ويعتبر لوصول إليها والسعي نحو تحقيقها أمرا جديرا بالطموح

6-8: المعيار الباطني :

وفقا للمعيار الباطني لايمكن أن نحدد مكان الفرد أقرب إلى السوية أو اللاسوية إلا إذا تجاوزنا مستوى السلوك الظاهري إلى مايمكن وراءه من أسباب ودوافع كامنة وصراعات أساسية ، وكيفية تعامل الإنسان مع هذه المحتويات الكامنة لديه ومدى قدرته على التعبير عنها وكيفية التي يشبع بها رغباته ودوافعه .

6-9 المعيار التلاؤمي :

وفي هذا المعيار يتحدد السلوك السوي من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المطلوب وتحقيق الفرد لذاته . فالدافع لإدراك الجهد الكامل الذي يبذله الفرد يعتبر بمثابة عامل هام لتحديد السلوك السوي . (صفاء يحيواوي ، 2018 ، ص:92)

- خلاصة البحث:

إهتم علم النفس بدراسة الجوانب الأساسية في شخصية الفرد ومن هذه الجوانب نجد الصحة النفسية التي تمثل قدرة الفرد على الحفاظ على التوازن والتوافق بينه وبين البيئة المختلفة . ومن الشائع أن العمل مصدر الراحة وتحقيق الذات وإشباع رغبات العمال وليس خطرا على صحة الفرد النفسية . وعليه قمنا في هذا الفصل بالتطرق إلى أدبيات التي تناولت موضوع الصحة النفسية في مختلف جوانبها من نظرياتها ومظاهرها هذا الفصل بالتطرق إلى الأدبيات التي تناولت موضوع الصحة النفسية من مختلف جوانبها) مظاهرها وأهم المعايير التي تحددتها .

تمهيد

(1) - المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية

(2) - مناهج الصحة النفسية

(3) - الصحة النفسية والتوافق

(4) - مشاكل الصحة النفسية في العمل

(5) - عوامل الصحة النفسية

- خلاصة البحث

تمهيد :

تعتبر الصحة النفسية بمعناها الواسع توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم ، حتى يستطيعوا أن يحيوا وأن يحققوا رسالاتهم كأفراد متوافقين مع المجتمع .

ونظرا لما تمثله الصحة النفسية من أهمية كبيرة للعمال من الناحية الإقتصادية والإنسانية على حد سواء ، نجد أن العديد من الدراسات والبحوث إهتمت بالصحة النفسية والدور الكبير الذي تلعبه في زيادة أداء العامل في المنظمة ، كونها تعتبر العامل الرئيسي في زيادة إنتاجية العامل وعطاءه في المؤسسة فهي أساس التوافق والكفاية .

1- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية :

1-1 القلق :

يتميز العصر الحديث بالسرعة والتطور في جميع المجالات وهو ماصاحب معه الكثير من الأمور السلبية ومن أهمها القلق ، حيث أصبحت السمة البارزة في هذا العصر وأبج إنسان يحاول بكل جهده اللحاق بهذا التطور وهو ما يجعله في حالة دائمة القلق حول مصيره ومستقبله ومدى تحقيقه أهدافه .

عرف مسرمان Masserman القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولا الفرد للتكيف ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر من مظاهر العمليات الإنفعالية المتداخلة التي تدخل حال إحباط والصراع (فهمي، 1995، ص:199)

ويمكن تصنيف القلق إلى أربع أنواع وهي :

* قلق موضوعي : مصدره خارجي وموجود يطلق عليه أحيانا اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي .

* قلق عصابي : حالة القلق الداخلي المصدر وأسبابه شعورية مكبوتة غير معروفة ولا مبرر له ولا يتفق مع الظروف الداعية له ويعوق التوافق وانتاج والتقدم والسلوك العادي

* القلق العام : وهو لا يرتبط بأي موضوع محدد بل نجد القلق غامضا وعمما ودائما

* القلق الثانوي : وهو قلق كعرض من أعراض اضطرابات النفسية الأخرى حيث يعتبر القلق كعرض مشترك في جميع الأمراض النفسية تقريبا (زهران ، 2005، ص: 485)

2-1 الاحباط :

إن المقصود باحباط أي نشاط هادف مع عدم بلوغ الهدف نتيجة لوجود عائق وما يتبع ذلك من آثار حركية ووجدانية نتيجة الشعور بالهزيمة والفشل وخيبة الأمل (كامل ، 1999، ص: 43)

ويحدث الاحباط نتيجة ادراك الفرد للظروف التي تحيط به وليس معنى ذلك احباط وقف على الفرد فهناك من الظروف العاملة ما يسبب الشعور باحباط لدى جميع افراد كما تختلف المواقف إحباطية من فرد لآخر فقد ينظر فرد إلى الموقف على أنه عامل احباطي كبير في حين ينظر إليه فرد اخر على أنه عامل هين وقد يسبب موقف احباطي الرضا للبعض اخر (فهمي ، 1995، ص: 186)

2-2 التكيف :

استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي عن الموائمة من نظرية تشارلز داروين 1129 T. DARWIN واستخدموه تحت اسم التكيف ، ولكن علماء النفس أكثر اهتماما بما يمكن تسميته بالبقاء السيكولوجي عن البقاء الفيزيقي ، وكما في حالة المفهوم البيولوجي عن الموائمة فإن السلوك الانساني يفسر كعملية تكيف للمطالب والاصغوط وهذه المطالب أساسا اجتماعية أو نابعة من العلاقات المتبادلة بين الافراد وتؤثر في التكوين النفسي والوظيفي ، ويتضمن التكيف رد فعل الفرد للمطالب المفروضة . (فهمي ، 1995 ، ص: 19-20)

وتمر عملية التكيف بأي موقف بسلسلة من الخطوات هي :

*وجود استئارة للسلوك بتأثير دافع داخلي .

*الشعور بوجود عائق ضغط يمنع استجابة المباشرة .

1-4 الصراع Conflic :

هو حالة تصادم الدوافع والحوافز وفيها يكون للفرد الاختيار بين هدفين أو موقفين متكافئين بالقوة ومتناقضين بالاتجاه ، والسمة الغالبة في الصراع النفسي هو أن الفرد الذي يتوجب عليه الإختيار يشق عليه أن يحسم الصراع لصالحه أو لصالح أي الإختيارين ، وفي الصراع العادي لايشعر الفرد باللوم أو التردد بل وهو يختار وتتم المفاضلة تلقائيا

(الخالدي ، 2009، ص: 134)

1-5 المرض النفسي :

يعتبر المرض النفسي حالة نفسية تصيب تفكير الإنسان أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه أو تصرفاته إلى حد يستدعي التدخل لرعاية هذا الإنسان ومعالجته في سبيل مصلحته الخاصة وفي سبيل مصلحة الآخرين من حوله ورعاية هذا الشخص ضرورة جدا وهو يندرج ضمن الضعفاء حيث يفقد القدرة على إدارة حياته والتكيف مع الظروف المحيطة به بسبب مرضه

(عبد الله ، 2012، ص: 172)

ويمكن أن يصاب الإنسان بمرض نفسي لعدة أسباب :

* الأسباب الأصلية أو المهيئة : وهي الأسباب غير المباشرة التي تمهد لحدوث المرض ، وهي التي ترشح الفرد وتجعله عرضة لظهور المرض النفسي مثل الإضطرابات الجسمية والخبرات الأليمة .

* الأسباب المساعدة أو المرسبة : وهي الأسباب المباشرة والأحداث السابقة للمرض والتي تعجل بظهوره كالأزمات الإقتصادية والصدمات الإنفعالية .

* الأسباب الحيوية (البيولوجية) : وهي الأسباب الجسمية والمنشأة أو العضوية التي تطرأ في نمو الفرد ومن أمثلتها الاضطرابات الفسيولوجية وعيوب الوراثة ونمط البيئة .

* الأسباب النفسية : وهي أسباب ذات أصل ومنشأ نفسي ، وتتعلق بالنمو النفسي المضطرب خاصة في الطفولة وعدم إشباع الحاجات الضرورية للفرد واضطرابات العلاقات الشخصية والاجتماعية .

* الأسباب البيئية الخارجية : وهي الأسباب التي تحيط بالفرد في البيئة أو المجال الاجتماعي كإضطراب العوامل الحضارية والثقافية وإضطراب التنشئة الإجتماعية (زهران ، 2008 ، ص: 108) .

2- مناهج الصحة النفسية :

تعتمد خطة الصحة النفسية على مرافقة ومتابعة الحلة النفسية للأفراد وتتدخل عبر عدة مراحل من مسيرة الفرد نحو تحقيق صحته وفي كل مرحلة من تلك المراحل تتخذ منهاجاً معيناً للحفاظ على صحته النفسية ومتابعتها وفي مايلي توضيح لتلك المناهج المعتمدة :

1-2 المنهج الوقائي : يعتبر المنهج الوقائي من أهم المناهج التي تهدف إليها الصحة النفسية حيث يعرف هذا المنهج على أنه مجموعة الجهود التي يبذلها القائمون على الصحة النفسية للتحكم والسيطرة على عدم حدوث الاضطرابات النفسية الناجمة عن سوء التوافق والتي تؤدي إلى الأمراض النفسية .

* الوقاية الأولية : وهي تسعى إلى منع حدوث الإضطرابات النفسية وغيرها من أنواع الشذوذ النفسي السلبي ، وذلك عن طريق بحث الأسباب واكتشافها وخفض الضغوط التي تؤدي إلى اضطرابات الشخصية والمساندة الإنفعالية ومنها الوصول إلى الإتزان الإنفعالي .

* الوقاية الثانوية : وتهدف إلى إنقاص شدة الاضطرابات النفسية وذلك عن طريق اكتشافها مبكرا وفي بداياتها والإهتمام برعايتها بهدف إيقاف هذه الإضطرابات في مرحلة مبكرة .

* الوقاية في المرحلة الثالثة : تهدف هذه المرحلة إلى خفض العجز الناتج عن المرض النفسي في بدايته وإنقاص المشكلات المترتبة عنه . (جيل ، 2000، ص:21-24)

2-2 المنهج العلاجي : يهدف علم الصحة النفسية إلى الدراسة العلمية للتوافق والصحة النفسية كما يهتم بحالات سوء التوافق وعدم السواء واختلال الصحة النفسية بمختلف أنواعها وتصنيفاتها ولذلك فإنه يتعامل مع اضطرابات الصحة فعلا ويكون ذلك عن طريق المنهج العلاجي بأساليبه ومدارسه المختلفة ويتطلب ذلك إتاحة الخدمة وتقديمها لكافة أنواع المرضى في هذا المجال عن طريق المعالجين والمرشدين النفسيين

2-3 المنهج الإنشائي : وهي طريقة بنائية تستخدم مع الأسوياء وصولا بهم إلى أقصى درجة ممكنة بالنسبة لهم من الصحة النفسية بما يتضمنه هذا المنهج من السعادة والكفاءة والرضا عن الناس والآخرين بالنسبة للمهنة والأسرة وكذلك بالنسبة للأفراد . (شاندي ، 2001، ص:25-26)

3 - الصحة النفسية والتوافق :

يعرف التوافق عموما بأنه تكيف الشخص ببيئته الإجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الإقتصادية والسياسية والخلقية

(دسوقي ، 1985، ص:35)

ويتضمن التوافق خفض التوتر الذي تستثيرها الحاجات فإذا تحقق خفض هذا التوتر بدون توريث الفرد في توتر ذي درجة معادلة أو يزيد من الخطر أعتبر التوافق مرضيا أما سوء التوافق فينشأ عندما لا تكون الأهداف سهلة التحقيق أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع (فرج ،2001،ص:46)

فالتناقض لا يتحقق ولا يصبح كاملا إلا إذا صاحبه الشعور بالرضا والتلاؤم ويؤدي بالفرد إلى الشعور بالسعادة في البيئة التي ينتمي إليها والتوافق أمر فردي كما هو جماعي فالفرد يلاؤم نفسه مع الجماعة ولكن من خلال توافقه معها أما التكيف فهو ناتج من التفاعل الذاتي للشخص مع البيئة المحيطة أما الرضا فهو الوصول إلى الهدف وتحقيق حاجة أو الرغبة والشغور بالسعادة في البيئة التي ينتمي إليها والتوافق أمر فردي كما هو جماعي فالفرد يلاؤم نفسه مع الجماعة ولكن من خلال توافقه معها أما التكيف فهو ناتج من التفاعل الذاتي مع الشخص في البيئة المحيطة به أما الرضا فهو الوصول إلى هدف وتحقيق حاجة أو رغبة والشغور بالهدوء والاستق (زغير صالح ،2010،ص:136)

وتمر عملية توافق الفرد بمجموعة من المراحل والخطوات الأساسية هي :

* وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص

* وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع

* قيام الإنسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق

* الوصول أخير إلى حل يتمكن به من التغلب على العائق ويؤدي إلى الوصول إلى

الهدف وإشباع الهدف (كامل ،1999،ص:42)

3-1 العوامل المؤثرة على التوافق :

أشار لازاروس Lazaros إلى عدد من العوامل أو المعايير الأساسية للتوافق على النحو الآتي :

- * الراحة النفسية : فهو يرى أن الشخص غير المرتاح نفسيا لا يمكن أن يحقق توافقا
 - * الكفاية في العمل : فهو يرى أن الشخص الذي يعاني من سوء التوافق تقل كفاءته الإنتاجية ويعجز عن استغلال استعداداته ومهاراته .
 - * الأعراض الجسمية : فهو يرى الشخص غير المتوافق يعاني من إصابة عفوية أو من مرض جسمي أو ما إلى ذلك
 - * التقبل الاجتماعي : يرى أن الفرد يستطيع أن يحقق التقبل الاجتماعي عن طريق سلوكه الذي يسلكه وتقره الجماعة التي يعيش معها ، ويرضى عنه المجتمع الذي ينتمي إليه .
- (حشمت باهي ، 2006 ، ص: 59)

3-2 علاقة الصحة النفسية بالتوافق :

يرتبط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التوافق لعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا لمواقف البيئة والعلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه وتمتعته بصحة نفسية جيدة أيضا و أن القدرة على التشكيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات يمكن اعتبارها مقياسا للصحة النفسية وهذا ما جعل بعض الباحثين يلجأ إلى استخدام مقاييس الصحة النفسية لقياس التوافق وأحيانا مقاييس التوافق لقياس الصحة النفسية

(عبد اللطيف عوض ، 1999، ص: 82)

ويرى معظم الباحثين أن دراسة الصحة النفسية ماهي إلا دراسة للتوافق و أن حالات عدم التوافق ماهي إلا مؤشرات على إختلال الصحة النفسية ويرى باحثون آخرون أن السلوك

التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافقي دليل توافرها ، في حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية والحقيقة أن تداخل كبير بين هذه المصطلحات (بطرس ، 2008 ، ص: 112)

4- مشاكل الصحة النفسية في العمل :

عموما تشكل مشاكل الصحة النفسية في العمل سلسلة متصلة ففي حالة الصحة النفسية الجيدة يشعر الفرد بحالة من الراحة والرفاهية تمكنه من التعامل مع الضغوط العادية للحياة وإنجاز العمل بشكل مثمر والمساهمة في المجتمع ، ومن جهة أخرى فإن غالبية الأمراض النفسية يمكن علاجها مما تجعل الفرد يعود إلى الوظيفي والسير على الخطط الشخصية والمهنية وفي الواقع أن هذه المشاكل النفسية لاتحدث بسبب العمل حيث أغلبية مشاكل الصحة النفسية هي مشاكل عابرة ويمكن التخلص منها وعلاجها ، ومشاكل الصحة النفسية في العمل يمكن أن تحدث لأي شخص وهي لاتعتبر معاناة بالنسبة للأفراد فقط بل حتى على المنظمات التي يعملون بها .

يتعرض العاملون داخل المنظمات إلى العديد من الظواهر المصاحبة للعمل والتي ينتجها إحتكاك العامل سواء بزملائه ورؤسائه بالعمل ، أو تفرضها عليه متطلبات العمل ويمكن أن تشكلها خطرا على الفرد العامل وصحته النفسية وتصبح المشاكل تؤثر على حالته الوظيفية والمهنية من جهة أخرى ، ومن أهم المشاكل والظواهر التنظيمية التي تشكل خطرا على الصحة النفسية للعامل هي الظروف ، فمفهوم الضغوط بأبسط معانيه يشير إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة ، وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو الصراعات الأسرية ضغوطا مثلها في ذلك الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات الهرمونية (حشمت باهي ، 2006 ، ص: 32)

وقد أظهرت البحوث أن لكل فرد حداً وقدرة معينة على تحمل الضغوط إذا تجاوزها ظهرت عليه الإضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية التي تتراوح بين سوء التوافق وحت أشد الإضطرابات النفسية وطأة كالاكتئاب والقلق والعدوان والتوتر وفقدان تقدير الذات وفقدان القدرة على التركيز وغيرها من المشاكل والإضطرابات النفسية الأخرى (جمعة، 2007، ص:35)

ويذكر سيلبي أن الضغوط من الأمور المهمة التي تؤثر في الصحة النفسية والتي يمكن أن تؤثر سلباً أو إيجاباً على وظائف الإنسان بحسب طبيعة وشدة هذه الضغوط وقد وضح شيرلي أنه في حالة إستمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة الداخلية والخارجية مع فشل التعامل معها، وقد تسبب له بالإعياء والإجهاد العصبي والتعب الشديد (مجلي، 2011، ص:96)

تتخلل معظم الأعمال مجموعة من الضغوطات التي تقتضيها إما طبيعة المهنة أو مؤثرات قد تكون خاصة بالفرد نفسه أو شخصيته أو ظروف خارجة عن محيط المنظمة كالأُسرة والظروف الإقتصادية والسياسية تصاحب العامل معه إلى المنظمة وفي بعض الأحيان تكون تلك الضغوطات عامل مساعد على انجاز العمل ولكن كثرة تلك الضغوط وتواصلها لفترات متواصلة وشدتها من شأنه أن يهدد صحة الفرد النفسية وقدرة الفرد على الإنجاز فتعرض الفرد لمستويات عالية من الضغوط الوظيفية يهدد إترانه النفسي كثيراً مايصاحب تلك الضغوط العديد من مظاهر سوء التوافق المهني وحالات من التعب والإجهاد قد تصل إلى مرحلة متطورة كالإحترق النفسي وتؤثر على المنظمة من جهة أخرى كتزايد حالات الغياب والتأخر عن العمل ودوران العمل والشكل الموالي يبين تأثير الضغوط على الصحة النفسية والجسمية والأثار التي تخلفها لدى الفرد والمنظمة . (حمزة فرطاس، 2017، ص: 111)

5- عوامل الصحة النفسية في العمل :

في نطاق العمل يوجد عاملين أساسيين تتحد من خلالهما الصحة النفسية في المنظمات ، عامل يتعلق بالفرد نفسه وما يرتبط به من خصائص وعاما يؤثر بالعمل وبطبيعته وبالتالي يمكن أن نقسم عوامل الصحة النفسية إلى عوامل شخصية وعوامل تنظيمية :

5-1 العوامل الشخصية :

وهي عوامل خاة بالفرد كنوع ونمط الشخصية والعمر والجنس والحالة الصحية للأفراد والأحداث والحياة البيئية والأسرية والاجتماعية فالأشخاص الذين لديهم عاطفة إيجابية هم أقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية كما تشير الدراسات إلى أن النساء أكثر عرضة للإكتئاب من الرجال كما أن حالات الطلاق والولادة من شأنها أن تؤثر على الصحة على الصحة النفسية للأفراد ومن شأن استراتيجيات المواجهة التي يمتلكها بعض الأفراد أن تمنحهم القدرة على التخلص من الضغوط ومعرفة الذات وتجاوز العوائق التي تمنع التكيف .

5-2 العوامل التنظيمية :

فهذه العوامل يمكن لها أن تؤثر سواء بالسلب أو بالإيجاب على الصحة النفسية للعمال بحيث أن هذه العوامل موزعة بطريقة متسلسلة فعلى سبيل المثال عملية التقدير أو التحفيز مهمة جدا حيث أن تلقى الفرد للحوافز في العمل تحمي صحته النفسية أما إذا فقد التحفيز يمكن أن يؤثر سلبا على صحة العامل النفسية ومن بين هذه العوامل التنظيمية مايلي :

* العلاقات الشخصية وتأثير المناخ التنظيمي في جماعات العمل

* الاتصالات على جميع المستويات وتدفق المعلومات والاستماع لآراء ومقترحات العمال .

*التقييم الجيد والإعتراف بمساهمة كل فرد داخل التنظيم .

*الاستقلالية في إتخاذ القرارات بمعنى قدرة العامل على اختيار كيفية القيام بعملية المشاركة

في إتخاذ القرارات المتعلقة بها .

* الشعور بالعدالة التنظيمية بمعنى أن يشعر العامل بأنه يعامل بشكل طيب والإحساس بالمعاملة المنصفة والعدالة .

* إدارة التغيير التنظيمي وتأثيرها على الأفراد

* المعاملة المنصفة والعدالة .

* عبئ العمل والأخذ بالإعتبار متطلبات العمل ومهارات كل الأفراد

* وضوح الدور ومسؤوليات الأفراد

* بيئة وظروف العمل المساعدتان على الحفاظ على صحة وسلامة الأفراد

* الدعم الإجتماعي من الزملاء والرؤساء

* الموازنة بين الحياة الشخصية والحياة العملية

3-5 رغبات العمال :

هناك رغبات كثيرة للعامل وتحقيق هذه الرغبات يزيل عنه مشاعر الخوف فيؤدي عمله بروح عالية ، كما يشعر بالإتزان النفسي في مجال العمل والأسرة وقد قدم أحد الباحثين قائمة بهذه الرغبات على النحو التالي :

* طمأنة العامل على الإستقرار في عمله

* وضوح التعليمات التي توجه إليه وتحديد المسؤولية والإختصاص وإستشارته عند العزم على إحداث تغييرات في العمل

* الظروف الفيزيائية الحسنة والوقاية من الأمراض

* توزيع الأجور بشكل عادل وفق مهارات العمال

* تحديد ساعات العمل بطريقة لا ترهق العامل .

* المعاملة الإنسانية وإحترام رأي العامل وإتاحة الفرصة له للاستشارة وثقة رؤسائه به ووجود فرص الترقية والتقدم أمامه والإشراف المقترن بالعدل .

5-4 الروح المعنوية بين جماعات العمل :

هناك علاقة بين الروح المعنوية والصحة النفسية للعامل حيث أن روحه المعنوية تتوقف على مدى إرضاء حاجاته النفسية المختلفة وما يحيط به في عمله من جو مادي ومعنوي .

5-5 القيادة الديمقراطية :

تساعد القيادة الديمقراطية العمال على الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي حيث أن الرئيس الديمقراطي في العمل يوزع السلطات والمسؤوليات على غيره من العاملين معه ، ويحل المشكلات عن طريق المناقشات الجماعية مع العاملين كفرد منهم ويشجع كل فرد على إبداء رأيه مما يجعل العمال يشعرون بالأمن العاطفي والعمل في طمأنينة

5-6 رضا العامل : من العوامل التي تؤدي إلى رضا العمل من عدمه عديدة منها :

* عوامل تتصل بعمله : خاصة ما هو خاص بالتقدم التكنولوجي إذ تؤدي التغيرات التكنولوجية في الكثير من الأحيان إلى إحباط العامل الذي تعب لكسب مهارة معينة ثم يفاجئ بإختراع جديد يجعل هذه المهارات عديمة الجدوى مما يجعله قلقا ويفقد ثقته بنفسه .

* الأجور : هناك علاقة وثيقة بين ما يتقاضاه العامل من أجر وبين حالته النفسية ذلك لأنه

كلما زاد دخل العامل كلما زادا مستوى معيشته الأمر الذي سيحقق له السعادة والرضا

* العوامل الأسرية : تعتبر العلاقات الأسرية من العوامل التي تؤدي إلى اضطراب العامل وسوء تكيفه في عمله حيث أن العامل الذي لا يشعر بالاستقرار العائلي يتعرض دون شك

إلى الكثير من الأزمات النفسية التي تنعكس على عمله (فهمي، 1995، ص 285-286)

وعليه ينبغي على المنظمات أن تراعي العوامل التي يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للفرد فيما يخص الجانب الوظيفي والتنظيمي والتعامل معهم بعدل وتوفير مستويات أجور مناسبة لهم والعمل على تنمية العلاقات الإنسانية الإجتماعية داخل المنظمات (دويدار، 2007، ص:328) أن هناك صلة وثيقة بين الصحة النفسية للعامل وعلاقته الاجتماعية بزملائه في العمل ورؤساءه ومرؤوسيه فهي ترتبط ارتباطا وثيقا وقويا بالمتابعة في عمله وتحمسه له واستقراره فيه وتعرضه للحوادث ويذكر أن هناك صلة وثيقة بين الصحة النفسية للعامل وعلاقاته الاجتماعية بزملائه في العمل ورؤساءه ومرؤوسيه فهي ترتبط ارتباطا وثيقا وقويا بالمتابعة في عمله وتحمسه له واستقراره فيه وتعرضه للحوادث .

خلاصة البحث :

إن الصحة النفسية ضرورية جدا للعاملين في كل قطاع من قطاعات المجتمع لأنه تساعدهم على تحقيق التنمية الاجتماعية والإقتصادية ، لذلك فإن توافق الفرد السليم مع نفسه وبيئة عمله وزملاءه يعود بالإيجاب على أداء عمله أداءا جيدا وسيثمر إنتاجا أوفر مما يساعد المؤسسة على الرقي والتقدم ، وعليه قمنا في هذا الفصل بالتطرق إلى الصحة النفسية في العمل ومشاكلها ومشاكلها وأهم عواملها .

لذا فإن تحقيق الصحة النفسية يساهم بصفة عامة في تنمية المجتمع وازدهاره ، كما أنها تساعد الفرد في حل مشكلاته فيتصرف بالاعتزان والهدوء ويكون مطمئنا وأمنا بالله ويتوكل عليه في كافة الأحوال .

الجانب التطبيقي

تمهيد

نظرا لجائحة كورونا والتي اجتاحت العالم كانت عائقا في اتمامي للدراسة الميدانية، ستتطلعون في مذكرتي هذه على التصور العام للجانب التطبيقي الذي كان من المفروض أن أقوم به في الظروف العادية سيكون على النحو التالي:

المؤسسة التي تعذر عليا اتمام الدراسة فيها شهر "مارس وأبريل" من سنة 2020 الا وهي
المستشفى الحكومي مجبر تامي بعين الترك – وهران

وفيما يخص المنهج الذي كان من المفروض أن يعتمد في الدراسة هو:

المنهج الوصفي و الذي هو الطريقة التي توصلنا الى الحقيقة العلمية استنادا على قواعد يهتدي بها الفكر، ويعرف ايضا بكونه الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول الى نتائج معينة، لذا كان لابد من اختيار منهج يمتاز بالنظرة الشمولية ومنها اعتماد اساليب متعددة لجمع البيانات و المعلومات كالاستبانة و الملاحظة و المقابلات المختلفة و الاطلاع على بعض وثائق المؤسسة محل الدراسة، لذا استقر الرأي على تبني **المنهج الوصفي**، الذي أراه كلما بكل ما ذكرنا سابقا و الذي يمكن عن طريقه جمع البيانات

و تبويبها و تحليلها و مقارنتها و تفسيرها، بعبارة اخرى يعد هذا المنهج من اكثر مناهج البحث العلمي ملائمة لهذا النوع من البحوث. والأدوات السيكومترية التي كان من المفترض أن أعتمدها في الدراسة هي: (الملاحظة، المقابلة، الاستمارة وتحليل الوثائق)

وعليه تصوري للدراسة الاستطلاعية كان يجب أن تكون على الشكل التالي:

بما أن العينة الاستطلاعية هي جزء من مجتمع الدراسة والتي يتوفر فيها خصائص المجتمع الأصلي، كان من المفروض اختيار العينة والتي قوامها (50) ممرض وممرضة بطريقة عشوائية. حيث كانت المدة الزمنية للدراسة الاستطلاعية حوالي 10 ايام

- وعلى ضوء ما كانت ستكشف عنه الدراسة الاستطلاعية عن مدى صلاحية أداة الدراسة (الاستمارة) وبعد التأكد من صدقها وثباتها ووضوح تعليماتها وبنودها كنت سأشرع في القيام بالدراسة الأساسية والتي كانت تهدف الى اثبات أو نفي فرضيات البحث والتي كان من المفروض أن تتم في شهر أبريل من سنة 2020، وكنت أود اعتماد طريقة العينة العشوائية في اختيار عينة البحث والتي كانت بحجم (120) ممرض وممرضة موزعة على كل الاقسام وبهدف اختبار العلاقة المفترضة بين متغيرات البحث، تم اعداد استبانة حول "الصحة النفسية لممرضي المستشفى بالاعتماد على بعض المذكرات في تصميم استمارة البحث

✓

ولتحقيق أهداف الدراسة والاجابة على التساؤلات واختبار الفرضيات كنت سأعتمد في المعالجة الاحصائية على برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة (20) Spss V من خلال الأساليب الاحصائية المناسبة وهي:

✚ مقياس الاحصاء الوصفي (descriptive statistic measures): وذلك لوصف مجتمع البحث واطهار خصائصه بالاعتماد على النسب المئوية والتكرارات والاجابة على اسئلة البحث وترتيب متغيرات البحث حسب اهميتها بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

✚ الاحصاء الاستدلالي بإستعمال معامل الارتباط بارسن، و اختبار **Ttest** للفروق.

معامل الثبات الفا كرومباخ Cronbach's coefficient Alpha: وذلك لقياس

ثبات أداة البحث

معامل الارتباط R وذلك لوصف طبيعة ونوع العلاقة بين المتغير المستقل من المتغير

التابع.

• الاستمارة المستعملة في الدراسة

الرقم	العبارات	كثير	مطلقا	احيانا
1	غالبا ما اشعر بالانزعاج دون سبب واضح			
2	اشعر بخوف لا مبرر له عندما أكون في مكان مغلق			
3	هل تقول انك حريص أكثر مما ينبغي			
4	هل تعاني من الدوار او تشعر بضيق التنفس			
5	هل تفكر بنفس السرعة التي اعتدت ان تفكر بها سابقا			
6	هل تتأثر بآراء الآخرين بسهولة			
7	هل يصيبك الخوف ان تصاب بمرض لا علاج له			

	هل تعتقد ان النظافة من الايمان			
	هل تعاني كثيرا من سوء الهضم او الاستفزاز			
1	هل تشعر بان الحياة متعبة جدا			
1	هل تحس بالضيق وعدم الارتياح			
1	هل تراود عقلك افكار سخيفة وغير منطقية			

			هل تنسى كثيرا من سلوكك السابق	1
			هل انت عادة انسان عاطفي بدرجة كبيرة	1
			هل تشعر بالفراغ الشديد في بعض الاحيان	1
			هل تشعر بالضيق عند تنقلك بالحافلة او القطار حتى عندما لا تكون وسيلة النقل مزدحمة	16
			هل شعرت مؤخرا بفقدان الشهية	17
			هل تستيقظ مبكرا جدا في الصباح	18
			هل يعجبك ان تكون محط الأنظار	19
			هل تشعر بالانقباض عندما تكون في الأماكن المغلقة	20
			هل تخاف من الأماكن العالية	21
			هل فقدت قابليتك للتعاطف مع الآخرين	22
			هل حدث تغيير في اهتماماتك الجنسية	23

خاتمة

ومما سبق نستنتج أن التمريض ركنا أساسيا في المستشفيات وإن نجاح أو فشل هذه المستشفيات يعتمد عليه بشكل أساسي ، لذلك دعت الضرورة إلى العناية بالصحة النفسية للعاملين عن طريق الوقاية وعن طريق الإرشاد النفسي ، أو العلاج النفسي .

والوقوف على الكشف على معاناة الممرض في المستشفى وعلاقته بالمرضى وزملاءه والاهتمام بالمتغيرات التي تؤثر على صحته النفسية

قائمة المراجع

أ - الكتب :

أحمد عزت راجع (1965)، الأمراض النفسية والعقلية ، أسبابها وعلاجها ،

وأثارها

الإجتماعية ، القاهرة ، دار المعارف .

سعد الجلال (1970)، في الصحة العقلية ، الأمراض النفسية والعقلية ،

والإنحرافات

السلوكية ، دار المطبوعات الجديدة ، الاسكندرية .

مروان أبو حويج وعصام الصفدي (2001) ، مدخل إلى الصحة النفسية ، دار

المسيرة ،

عمان ، ط 1 .

فهمي مصطفى (1995) ، الصحة النفسية - دراسات في سيكولوجية التكيف ،

مكتبة

الخانجي ، القاهرة ، ط 1 .

كامل أحمد سهير (1999) ، الصحة النفسية والتوافق ، مركز الإسكندرية للكتاب

، القاهرة ،

القوسي عبد العزيز (1952) ، أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية
، القاهرة ،

ط4 .

الفرخ وآخرون (1999) ، الصحة النفسية للطفل ، دار صفاء للنشر والتوزيع ،
عمان ،

ط1.

عبد الله مجدي أحمد محمد (2012) ، الصحة النفسية ودينا كميتها بين الفرد
والمجتمع ،

دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .

جبل فوزي محمد (2002) ، الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية ، مكتبة
جامعة

الأزاريطة ، الإسكندرية .

الخالدي محمد أديب (2009) ، مرجع الصحة النفسية والنظرية الجديدة ، دار وائل
للنشر

، الأردن ، ط1 .

الخالدي وآخرون (2009) ، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق ، دار
صفاء

للنشر والتوزيع ، الأردن ، ط1 .

مروان أبو حويج وعصام الصفدي (2001) ، مدخل إلى الصحة النفسية ، دار
المسيرة ،
عمان ، ط1

النعاس ، عمر مصطفى محمد (2008) ، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة
النفسية ،

إدارة المطبوعات والنشر ، ط1

بهاء الدين ، ماجدة والسيد عبيد (2008) ، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على
الصحة

النفسية ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع

محمد مفتاح العزيز وآخرون (2010) ، مقدمة في علم النفس - مفاهيم النظريات

ونماذج ودراسات، دار وائل للنشر والتوزيع ، ط1

ب- الرسائل :

صفاء يحيياوي (2018) ، أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقاتها
الأسرية

لدى عينة من المدرسات المتزوجات بالأطوار الثلاثة بدائرة تلمسان ، رسالة
دكتوراه ،

قسم علم النفس والأرطوفونيا ، كلية العلوم الإجتماعية ، جامعة وهران 2 ، الجزائر

حمزة فرطاس (2017) ، العدالة التنظيمية وعلاقتها بالصحة النفسية ، دراسة
ميدانية

مطبقة على معلمي الطور الإبتدائي ، رسالة دكتوراه منشورة ، قسم العلوم
الإجتماعية ،

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .

ملوكة عواطف (2014)، اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس
الابتدائية

للعلاقات الإنسانية وعلاقتها بالصحة النفسية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس
وعلوم

التربية ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة ورقلة ، الجزائر .

إبتسام أحمد أبو العمرين ، مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في

المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقته بمستوى الأداء ، قسم علم النفس ،
كلية

التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

ج - الجرائد والمجلات :

صبيرة فؤاد ، إسماعيل رزان (2015) ، مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى

الممرضين والممرضات ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ،

المجلد 37 ،

العدد الأول . حمزاوي سهى ، مومي دليلة ، أثر التحول الصناعي على الصحة

النفسية

للعامل داخل المصانع ، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية ، عدد خاص الملتقى

الدولي

حول المعاناة في العمل .

رجاء مريم (2008) ، مصادر الضغوط المهنية النفسية لدى العاملات في مهنة

التمريض ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 24 ، العدد 2