



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بن أحمد - وهران 2

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و الأطفونيا

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

الضغط النفسي لدى عمال الصحة في ظل جائحة كورونا " كوفيد 19"
(دراسة عيادية لعينة من عمال الصحة بالمستشفى الجامعي بوهران)

تحت إشراف الأستاذة:

- كلفاح أمال

من إعداد الطالبة :

- سماحي هوارية

السنة الجامعية

2021/2020



ملخص البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير الضغط النفسي على عمال الصحة في ظل جائحة كورونا كوفيد 19 ، كما هدفت هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن مستويات الضغط النفسي لدى عمال الصحة ، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية في المستشفى الجامعي لوهران ، وقد تمت هذه الدراسة بالإعتماد على المنهج العيادي ، حيث تكونت عينة البحث من 3 حالات من عمال الصحة، ولتحقيق أهداف البحث قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي لفنستين وتم توصل إلى النتائج التالية:

- 1- أسفرت نتائج الفرضية العامة أن الضغط النفسي يؤثر على عمال الصحة في ظل جائحة كورونا كوفيد19.
 - 2- أسفرت نتائج الفرضية الجزئية الأولى أن عمال الصحة يعانون من مستوى الضغط النفسي مرتفع.
 - 3- أسفرت نتائج الفرضية الجزئية الثانية أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى عمال الصحة في تعاملهم مع المصابين بكورونا هي: عبئ المهام وظروف العمل والخوف من العدوى.
- الكلمات المفتاحية:** الضغط النفسي، عمال الصحة ، فيروس كورونا كوفيد 19.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنين)

صدق الله العظيم

أهدي هذا العمل المتواضع إلى :

من أعزهما الله بقوله: " ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا
كريما "

إلى النور الذي ينير لي درب النجاح وإلى معنى الحب والحنان وبسمة
الحياة وسر الوجود "والدي "

إلى من كان دعائها وتوجيهاتها سر نجاحي إلى منبع الحنان والحب ..
إلى أجمل إنسانة ربنتي في طفولتي أطال الله في عمرها " والدتي "
إلى إخوتي ورفاق دربي في هذه الحياة ، في نهاية مشواري اريد أن
أشكركم على مواقفكم النبيلة " محمد و حمزة "

إلى من وقفوا بجانبني " صديقاتي "

هوارية

شكر وتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم، الحمد لله الذي أثار لنا درب العلم ومنحنا الصبر على مواصلة هذا العمل وأعاننا لإتمامه، وما كان ليتم إلا بالتوفيق من الله.

فمن واجب الوفاء أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى من أشرفت على إنجاز هذا العمل والتي لم تبخل علينا بنصائحها القيمة ومعاملتها الطيبة وكانت بمثابة المرشد طيلة إتمام عملنا الأستاذة "

كلفاح أمال "

و الشكر الجزيل لكل من ساعدني وقدم لي جميع المعلومات والأفكار طيلة فترة الدراسة من قريب أو من بعيد بالكثير أو بالقليل حتى ولو بكلمة طيبة أو ابتسامة

والشكر موصول إلى كل عمال المستشفى الجامعي لوهران الذي تعاملوا معنا ، وإلى كل الأخصائيين النفسانيين الذي ساعدونا في إنجاز هذه المذكرة.

هوارية

قائمة المحتويات :

| الصفحة | العنوان |
|---------------------------------|----------------------|
| أ | ملخص البحث |
| ب | إهداء |
| ج | شكر وتقدير |
| د-ط | محتويات البحث |
| 4-1 | مقدمة عامة |
| الجانب النظري | |
| الفصل الأول: تقديم البحث | |
| 7-5 | إشكالية البحث |
| 8 | فرضيات البحث |
| 9-8 | أهمية البحث |
| 10-9 | أسباب اختيار الموضوع |
| 10 | تحديد المصطلحات |

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 18-11 | الدراسات السابقة |
| الفصل الثاني: الضغط النفسي | |
| 19 | تمهيد |
| 19 | مفهوم الضغط النفسي |
| 20 | النظريات المفسرة للضغط النفسي |
| 21-20 | نظرية التحليل النفسي |
| 22-21 | نظرية هانز سيللي |
| 22 | نظرية سييلبرجر |
| 23 | نظرية هنري موري |
| 24-23 | نظرية التقدير المعرفي |
| 24 | النظرية السلوكية |
| 25-24 | مصادر الضغط النفسي |
| 28-26 | أنواع الضغط النفسي |
| 30-28 | أعراض الضغط النفسي |

| | |
|--|--|
| 31 | أشكال الضغط النفسي |
| 31 | أسباب الضغط النفسي |
| 32 | النتائج المترتبة عن الضغط النفسي |
| 35-32 | علاج الضغط النفسي |
| 35 | خلاصة |
| الفصل الثالث: فيروس كورونا كوفيد 19 | |
| 36 | تمهيد |
| 36 | تعريف فيروس كورونا |
| 37-36 | تعريف مرض كوفيد19 |
| 49-37 | إحصائيات فيروس كورونا كوفيد 19 |
| 50 | مصطلحات ومفاهيم هامة يحتاج المجتمع معرفتها |
| 50 | الحالة المؤكدة |
| 50 | الحجر المنزلي |
| 50 | العزل الصحي |

| | |
|--|--|
| 50 | التباعد الاجتماعي الجسدي |
| 51 | حظر الخروج من المنزل |
| 51 | كيفية انتشار مرض كوفيد 19 حسب منظمة الصحة العالمية |
| 54-52 | أعراض كورونا كوفيد 19 |
| 55 | أنواع مرض كورونا كوفيد 19 |
| 56-55 | مضاعفات |
| 56 | التشخيص المخبري |
| 57 | علاج فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 |
| 59-58 | طرق الوقاية من فيروس كورونا كوفيد 19 |
| 59 | خلاصة |
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الرابع: الطريقة والإجراءات المنهجية | |
| 64-60 | مكان وزمان إجراء الدراسة |
| 65 | ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية |

| | |
|---------------------|--|
| 65 | مواصفات عينة الدراسة |
| 66-65 | منهج ووسائل البحث |
| 66 | ملاحظة |
| 66 | مقابلة |
| 69-66 | مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستايين |
| الفصل الخامس | |
| -70 | أولاً: عرض الحالات وتحليل نتائجها |
| 77-70 | عرض وتحليل الحالة الأولى |
| 85-78 | عرض وتحليل الحالة الثانية |
| 93-86 | عرض وتحليل الحالة الثالثة |
| 94 | ثانياً: مناقشة الفرضيات وتقديم التوصيات |
| 96-94 | مناقشة الفرضية العامة |
| 97-96 | مناقشة الفرضية الجزئية الأولى |
| 99-97 | مناقشة الفرضية الجزئية الثانية |

| | |
|---------|----------------------|
| 100 | خاتمة |
| 101 | التوصيات والإقتراحات |
| 105-102 | قائمة المراجع |
| 106 | الملاحق |

قائمة الجداول:

| الصفحة | عنوانه | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 68 | تتقيط اختبار إدراك الضغط النفسي لفنستين | 01 |
| 71 | عدد المقابلات تاريخها مكان إجرائها هدفها للحالة الأولى | 02 |
| 79 | عدد المقابلات تاريخها مكان إجرائها هدفها للحالة الثانية | 03 |
| 87 | عدد المقابلات تاريخها مكان إجرائها هدفها للحالة الثالثة | 04 |

مقدمة

يعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة، وخصوصاً في العقود الأخيرة من القرن الماضي، وذلك لما له من آثار سلبية على حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية (علي أيبو، 2019، ص 26).

فتظهر هذه الضغوط في مواقف مختلفة فتطلب من الفرد توافقاً أو إعادة التوافق مع البيئة وذلك نتيجة تعرضه اليومي لعدة مصادر متنوعة من الضغوط سواء خارجية بما فيها ضغوط العمل، الضغوط الأسرية، ضغوط المدرسة، بالإضافة إلى تكاثر الأعباء الاجتماعية أو الانتقال لبيئة جديدة والعجز عن تنظيم الوقت أو الصراعات الأسرية التي يتعرض لها الفرد على نحو متوقع أو غير متوقع، أو قد تنشأ هذه الضغوط من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ما تسمى بالضغوط الداخلية (نايل الغزير، أبو سعد، 2009، ص 209).

وهذا ما جعل المختصين في مختلف ميادين علم النفس والطب يرون أن الضغط النفسي هو واحد من مشكلات العصر الحديث لأننا نعيش في عصر ينفرد بأوضاع وتسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، والتطورات التكنولوجية التي أدت إلى تغيرات اجتماعية واقتصادية كثيرة، فهناك من يواجهها ويتخطى آثارها وسلبياتها وهناك من يفشل في مواجهتها، فيؤدي به إلى الإحساس بعدم الأهمية في المجتمع والشعور بخيبة الأمل والإحباط والشعور بالوحدة والعزلة، وهذا ما يدفع به إلى حالة من القلق والتوتر مما ينتج عنه ذلك أمراض صحية كثيرة مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، القرحة، اضطرابات هضمية كالإمساك، الإسهال، فالإنسان يشعر بالمتعة والسرور حين يصل إلى إشباع حاجاته، ويشعر بالضيق أو الضغط النفسي إذ منع من إشباع تلك الحاجات (الشخانية، 2010، ص 13).

قد حظي موضوع الضغوط النفسية اهتماما كبيرا لانتشاره الواسع في مجالات الحياة ويظهر أكثر في مجال العمل، حيث يواجه العاملون في المستشفيات مواقف عديدة يتعرضون فيها لمستويات مختلفة من الضغط، ما تنعكس على أدائهم العملي وشعورهم بالتوتر والقلق والإحباط وعدم الرضا عن عملهم، وبالتالي يؤثر سلبا على حالتهم الصحية والنفسية فقد بينت العديد من الدراسات أن الممرضين يعانون من الضغط النفسي نظرا لتعدد المصادر عندهم .

إذ مهنة التمريض أكثر المهن جليا للضغوط فهي تعد ركنا أساسيا في المستشفيات، وأن نجاح أو فشل هذه المستشفيات يعتمد عليها بشكل أساسي، ولهذا لا بد من تقدير الدور الذي يلعبه الممرض في تطويرها (بلعابد، دنبري، 2019، ص 30) ، فالممرضون في هذه المهنة يواجهون العديد من الصعوبات خاصة منذ بداية انتشار جائحة فيروس كورونا كوفيد 19، ما شكل ضغطا كبيرا في زيادة المسؤولية والتعامل المباشر مع المصابين وبذل جهد في إنقاذ حياة المرضى ورعايتهم والعناية بصحتهم، والعمل على الحد من انتشار الوباء بالإضافة إلى استقبال الحالات من مختلف الولايات والمتابعة اليومية لكل الحالات خاصة الذين يعانون من أمراض مزمنة، خوفا على تدهور حالتهم الصحية، وهذا ما يعرضهم للضغط بالإضافة إلى زيادة مهام كل العمال في ظروف عمل خطيرة وغير مريحة، وخوفا من الإصابة بالعدوى واحتمالية نقلها إلى الأسر، فكل هذه الظروف تساهم في زيادة المعاناة من الضغط النفسي لدى عمال القطاع الصحي.

نظرا لأهمية انتشار موضوع الضغوط النفسية في الآونة الأخيرة قمنا بتسليط الضوء في الدراسة الحالية على الضغوط النفسية لدى عمال الصحة في ظل جائحة كورونا لمعرفة مدى تأثيرها على العمال، وأهم المصادر ومستويات الضغط التي يتعرضون لها.

حيث اشتمل البحث على 5 فصول، وتم تقسيمها إلى جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي، وقبل ذلك بدأ بمقدمة تمهيدية لموضوع الدراسة.

1. الجانب النظري: اشتمل على ثلاث فصول

الفصل الأول: فصل تمهيدي احتوى على الإطار العام للدراسة، وتم فيه طرح الإشكالية وصياغة فرضياتها، توضيح أهمية وأهداف البحث، معرفة أسباب اختيار الموضوع، ثم تحديد مصطلحات، ثم ذكر بعض الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: يضم هذا الفصل الضغط النفسي حيث تناولنا فيه مفهوم الضغط النفسي، وإبراز النظريات المفسرة له (نظرية هانز سيللي، نظرية سبيلرجر، نظرية هانري موري، نظرية التقدير المعرفي، النظرية السلوكية)، ثم مصادره ثم استعراض مختلف أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان وإبراز أعراضه وأشكاله، وأهم أسباب الضغط النفسي، إضافة إلى التطرق إلى النتائج المرتبة عن الضغط النفسي التي تؤثر على الحالة الصحية والنفسية والسلوكية على الإنسان، وفي الأخير تم الإشارة إلى عدة علاجات مختلفة للتخفيف من حدة الضغط منها الاسترخاء، تعديل أسلوب الحياة، التدريب على إدارة الوقت، العلاج الكيميائي.

الفصل الثالث: خصص هذا الفصل لفيروس كورونا كوفيد 19 حيث تطرقنا فيه إلى تعريف فيروس كورونا، تعريف مرض كوفيد 19 إذ يعتبر هذا الفيروس سلالة الفيروسات التاجية وهو مرض معدي يصيب الجهاز التنفسي، تم عرض إحصائيات فيروس كورونا منذ أول إصابة، التوضيح والتفريق بين مصطلحات ومفاهيم هامة يحتاج المجتمع معرفتها (الحالة المؤكدة، الحجر المنزلي، العزل الصحي، التباعد الاجتماعي الجسدي، حظر الخروج من المنزل)، ثم التطرق إلى كيفية انتشار فيروس كورونا كوفيد 19 حسب منظمة الصحة العالمية، بالإضافة إلى ذكر أعراض وأنواع الفيروس

ومضاعفاته، وبعدها التطرق إلى التشخيص المخبري الذي يحتوي على إجراء فحص PCR، اختبار الدم، أخذ مسحة من الأنف والحلق لفحصها، وفي الأخير تقديم العلاج والطرق الوقائية من فيروس كورونا كوفيد 19.

2. الجانب التطبيقي: اشتمل على فصلين

الفصل الرابع: يمثل الطريقة والإجراءات المنهجية والخطوات التي اتبعناها في الجانب الميداني وتضمن مكان وزمان إجراء الدراسة، ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية، مواصفات عينة الدراسة بالإضافة إلى منهج ووسائل البحث المستعملة من أجل جمع البيانات وعرض مقياس الضغط النفسي لفنستين مع إعطاء لمحة عن كيفية تطبيقه وتصحيحه والأساليب الإحصائية الخاصة بالمقياس.

الفصل الخامس: يتضمن هذا الفصل تقديم الحالات وتحليل نتائجها بالاعتماد على مقياس الضغط النفسي، ثم مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة .

وفي الأخير تم وضع خاتمة البحث وتقديم بعض التوصيات والاقتراحات وإلحاق البحث بقائمة المراجع والملاحق المستعملة في الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. فرضيات البحث
3. أهمية البحث
4. أهداف البحث
5. أسباب دواعي اختيار الموضوع
6. تحديد المصطلحات
7. دراسات سابقة

الإشكالية:

يواجه الإنسان في حياته اليومية العديد من الضغوطات النفسية وهي من بين أكثر المشكلات التي تواجهه ، والتي أصبحت جزء من حياته ، وذلك بسبب تعدد مصادر الضغط النفسي مهنية كانت أو حياتية أو اجتماعية تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث تتطوي على كثير من مصادر القلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة ، وبالتالي فقد وصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية كثرت فيه الصراعات والتناقضات والمشكلات وازدادت مطالب الحياة مع تسارع التغيرات الحديثة مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة قد تنعكس آثارها على معظم شخصية الفرد ، فتصبح تتطلب كفاءة معينة للتكيف والتعايش معها والخفض من حدتها . وفي مجال الحديث عن الضغوط النفسية فإن القطاع الصحي هو أكثر عرضة للضغط مما يسبب الشعور بالضيق والقلق على نفسية عمال الصحة من خلال كثرة المسؤوليات الملقاة عليهم والمتطلبات والأعباء المرتبطة بعملهم والجهد الكبير الذي يبذلونه أثناء التعامل مع المرضى ، فإن العاملين في قطاع الصحة من ممرضين وأطباء .. الخ يتعرضون إلى عوامل كثيرة تسبب لهم مواقف ضاغطة ، حيث أجريت العديد من الدراسات النظرية والتجريبية بهدف تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد المجتمع وعلى الشريحة الهامة والفعالة المتمثلة في القطاع الصحي ، وهذا ما أكدته دراسة محمد سليم خميس (2013) : بعنوان الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي هدفها التعرف على مستوى الضغوط النفسية ، حيث شملت على عينة مكونة من (120) عامل في القطاع الصحي و تم في هذه الدراسة التوصل إلى أن عمال القطاع الصحي يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي،(سليم 2013 ،ص 28) ،بالإضافة إلى دراسة لعجايلية (2015):هدفت لمعرفة ضغوط العمل لدى عمال الصحة في المصالح الاستعجالية (الاسعافية) في عنابة جزائرية التي يواجهون بها هذه الضغوط و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية وجود مؤشرات قوية

لمصادر ضغوط العمل المتعلقة بالوظيفة و هي عبئ العمل و طبيعة الوظيفة وصراع الدور . (لعجايلية ،2015،ص20) .

وبالتالي أصبحت هذه الضغوط تزداد على عاتق عمال الصحة على العديد من الأصعدة الاجتماعية و الاقتصادية و الأمنية، و أصبحت تهديدا متواصلا على كافة المستويات من خلال ما شهده البلاد و العالم بأكمله من موجات خوف من الموت و العدوى من المستجدات الحالية التي ارتبطت بانتشار نوع الجديد من الفيروسات و الذي يطلق عليه فيروس كورونا المستجد كوفيد19، الأمر الذي حدث ثورة في التفسيرات المرتبطة بأسباب هذه المعاناة الجماعية جراء انتشاره على نطاق واسع في عديد من الأماكن ليصبح أخطر حدث في حياتنا و في مجال الصحة العامة في مواجهة هذا الفيروس، فكلما كان الوباء خطير يسبب سرعة انتشاره و انتقاله بالعدوى من شخص إلى آخر، أو انتقاله بين جماهير الناس أو بقاءه لمدة على الأسطح، و بالتالي فيمكن أن يحدث التهاب رئوي ناجم عن الإصابة بالمرض لدى الأشخاص يعانون من الانخفاض في المناعة ، ومن هنا تأتي دراسة Kampfa و آخرون (2020) :بهدف البحث عن استمرار فيروسات كورونا على الأسطح غير الحية و تعطيلها بالمبيدات البيولوجية توضح أن فيروس كورونا و سارس ينتقل من إنسان إلى آخر بأوقات حضانة تتراوح بين 3-10 أيام مما يسهل انتشاره عبر الأيدي أو الأسطح الملوثة و بمراجعة جميع المعلومات المتاحة حول استمرار فيروسات كورونا البشرية و الحيوانية على الأسطح الجامدة و إستراتيجية التعطيل بالمبيدات البيولوجية المستخدمة في التطهير الكيميائي ثم الكشف عن أن الفيروسات التاجية البشرية مثل متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (سارس) أو الفيروس التاجي في الشرق الأوسط (Mers) أو فيروس كورونا يمكن أن يستمر على الأسطح الجامدة مثل المعدن أو الزجاج أو البلاستيك لمدة تصل إلى 9 أيام، و يمكن تعطيلها من خلال إجراءات التطهير

السطحي باستخدام 71-72% من الايثانول ، 0.5% بيروكسيد الهيدروجين أو 0.1% هيوكلوريد الصوديوم في غضون دقيقة واحد (Kampf, 2020, p 246-251).

وعليه فالضغط النفسي من أكثر المشاكل النفسية التي يعاني منها العاملون في قطاع الصحة و ذلك لاعتبار مهنتهم من أكثر المهن الصعبة و الشاقة لما تتسم به من خصائص و ما يرتبط بها من واجبات تفرض على العاملون أوضاعا قد تكون مصدر للضغوط النفسية و ذلك لما تتضمنه من مواقف مفاجئة وضاغطة تجعل الشخص يتخبط فيها خاصة في هذا الميدان الصحي و الحياة البشرية ، و هذا في حد ذاته يشكل معاناة عديدة من المشكلات النفسية و الصحية الناجمة عن شعورهم بالضغط و لما ينطوي على هذه المهنة من متاعب و أعباء و مسؤوليات و مطالب مستمرة من المجتمع حيث تتطلب قدر معين من الطاقة الجسمية و النفسية لانجازها، فإذا زاد العبء الذي يفوق القدرة على التحمل فيجعل الفرد يعجز على التكيف معها و يسبب له ضغط نفسيا، بحيث يواجه عمال الصحة مواقف جد صعبة خاصة في ظل جائحة كورونا كوفيد19 ، مما دفع بهم إلى استنزاف طاقة كبيرة في مواجهة تفشي هذا الوباء و تكريس بأنفسهم لخدمة المرضى و رعايتهم وسعى على إنقاذ حياتهم و مساعدتهم على استرجاع صحتهم و تأهيلهم للاعتماد على أنفسهم، وتجاوز مرحلة الخطر و تقديم الخدمات لهم على مدار الساعة و استقبال أكثر من الحالات الخطيرة في اليوم التي أكدت بالإصابة بالمرض أو الحالات المشتبه بها، و بالتالي تفوق طاقة استيعابها وتشكل ضغطا كبيرا على عمال الصحة، بالإضافة إلى الظروف الفيزيائية و ظروف العمل و حتى الظروف الاجتماعية و الاقتصادية فكل هذه الظروف كفيلة لتمثل مواقف ضاغطة فيضطر العاملون لمواجهة تلك المواقف إلى البحث عن أهم السبل من أجل المحافظة على استقرارهم و توازنهم النفسي و الصحي، و منه يتضح لنا أن الضغوط النفسية التي واجهها قطاع الصحي تؤثر على صحتهم النفسية و الأمراض الجسمية بحيث يختلفون في تجاوز هذه الضغوط فمنهم من يتعرض إلى مواقف

ضاغطة و أحداث مؤدية فيستطيع تجاوزها و التعامل معها بالفعالية ،ومنهم من يفشل في تجاوزها
ويصاب بالمرض .

و بناء على ما سبق ذكره نقوم بطرح الإشكال التالي:

ما هو أثر الضغط النفسي على عمال الصحة في ظل جائحة كورونا كوفيد19؟

هل يعاني عمال الصحة من مستوى الضغط النفسي المرتفع؟

ما هي أهم مصادر الضغط النفسي لدى عمال الصحة في تعاملهم مع مصابين كورونا؟

1. فرضيات البحث:

يؤثر الضغط النفسي على عمال الصحة في ظل جائحة كورونا .

يعاني عمال الصحة من مستوى الضغط النفسي المرتفع .

إن أهم مصادر الضغط النفسي لدى عمال الصحة في تعاملهم مع مصابين يكورونا: هي عبئ المهام و
ظروف العمل و الخوف من العدوى .

2. أهمية البحث :

. تكمن أهمية الدراسة في كونها تهتم بعينة مهمة و فاعلة في المجتمع المتمثلة في عمال الصحة من
خلال الدور الكبير و الخدمات التي تقدمها لأفراد المجتمع و بذل جهود فكرية و علمية في مواجهة وباء
كورونا، و بالتالي وجب دراسة هذا الموضوع و الاهتمام بالصحة النفسية للقطاع الصحي من أجل
التفادي الانعكاسات و الآثار السلبية للصحة النفسية.

. دراسة مستحدثة تواكب الوضع الصحي للجزائر و العالم كله.

. إبراز ما مدى الصعوبات التي يواجهها عمال الصحة من الضغوطات النفسية في ظل المستجدات

الحالية لفيروس كورونا و كيفية مواجهة هذه الأزمة.

3. أهداف البحث:

. معرفة مستوى الضغط النفسي لدى عمال الصحة خاصة في ظل جائحة كورونا.

. التعرف على القوى المسببة للضغط النفسي سواء كانت هذه القوى ترتبط بطبيعة المهنة أو بطبيعة

الأنظمة الصحية و مدى تأثيرها على أداء العاملين في المستشفيات .

. محاولة الكشف عن معاناة عمال القطاع الصحي من الضغوط النفسية و مما يصاحبه من قلق و توتر.

. التعرف على مدى تأثير الضغط النفسي لدى عمال الصحة بكل من الخبرة المهنية، الجنس.

. التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه كل من الأطباء، الممرضين... الخ في القطاع

الصحي.

. إلقاء الضوء على الحالة النفسية المزرية التي يمر بها عمال الصحة و إبراز أثر الضغط النفسي لديهم.

4. أسباب دواعي اختيار الموضوع :

. رغبتني الشخصية و ميل الكبير في غوص في مثل هذه الموضوعات باعتبارها تعطي للباحث حب

التطلع و الاكتشاف.

. إثراء البحث العلمي من خلال التعرف على الضغوط النفسية للعاملون في المستشفيات و النتائج المترتبة عنها خاصة في مواجهة انتشار وباء كورونا كوفيد19 و كيفية التعامل معها.

. إضافة شيء جديد لمكتبة علوم الإنسانية و الاجتماعية لإدراك مدى أهمية الجهود الذي يقدمونها عمال الصحة في ظل فيروس كورونا المستجد الحالي كوفيد19، و مدى إسهامهم و سعيهم لرسم السعادة و تحقيق الصحة النفسية للمرضى مما يجعلهم يعيشون في حالة الاتزان الجسدي و النفسي.

. المجهودات الجبارة التي يبذلها الجيش الأبيض في مكافحة هذا الفيروس الخطير و المميت وما يترتب منه من عواقب وخيمة.

. إظهار لمسة الأخصائيين النفسيين في هذا الميدان و تخفيف عنهم و تقديم تحفيز أكبر لهم.

. من أهم المواضيع التي يجب أخذها بعين الاعتبار.

. تعتبر هذه الدراسة كفرصة لنا كأخصائيين نفسيين للتعبير عن ما تعانیه هذه العينة من ضغوط نفسية وذلك من خلال إسهامنا في تقديم توصيات واقتراحات للتخفيف من هذه الضغوط ولتحسين كفاءتهم في العمل و تقديم الأفضل.

5. التعاريف الاجرائية :

الضغط النفسي : يقصد به تلك الدرجات التي تبين مستوى الضغط النفسي لدى عمال الصحة من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي " ليفنستاين " .

كورونا : فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 سلالة جديدة من فيروس كورونا يتسبب في إصابة البشر بالعدوى التنفسية ، ظهر الفيروس لأول مرة في الصين في ديسمبر 2019 ، ثم انتشر على نطاق واسع

حول العالم وعادة ما تظهر لدى الأشخاص المصابين أعراض خفيفة وهناك من تظهر عليهم أعراض أكثر خطورة .

عمال الصحة : هم العمال المؤهلون للعمل في المستشفيات لديهم الكثير من الأدوار التي يؤديونها داخل المستشفى في مختلف الأجنحة تحت إشراف رئيس القسم الخاص بكل جناح ، من أجل توفير الرعاية الصحية والطبية الأساسية للمجتمع ومساعدتهم للوصول إلى الخدمات الصحية على مدار الساعة بإشراف الأطباء والمرضى والمناوبين والعمال الإداريين وعمال الاستقبال ... الخ .

6. الدراسات السابقة :

أ. دراسة الضغط النفسي :

• **محمد سليم خميس (2013) :** دراسة ميدانية عن الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي (أطباء ، مرضيين ، أخصائي تخدير) .

الهدف منها التعرف على مستوى الضغوط النفسية على عينة قوامها (120) عامل في القطاع الصحي ، واستخدم مقياس الضغوط النفسية إعداد منى العامرية (2000) ، وتوصلت النتائج إلى أن عمال القطاع الصحي يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي ، كما توصلت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية تغرى لمتغير الخبرة والجنس .

• **دراسة أبو الحصين (2010) :** بعنوان الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات ، هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية للممرضين والممرضات الذين يعملون في أقسام العناية المركزة المختلفة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة وعلاقتها بكفاءة الذات ، في ضوء بعض المتغيرات ، تكونت عينة الدراسة من (247) ممرضا وممرضة ، واستخدم الباحث مقياسا للضغوط النفسية من إعداد واطهر البحث التالي :

- عدم وجود ارتباطاً إحصائياً بين الضغوط النفسية وكفاءة الذات ، وأظهر وجود فروق دالة إحصائياً

تعزى لمتغير الجنس في الضغوط النفسية لصالح الإناث وذلك على البعد النفسي من المقياس .

*وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير المؤهل العلمي حيث وجدت فروق بين حملة الدبلوم وحملة

الإجازة الجامعية على مقياس الضغوط النفسية في بعد بيئة العمل والخدمات المقدمة لصالح حملة

الإجازة الجماعية .

*أيضاً خلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير نوع القسم لصالح العناية المركزة في

بعد بيئة العمل.

●دراسة رجاء مريم (2005) : بعنوان مصادر الضغوط المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض

دراسة ميدانية في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق.

هدفت هذه الدراسة إلى قياس الضغوط النفسية المهنية التي تواجه الممرضات العاملات في المستشفيات

التابعة لوزارة التعليم العالي، في ضوء أربعة متغيرات وهي الحالة الاجتماعية ، العمر ، عدد سنوات

الخدمة ، القسم أو شعبة العمل وقد قامت بتطوير استبانة من 55 فقرة لقياس مصادر ضغوط العمل

وتوصلت إلى عدد من النتائج .

(1) أن 78.9% من الممرضات يشعرون بدرجات مرتفعة من الضغوط النفسية المهنية على

الدرجة الكلية للمقياس المستخدم في البحث.

(2) وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية على بعد

مصادر الضغوط المتعلقة بطبيعة العمل وبعد العلاقة مع زملاء العمل وكذلك لمصلحة الممرضات

العازبات.

(3) وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا لمتغير العمر على بعد مصادر

الضغوط المتعلقة بالعوامل التنظيمية في العمل، وبعد المصادر المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لمصلحة الممرضات الأصغر سنا.

(4) وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفق لمتغير عدد السنوات الخدمة في

المستشفى، وذلك على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لمصلحة الممرضات اللواتي لديهن سنوات خدمة اقل.

(5) عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا للمتغير القسم أو شعبة العمل

في المستشفى .

• دراسة لعجاليية (2015): لمعرفة مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة في

المصالح الاستعجالية (الاسعافية) في عنابة الجزائرية و السبل التي يواجهون بها هذه الضغوط، حيث ركزت الدراسة على قياس مؤشرات مصادر ضغوط العمل المتعلقة بكل من الوظيفة و المنظمة و البيئة المادية للعمل و شخصية الفرد العامل، بالإضافة الى تحديد سبل مواجهة هذه الضغوط ، تمت الدراسة على 90 من العمال شبه الطبيين العاملين في المصالح الاستعجالية، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

• وجود مؤشرات قوية لمصادر ضغوط العمل المتعلقة بالوظيفة و هي عبئ العمل ،طبيعة

الوظيفة ، صراع الدور .

• دراسة مورين(1999) بعنوان:

The Effect of chronic exposure to stress on intensive care nurse

أجريت الدراسة على عينة من الممرضين و الممرضات العاملين في العناية الشديدة في مستشفيات شمال كاليفورنيا و اللذين بلغ عددهم (400) ممرض و ممرضة من خلال استبيان وزع عليهم، بهدف معرفة مسببات ضغط العمل عليهم و الآثار المترتبة على ذلك، و أيضا معرفة الاستراتيجيات التي يتبعونها للتكيف مع مسبباته.

. توصلت الدراسة إلى أن أهم مسببات ضغط العمل تتمثل في عبئ العمل الناتج عن النقص الوظيفي، و الشعور بالاعتراب الوظيفي، و تحمل درجة عالية من المسؤولية أما عن الآثار المترتبة عن الضغط المستمر لضغط العمل فتمثلت في إحباط، المزاج الحاد، و الشعور بعدم القدرة على الاستمرار بنفس مستوى الأداء .و تقترح الدراسة عدة طرق للتخفيف من ضغوط العمل تتمثل في محاولة خلق قناعات بأن العمل ذو معنى و قيمة عالية و الإحساس بقيمة الانجاز و التركيز على حل المشكلات دون الاقتصار على التفكير بها. (المعشر، 2009، ص49) .

ب. دراسات عن فيروس كورونا:

دراسة Cheng Pk Lin www.lai My (2005):

هدفت إلى بحث الطرق الرئيسية لانتقال فيروسات متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (سارس) فيروس كورونا، و قد تم التحقق من بقاء الفيروس على الأسطح البيئية المختلفة بما في ذلك تحليل الفيروس و دراسة التأثيرات القاتلة لهيبو كلوريد الصوديوم و المنظفات المنزلية و مركب البيروكسجين على الفيروس، وذلك لصياغة التدابير المناسبة لمكافحة العدوى، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن فيروس "سارس" يمكن أن يظل معديا في عينات الجهاز التنفسي لمدة تزيد عن 7 أيام في درجة حرارة الغرفة ، ويكون خطر العدوى عن طريق ملامسة الأسطح الملوثة بالقطرات الصغيرة، و يمكن تعطيل الفيروس بسهولة بواسطة المطهرات شائعة الاستخدام.

دراسة G.Kampfa و آخرون (2020) :

هدفت إلى بحث استمرار فيروسات كورونا على الأسطح غير الحية و تعطيلها بالمبيدات البيولوجية، وبحسب ما جاء بالدراسة فإن فيروس كورونا المستجد و سارس ينتقل من إنسان إلى آخر بأوقات حضانة تتراوح بين 3-10 أيام مما يسهل انتشاره عبر الأيدي أو الأسطح الملوثة.

و بمراجعة جميع المعلومات المتاحة حول استمرار فيروسات كورونا البشرية و الحيوانية على الأسطح الجامدة، و استراتيجيا التعطيل بالمبيدات البيولوجية المستخدمة في التطهير الكيميائي، ثم الكشف عن أن الفيروسات التاجية البشرية مثل متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (سارس) أو فيروس التاجي في الشرق الأوسط (MERS) أو فيروس كورونا البشري يمكن أن تستمر على الأسطح الجامدة مثل المعدن أو الزجاج أو البلاستيك لمدة تصل إلى 9 أيام و يمكن تعطيلها بكفاءة من خلال إجراءات التطهير السطحي باستخدام 71-72 % من الايثانول، 0.5% بيرو كسيد الهيدروجين أو 0.1% هيبوكلوريد الصوديوم في غضون دقيقة واحدة.

• دراسة الباحثون (2020) : بعنوان 3 علامات في العين تدل على إصابتك بكورونا أجريت دراسة الباحثون من جامعة (أنجليا روسكين) (angelia ruskin université) في المملكة المتحدة شملت 83 شخصا تم تشخيصهم بكوفيد 19 ، ونشرت في مجلة بي، إم أجي أو بثالوموجي . وتوصلت الدراسة بأن الأعراض العينية الثلاث الأكثر شيوعا التي عاناها المشاركون وهي :

(1) رهاب الضوء (Photophobia) الانزعاج من الضوء إذ عاناها 18 % من

المشاركون .

(2) التهاب العين (Sore eyes) ونسبته كانت 16 % .

(3) حكمة العين 17 % .

وأفاد 81 % من المشاركون بأنهم عانوا أعراض عينية في غضون أسبوعين من أعراض كوفيد 19 الأخرى ، وهي السعال الجاف 66 % ، الحمى 76 % والتعب 90 % ، وفقدان حاسة الشم والتذوق 70 % وأفاد 80 % بأن الأعراض العينية استمرت مدة تقل عن أسبوعين (11:27 ، 08 – 02 – 2021 ، Simplifie amproject) .

وذكر أيضا الباحثون أن الدراسة السابقة أجريت على 56 مريضا مصابا بكوفيد 19، أظهرت أنه كان لدى 15 شخصا 27 % أعراض في العين تشمل التهاب العين والحكة والإحساس بجسم غريب ، واحتقان الدم Hyperaemia والإفرازات (على الرغم من عدم ملاحظة نوع الإفرازات) ، حيث بلغ 6 مرضى من أعراض ظهرت قبل أعراض الجهاز التنفسي أو الحمى .

• دراسة صينية (2020) :توضح كيفية تطور عدوى فيروس كورونا في المرضى يوما

بيوم .

تمكن الطاقم الطبي في تقديم تقرير يومي عن كيفية تطور فيروس كورونا كوفيد 19 ، وتوضيح ما هي الأعراض الرئيسية الأولى التي يجب اكتشافها وكيف تتطور هذه الأعراض وكيف تصبح العدوى أسوأ أو كيف تؤثر على المرضى ونظرا لأن المهنيين الطبيين يواجهون عددا كبيرا يوميا من مرض كوفيد 19 على تحديد أنماط العدوى عندما يتعلق الأمر بالأعراض الرئيسية أصبح أكثر وضوحا قليلا وما يصل إلى 40 % من حالات كوفيد 19 من دون أعراض وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ، مع 20 % من الحالات التي تظهر فيها أعراض تصبح شديدة أو حرجة ومن بين المرضى الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد 19 عادة ما تكون الحمى والسعال هي الأعراض الأولى التي تتحدر من العدوى المحتملة ، وغالبا ما يتبع ذلك التهاب الحلق والصداع وآلام العضلات والغثيان أو الإسهال بالنسبة لبعض المرضى الذين يعانون من التهابات شديدة ستكون صعوبة التنفس هي

- أعراضهم الرئيسية وهي الواحدة من الأعراض المميزة للفيروس وعادة تبدأ بعد 5 أيام من بدأ المرض ، ولاحظ المختصون في مجال الصحة أن الأعراض بشكل عام لا تظهر مباشرة بعد إصابة الشخص بالعدوى و يبلغ متوسط فترة حضانة الفيروس نحو 4 إلى 5 أيام وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض ، وخلال هذا الوقت لن يعرف الشخص المصاب أنه مريض ، ومع ذلك تظهر أدلة أنه يمكن أن ينقل الفيروس من خلال مرحلة ما قبل الأعراض بعد مراقبة الآلاف من المرضى أثناء تفشي كورونا كوفيد 19 في العين فتمكنت المستشفيات من تحديد نمط الأعراض يتضمن تحليل يومي لكوفيد 19 ما يلي:
- اليوم 1 : تبدأ الأعراض بشكل خفيف وعادة ما يعاني المرضى من الحمى يليها السعال وقد يكون هناك إسهال أو غثيان قبل يوم أو يومين من ذلك .
- اليوم 3: إصابة بالالتهاب الرئوي حيث وجدت دراسة أجريت على أكثر من 550 مستشفى من جميع أنحاء الصين أن المرضى في المستشفيات أصيبوا بالالتهاب الرئوي في اليوم الثالث من مرضهم .
- اليوم 5 : صعوبة التنفس خاصة إذا كانوا أكبر سنا أو لديهم حالة صحية موجودة مسبقا.
- اليوم 7 : ضيق في التنفس .
- اليوم 8 : في هذه المرحلة يعاني المرضى المصابون بالحالات الشديدة من ضيق في التنفس أو الالتهاب الرئوي أو متلازمة الضائقة التنفسية الحادة غالبا ما تكون قاتلة .
- اليوم 9 : إصابة بعض المرضى بالانثان وهو عدوى ناتجة عن استجابة مناعية .
- أيام 10 إلى 11 : إذا كان المرضى يعانون من تفاقم الأعراض ، فهذا هو الوقت لتطور المرض حيث من المحتمل قبولهم في وحدة العناية المركزة وربما يعاني هؤلاء المرضى من آلام في البطن وفقدان الشهية أكثر من مرضى الحالات الخفيفة.

- اليوم 12 : في بعض الحالات لا يصاب المرضى بمتلازمة الضائقة التنفسية الحادة إلى بعد أسبوعين من بدئ المرضى، ووجدت إحدى الدراسات أن الأمر استغرق 12يوما في المتوسط قبل دخول المرضى إلى وحدة العناية المركزة وقد يرى المرضى المتعافون ، الحمى تتلاشى بعد 12 يوما .
- اليوم 17 إلى 21 : تعافى الأشخاص في ووهان من فيروس وخرجوا من المستشفى أو ماتوا بعد 2.5 إلى 3 أسابيع .
- وفي ما يلي يمكن أن يعاني مرضى فيروس كورونا من أعراض تستمر لأشهر بما في ذلك الم الصدر وضيق التنفس والغثيان وخفقات القلب وفقدان التذوق والشم.

(Dearobic , rt.com. propose ;2021)

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. النظريات المفسرة للضغط النفسي
3. أنواع الضغط النفسي
4. أعراض الضغط النفسي
5. أشكال الضغط النفسي
6. أسباب الضغط النفسي
7. آثار الضغط النفسي
8. النتائج المترتبة عن الضغط النفسي
9. علاج الضغط النفسي

. خلاصة

تمهيد :

يواجه الإنسان في هذا العصر العديد من الضغوط النفسية نتيجة المشاكل والصعوبات والمتطلبات المادية والوظيفية التي يمر بها في حياته اليومية ، وذلك لما ينجم عنه مجموعة من الآثار والنتائج الخطيرة التي تهدد كيانه فيجد نفسه تحت مواقف ضاغطة وشديدة ومصادر القلق والتوتر والإحباط ، وبالتالي تنعكس هذه الضغوط على حالته الصحية والنفسية والسلوكية .

فيعتبر الضغط النفسي من بين المواضيع الحديثة التي نالت اهتمام كبيرا من طرف الباحثين في علم النفس والعلوم الأخرى ، ومما جعلهم يختلفون في تعريفهم للضغط النفسي من عالم إلى آخر ، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل إلى عرض مفهوم الضغط النفسي وأهم النظريات المفسرة له ثم مصادره ومختلف أنواعه ، ثم أشكال وأعراض وأسباب ،ومنه الآثار والنتائج الناجمة عنه. وفي نهاية الفصل يتم الاستئارة إلى طرق علاجية لتخفيف من حدة الضغط النفسي.

1. تعريف الضغط النفسي:

تعريف الضغط : لفظ Stress مشتق من اللفظ الفرنسي القديم Destresse والذي يعني الاختناق والضيق أو الشعور بالظلم، وقد تحول اللفظ في الانجليزية إلى Sterss يعني التناقض ، أما لفظة Distress في الانجليزية فتعني الشيء غير المرغوب فيه أو غير المحبب. (الفرماوي، 2009، ص 20).

ويعرفه عبيد (2008) ص 20 : على أنه الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها، ويشير الحلو 1989 : بأنه المشاكل

والصعوبات والأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توترا وتشكل له تهديدا أو تكون عبئا عليه (الكيكي ، 2007 ، ص 260).

ويعرف كذلك الضغط بأنه نظام التكيف العام لجسم وعقل الإنسان عند مواجهته لمثيرات بيئية ، والضغط لا يمثل نقطة معينة ولكنه مدى ما بين ضعيف وشديد ويتوقف ذلك على مستوى رد فعل الأفراد اتجاه المشكلات (الصرفي ، 2008 ، ص 52).

تتضمن محاولات توضيح مفهوم الضغط النفسي عناصر مشتركة هي :

- 1) الضغط النفسي حالة مزعجة يتخللها الشعور بالضيق والارتباك.
- 2) يظهر الضغط النفسي عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدراته وإمكانياته التوافقية (عبيد ، 2008 ، ص 21).

2. نظريات مفسرة للضغط النفسي :

هناك العديد من النظريات التي حاولت معالجة ظاهرة الضغط النفسي بصفة عامة ، وعلى الرغم من اشتراكها في المضمون إلا أنها اختلفت في الاتجاه الذي سلكته كل نظريته ، وفي ما يلي عرض النظريات التي فسرت الضغط النفسي :

1-2 نظرية التحليل النفسي:

تعد نظرية التحليل النفسي من النظريات الكلاسيكية التي عملت على تفسير الشخصية الإنسانية وانفعالاتها ، ويعتبر " سيغموند فرويد " الأب الروحي لهذه النظرية ، فقد أنشأ التحليل النفسي كمنهاج للعلاج .

حسب فرويد أن دينامية الشخصية تقوم على التفاعلات المتبادلة وعلى الصراع بين هذه المكونات " فالهو يمثل الجانب البيولوجي للشخصية ، والذي يسعى إلى تحقيق الإشاعات أو الرغبات الغريزية في حين مكون " الأنا " لايسمح لهذه الرغبات الغريزية بالإشباع لكونه لايتناسب مع القيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون "الأنا قوية" ، لكن عندما تكون "الانا ضعيفة" ولا تستطيع الموازنة بين مطالب " الهو " ومتطلبات الواقع يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والضغط النفسي. (شويطر ، 2016 ، ص ص 38 – 39) .

إذ أن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد ، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ، وعلى هذا الأساس فالقلق والخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ، يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت والإنكار وغيرهما من ميكانيزمات الدفاع. (دعو ، شنوفي ، 2012 ، ص 39).

2-2 نظرية هانز سيللي:

نظرية الضغط النفسي وضعها العالم هانز سيللي وهو من أوائل الأطباء الذين بحثوا في هذا الموضوع ، وأعطاه أرضية علمية واقية ، ووضع نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الإنسان والحيوان ، وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث إضطرابا في الجهاز الهرموني هي المسؤولة عن الأمراض أو الإضطرابات النفسية الجسمية الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديد، وقد أطلق سيللي على الأعراض التي تظهر على العضوية أثناء ذلك اسم زملة التكيف العام (عبد الرحمان ، 2012 ، ص 11).

هذه الزملة تحدث من خلال 3 مراحل هي :

- **مرحلة الإنذار:** وفي هذه المرحلة يحدث استعداد الجسم لمقاومة مصدر تولد الضغط.
- **مرحلة المقاومة :** وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغط ، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات عندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل إلى المرحلة الثالثة .
- **مرحلة الإنهاك :** وفي هذه المرحلة تصبح قوى آليات التكيف في جسم الإنسان غير قادرة على المقاومة وبذلك يحدث الإنهاك ، وبلااستمرار حدوثه يؤدي إلى المرض أو العجز أو التلف في بعض أعضاء الجسم.

- * أما عن عوامل الضغط الجسدي مثل : الأحداث المزعجة ، الآلام الجسدية.
- * عوامل الضغط النفسي : القلق ، الانفعال ، المخاوف بأنواعها ، الإرهاق الفكري .
- * عوامل الضغط الاجتماعي مثل : الصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية البيئية والمنعزلة (العيسوي، 1992 ، ص ص 30 - 31) .

3-2 نظرية سبيلبرجر (Speilberger) :

يربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث يعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية ، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط Stress ومفهوم التهديد Thread فكلاهما مفهومان مختلفين ، فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد ، بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب (النوايسة ، 2013 ، ص 20) .

4-2 نظرية هنري موري (Murray) :

يعتبر " موري " أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان للسلوك، ويتميز بين نوعين من الضغط :

. ضغوط بيتا Beta Stress : وهي دلالات الموضوعات كما يدركها الفرد ويفسرها .

. ضغوط ألفا Alpha Stress: تشير على خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما

يظهرها البحث الموضوعي (الرشيدى ، 1999 ، ص 65).

ويربط " موري " بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى إشباعه لحاجاته كالحاجة للإنجاز ، والحاجة إلى العدوان ، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى تحقيق الآخرين عندما يشعر بأنه مهان أو مظلوم ، ويمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابة لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال معين ، فحين يتم إشباع الحاسة يحس الفرد بالراحة ، ، وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق (النوايسة ، 2013 ، ص 21) .

5-2 نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس (Lazaros 1970) ونشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ، حيث أن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للضغط ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبرته الشخصية مع الضغوط ، وبذلك يستطيع الفرد تفسير المواقف ، ويعتمد تقييم الفرد للمواقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه .

وترى هذه النظرية أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد والإدراك في مرحلتين :

المرحلة 1 : خاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط .

المرحلة 2 : هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف

(السيد عثمان ، 2001 ، ص ص 100 – 101) .

2-6 النظرية السلوكية : فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها

يتم معالجة معلومات المواقف الخطيرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط ، وتكون هذه المثيرات

شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة

ومقلقة .

وحسب السلوكيون الضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي

بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل،

كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته

لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من الأحداث. (النوايسة ، 2013 ، ص ص 19 – 20) .

مصادر الضغط النفسي :

مصادر الضغط النفسي متعددة منها:

1. المصادر الخارجية للضغط النفسي :

الضغوط الأسرية والصراعات العائلية : كثرة الجدالات ، الانفعال ، الطلاق ، الأولاد .

* الضغوط المالية والاقتصادية: مثل انخفاض دخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات

الجريمة.

* الضغوط الاجتماعية : وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية ، والفرد إذا كان متزوج أو غير متزوج ، عدد الأطفال إذا كان متزوجا ، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظلّه الفرد وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد ، وإن اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها ومن الضغوط الاجتماعية العزلة ، الحفلات ، وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية وإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية .

* الضغوط الصحية أو الفيسيولوجية : مثل التغيرات الفيسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمات الجراثيم له (عبيد، 2008، ص 30).

* ضغوط المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.
* الضغوط المهنية : ترتبط بيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل .

* الضغوط الانفعالية والنفسية : مثل القلق ، الاكتئاب ، المخاوف المرضية.
* الضغوط الكيميائية: كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين (نفس المرجع السابق ،ص 31) .

2. المصادر الداخلية للضغط النفسي :

الإحباط : هي حالة انفعالية غير سارة تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول بينه وبين هدفه ويكون فيه الضغط من مصدر واحد .

الصراع : في الصراع يكون هناك أكثر من مصدر للضغط ، ويعرف بأنه ظهور مفاجئ ارتقائي لدافعيين غير متطابقين وعلى الشخص اختيار واحد منهما ، والصراع أحد مصادر الإحباط

(المرزوقي ، 2008 ، ص 78).

الأعضاء الحيوية والتهبؤ النفسي: الاستعداد لقبول المرض ، ضعف المقاومة الداخلية (عبيد ، 2008 ، ص 31).

4. أنواع الضغط النفسي :

تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان فهناك المؤقتة والضغوط المزمنة وهناك الايجابية والسلبية ، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط ، لأن الضغوط ترتبط بمواقفها وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها ، والتعايش معها وفيما يأتي أهم أنواع الضغوط :

- الضغوط المفاجأة والعنيفة : تشمل أحداث مفاجأة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على الكثير من الأشخاص في وقت واحد ، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير والبراكين نموذجا لها وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام .
- الضغوط الشخصية : تشمل الأحداث الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان الوظيفة ، وغير ذلك مما يهدد بالمرضى .
- الضغوط البيئية والاجتماعية: تشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل: الانتظار، الازدحام في المرور ، وهذه الضغوط تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر (علي أيبو ، 2019 ن ص ص 75 – 76) .

. وبشير الخطيب 2003 إلى أن هناك عدة أنواع منها :

* ضغوط حادة: ينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على

المقاومة، وتشير إلى ضرورة التدخل لتقديم المساعدة.

- * ضغوط غير حادة: ينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط وأعراضه من السهولة ملاحظتها.
 - * ضغوط متأخرة : لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة .
 - * ضغوط ما بعد الصدمة: ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية تترك آثارها على الكائن الحي شكل طويل المدى (العزيز ، 2009 ، ص 28) .
- أيضا من أنواع الضغوط الإيجابية والسلبية حسب الآثار المترتبة عنها:
- **الضغط النفسي الإيجابي** : هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) ، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس .
 - **الضغط النفسي السلبي** : عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية ، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكر (عبيد ، 2008 ، ص 25) .

جدول يوضح مقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية (Killy , 1994)

| الضغوط السلبية | الضغوط الإيجابية |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ◀ تسبب انخفاض في الروح المعنوية والشعور بتراكم العمل . ◀ تولد ارتباكاً وتدعوا للتفكير في الجهد المبذول. ◀ تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها . ◀ تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل . ◀ تسبب للفرد الشعور بالأرق. ◀ تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل . ◀ عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة. | <ul style="list-style-type: none"> ◀ تمنح دافعا للعمل ونظرة تحد للعمل. ◀ تساعد على التفكير والتركيز على النتائج. ◀ توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر . ◀ تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز . ◀ تساعد الفرد على النوم الجيد . ◀ تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل . ◀ تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة . |

(العبد الله ، 2013 ، ص 19) .

5. أعراض الضغط النفسي :

إن التعرض المفرط للضغط النفسي ينتج عنه انفعالات هرمونية يمكن أن تحدث مجموعة من الأعراض

نذكر منها :

أ.الأعراض الجسمية:

. تغيرات في أنماط النوم.

. التعب.

. تغيرات في الهضم (الغثيان، القيء ، الإسهال).

. فقدان الدافع الجنسي .

. آلام الرأس ، آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم .

. عسر الهضم ، الدوار ، الإغماء ، التعرق ، الارتعاش .

. تتميل اليدين والقدمين.

ب . الأعراض العقلية :

. فقدان التركيز.

. صعوبة في اتخاذ القرارات.

. التشويش (الفوضى) ، الارتباك .

. الانحراف عن الوضع السوي .

. نوبات هلع .

ج . الأعراض السلوكية:

. تغيرات في شهية الأكل كثيرا أو قليلا.

. اضطرابات في الأكل ، فقد الشهوة إلى الطعام .

- . زيادة في تناول الكحول والعقاقير ، الإفراط في التدخين ، قضم الأظافر .
- . وسواس المرضى وتوهم وجود مرض عضوي .

د. الأعراض العاطفية :

- . نوبات الاكتئاب
- . نفاذ العبر ، نوبات الغضب الشديد .
- . زيادة التوترات الطبيعية التنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء.
- . اختفاء مشاعر الإحساس بالصحة (شيخاني ، 2003 ، ص ص 18 - 19) .

هـ . الأعراض الانفعالية :

- . سرعة الانفعال .
- . تقلب في المزاج .
- . العصبية .
- . سرعة الغضب ، العدوانية واللجوء إلى العنف ، الاكتئاب ، سرعة البكاء .

و . الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية :

- . عدم الثقة غير المبررة بالآخرين .
- . لوم الآخرين .
- . نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة .
- . تجاهل الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي) (علي عسكر ، 2003 ، ص 55) .

6. أشكال الضغوط النفسية :

. الضغوط التي تظهر بشكل المفاجأة كتلك الناتجة عن المرض الشديد أو موت قريب أو التغير في الوضع الاجتماعي أو خسارة مالية ، وهذه الضغوط يمكن اكتشافها وتجاوزها مع الوقت بزوال الحدث المسبب إذ كان الفرد على وعي هو ومن حوله أنه تحت ضغط ما .

. الضغوط المستمرة أو المتواصلة والناتجة عن خطر يهدد جسم الفرد على مدى السنين مثل: ضعف مناعة الجسد (كثرة الأمراض المعدية والسرطانات) ، فشل الدورة الدموية (سكتة قلبية) ، ضعف أداء الجهاز الهضمي الذي يؤدي إلى (قرحة المعدة وعسر الهضم) ، أمراض مزمنة كالتى تظهر على شكل مرض السكري وضغط الدم (النوايسة ، 2013 ، ص ص 24 - 25) .

7. أسباب الضغط النفسي :

. ضعف القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية : فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبيا في زيادة الشعور بالضغط النفسي .

. الأحداث اليومية: فالأحداث غير المألوفة و الأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجية عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.

. أسباب نفسية اجتماعية : وتركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل من درجة التكيف والعبء الزائد والإحباط والحرمان .

. أسباب البيئة العضوية (الحيوية) : وتتضمن عوامل مثل : الاتزان العضوي وعدمه ، ودرجة الانزعاج وطبيعة التغذية والحرارة والبرودة .

. أسباب شخصية : وتتمثل في إدراك الذات والقلق والشعور بفقدان السيطرة على الأمور والغضب والعدوانية (علي أيبو ، 2019 ، ص ص 81 - 82) .

8. النتائج المترتبة عن الضغط النفسي :

*الحالة الصحية: حيث يكون الضغط وراء مشكلات الصداع، إصابة أمراض القلب، التهاب

المفاصل (علي حمدي، 2012 ، ص 174).

إضافة إلى الاضطرابات الجهاز الدموي ، اضطرابات الجهاز النفسي والجهاز الهضمي .

*الحالة النفسية : نظرا لكون الجسم نظام متكامل فإن أي خلل من شأنه التأثير على الجانب

العقلي أو النفسي ، فالفرد يكون في الواقع تحت ضغط ، وهذا ما يجعله سريع الدخول في مزاجه

وانفعالاته ، وبالتالي يكون لديه تقدير منخفض للذات غير راضي عن عمله ، ومن أهم هذه

العواقب النفسية القلق والإحباط .

*الحالة السلوكية : هنا حينما يتجاوز الضغط المستويات العادية المألوفة تظهر ردود فعل

سلوكية أهمها : تعاطي الكحول ، اضطرابات عادات الأكل والشرب ، اضطرابات النوم

(العيسوي ، 1992 ، ص 188) .

9. علاج الضغط النفسي : هناك عدة علاجات مختلفة نذكر منها :

العلاج السلوكي : يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط النفسي الاسترخاء فهو مرادف للصحة والهدوء

والهروب من المشاكل ويظهر كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي ومن أهم تقنيات الاسترخاء

المستعملة :

تمارين التنفس الاسترخائي:

في حالات الضغط النفسي يشتهي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات

عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق وهذه التوترات العضلية هي

مصدر الإحساس بضيق التنفس بطريقة معينة يشكل ضيق في إخراج الهواء مما يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي من خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة مع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان بالراحة والاسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي (معيزة ، 2002 ن ص 75) .

الإسترخاء العضلي والفكري:

فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه مع إغماض عينيه وبتخييل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدأ من أصابع القدم ، الكاحل ، الركبة ، الكتفين ، أصابع اليد ، ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا إبعاد جميع الأفكار عن الذهن، وجعله خاليا وهذا ممكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشر دقائق ، تتكرر مرتين إلى ثلاث مرات يوميا .

التغذية الرجعية:

تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أداءه لتوضيح صحة استجاباته أو أخطئه ، وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه .

تعديل أسلوب الحياة :

يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق أهدافه ، كما يشمل أيضا قدراته ودوافعه ، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وليس ثابتا تماما ، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها الفرد ، وعلى هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على المقاومة ، وهكذا

إذا حدث تغيير في أسلوب حياة الفرد وعاداته فأصبح يمارس رياضة المشي مثلا ويقلل من المنبهات فإن ذلك يساعده في مواجهة الضغوط وإدارتها بشكل فعال (نفس المرجع ، ص 343).

التدريب على إدارة الوقت :

يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما يفيد ، وتستخدم إدارة الوقت في حفظ الضغوط فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل معها ، إذ أن التخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت وتحديد الهدف وجدولة الأنشطة والمهام ، فالعمل على التنفيذ (معيزة ، 2002 ، ص 77) .

العلاج الكيميائي :

ويتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط والأدوية المهدئة والفيتامينات مثل (C) و (B) حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي ، بالإضافة إلى العقاقير مثل : مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب ومن أهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر :

1-مضادات القلق : تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي لدى الشخص ولها خمسة مميزات

من ناحية المفعول وهي :

- ✓ خاصة مضادة للقلق .
- ✓ خاصة منومة .
- ✓ خاصة منشطة للنعاس .
- ✓ خاصة مضادة للارتعاش .

✓ خاصية تحقق استرخاء العضلات .

2-المهدئات :

تستعمل كآلية مهدئة للتوتر والضغط النفسي لدى الأشخاص ومن هذه المواد " Benzo Diazipine " "

"Meprolamate

3-مضادات الاكتئاب :

تهدف هذه المضادات والأدوية على علاج تعكر المزاج وحالات التوتر الشديد وتحسين القدرة على التفكير وتعالج اضطرابات النوم ومن بينها Praymarel Larosscy Athymie وهي قادرة على التقليل من شعور الضغط النفسي لدى الشخص غير أن استعمالها وتناولها لمدة طويلة وكيفية غير طبية يجعله يدخل في حالة ارتباط فيزيولوجي تكون له آثار جانبية سلبية على التوازن النفسي للشخص وتتحول من مفعولها المضاد للضغط النفسي إلى مفعول مخفف للضغط مع الآثار الجانبية(معيضة ، 2002 ، ص 75 .).

خلاصة :

من خلال دراستنا لهذا الفصل نستنتج أن الضغوط النفسية هي عبارة عن المشاكل والصعوبات والأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية فتحدث نتيجة صراع داخلي عند الفرد بين شيئين لا بد من اختيار واحد منها أو نتيجة البيئة الخارجية المحيطة به من مصادر متعددة كالبيت ، العمل ، الصحة ... الخ فتؤثر هذه الضغوط على حياة الفرد بمجملها ، وقد تؤدي به إلى فقدان الثقة بالنفس وتجعله قلقا ومنفعل أكثر ، أي ينتج عنه ردود أفعال سلبية سواء من الناحية النفسية أو الجسدية أو السلوكية وهذا نجده بكثرة عند العاملين في القطاع الصحي من الممرضين والممرضات وغيرهم .

الفصل الثالث

فيروس كورونا كوفيد 19

1. تعريف فيروس كورونا
2. تعريف مرض كوفيد 19 .
3. إحصائيات
4. مصطلحات ومفاهيم هامة يحتاج المجتمع معرفتها :
 - * الحالة المؤكدة .
 - * الحجر المنزلي .
 - * العزل الصحي .
 - * التباعد الاجتماعي الجسدي .
 - * حظر الخروج من المنزل .
5. كيفية انتشار مرض كوفيد 19
6. أعراض كورونا كوفيد 19
7. أنواع كورونا كوفيد 19
8. مضاعفات (من هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض)
9. التشخيص المخبري
10. علاج فيروس كورونا المستجد كوفيد 19
11. طرق الوقاية من فيروس كورونا كوفيد 19

خلاصة.

تمهيد :

يواجه أفراد المجتمع في الأواني الأخيرة انتشار فيروس كورونا كوفيد 19 ، إذ يعتبر هذا الفيروس أحد أفراد سلاسة فيروسات كورونا ومعروف بأنه مرض معدي يصيب الجهاز التنفسي ، فقد يظهر لدى المصابين أعراض بسيطة بينما الآخرين أعراض أشد خطورة ، كما أن أعراضه تتشابه مع أعراض الأنفلونزا ولا يستطيع التفريق بينها .

فتحول هذا الفيروس أو الوباء المهدد للصحة إلى جائحة تؤثر على عديد من أنحاء العالم ، بالإضافة إلى أعداد متزايدة من الحالات المصابة والوفيات ، ولذا سنحاول في هذا الفصل توضيح مفهوم كورونا وتعريف مرض كوفيد ، بالإضافة إلى شرح المصطلحات والمفاهيم التي يحتاج المجتمع معرفتها للتفريق وعدم الخلط بينهم ، ثم سنتطرق إلى طرق انتشار مرض كوفيد 19 والأعراض التي تظهر عليهم ، أنواعه ثم المضاعفات ، أي الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ، أهم الوسائل المعتمدة في التشخيص المخبري وفي الأخير علاج فيروس كورونا كوفيد 19 وتقديم طرق الوقاية .

فيروس كورونا : تعرف فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) بأنها مجموعة فيروسات كبيرة تسبب في أمراض للبشر والحيوانات على السواء ، ومن المعروف أن فيروس كورونا يصيب الجهاز التنفسي بالإضافة إلى أمراض أخرى أكثر خطورة . (Simplifie / www.aa.com.tr – 2020)

تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخاصة مثل : متلازمة الشرق الأوسط

التنفسية (ميرس) ، والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) . (Simplifie / www.who.int)

(- 2020)

مرض كوفيد 19 : اسم كوفيد هو الاسم الذي أطلقته منظمة الصحة العالمية للفيروس المسبب لمرض

الالتهاب الرئوي الحاد. (help.unher.org-2020)

هو مرض معدٍ يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من فيروسات كورونا ، حيث بدأ تفشيه في مدينة ووهان

الصينية في كانون الأول 01 ديسمبر 2019. (Simplifie / www.who.int – 2020)

وتم تعريف المرض في 13 يناير كانون الثاني عقب أعراض ظهرت على مجموعة من المرضى ، حيث

ظهر المرض الأول في سوق للمأكولات البحرية والحيوانات ، ثم التنقل منها إلى بقية مدن مقاطعة هوبي

ومنها على مقاطعات الصين ثم إلى سائر أنحاء العالم . (Simplifie/ www.aa.com.tr 2020)

وبالتالي قد تحول مرض كوفيد 19 إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم .

(Simplifie / www.who.int – 2020)

التغيير اليومي للإصابات بفيروس كورونا كوفيد 19

| إصابات | شهر ماي | إصابات | شهر أبريل | إصابات | شهر مارس |
|--------|-------------|--------|---------------|--------|--------------|
| 148 | 01 ماي 2020 | 131 | 01 أبريل 2020 | 49 | 21 مارس 2020 |
| 141 | 02 ماي 2020 | 139 | 02 أبريل 2020 | 62 | 22 مارس 2020 |
| 179 | 03 ماي 2020 | 185 | 03 أبريل 2020 | 29 | 23 مارس 2020 |
| 174 | 04 ماي 2020 | 80 | 04 أبريل 2020 | 34 | 24 مارس 2020 |
| 190 | 05 ماي 2020 | 69 | 05 أبريل 2020 | 38 | 25 مارس 2020 |
| 159 | 06 ماي 2020 | 103 | 06 أبريل 2020 | 65 | 26 مارس 2020 |
| 185 | 07 ماي 2020 | 45 | 07 أبريل 2020 | 42 | 27 مارس 2020 |
| 187 | 08 ماي 2020 | 104 | 08 أبريل 2020 | 45 | 28 مارس 2020 |
| 189 | 09 ماي 2020 | 94 | 09 أبريل 2020 | 57 | 29 مارس 2020 |

| | | | | | |
|-----|-------------|-----|---------------|-----|--------------|
| 165 | 10 ماي 2020 | 95 | 10 أبريل 2020 | 73 | 30 مارس 2020 |
| 168 | 11 ماي 2020 | 64 | 11 أبريل 2020 | 132 | 31 مارس 2020 |
| 176 | 12 ماي 2020 | 89 | 12 أبريل 2020 | | |
| 186 | 13 ماي 2020 | 69 | 13 أبريل 2020 | | |
| 189 | 14 ماي 2020 | 87 | 14 أبريل 2020 | | |
| 187 | 15 ماي 2020 | 90 | 15 أبريل 2020 | | |
| 192 | 16 ماي 2020 | 108 | 16 أبريل 2020 | | |
| 198 | 17 ماي 2020 | 150 | 17 أبريل 2020 | | |
| 182 | 18 ماي 2020 | 116 | 18 أبريل 2020 | | |
| 176 | 19 ماي 2020 | 95 | 19 أبريل 2020 | | |
| 165 | 20 ماي 2020 | 89 | 20 أبريل 2020 | | |
| 186 | 21 ماي 2020 | 93 | 21 أبريل 2020 | | |
| 190 | 22 ماي 2020 | 99 | 22 أبريل 2020 | | |
| 195 | 23 ماي 2020 | 97 | 23 أبريل 2020 | | |
| 193 | 24 ماي 2020 | 120 | 24 أبريل 2020 | | |
| 197 | 25 ماي 2020 | 129 | 25 أبريل 2020 | | |
| 194 | 26 ماي 2020 | 126 | 26 أبريل 2020 | | |
| 160 | 27 ماي 2020 | 135 | 27 أبريل 2020 | | |
| 140 | 28 ماي 2020 | 132 | 28 أبريل 2020 | | |

| | | | | | |
|-----|----------------|---------------|-------------------|---------------|-----------------|
| 137 | 29 ماي 2020 | 199 | 29 أبريل 2020 | | |
| 133 | 30 ماي 2020 | 158 | 30 أبريل 2020 | | |
| 127 | 31 ماي 2020 | | | | |
| | شهر أوت | إصابات | شهر جويلية | إصابات | شهر جوان |
| 556 | 01 أوت 2020 | 365 | 01 جويلية 2020 | 119 | 01 جوان 2020 |
| 515 | 02 أوت 2020 | 385 | 02 جويلية 2020 | 113 | 02 جوان 2020 |
| 507 | 03 أوت 2020 | 413 | 03 جويلية 2020 | 107 | 03 جوان 2020 |
| 532 | 04 أوت 2020 | 430 | 04 جويلية 2020 | 98 | 04 جوان 2020 |
| 551 | 05 أوت 2020 | 441 | 05 جويلية 2020 | 104 | 05 جوان 2020 |
| 571 | 06 أوت 2020 | 463 | 06 جويلية 2020 | 115 | 06 جوان 2020 |
| 529 | 07 أوت 2020 | 475 | 07 جويلية 2020 | 104 | 07 جوان 2020 |
| 538 | 08 أوت 2020 | 469 | 08 جويلية 2020 | 111 | 08 جوان 2020 |
| 467 | 09 أوت 2020 | 460 | 09 جويلية 2020 | 117 | 09 جوان 2020 |
| 552 | 10 أوت 2020 | 434 | 10 جويلية 2020 | 102 | 10 جوان 2020 |
| 492 | 11 أوت 2020 | 470 | 11 جويلية 2020 | 105 | 11 جوان 2020 |
| 495 | 12 أوت 2020 | 483 | 12 جويلية 2020 | 109 | 12 جوان 2020 |
| 488 | 13 أوت 2020 | 494 | 13 جويلية 2020 | 112 | 13 جوان 2020 |
| 477 | 14 أوت 2020 | 527 | 14 جويلية 2020 | 109 | 14 جوان 2020 |

| | | | | | |
|-----|-------------|-----|----------------|-----|--------------|
| 469 | 15 أوت 2020 | 554 | 15 جويلية 2020 | 112 | 15 جوان 2020 |
| 450 | 16 أوت 2020 | 585 | 16 جويلية 2020 | 116 | 16 جوان 2020 |
| 442 | 17 أوت 2020 | 593 | 17 جويلية 2020 | 121 | 17 جوان 2020 |
| 419 | 18 أوت 2020 | 601 | 18 جويلية 2020 | 117 | 18 جوان 2020 |
| 43 | 19 أوت 2020 | 535 | 19 جويلية 2020 | 119 | 19 جوان 2020 |
| 411 | 20 أوت 2020 | 607 | 20 جويلية 2020 | 127 | 20 جوان 2020 |
| 409 | 21 أوت 2020 | 587 | 21 جويلية 2020 | 140 | 21 جوان 2020 |
| 401 | 22 أوت 2020 | 594 | 22 جويلية 2020 | 149 | 22 جوان 2020 |
| 392 | 23 أوت 2020 | 612 | 23 جويلية 2020 | 156 | 23 جوان 2020 |
| 398 | 24 أوت 2020 | 675 | 24 جويلية 2020 | 172 | 24 جوان 2020 |
| 370 | 25 أوت 2020 | 605 | 25 جويلية 2020 | 197 | 25 جوان 2020 |
| 391 | 26 أوت 2020 | 593 | 26 جويلية 2020 | 140 | 26 جوان 2020 |
| 397 | 27 أوت 2020 | 616 | 27 جويلية 2020 | 283 | 27 جوان 2020 |
| 387 | 28 أوت 2020 | 642 | 28 جويلية 2020 | 305 | 28 جوان 2020 |
| 378 | 29 أوت 2020 | 614 | 29 جويلية 2020 | 398 | 29 جوان 2020 |
| 365 | 30 أوت 2020 | 602 | 30 جويلية 2020 | 336 | 30 جوان 2020 |
| 348 | 31 أوت 2020 | 563 | 31 جويلية 2020 | | |

| إصابات | شهر نوفمبر | إصابات | شهر أكتوبر | إصابات | شهر سبتمبر |
|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|
| 330 | 01 نوفمبر 2020 | 160 | 01 أكتوبر 2020 | 339 | 01 سبتمبر 2020 |
| 302 | 02 نوفمبر 2020 | 157 | 02 أكتوبر 2020 | 335 | 02 سبتمبر 2020 |
| 405 | 03 نوفمبر 2020 | 148 | 03 أكتوبر 2020 | 311 | 03 سبتمبر 2020 |
| 548 | 04 نوفمبر 2020 | 141 | 04 أكتوبر 2020 | 304 | 04 سبتمبر 2020 |
| 642 | 05 نوفمبر 2020 | 134 | 05 أكتوبر 2020 | 298 | 05 سبتمبر 2020 |
| 631 | 06 نوفمبر 2020 | 129 | 06 أكتوبر 2020 | 293 | 06 سبتمبر 2020 |
| 581 | 07 نوفمبر 2020 | 121 | 07 أكتوبر 2020 | 289 | 07 سبتمبر 2020 |
| 670 | 08 نوفمبر 2020 | 138 | 08 أكتوبر 2020 | 285 | 08 سبتمبر 2020 |
| 242 | 09 نوفمبر 2020 | 146 | 09 أكتوبر 2020 | 279 | 09 سبتمبر 2020 |
| 753 | 10 نوفمبر 2020 | 136 | 10 أكتوبر 2020 | 272 | 10 سبتمبر 2020 |
| 811 | 11 نوفمبر 2020 | 132 | 11 أكتوبر 2020 | 264 | 11 سبتمبر 2020 |
| 851 | 12 نوفمبر 2020 | 253 | 12 أكتوبر 2020 | 255 | 12 سبتمبر 2020 |
| 867 | 13 نوفمبر 2020 | 74 | 13 أكتوبر 2020 | 247 | 13 سبتمبر 2020 |
| 844 | 14 نوفمبر 2020 | 185 | 14 أكتوبر 2020 | 242 | 14 سبتمبر 2020 |
| 860 | 15 نوفمبر 2020 | 153 | 15 أكتوبر 2020 | 238 | 15 سبتمبر 2020 |
| 910 | 16 نوفمبر 2020 | 221 | 16 أكتوبر 2020 | 232 | 16 سبتمبر 2020 |
| 1002 | 17 نوفمبر 2020 | 205 | 17 أكتوبر 2020 | 228 | 17 سبتمبر 2020 |
| 1038 | 18 نوفمبر 2020 | 199 | 18 أكتوبر 2020 | 219 | 18 سبتمبر 2020 |

| | | | | | |
|------|----------------|-----|----------------|-----|----------------|
| 1023 | 19 نوفمبر 2020 | 214 | 19 أكتوبر 2020 | 210 | 19 سبتمبر 2020 |
| 1103 | 20 نوفمبر 2020 | 213 | 20 أكتوبر 2020 | 203 | 20 سبتمبر 2020 |
| 1019 | 21 نوفمبر 2020 | 252 | 21 أكتوبر 2020 | 197 | 21 سبتمبر 2020 |
| 1088 | 22 نوفمبر 2020 | 276 | 22 أكتوبر 2020 | 191 | 22 سبتمبر 2020 |
| 1005 | 23 نوفمبر 2020 | 273 | 23 أكتوبر 2020 | 186 | 23 سبتمبر 2020 |
| 1133 | 24 نوفمبر 2020 | 250 | 24 أكتوبر 2020 | 179 | 24 سبتمبر 2020 |
| 1025 | 25 نوفمبر 2020 | 263 | 25 أكتوبر 2020 | 175 | 25 سبتمبر 2020 |
| 1085 | 26 نوفمبر 2020 | 277 | 26 أكتوبر 2020 | 160 | 26 سبتمبر 2020 |
| 1058 | 27 نوفمبر 2020 | 287 | 27 أكتوبر 2020 | 153 | 27 سبتمبر 2020 |
| 1044 | 28 نوفمبر 2020 | 320 | 28 أكتوبر 2020 | 146 | 28 سبتمبر 2020 |
| 1009 | 29 نوفمبر 2020 | 306 | 29 أكتوبر 2020 | 155 | 29 سبتمبر 2020 |
| 978 | 30 نوفمبر 2020 | 319 | 30 أكتوبر 2020 | 160 | 30 سبتمبر 2020 |
| | | 191 | 31 أكتوبر 2020 | | |

| إصابات | شهر ديسمبر | إصابات | شهر ديسمبر |
|--------|----------------|--------|----------------|
| 442 | 16 ديسمبر 2020 | 953 | 01 ديسمبر 2020 |
| 426 | 17 ديسمبر 2020 | 932 | 02 ديسمبر 2020 |
| 438 | 18 ديسمبر 2020 | 843 | 03 ديسمبر 2020 |

| | | | |
|-----|----------------|-----|----------------|
| 410 | 19 ديسمبر 2020 | 803 | 04 ديسمبر 2020 |
| 422 | 20 ديسمبر 2020 | 772 | 05 ديسمبر 2020 |
| 456 | 21 ديسمبر 2020 | 750 | 06 ديسمبر 2020 |
| 410 | 22 ديسمبر 2020 | 573 | 07 ديسمبر 2020 |
| 480 | 23 ديسمبر 2020 | 591 | 08 ديسمبر 2020 |
| 458 | 24 ديسمبر 2020 | 598 | 09 ديسمبر 2020 |
| 434 | 25 ديسمبر 2020 | 565 | 10 ديسمبر 2020 |
| 416 | 26 ديسمبر 2020 | 542 | 11 ديسمبر 2020 |
| 392 | 27 ديسمبر 2020 | 517 | 12 ديسمبر 2020 |
| 382 | 28 ديسمبر 2020 | 464 | 13 ديسمبر 2020 |
| 357 | 29 ديسمبر 2020 | 495 | 14 ديسمبر 2020 |
| 323 | 30 ديسمبر 2020 | 468 | 15 ديسمبر 2020 |
| 299 | 31 ديسمبر 2020 | | |

(JHUSSE COVID-19 Data, 2021)

| شهر جانفي | إصابات | شهر فيفري | إصابات |
|-------------|--------|---------------|--------|
| 01جانفي2021 | 287 | 01 فيفري 2021 | 239 |
| 02جانفي2021 | 262 | 02 فيفري 2021 | 263 |
| 03جانفي2021 | 249 | 03 فيفري 2021 | 275 |
| 04جانفي2021 | 237 | 04 فيفري 2021 | 265 |
| 06جانفي2021 | 228 | 05 فيفري 2021 | 248 |
| 07جانفي2021 | 247 | 06 فيفري 2021 | 223 |
| 08جانفي2021 | 262 | 07 فيفري 2021 | 236 |
| 09جانفي2021 | 275 | 08 فيفري 2021 | 225 |
| 10جانفي2021 | 256 | 09 فيفري 2021 | 246 |
| 11جانفي2021 | 231 | 10 فيفري 2021 | 223 |
| 12جانفي2021 | 225 | 11 فيفري 2021 | 267 |
| 13جانفي2021 | 272 | 12 فيفري 2021 | 254 |
| 14جانفي2021 | 219 | 13 فيفري 2021 | 210 |
| 15جانفي2021 | 267 | 14 فيفري 2021 | 198 |

| | | | |
|-----|---------------|-----|-------------|
| 183 | 15 فيفري 2021 | 254 | 19جانفي2021 |
| 175 | 16 فيفري 2021 | 230 | 20جانفي2021 |
| 178 | 17 فيفري 2021 | 222 | 21جانفي2021 |
| 171 | 18 فيفري 2021 | 259 | 22جانفي2021 |
| 182 | 19 فيفري 2021 | 249 | 23جانفي2021 |
| 164 | 20 فيفري 2021 | 265 | 24جانفي2021 |
| 153 | 21 فيفري 2021 | 246 | 25جانفي2021 |
| 177 | 22 فيفري 2021 | 272 | 26جانفي2021 |
| 185 | 23 فيفري 2021 | 245 | 27جانفي2021 |
| 182 | 24 فيفري 2021 | 227 | 28جانفي2021 |
| 161 | 25 فيفري 2021 | 258 | 29جانفي2021 |
| 183 | 26 فيفري 2021 | 243 | 30جانفي2021 |
| 155 | 27 فيفري 2021 | 262 | 31جانفي2021 |
| 132 | 28 فيفري 2021 | 251 | |
| | | 277 | |

| | | 235 | |
|--------|-----------|--------|--------------|
| | | 217 | |
| إصابات | شهر أبريل | إصابات | شهر مارس |
| 112 | 01 | 163 | 01 مارس 2021 |
| 125 | 02 | 175 | 02 مارس 2021 |
| 95 | 03 | 163 | 03 مارس 2021 |
| 98 | 04 | 168 | 04 مارس 2021 |
| 117 | 05 | 187 | 05 مارس 2021 |
| 140 | 06 | 156 | 06 مارس 2021 |
| 125 | 07 | 130 | 07 مارس 2021 |
| 112 | 08 | 148 | 08 مارس 2021 |
| 135 | 09 | 161 | 09 مارس 2021 |
| 127 | 10 | 138 | 10 مارس 2021 |
| 138 | 11 | 170 | 11 مارس 2021 |
| 129 | 12 | 157 | 12 مارس 2021 |
| 154 | 13 | 135 | 13 مارس 2021 |
| 176 | 14 | 122 | 14 مارس 2021 |

| | | | |
|-----|----|-----|--------------|
| 167 | 15 | 145 | 15 مارس 2021 |
| 181 | 16 | 130 | 16 مارس 2021 |
| 163 | 17 | 148 | 17 مارس 2021 |
| 156 | 18 | 154 | 18 مارس 2021 |
| 163 | 19 | 128 | 19 مارس 2021 |
| 187 | 20 | 96 | 20 مارس 2021 |
| 182 | 21 | 91 | 21 مارس 2021 |
| 189 | 22 | 98 | 22 مارس 2021 |
| 199 | 23 | 94 | 23 مارس 2021 |
| 174 | 24 | 89 | 24 مارس 2021 |
| 186 | 25 | 105 | 25 مارس 2021 |
| 190 | 26 | 114 | 26 مارس 2021 |
| 232 | 27 | 93 | 27 مارس 2021 |
| 236 | 28 | 86 | 28 مارس 2021 |
| 286 | 29 | 110 | 29 مارس 2021 |
| 242 | 30 | 115 | 30 مارس 2021 |
| | | 131 | 31 مارس 2021 |

(<http://sehhty.com> , 2021)

| الوفيات | حالات الشفاء | حالات الإصابة | الموقع الجغرافي | الوفيات | حالات الشفاء | حالات الإصابة | الموقع الجغرافي |
|---------|--------------|---------------|-----------------|---------|--------------|---------------|-----------------|
| 12 | 2 | 1.352 | بسكرة | 22 | 234 | 4.248 | وهران |
| 11 | 100 | 1.213 | الجلفة | 145 | 261 | 6.505 | العاصمة |
| 10 | 1 | 1.206 | بومرداس | 131 | 133 | 4.435 | البلدية |
| 23 | 0 | 1.116 | الوادي | 61 | 2 | 3.408 | سطيف |
| 24 | 100 | 1.058 | تبسة | 17 | 0 | 2.183 | باتنة |
| 22 | 0 | 959 | تيارت | 28 | 1 | 2.139 | بجاية |
| 19 | 73 | 826 | المدية | 25 | 0 | 1.765 | قسنطينة |
| 4 | 60 | 795 | مستغانم | 10 | 3 | 1.530 | عنابة |
| 9 | 100 | 777 | عين الدفلة | 37 | 0 | 1.505 | تيزازة |
| 10 | 162 | 773 | أم البواقي | 16 | 37 | 1.457 | تيزي وزو |
| 5 | 0 | 714 | عين تموشنت | 8 | 17 | 1.467 | جيجل |
| 9 | 0 | 701 | الأغواط | 29 | 14 | 1.423 | مسيلة |

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|----------------|----|----|-------|----------------|
| 0 | 0 | 72 | سعيدة | 8 | 0 | 1.405 | تمسان |
| 8 | 3 | 658 | سكيدة | 13 | 15 | 1.394 | البويرة |
| 8 | 0 | 667 | أدرار | 26 | 1 | 1.361 | ورقلة |
| 12 | 2 | 337 | معسكر | 5 | 0 | 623 | خنشلة |
| 1 | 1 | 264 | نعامة | 1 | 51 | 567 | قائمة |
| 3 | 0 | 248 | شلف | 7 | 0 | 487 | سوق أهراس |
| 6 | 15 | 232 | البيض | 11 | 0 | 475 | ميلة |
| 3 | 38 | 29 | غليزان | 10 | 0 | 440 | غرداية |
| 1 | 0 | 205 | تندوف | 5 | 1 | 435 | تيسمسيلت |
| 4 | 0 | 202 | تمنراست | 16 | 0 | 427 | سيدي بلعباس |
| 30 | 107 | 422 | برج بوعريرج | 1 | 20 | 356 | الطارف |
| 0 | 0 | 140 | إليزي | 3 | 0 | 348 | بشار |

(JHU CSSE COVID-19 DATA. 2021)

مصطلحات ومفاهيم هامة يحتاج المجتمع معرفتها :

❖ الحالة المشتبهة :

أي حالة مشتبهة ظهرت عليها الأعراض حمى_ سعال ، صعوبة تنفس أو اختلطت بحالة مؤكدة قبل 14 يوما من ظهور الأعراض كما يعتبر الشخص المخاط لحالة كورونا والذي قد شارك نفس الغرفة ونفس السكن مع الشخص المصاب بفيروس كورونا حالة مشتبهة.

❖ الحالة المؤكدة : أي حالة تم تأكيدها بالفحص المخبري أو الفحص السريري .

(منظمة الصحة العالمية 2021. WWW.unicef.org)

❖ الحجر المنزلي : لا توجد أعراض

- التعرض المصابين بالفيروس بطريقة ما.
- عدم مشاركة الفراش أو المناشف أو أدوات المائدة وغيرها مع الآخرين.
- البقاء معزولا عن الآخرين مدة 14 يوما .
- احتمالية نقل العدوى

❖ العزل الصحي :

- الإصابة مؤكدة بفيروس كوفيد 19
- احتمالية نقل العدوى للآخرين مؤكدة .
- الخضوع للإشراف الطبي الصارم لا يجب مغادرة المستشفى حتى يتم التعافي كليا.

❖ التبعاد الاجتماعي الجسدي :

- تجنب اللقاءات الاجتماعية والأماكن المزدحمة .
- الاحتفاظ بمسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين في الأماكن العامة.
- تجنب وسائل النقل العام ، البقاء في المنزل لأطول وقت ممكن .
- الحد من الخروج من المنزل.

❖ حظر الخروج من المنزل: إجراء تفرضه الجهات الحكومية.

- حظر التنقل باستثناء العاملين في الخدمات الأساسية .
- فرض إجراءات صارمة لمنع انتشار الفيروس.
- مغادرة المنزل لشراء الاحتياجات الأساسية للأسرة والمستلزمات الطبية فقط .

(وزارة الصحة ووقاية المجتمع 2021 – WWW.Mohop.gov.ae)

كيفية انتشار مرض كوفيد 19 :

ينتشر المرض بشكل أساسي عن طريق الأشخاص المصابين بالفيروس أو الحاملين له ، ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطيرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص بمرض كوفيد 19 أو يعطس ، وتتساقط هذه القطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص بالمرض إذا تنفسوا القطيرات التي تخرج من الشخص المصاب بالفيروس مع سعاله أو زفيره. (العليوي،2020، ص 194).

كما يشكل الاختلاط المباشر مع المصابين سببا مهما لانتقال الفيروس فتقبل الشخص المصاب أو

حضنه أو مصافحة يده الملوثة بالقطيرات التنفسية ثم لمس العين أو الفم أو الأنف تزيد من خطر حدوث العدوى (نفس المرجع، ص 29).

أعراض كورونا كوفيد 19 :

هناك 22 عرض أو علامة على الإصابة بفيروس كورونا وهي من أكثر شيوعا إلى الأقل بشكل عام المتمثلة في :

← الأعراض الأولى :

تظهر الأعراض بعد الإصابة بعدوى كورونا خلال 5 إلى 6 أيام في كثير من الحالات ويمكن أن تتراوح هذه الفترة بين يوم واحد حتى 14 يوما .

وفقا لمنظمة الصحة فأكثر الأعراض شيوعا هي : الحمى السعال الجاف ، الإرهاق مع الإشارة إلى أن بعض الأشخاص لا تظهر عليهم أي أعراض .

(1) **الحمى** : هي ارتفاع حرارة الجسم فوق المستوى الطبيعي ، ويعد الشخص المصاب

بالحمى إذ كانت درجة حرارته 38 درجة أو أكثر وقد تأتي مصاحبة بأعراض مثل

أعراض الأنفلونزا ، صداع وسعال والتهاب الحلق .

- ضيق في التنفس وآلام الصدر في الحالات الخطيرة ، وبلغت نسبة الإصابة بعرض الحمى

على 78 % من الحالات.

(2) **السعال الجاف** : أي السعال والكحة دون إخراج بلغم ونسبته 58 % وفي حالات نادرة

قد يكون السعال مصحوب بالدم.

(3) **الإرهاق** : معاناة من التعب ونسبة انتشاره 31 %

(4) فقدان حاسة الشم : والاسم العلمي (Hyposmia) نسبة انتشاره 25 % وفقا لمجلة "

بوس وان " ، ودراسة أخرى فإن فقدان حاسة الشم لـ 4 روائح قد يشير إلى الإشارة

بفيروس كورونا التي نشرت في مجلة (Plos Mediciene) فوجدوا عامة أن الأشخاص

المصابين يلاحظون فقداناً في قدرتهم على شم الروائح التالية : الثوم، البصل، القهوة،

العطور، يجب أن يعزلوا أنفسهم ويطلبوا الخضوع للكشف عن فيروس كورونا.

(5) الصداع : نسبة انتشاره 13 % ووفق المعطيات العلمية هناك 4 خصائص لصداع

كورونا :

- صداع معتدل إلى حاد القوة.

- يسبب الشعور بالنبض أو الإحساس بضغط في الرأس.

- يحدث على جانبي الرأس.

- قد يزداد سوء عند الانحناء.

(6) التهاب الحلق، يعرف باسم (ألم الحلق) نسبة انتشاره 12 % وفقا لدراسة و قد يكون

التهاب الحلق علامته تحذير على الإصابة بفيروس كورونا خاصة إذا رافقته أعراض

أخرى لكورونا .

(7) الارتباك نسبة انتشاره 6%.

(8) الإسهال: الإسهال من الأعراض المرتبطة بالجهاز الهضمي ، نسبة انتشاره 10%

(9) الغثيان نسبة انتشاره 6%.

(10) احتقان الأنف نسبة انتشاره 5%

(11) فقدان حاسة الذوق و اسمه العلمي (Hypogeusia) نسبة انتشاره 4%.

- (12) القيء نسبة انتشاره 4%.
- (13) الآم شديدة بالبطن نسبة انتشاره 4%.
- (14) سعال دموي اسمه العلمي (Hemoptysis) يكون مصاحب بخروج دم نسبة انتشاره 2%.
- (15) التهاب الملتحمة: و تعمل على ترطيب العين من خلال إنتاج المخاط و الدموع، كما تؤدي دورا مناعيا يتمثل في رصد الأجسام الغريبة و الجراثيم و منع دخولها إلى العين اسمه العلمي (Conjunctivitis) نسبة انتشاره 2%.
- (16) بحة في الصوت أي يحدث تغير في صوت و يطلق عليه علميا (Hoarseness) أو (Dysphonia) .
- (17) فقدان الشهية: اسمه العلمي (Anorexia) يرتبط بفقدان حاسة التذوق، مما يجعل الشخص لا يستطيع الشعور بطعم الأكل و بالتالي تقل رغبته في تناول الطعام.
- (18) الآلام و الأوجاع تشمل ألام العضلات و المفاصل.
- (19) ظهور طفح جلدي أي يحدث تغير في الجلد مثل: احمرار أو تهيج.
- (20) تغيير لون أصابع اليدين أو القدمين اسمه العلمي (Acrocyanosis).
- (21) صعوبة في التنفس يمكن أن تكون لوحدها أو مصاحبة بالحمى أو السعال.
- (22) ألم في الصدر يشعر المصاب بألم أو ضغط في الصدر و قد يكون مصحوبا بالحمى أو السعال .

(Simplifie/ampprojrc.org-2020-11-14/14 :33)

أنواع مرضى كورونا :

توصلت الدراسة الحديثة إلى أن هناك 6 أنواع من مرضى كوفيد19 الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا، وفقا لدراسة الباحثون من كينغز كوليغ لندن، فوجد الباحثون أن كل نوع من الإصابة بكوفيد19 يتميز بمجموعة معينة من الأعراض، وأن كل نوع اختلف في شدة المرض و الحاجة الى توفير دعم للجهاز التنفسي للمريض أثناء مرحلة الشفاء فلأنواع الستة لمرض كوفيد19 هي:

1. يشبه الأنفلونزا لكن دون الإصابة بالحمى و مع أعراض الصداع و فقدان حاسة الشم وألام العضلات و السعال و التهاب الحلق وألم في الصدر .

2. يشبه الأنفلونزا لكن مع حمى و فقدان الشهية و مع أعراض الصداع و فقدان حاسة الشم و السعال و التهاب الحلق و بحة في الصوت.

3. هضمي (Gastrointestinal) في هذا النوع يعاني المريض من الإسهال مع أعراض الصداع و فقدان حاسة الشم و فقدان الشهية و التهاب الحلق و ألام الصدر و دون سعال.

4. حاد من المستوى الأول مع التعب و أعراض الصداع و فقدان حاسة الشم و السعال و الحمى و بحة في الصوت و ألم في الصدر .

5. حاد من المستوى الثاني مع ارتباك و تعب و صداع و فقدان حاسة الشم و فقدان الشهية و السعال و الحمى و بحة في الصوت و التهاب الحلق و ألام الصدر و ألام العضلات.

(De aljazeera.net.propose/2020)

مضاعفات: بالرغم من معظم المصابين بكوفيد19 تتراوح الأعراض لديهم بين الخفيفة إلى المعتدلة ،

فيمكن أن يسبب المرض مضاعفات طبية شديدة تؤدي إلى الوفاة بالنسبة لبعض الأشخاص كبار السن

أو من لديهم حالات طبية مزمنة فهم أكثر عرضة للإصابة بحالة خطيرة من كوفيد19 فتتضمن هذه

المضاعفات ما يلي:

- التهاب الرئة و مشاكل التنفس.

- فشل عدة أعضاء في الجسم.

مشاكل القلب.

- الجلطات الدموية.

- إصابة حادة بالكلية.

- التهابات الفيروسية و البكتيرية.

- حالة رؤية حادة تؤدي إلى انخفاض كمية الأكسجين القادمة من خلال مجرى الدم نحو الأعضاء (

متلازمة الضائقة التنفسية الحادة) (Simplifir/mayoclinic.org/2020)

التشخيص المخبري:

يتم تأكيد التشخيص للحالات المصابة بمرض كوفيد19 بكشف التسلسل الفريد للحمض النووي الريبي

RNA للفيروس بواسطة أحد اختبارات تضخيم الحمض النووي للفيروسات NAAT مثل اختيار سلسلة

البوليميريز العكسي في الوقت الحالي أو RT-PCR مع التأكيد بواسطة تسلسل الحمض النووي عند

الضرورة.

إن ايجابية اختبار RT-PCR.. تؤكد التشخيص عادة و يفضل إجراء اختبار RT-PCR.. ثاني

لتأكيد التشخيص 100% خصوصا في المناطق التي لا ينتشر فيها الفيروس بكثرة، أما إذا كانت نتيجة

الاختبار سلبية و لا زال هناك شك بالإصابة فتوصي منظمة الصحة العالمية بأخذ عينات أخرى من مواقع مختلفة من الطرق التنفسية و فحصها. (العليوي، 2020، ص88).

أنواع عينات الدراسة المخبرية:

مسحة أنفية لأخذ عينة من سوائل الأنف.

مسحة الحلق لأخذ عينة من سوائل الحلق.

عينة من المخاط من الرئة (البلغم)

اختبارات الدم (www.elsevier.com.2021)

علاج فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 :

لا توجد حتى اليوم معالجة أو أدوية نوعية لتدبير مرض فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، ولذلك يقوم الأطباء بتدبير الأعراض السريرية عند المصابين بالعدوى (مثل الحمى أو صعوبة التنفس) ، كما يمكن أن تكون الرعاية الداعمة مثل إعطاء السوائل والعلاج بالأكسجين وغيرهما (كدعم التنفس بجهاز التهوية المنفسة عند الحاجة) ، فعالة لدى المرضى الذين ظهرت لديهم أعراض المرض ومع ذلك هناك مجموعة من الأدوية حصلت على الموافقة لدواعي علاجية أخرى (الديردي، 2020، ص 11).

من بينها دواء ريمديسيفر (**Veklury**) المضاد للفيروسات لمعالجة مرضى كوفيد 19 البالغين ، وكذلك الأطفال بعمر 12 سنة أو أكثر ، قد يوصف ريمديسيفر لمصابي كوفيد 19 الذين تتطلب حالتهم الإدخال للمستشفى ويعطى للمريض من خلال إبرة تدخل في الجلد (عن طريق الوريد).

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على الاستخدام الطارئ لدواء يسمى باريسيتينيب

(Olumiant) لعلاج كوفيد 19 في بعض الحالات ، وهذا الدواء مستخدم في الأصل لعلاج التهاب

المفاصل الروماتويدي ، باريستينيب هو دواء يبدوا أنه يكافح كوفيد 19 عن طريق الحد من الالتهاب و إحداث نشاط مضاد للفيروسات ، فتنص إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على أنه يمكن استخدام باريستينيب مع ريمديسيفير لعلاج الأشخاص المدخلين للمستشفى ممن يحتاجون إلى أجهزة التنفس الاصطناعية أو إلى أكسجين إضافي اثر اصابتهم بكوفيد 19 (. Simplifié imayoclinic.org . 2021) .

الكلوروكين :دواء يستخدم حتى الآن ضد الما لاريا ، ساعد في إلغاء الحمل الفيروسي لعدد معين من الأشخاص المصابين بالكوفيد 19 ، بشرط يتم استخدامه فقط للحالات الحادة والشديدة على مستوى المستشفيات وتحت اشراف طبي .

- الكلوروكين أثبت تأثيره المضر من قبل ولهذا يمكن أن يسبب التداوي الذاتي آثارا جانبية مختلفة، عدم انتظام ضربات القلب ، عدم وضوح الرؤية الصم ، العقم عند الذكور، الحساسية ، الغثيان، الإسهال، فقر الدم ، وجرعات علاجية تختلف من شخص إلى آخر ، وبالتالي لا يمكن تصنيف كلوروكين كعلاج معتمد لهذا الفيروس كما أنه ليس البروتوكول العلاجي المقترح الوحيد . (2021 . WWW.uni-oran1.dz)

طرق الوقاية من فيروس كورونا كوفيد 19 :

- * تقليل الخروج من المنزل .
- * تجنب زيارة الأصدقاء والأقارب والحفلات خلال فترة الوباء، والبقاء في المنزل قدر الإمكان.
- * الحد من التواجد في الأماكن العامة المزدحمة ، وخاصة الأماكن ضعيفة التهوية مثل: الحمامات العامة ،وغسل اليدين بالماء والصابون أو مطهر اليدين ، أو استخدام جال معقم لليدين يحتوي على الكحول، أو عند تغطية فمك بيدك عند السعال وقبل تناول الطعام.
- * عند السعال أو العطس يجب تغطية الأنف والفم بالمنديل الورقي أو بالمرفقين.

- * عدم اشتراك أفراد الأسرة في استخدام منشفة واحدة، والحفاظ على نظافة الأدوات المنزلية ،
وتعريض الملابس والأغطية للشمس.
- * الاحتفاظ بترمومتر لقياس درجة حرارة الجسم، وكمامات طبية ولوازم التطهير المنزلي وغيرها .
- * عدم لمس أو شراء أو أكل الحيوانات البرية، وتجنب الذهاب إلى الأسواق التي تباع الحيوانات
الحية مثل : الدواجن، المأكولات البحرية ، الحيوانات البرية وغيرها(سعيد،2020، ص 20).
- * الابتعاد بمسافة تزيد على متر عن كل من حولك في أي مكان.
- * تجنب لمس العينين أو الفم أو الأنف .
- * الامتناع عن المصافحة والعناق.

منظمة الصحة العالمية (2021 . WWW.unicef.org)

خلاصة :

نستخلص من هذا الفصل أن فيروس كورونا كوفيد 19 من المواضيع الشائكة وحديث عصر راهن ، إذ
يعتبر من أخطر الفيروسات فتكا بالحياة البشرية الذي زرع العالم بأسره والذي لم يتوصل إلى علاج فعال
لحد الآن ، فبعد تناولنا لهذا الفصل اكتشفنا ما مدى سرعة انتشاره في الأوساط العامة بشكل رهيب وبتزايد
مستمر لا حدود له يفوق السيطرة رغم الأبحاث والدراسات عليه فلذى يجب على أفراد المجتمع اتخاذ كل
الإجراءات الوقائية المذكورة أعلاه وإتباعها للحد من انتشار الفيروس .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الطريقة والاجراءات المنهجية

مكان وزمان إجراء الدراسة

ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية

مواصفات عينات الدراسة

منهج ووسائل البحث

ملاحظة

مقابلة

مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستاين

مكان وزمان إجراءات الدراسة :

الحدود المكانية : تم إجراء الدراسة الميدانية في المستشفى الجامعي لوهـران.

تعريف المستشفى : المستشفى هو مركز يتم فيه علاج الأفراد الذين يعانون من أمراض واضطرابات عضوية ونفسية والغرض من زيارته هو تقديم التشخيص والعلاج والعناية، يتكون من مجموع أنظمة فرعية تتفاعل مع بعضها البعض ديناميكيا مثلا نظام الرعاية والمحاسبة والإدارة ... إلخ

تعريف المركز الاستشفائي الجامعي لوهـران :

أصل المركز الاستشفائي الجامعي لوهـران يعود إلى عام 1877 السنة التي انشأ فيها أول جناح سمي بالمشفى الإقليمي لوهـران بمقتضى المرسوم الصادر في 1957/12/31 الذي وضع الشروط اللازمة لتنظيم وتشغيل المستشفيات عدد المناصب فيه تفوق 6000 عامل، يتربع المركز الاستشفائي على مساحة تفوق 13 هكتار ، ويشمل الخدمات الصحية الطبية الجراحية وكذا الإدارية ... الخ يحمل أكثر من 2142 سرير.

فيما بعد وفقا لأحكام المرسوم 58-1373 الصادر بتاريخ 1958/12/30 بعد إنشاء كلية الطب بوهـران أعيدت تسميته ليصبح مستشفى وهران الجامعي، ويمكن تحديد الصفات التي يمتاز بها المشفى فيما يلي:

المدخل: يشمل المستشفى في ثلاث مداخل.

المدخل الأول : وهو الباب الرئيسي ويقع في نهاية شارع الدكتور ابن زرجب.

المدخل الثاني: ويطل على شارع بوشاقور.

المدخل الثالث: يقع في شارع كيري وهذا ما يسهل حركة الوافدين إليه .

- يتكون المركز الاستشفائي الجامعي من عدة أقسام ووحدات علاج وإدارات نذكرها كالتالي:

- بالنسبة للإدارات نجد:

المديرية العامة للمركز الاستشفائي الجامعي " Direction General " مديرية الموارد البشرية بكل

فروعها " DRH "، روضة الأطفال . قاعة الرياضة، مديرية المالية DMM . FINANCE

مغسلة paramedicale anex , ointage

مكتب القبول bureau des desentres ، مديرية النشاطات الطبية DAPM

مكتب المراقبة bureau de garde ، مركز الشرطة poste de police ، مركز البريد والمواصلات ،

مكتب الأمن .

- بالنسبة الجناحات الطبية نحصي :

قسم العلاج بالأشعة ، قسم العلاج الكيميائي (فيه 3 وحدات)، قسم أمراض الروماتيزم، خلية الإصغاء

والتوجيه النفسين الأمراض العقلية، أمراض الدم (فيه 3 وحدات) تصفية الدم ضد الالام ، أمراض الجهاز

الهضمي، أمراض السكري، طب العمل (فيه وحدتين) مصلحة حفظ الجثث و الكشف الخارجي

SAMU31-SCETAUXIOSCEPENAL

طب الأطفال (فيه وحدتين) العناية العامة (مع عدة فروع)، التصوير بالأشعة

المخبر العام للأمراض الصدرية (أ - ب) ، طب فيزيائي ، طب الأمراض العصبية

العناية المركزة في الاستعجالات ، العناية المركزة جناح رقم 5 الأمراض المعدية.

إعادة التأهيل والتوظيف.

- بالنسبة للأجنحة الجراحية :

الاستعجالات الجراحية 19، الجراحة العامة 14، الجراحة العامة 10

أمراض القلب فيه (جناحان) ، أمراض النساء والتوليد، أمراض الأنف والأذن والحنجرة 16

جراحة الأعصاب، طب الأسنان 18 ، جراحة الأطفال (فيه 4 أجنحة) ، جراحة الأمراض الصدرية ،

جراحة العظام ،جراحة المسالك البولية والجهاز التناسلي (جناحان)

كما نجد أن المستشفى يحصل على عدة وحدات كشف مجاورة بعيدة عن المركز الاستشفائي نذكر منها:

أمراض السكري والغدد La ryber

طب الأطفال saint-michel

تعريف قسم جراحة المسالك البولية والجهاز التناسلي وزراعة الكلى :

هو قسم من أقسام الجراحة يقع في المركز الاستشفائي الجامعي لوهران ويطلق عليه اسم جناح pav8،

يستقبل هذا الجناح أعداد هائلة من المرضى ويتكفل بتشخيص الأمراض التي تصيب الجهاز البولي

والتناسلي للرجل والمرأة والطفل ويكون التدخل إما طبي مثل حالات عدوى المسالك البولية أو جراحيا مثل

إزالة الحصى واستئصال المثانة والجراحة عن طريق التنظير أو الليزر

عدد العمال الواقفين على تسيير هذه المصلحة هو كالتالي (رئيس القسم الأستاذ وأستاذ مساعد مساعد و 8

ومساعد محاضر وأخصائيتان تخدير و 22 طبيب مقيم) و (أخصائيتان نفسيتان) و (108 بين شبه طبي وعاملات النظافة والحراس ... إلخ) كليا 136 عامل في المصلحة، يتكون القسم من مصلحتين 6

جناح 6 : فيه الاستعجالات والمخبر ومكاتب الاستشارات الخارجية ومكتب الأخصائية النفسية وغرفة الليزر وغرف الأطباء وغرفة صغيرة للعمليات.

جناح 8: فيه الطابق الأرضي ويحتوي على غرفة عمليات وجناح الرجال وصيدلية والأشعة ومكتب منسق... الخ

الطابق الأول وفيه مكتب رئيس القسم وصيدلية وجناح النساء ومكتب الاجتماعات... إلخ

الطابق الثاني وفيه غرفتان للعمليات وغرفة الإنعاش مخصصة وكذا عدة غرف للإنعاش... الخ

- من أهم الأمراض التي يتكفل بها الجناح 8:

طب عام في المسالك البولية ، علاج عدوى المسالك البولية والميكروبات والالتهابات ومشكل الصحة الجنسية كمشكل العقم والعجز الجنسي.

- استئصال البروستاتة HBP

- المثانة واستبدالها بالأكياس البلاستيكية cpt poche urostomie

- سرطانات المسالك البولية ، البروستاتة ، المثانة ، الكلى ، العضو التناسلي التي عادة ما تنتهي ببثر العضو الذكري للرجل ولكن بمستويات قليلة.

- تشوه خلقي في الأعضاء التناسلية *ambiguite sexuelle*

- تقنية الجراحة بالتنظير *les resection* وأيضا تقنية الكشف بالمنظار

- عمليات الختان وإعادة الختان

- تدفق البول الإرادي عند الطفل والراشد *l'incontinence urinaire*

- تقنية الجراحة بالليزر *LEC*

- المثانة النازلة وإعادة تثبيتها *Eystocelle*

- زراعة الكلى

- متابعة الحالات *zoofili*

- استئصال العضو الذكري

الحدود الزمانية : دامت الدراسة الميدانية مدة شهرين إبتداء من 04-04-2021 إلى 04-06-2021

بمصلحة جراحة المسالك البولية والجهاز التناسلي وزراعة الكلى .

ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية أساسية لبناء البحث العلمي، ينبغي على الباحث القيام بها قبل إجراء بحثه لضبط متغيرات الدراسة : فهي تساعده على جمع المعطيات الأولية عن مكان الدراسة المراد إجراء فيها البحث ، وتؤكد من وجود عينة الدراسة .

فمن خلال دراستنا الاستطلاعية حول الموضوع والحصول على التصريح بالزيارة من طرف جامعة وهران محمد بن أحمد2، ثم الذهاب إلى المستشفى الجامعي لوهران بن زرجب ، فتوجهنا في البداية إلى مصلحة قسم الاستعجالات كون هذا الأخير قسم رئيسي لاستقبال الحالات الخطيرة والمستعجلة خاصة في فترة كورونا ، حيث كان تعاملهم مع المصابين بالفيروس بكثرة ، لكن لم تتلقى باستقبال من طرف إدارة المصلحة وعدم التكلم مع الأخصائية لعدم وجودها ، وبعدها توجهت إلى قسم جراحة المسالك البولية والجهاز التناسلي وزراعة الكلى وحضينا باستقبال جيد من طرف أعضاء المصلحة ككل من رئيس المصلحة والأخصائيين النفسانيين والطاقم الطبي الذي وافقة على التعامل معها ، ومنه قامت بإجراء مقابلات عيادية مع 3 حالات من الممرضين وتطبيق عليهم مقياس الضغط النفسي لفنساين.

مواصفات عينة الدراسة : تكونت عينة البحث من دراسة 3 حالات من الممرضين في المستشفى الجامعي لوهران ، حيث تم اختبار العينة بشكل قصدي.

المنهج ووسائل البحث :

اعتمدنا في الدراسة الميدانية على المنهج العيادي الذي يعتبر الدراسة العميقة لحالة فردية في بيئتها القائم على دراسة الحالة (النجار،2008، ص16) التي تعين الأخصائي النفسي على تشخيص وفهم حالة

الفرد وعلاقته بالبيئة، والمقصود بها جمع المعلومات المفصلة والشاملة التي تجمع عن الفرد المراد درايته في الحاضر والماضي ، فهي تاريخ شامل لحياة الفرد المعني بالدراسة (متولي، 2016،ص24).

ومن بين الأدوات المستعملة في دراسة الحالة هي الملاحظة والمقابلة

◀ **الملاحظة :** هي عملية أساسية بالنسبة للبحث العلمي لأنها توفر احد العناصر الجوهرية للعم،

فالملاحظة نشاط يقوم به الباحث خلال المراحل المتعددة التي يمر بها في بحثه ، فهو يجمع

الحقائق التي تساعده على تعيين المشكلة وتحديدها (المشهداني،2013،ص43).

وذلك عن طريق استخدام الحواس لمشاهدة ومراقبة سلوك معين أو ظاهرة معينة وتسجيل جوانب

ذلك السلوك أو خصائصه (عباس،2007، ص 254) .

وتتطلب الملاحظة الموضوعي والدقة وأن يكون البحث بعيدا عن التحيز والأهواء الشخصية

(المشهداني،2013،ص43).

◀ **المقابلة :** هي وسيلة او طريقة لجمع المعلومات أو البيانات ، وهي علاقة فنية بين الباحث

وعينة البحث يسودها الإرتياح والثقة المتبادلة بهدف جمع المعلومات التي تساعده على تفسير

وحل المشكلات (سليمان،2010،ص163)

◀ **مقياس إدراك الضغط النفسي:**

◆ **التعريف بالمقياس:**

أعد هذا الاختبار من طرف الباحث " لفنستين " والآخرين Levenstein et all سنة (

1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، يتكون هذا الاختبار من 30عبارة نميز منها

بنود مباشرة وبنود غير مباشرة .

البنود المباشرة : تتمثل في 22 عبارة وتتمثل في العبارات رقم (2-3-4-5-6-8-

9-11-12-14-15-16-18-19-20-22-23-24-26-27-28-30)

تدل هذه العبارات عل وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجب عليها بالرفض.

البنود الغير مباشرة : تتمثل في 8 عبارات المتمثل في رقم (1-7-10-13-17-

21-25-29)

وتدل على وجود مؤشرات ادراك الضغط المرتفع عندما يجب عليها بالرفض، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجب عليها بالقبول .

◆ كيفية تطبيق المقياس :

يقوم الفاحص بشرح التعليمه للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمه في ما يلي:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما وذلك من خلال سنة أو سنتين ماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة، هناك أربعة اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات الاختبار وهي بالترتيب: تقريبا جدا، أحيانا، كثيرا، عادة.

◆ كيفية تصحيح الاختبار:

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود، فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا

أبدأ (على اليسار) والجدول التالي يوضح ذلك بعد تنقيط كل بند نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار .

جدول رقم (01) يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط لـ Levenstein

| بنود غير مباشرة | بنود مباشرة | العبارات/ البنود |
|-----------------|-------------|------------------|
| 4 نقاط | نقطة واحدة | 01 تقريبا أبدا |
| 3 نقاط | نقطتان | 02 أحيانا |
| نقطتان | 3 نقاط | 03 كثيرا |
| نقطة واحدة | 4 نقاط | 04 عادة |

◆ الأساليب الإحصائية الخاصة بالمقياس :

يتغير التنقيط حسب البنود مباشرة أو غير مباشرة ، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في

هذا المقياس وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر الضغط} = \text{درجة الخام} - 30$$

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشر، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط على واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط (طايبي ،2012،ص 217)

ثبات وصدق المقياس :

❖ صدق المقياس :

حسب دراسة (Levenstein) التي قام بها للتحقيق من صدق المقياس التلازمي الذي يركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع المقياس الآخر لضغط ، أظهرت النتائج أن هناك ارتباط قوي بهذا المقياس مع " سمة القلق " يقدر بـ 0.75 ومع مقياس إدراك الضغط كوهن " Cohen " يقدر بـ 0.73 بينما سجل ارتباط يقدر بـ 0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر بـ 0.35 مع مقياس قلق الحالة .

❖ ثبات المقياس:

قام لفنستين بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل " ألفا " فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ 0.90 كما أظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار وبعد فاصل زمني يقدر بـ 8 أيام، وجود معامل ثبات مرتفع يقدر بـ 0.80 .
- يشير لفنستين والآخرين سنة 1993 بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث الجسدية ويمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا " (طايبي، 2012،ص 218).

الفصل الخامس

تقديم الحالات ومناقشة الفرضيات

أولاً: عرض الحالات و تحليل نتائجها

1. عرض و تحليل الحالة الأولى
2. عرض و تحليل الحالة الثانية
3. عرض و تحليل الحالة الثالثة

ثانياً: مناقشة الفرضيات و تقديم التوصيات

1. مناقشة الفرضية العامة
2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
3. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية

1. عرض الحالة الأولى:

البيانات الأولية:

الإسم: (ب هـ)

الجنس: ذكر

السن: 32 سنة

الحالة الاجتماعية: متزوج

عدد الإخوة: 4

المستوى الدراسي: شهادة ليسانس في الحقوق، معهد شبه طبي

المهنة: ممرض في قسم المسالك البولية والجهاز التناسلي وزراعة الكلى

الخبرة: 5 سنوات

مدة العمل في مصلحة كوفيد: 6 أشهر

الهيئة العامة والشكل المورفولوجي: الحالة (ب هـ) ذو قامة طويلة، ضخم الجسم، أبيض البشرة، ذو

شعر اسود، وعينان سودوتين.

الاتصال: سهولة في الاتصال يتكلم بكل ارتياحية

المزاج والعاطفة: من خلال الملاحظة أثناء المقابلات يتسم الحالة بنوع من الهدوء، كثير الضحك و

المرح.

اللغة: يتكلم بلغة مفهومة وواضحة حيث يتحدث بالعامية تتخللها اللغة الفرنسية أحيانا.

اضطرابات النوم : يعاني أحيانا من صعوبات في النوم.

جدول رقم (02) يوضح عدد المقابلات التي تم إجرائها مع الهدف منها والمدة الزمنية التي أجريت فيها:

| المقابلات | تاريخها | هدفها | مدتها |
|-----------|------------|---|-------|
| الأولى | 2021-04-19 | التعرف على الحالة وكسب ثقته | 30د |
| الثانية | 2021-04-25 | التعرف على التاريخ الشخصي والعائلي | 35د |
| الثالثة | 2021-04-29 | التعرف على الجانب المهني للحالة ونظرته إلى المستقبل | 45د |
| الرابعة | 2021-05-02 | شرح وتطبيق مقياس الضغط النفسي لفنستين | 30د |

المقابلة (1): بتاريخ 2021-04-19

هدفت هذه المقابلة للتعرف على الحالة بغية بناء علاقة ايجابية وكسب الثقة وجمع المعلومات الأولية وأن كل المعلومات المقدمة من طرفه ستكون في سرية تامة، كان أول لقاء في قاعة العلاج بعد شرح سبب تواجدي استعد الحالة لإجراء المقابلات العيادية وتم تحديد مواعدها دامت 30 دقيقة.

يبلغ الحالة (ه) من العمر 32 سنة ذو قامة طويلة، ذو بشرة بيضاء وأعين سوداء، ذو الهندام المرتب والنظيف، مستواه التعليمي شهادة ليسانس في الحقوق، متخرج من المعهد الشبه الطبي، متزوج ليس لديه أولاد إذ صرح من خلال المقابلة أنه يعيش في اوضاع معيشية متوسط، يحتل المرتبة 3 بين الإخوة 4، موظف في المستشفى الجامعي لوهران، ممرض في مصلحة المسالك البولية والجهاز التناسلي وزراعة الكلى نيقم خارج الولاية يسكن مع أفراد العائلة المكونة من الزوجة والأم والأخ، لا يعاني من أي سوابق مرضية ولا يتعاطى لأي نوع من الكحول والمخدرات، لديه موهبة كتابة القصص من تأليفه (خيالية) ومن محبي الرياضة.

المقابلة (2) : بتاريخ 2021-04-25

هدفت هذه المقابلة للتعرف على التاريخ الشخصي والعائلي عن الحالة دامت 30 دقيقة. من خلال إجراء المقابلة العيادية نصف الموجهة صرح الحالة أن مرحلة طفولته كانت جيدة تعتبر أفضل مرحلة في حياته خاصة أنه قريب من والده، كانت العلاقة بينهما مبنية على المحبة والاحترام، أما في السن 18 سنة تعرض إلى الاعتداء من طرف أشخاص الحي ما أدى به إلى استعمال سلاح أبيض للدفاع عن نفسه، فتم سجنه لمدة 3 أشهر وتوقفه عن الدراسة ف السنة الثالثة ثانوي، إذ ذكر الحالة أنه كان يعيش في وسط عائلي مستقر كما أن علاقته مع الإخوة والوالدة جيدة، لكن بعد وفاة والده واجه

العديد من الصعوبات في حياته، أصبح مسؤول عن العائلة في سن صغير، توفي والده سنة 2004 في سن 49 سنة كان سبب وفاته إصابة في العين اليسرى ما أدى إلى نقله إلى العاصمة لإجراء العملية الجراحية لكن لم تتجح بسبب الخطأ الطبي من طرف الأطباء، أما بالنسبة للأم فهي على قيد الحياة يبلغ سنها 65 سنة مأكثة في البيت تعاني من أمراض مزمنة ضغط الدم.

فرغم كل الظروف الصعبة التي مرة بها الحالة بعد فقدان سند العائلة استطاع أن يتجاوز هذه الفترة ويعود إلى إتمام دراسته لتحقيق طموحاته ورغبة والده أن يكون ممرض، إذ صرح الحالة بعد تخرجه من المعهد شبه الطبي واجه صعوبة في ايجاد العمل في الولاية التي يقيم فيها وهذا ما دفع به إلى العمل خارج ولايته، حيث تم توظيفه في المستشفى الجامعي لوهران، فبدأ الحالة برسم خطة مستقبلية للوقوف بجانب العائلة من خلال الشهر الذي يتقاضاه من وظيفته المهنية، وتفكيره في تأسيس أسرة غذ تزوج فتاة من اختياره بعد قصة حب، دامت مدة زواجهم 4 سنوات دون أن يرزق بمولود، كما تتسم علاقتهم بالمحبة والعاطفة والحنان، علاقة مبنية على الاحترام والإخلاص على الرغم من أن زوجته تعاني من سرطان الثدي حيث تم نزع الورم دون استئصال الثدي ومتابعتها كل مرة لفحوصات طبية ، فتعاني من أمراض مزمنة عديدة منها غلتهاب المفاصل الروماتويدي، أما عن علاقته مع أهل زوجته علاقة سطحية من خلال قوله: " أنا بغيت مرتي ديتهما هوما منروخش عندهم مالقري يسكنوا حدايا في نفس الولاية." أنا أحببت زوجتي وأخذتها وهم لا أذهب عندهم مع أنهم يقيمون بجواري في نفس الولاية.

المقابلة (3) : بتاريخ 28-04-2021 هدفت هذه المقابلة إلى التعرف على الجانب المهني للحالة ونظيرته إلى المستقبل.

من خلال هذه المقابلة التي أجريت مع الحالة يتبين أنه كانت لديه رغبة وميل والحب في الانخراط في ميدان الصحة وذلك بعد اصرار والده عليه، ولا يراوده الإحساس بالندم، فمن خلال حبه للعمل تمكن من تقديم الدعم لأسرته، حيث صرح الحالة أن مدة عمله في المستشفى 5 سنوات ومدة عمله في مصلحة الحالة أن مدة عمله في المستشفى 5 سنوات ومدة عمله في مصلحة كورونا كوفيد 19 (الإنعاش) 6 أشهر ، كان أول ممرض في المشفى يتعامل مع المصابين بالفيروس حيث شبه هذا الفيروس بالأفلام المرعبة، لكن خلال تعامله مع المرضى مرة بظروف جد صعبة، الابتعاد عن أفراد العائلة لتفادي نقل العدوى إليهم والإقامة في الفندق، عدم الارتياح فيها بسبب سوء الاستقبال الغير الجيد من طرف مسؤول الفندق ومن بين المشاكل التي ذكرها قطع المياه الساخنة والاستحمام بالمياه الباردة، ليس هناك إ طعام، فكل هذه الأسباب أدت به إلى عدم التكيف مع عمله في فترة كورونا فقط، وإحساسه بالملل والشعور بالضيق والضغط راجع إلى عدم توفر الامكانيات المناسبة ونقص الهائل من العمال ، مما جعل فترات عمله تزيد وعدم شعوره بالراحة كونه مسؤول عن إتمام وظيفتين كمرض ومخد، فرغم ذلك هو راضي عن عمله مع أنه يسبب له الإرهاق والتعب.

أما عن علاقته مع زملائه في العمل علاقة محدودة يسودها الاحترام بقوله " أعطي قيمة نفسي احترامهم ويحترموني " ، كما تتميز علاقته مع أفراد الإدارة بالخلافات والتوتر فهي علاقة غير جيدة، بسبب عدم مراعاة مطالب العمل، وخط كل المصابين بالفيروس والمشتبهين في نفس الغرفة، وعدم إقامة التباعد بينهم، كثرة الوفيات بسبب نقص الأجهزة الطبية، تواجد العمال بمكتب الفحص، وهذا راجع إلى عدم أخذ الإدارة بمطالب العمال.

أما عن علاقته مع المرضى علاقته عادية، يشعر بالمسؤولية الكبيرة اتجاههم مما يراوده عدة مخاوف على المصابين بالأمراض المزمنة خوفاً عن تدهور حالتهم الصحية حيث صرح الحالة أن هناك مريضة بداء السكري تعاني منه بدرجة عالية بالإضافة إلى إصابتها بفيروس كورونا وتناولها لدواء كلوروكين تدهورت حالتها النفسية، لكنها تجاوزت مرحلة الخطر وهذا راجع إلى الاهتمام الزائد من طرف الطاقم الطبي وشعوره بالمسؤولية اتجاههم، لكن هناك عكس ذلك على حد قوله: "نقص الكفاءة لدى بعض عمال الصحة ونقص الإحساس بالمسؤولية اتجاههم وعدم الاهتمام بهم ووضعهم في مصلحة لمدة 14 يوماً دون الإقامة بهم وتفقدهم بإعطائهم الدواء، ليس لديهم حسن التكفل بالمرضى" " كايين بعض عمال معندهمش كفاءة ومعندهمش إحساس بالمسؤولية اتجاههم وما يهتموش بيهم يحطوهم في مصلحة 14 يوماً وميقوموش بيهم وميمدولهمش حتى دوا ميعرفوش يتكفلوا بالمرضى "

رغم كل هذه الأسباب التي واجهها الحالة في عمله إلا أنه يشعر بالتقدم خاصة في فترة كورونا كوفيد19 اعتبرها تجربة جميلة جدا تقيس شخصيته ويكتسب خبرة جديدة تضاف إلى عمله، وليس لديه شعور بالخوف من المرض، كان خوفه الوحيد هو على أفراد أسرته خاصة والدته وزوجته الذي يصابون بأمراض مزمنة عديدة، فقبل تجربته مع جائحة كورونا اكتسب كيفية التعامل مع الخوف من الإصابة بالمرض من خلال عمله مع مرضى السيدا و fpatitc أما عن حالته اليومية تأثرت حالته النفسية من خلال التقييد بالحجر الصحي وإتباع الإجراءات الوقائية، وإحساسه بالملل من نفس الروتين والتفكير في أمور الأسرة ومع كل هذا يجد وقت كافي ليمنحه لنفسه ولعائلته من خلال الدعم الذي يتلقاه من الزوجة.

للحالة نظرة ايجابية حول المستقبل أنه سيققق مشاريع ناجحة ويصل إلى كل طموحاته، ويتمنى أن يرزق بمولود .

المقابلة (4): بتاريخ 2021-05-02

هدفت هذه المقابلة إلى شرح وتطبيق مقياس الضغط النفسي تم في هذه المقابلة إجراء اختبار الضغط النفسي "لفنستاين" مع شرح كيفية الإجابة على الأسئلة المطروحة، بحيث أجاب المفحوص على كل البنود دون ترك بعضهم إذ كشف لنا هذا المقياس أن الحالة يعاني من ضغط نفسي المنخفض قدرت مجموعته بـ (71) وهذا راجع إلى الدعم الذي يتلقاه من طرف والدته وزوجته ما يخفف عنه حدة الضغط، وفي الأخير تم شكر الحالة على تعاونه.

الحوصلة:

أجريت المقابلة في أجواء طبيعية فالحالة (ب هـ) تجاوب مع كل الأسئلة بطريقة صحيحة ودقيقة، حيث تمحورت أسئلة المقابلة حول معرفة التاريخ الشخصي والعائلي ومعرفة الجانب المهني للحالة ونظرته إلى المستقبل، فمن خلال المقابلات التي تم إجرائها مع الحالة والملاحظات التي تم تسجيلها تبين أن الحالة (ب هـ) البالغ من العمر (32) سنة، متزوج، بدون أولاد، ممرض في المستشفى الجامعي بوهران، يتسم بنوع من الهدوء، كثير الحركة، مليء بالحيوية، مزاجه مرح، يتكلم بكل تلقائية، يعيش حياة مستقرة خالية من الضغوط النفسية، علاقته مع العائلة جيدة ومع زملاء العمل محدودة، أما مع الإدارة متوترة بسبب ظروف العمل الغير الجيدة فرغم كل هذه الظروف فهو قادر على التكيف معها، وهذا ما تم التوصل إليه من خلال مقياس إدراك الضغط النفسي حيث تحصل على درجته المقدرة بـ 0.45 ما تدل على مستوى الضغط النفسي منخفض لديه يرجع إلى الدعم الذي يتلقاه من طرف الأسرة وشخصيته القوية ما جعله يواجه كل الضغوطات التي يمر بها ولا تؤثر عليه بشكل كبير إلى طموحاته والأهداف المخطط لها يريد أن يحققها في المستقبل.

تفسير مقياس إدراك الضغط النفسي للحالة الأولى:

بعد تنقيط مقياس إدراك الضغط النفسي لفرنستين تم الحصول على نقطة الخام المقدرة بـ (مج=71) ،
 وبتطبيق معادلو مؤشر إدراك الضغط تحصل الحالة (ب هـ) على الدرجة المقدرة بـ (0.45) هذه الدرجة
 تدل على مستوى منخفض من الضغط و يتبين هذا من خلال إجابته على البنود الغير المباشرة بالقبول
 (7)، (10)، (17) ، (21) بعبارة " كثيرة "، فهو يشعر أنه يقوم بأشياء يحبها فعلا، ويشعر بالهدوء أثناء
 أدائه الوظيفي كما أنه مليء بالحيوية و يشعر بالأمن و الحماية و ذلك للدعم الذي يتلقاه من زوجته
 ووالدته، وإجابته على البنود المباشرة بالقبول (12)، (18)، (22) متمثلة في عدم شعوره بالإحباط و لا
 تراوده أي مخوف في مجال عمله و في المستقبل، أحيانا يجد نفسه في مواقف صراعية لكنه لا يشعر
 بفقدان العزيمة، و يظهر هذا في إجابته على بند (6) ، (20) فكل هذه الإجابات تؤكد أن المفحوص لا
 يعاني من ضغط مرتفع.

2. عرض الحالة الثانية:

البيانات الأولية:

الاسم: (س ش)

الجنس: أنثى

السن: 43 سنة

الحالة الاجتماعية: متزوجة (أم لثلاث أولاد)

عدد الإخوة: 8 (6 ذكور-2 إناث)

المستوى الدراسي: 3 ثانوي تخصص علمي

المهنة: ممرضة في قسم المسالك البولية و الجهاز التناسلي و زراعة الكلى

الخبرة: 25 سنة

الهيئة العامة و الشكل المرفولوجي: الحالة (س ش) ذات قامة متوسطة، بضاء البشرة، ذات

الأعين السوداء، متحجبة، هدامها نظيف و مرتب

الاتصال: واجهنا صعوبة في الاتصال مع الحالة حيث كانت تتكلم و أحيانا تسكت وتتهرب من

الأجوبة.

المزاج و العاطفة: مزاج مكتئب و حزن و قلق

اللغة: تتكلم بلغة مفهومة وواضحة حيث تتحدث بالعامية تتخللها اللغة الفرنسية

اضطرابات النوم: تعاني من صعوبات في النوم

جدول رقم (04) يوضح عدد المقابلات التي تم إجرائها مع الهدف و المدة الزمنية التي أجريت فيها

| المقابلات | تاريخها | هدفها | مدتها |
|-----------|------------|---|-------|
| الأولى | 2021-04-20 | التعرف على الحالة و كسب ثقتها | 30 د |
| الثانية | 2021-04-25 | التعرف على التاريخ الشخصي و العائلي عن الحالة | 40د |
| الثالثة | 2021-04-28 | التعرف على المآل النفسي للحالة في ظل جائحة كورونا و عن ظروف العمل | 45د |
| الرابعة | 2021-05-09 | شرح و تطبيق مقياس الضغط النفسي لفنستايين | 30 د |

المقابلة (1): بتاريخ 2021-04-20

هدفت هذه المقابلة للتعرف على الحالة و جمع المعلومات الأولية و كسب ثقتها و أن كل المعلومات المقدمة من طرفها ستكون في سرية تامة، و بعد موافقتها تم تحديد مواعيد لإجراء مقابلات القادمة دامت 30 دقيقة.

كتم إجراء هذه المقابلة العيادية في مكتب الاستقبال حيث كانت هناك معاملة جيدة من طرف الحالة، تبلغ من العمر 43 سنة متوسطة القامة ذات العين السوداء، وبشرة بيضاء، متحجبة، مرتبة الهيئة تتكلم بلغة مفهومة وواضحة، قليلة الحركة وهادئة في تصرفاتها، متزوجة زواج تقليدي في سن 26 سنة، أم لـ 3 أولاد

2 في الابتدائي و 1 في الثانوي يعاني من ربو و اضطراب في التوحد تحتل المرتبة 3 بين الإخوة (6 ذكور - 2 إناث) .

ذات مستوى 3 ثانوي تخصص علمي درست في معهد شبه الطبي وهي تعمل في المستشفى في قسم المسالك البولية والجهاز التناسلي و زراعة الكلى، تعيش في أوضاع معيشية متوسطة، تسكن منفردة عن أهل زوجها، تقيم بوهران، تمت ولادتها طبيعية لا تعاني من أي سوابق مرضية.

المقابلة (2): بتاريخ 2021-04-25

هدفت هذه المقابلة للتعرف على التاريخ الشخصي و العائلي عن الحالة من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة صرحت الحالة أنها عاشت مرحلة الطفولة في غاية السعادة مليئة بالحيوية بقولها: " عشت مرحلة الطفولة في قمة السعادة بجانب عائلتي و ليس هناك تفكير في أي شيء " ، " عشت غاية في صغري مع عائلتي ماكنتش نخم في حتا حاجة " ، كانت تعيش في عائلة كبيرة متكونة من والد ووالدة و ستة إخوة ذكور و 2 إناث و لا تعاني من أي مشاكل مع أفراد عائلتها، كانت علاقتها معهم جيدة متمسكة بوالديها أكثر، لكن عند زوجها تعرضت إلى مشاكل مع عائلة الزوج مما جعل علاقتها معهم متوترة غير جيدة بسبب الخلافات و عدم التفاهم معهم، إما علاقتها مع زوجها عادية .

تعرضت الحالة إلى ضغوطات شديدة ذلك اثر وفاة والديها حيث صرحت بأنها شديدة التعلق بهم، و أن أولادها تمت نشأتهم عند عائلتها خاصة الابن الأكبر ، وهذا ماجعلها لن تصدق فكرة وفاتهم فالأب متقاعد من الجيش توفي في سن 83 سنة، و الأم مأكثة في البيت توفيت في سن 74 سنة ، يعانون من أمراض مزمنة عديدة، سبب وفاتهم هو إصابتهم بفيروس كورونا في افريل 2020، فتأثرت نفسية الحالة لعدم تقبل فكرة وفاة والديها و العيش بدونهم مما انتابتها نوبة هلع و خوف شديد و شعور بالاختناق و الضيق، ولا تستطيع القيام بأي شيء او تصدق فكرة وفاتهم، مما أدى بها الى مرحلة الصدمة تراودها كل

يوم كوايبس ليلية و التفكير الدائم في والديها و استحضر الذكريات التي عاشتها معهم منذ مرحلة الطفولة إلى وضعها الحالي ويظهر هذا في قولها: " مازلت أتذكر والدي و والدي لا أستطيع أن أصبر و أعيش بدونهم"، "مازلت نتفكر بويا و ماما منجمش نصبر و نعيش بلا بيهم" ، كما ذكرت الحالة أنها تمر بظروف جد صعبة خاصة لعدم رؤية والديها قبل وفاتهم بسبب إجراءات الوقاية ضد فيروس كورونا كوفيد 19، فأصبحت تشعر بالوحدة و العزلة و اليأس مما تولد لديها شعور بالإحباط و الضغط المتزايد نتيجة عدم تلقي الدعم و المواساة من طرف الإخوة لإصابتهم بالمرض و دخولهم إلى المستشفى، وما زادها تترأ إقامتها للحجر الصحي لمدة 14 يوما، و بعد مرور وفاة الوالدين وفاة الخالة في سن 90 سنة حيث أظهرت ملامح الحزن و الاكتئاب وهذا ماجعلها تقولك، " ريحة العايلة راحت و باب المنزل تبلع في خطرة وحدة" ، " إن رائحة العائلة رحلت و باب المنزل انغلق في مرة واحدة".

المقابلة (3): بتاريخ 2021-04-28

هدفت هذه المقابلة إلى التعرف عن ظروف العمل التي تمر بها الحالة في مسارها المهني خلال فترة جائحة كورونا 19 في أثناء هذه المقابلة بدأت الحالة بتجاوب جيدا حول سبب اختيارها لمهنة الطب كمرضة راجع إلى رغبة والديها و كونها في نفس الولاية التي تقيم فيها كما تصرح الحالة بأنها كانت لديها ميول و رغبة في تخصص علم النبات و الفلاحة، ومازلت لحد الآن تتمنى أن تكون في هذا التخصص و تؤكد ذلك في قولها: " لو لم أكن بنت و كنت ولد سأقوم بتحقيق طموحاتي و ادرس هذا التخصص" ، "كون ماجيتش شيرة و جي تشير كون حققت طموحاتي و قرئت هذا التخصص" فاضطرت الحالة (ش) إلى دراسة مهنة الطب و تحقيق رغبة والديها و التخلي عن حلمها لكونه خارج الولاية التي تقيم فيها، وان الأوضاع المعيشية كانت غير جيدة، تم توظيفها في المستشفى الجامعي مدة دوامها دامت 25 سنة، كما تذكر الحالة أنها عملت ست سنوات في الليل، و خلال هذه الفترة لم تتعرض إلى الاعتداء

و التحرش الجنسي ، كان دوامها في قسم العمليات اغلبهم نساء أكثر من الرجال على حد قولها: "الحمد لله لم أتعرض إلى التحرش الجنسي من طرف العمال كلهم متزوجين و محترمين ما شاء الله"، "الحمد لله لمتعرضت للتحرش الجنسي من عند العمال قاع متزوجين و محترمين ما شاء الله".

تشكو الحالة من اضطراب في النوم بعد مداومتها الليلية، فأصبحت تعاني من ضغط شديد يجعلها تشعر بعدم الراحة و الأمن و الحماية و أحيانا تشعر بفقدان العزيمة و مما يظهر عليها ملامح الحزن والاكتئاب لعدم منح وقت كافي لنفسها و لعائلتها خاصة الأطفال الصغار بحاجة إليها و هذا راجع إلى عبئ مسؤولية عملها التي تتحملها اتجاه المرضى بمفردها فقط، و من الأشياء التي تسبب لها الانزعاج هو علاقتها الغير الجيدة مع زملائها في العمل بسبب تأديتهم الكثير و الكلام الغير المنطقي ضدها و اعتقادهم أنها هي السبب في كل شيء، فتفضل البقاء بمفردها و تجنب كل من يسيء إليها، و تجنب كل الأماكن المملوءة حتى الأعراس و الحفلات، تفضل المطالعة على علم الفلاحة و النبات كما تصرح الحالة أنها واجهت مشاكل عديدة في مجال عملها راجع إلى عدم التفاهم مع الممرضين القدامى، طريقة التفكير و العمل تختلف من شخص إلى آخر، فهي ملزمة على إتباع قوانينهم، هذا ما جعلها تعاني من التعب الشديد و عدم القدرة على التركيز في العمل مما أدى إلى توقفها عن العمل لمدة سنة كاملة للبحث عن الراحة النفسية و التقرب من الزوج و الأولاد.

فتعاني الحالة من ضغط نفسي مرتفع بسبب التفكير في وفاة والديها و التفكير في ابنها المصاب بالربو و المسؤولية التي تتحملها اتجاه مرضاها يولد لديها القلق و التوتر لعدم التزام أولياء المرضى بمواعيد الزيارة خاصة في فترة كوفيد 19، عدم تفهمهم أن هناك من ليس لديه مناعة قوية و هناك من ينقل له العدوى عند الزيارة فطبيعة علاقتها مع المرضى غير حسنة و بالنسبة لعلاقتها مع الإدارة متوترة فكل هذه السلوكات لم تتقبله الحالة مما جعلها عدوانية مع نفسها و تفرغ كل ضغوطاتها على أفراد عائلتها في

قولها: " أشعر بالذنب و قلة الاهتمام اتجاه أفراد عائلتي بسبب ضغوطات العمل."، "تحس باللوم و نقص الاهتمام من جهة عائلتي بسبب ضغط الخدمة".

فتصرح الحالة أن مع كل هذه الضغوطات النفسية و القلق الدائم لا تعاني من أي اضطراب نفسي ولا تتناول أدوية لتخفيف من حدة قلقها، ففي هذا الموقف تكتفي إلا بشرب الليمون و الزنجبيل، فكل هذه السلوكات القهرية أدت بها إلى ترك العديد من مزاولتها لحياتها بشكل عادي كالخروج لزيارة الأقارب و التسوق والتنزه مع الأطفال، ومعاناتها من الحجر الصحي حيث اثر على نفسياتها كثيرا بسبب عملها الإضافي و التزامها بالإجراءات الوقائية ضد فيروس كورونا، وبقاء الأطفال لمدة 8 أشهر في المنزل ذكرت الحالة أن هذه الفترة صعبة جدا خاصة في تقييد الوقت لكن على الرغم من كل هذه التغيرات حاولت أن تهتم بأفراد أسرتها و توفق بين عملها.

فهي تشعر بالتقدم في حياتها المهنية من خلال تعاملها مع المرضى و أن تجربتها مع فيروس كورونا كانت عادية وهذا راجع إلى اكتسابها خبرة من خلال تعاملها مع المصابين بالأمراض المزمنة و المعدية كتبركلوس.

أما عن نظرتها المستقبلية نظرة التشاؤم لا تري حياة مستقبلية مرتاحة من خلال المزاج المكتئب و الحزن الذي يسيطر عليها و الأسى على الماضي في انشغالها الزائد في التفكير منذ وفاة والديها الى الآن.

المقابلة (4): بتاريخ 2021-05-09

هدفت هذه المقابلة إلى شرح و تطبيق مقياس الضغط النفسي لفنستاين.

حيث أجابت الحالة على كل الأسئلة المطروحة في المقياس، فكتشف لنا هذا المقياس أن الحالة (ش) تعاني من الضغوطات النفسية الشديدة قدرة مجموعها (97)، و هذا ما أدى بها إلى التغيير في حياتها اليومية و التأثير على حالتها الصحية.

الحوصلة:

من خلال عرض و تحليل معطيات العيادية نصف الموجهة و نتائج مقياس الضغط النفسي، و الاعتماد على الملاحظة العيادية ثم استنتاج أن الحالة (ش) تعيش الكثير من الضغوطات النفسية حسب المشاكل التي تعني منها و الظروف الصحية التي مرت بها في حياتها اليومية في فترة جائحة كورونا كوفيد 19، اذ تشعر الحالة بالقلق و الحزن و الإكتئاب نتيجة صدمة وفاة والديها التي يصاحبها تذكر لكل تفاصيل الحادثة من خلال الكوابيس الليلية و استحضار الذكريات التي عاشتها معهم منذ الطفولة، و هذا راجع إلى إنكار وفاة والديها و عدم تقبل الحقيقة لكونها شديدة التعلق بهم ما أثر على نفسيته مما انتابته نوبة الهلع والشعور بالاختناق و الغضب أو لهروب من الواقع أصبحت المفحوصة (ش) تعاني من ضغط شديد بسبب انشغالها في العمل في ظل الجائحة و إهمالها الدائم لأطفالها و زوجها الذي يرجع إلى عبئ مسؤولية العمل اتجاه المرضى، و عدم تلقي الدعم و المساندة من طرف الإخوة، بالإضافة إلى العلاقات المتوترة والغير الجيدة مع أهل الزوج، و هذا ما زاد الضغط على الحالة، وشعرها بالملل والتعب واضطراب في النوم ما حول نظرتها إلى المستقبل نظرة تشاؤمية و فقدان الأمل في الحياة، وما يبرهن عن طريق مزاجها المكتئب و الحزين والتحصن على الماضي.

تفسير مقياس إدراك الضغط النفسي للحالة الثانية (ش) :

بعد تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين تم الحصول على نقطة الخام المقدره ب (مج = 95)، وبتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط تحصلت الحالة على درجة مقدره ب (0.72)، هذه الدرجة تدل على مستوى مرتفع من الضغط ويظهر ذلك من خلال إجابتها على البنود المباشرة بالقبول ويتجلى ذلك في البند (19) بعبارة كثيرا والمتمثلة في أنها تحت الضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين وعادة ما تشعر

أنها تحت ضغط مميت ما يوضحه البند (30) نتيجة المسؤولية التي تتحملها بمفردها في العمل أثناء مداومتها، وتشعر بوجود متطلبات كثيرة لديها مما يجعلها سريعة الغضب من خلال الإجابة على البند (2) و (3) بكثيرا، وشعورها بالوحدة والعزلة والتعب ويتضح ذلك في إجابتها على البند (5) و (8) بأحيانا فهي تشعر بالأمن والحماية لكن ليس لديها وقت كافي للاهتمام بنفسها، وهذا من خلال إجابتها على البنود الغير مباشرة بالرفض (17) ، (29) ، فكل هذا يجعل المفحوصة تحت ضغط ويظهر ذلك من خلال قول المفحوصة أثناء المقابلة: " أشعر بالذنب و نقص الاهتمام اتجاه نفسي واتجاه أفراد عائلتي بسبب ضغوط العمل " نحس باللوم ونقص الاهتمام من جهة عائلتي بسبب ضغط الخدمة " ، فكل هذا يجعلها تشعر بالتوتر وذلك في إجابتها على البند (14) بكثيرا مما يؤثر على حالتها النفسية وتجد نفسها تشعر الإنهاك أو التعب الفكري عادة ولديها صعوبة في الاسترخاء من خلال إجابتها على البنود (26) ، (27) ، كما يراودها الخوف من المستقبل كثيرا .

عرض الحالة الثالثة:

البيانات الأولية:

الاسم: (ك ر)

الجنس: أنثى

السن: 39 سنة

الحالة الاجتماعية: متزوجة (أم ل 3 أولاد)

عدد الإخوة: 7

المستوى الدراسي: بكالوريا + 3 معهد تكنولوجيا

المستوى الاقتصادي: لا بأس به.

المهنة: ممرضة مساعدة طبية في التخدير والعلاج.

الخبرة: 19 سنة.

مدة العمل في مصلحة كوفيد: 7 أشهر

الهيئة العامة و الشكل المرفولوجي: الحال (ك ر) ذات قامة طويلة، سمراء البشرة ذات أعين سوداء،

ممتلئة الجسم، متحجبة لباسها نظيف ومرتب

الاتصال: سهولة الاتصال تتكرم بكل ارتياحية ذلك بعد كسب ثقتها

التعبير الإيمائي: يظهر عليها ملامح التعب والحزن

المزاج والعاطفة : من خلال الملاحظة أثناء المقابلات تتسم الحالة بنوع من الهدوء و احيانا تشرع بالبكاء

اثناء التكلم عن والدتها

اللغة: تتكلم بلغة مفهومة وواضحة حيث تتحدث بالعامية تتخللها اللغة العربية الفصحى أحيانا

اضطرابات النوم: تعاني من صعوبات في النوم نتيجة ذكريات ونوبات التفكير في وفاة والدتها.

جدول رقم (06) يوضح عدد المقابلات التي تم إجرائها مع الهدف منها والمدة الزمنية التي أجريت فيها.

| المقابلات | تاريخها | هدفها | مدتها |
|-----------|------------|---|----------|
| الأولى | 2021-05-05 | التعرف على الحالة و كسب ثقتها | 30 دقيقة |
| الثانية | 2021-05-10 | التعرف على التاريخ الشخصي و العائلي وعن طفولة الحالة | 45 دقيقة |
| الثالثة | 2021-05-16 | استكمال جمع المعلومات عن التاريخ العائلي والشخصي | 30 د |
| الرابعة | 2021-05-18 | استكمال جمع المعلومات عن التاريخ العائلي والشخصي | 30 د |
| الخامسة | 2021-05-20 | التعرف على المعاش النفسي للحالة في ظل جائحة كورونا وعن ظروف العمل | 45 د |
| السادسة | 2021-05-23 | شرح وتطبيق مقياس الضغط النفسي لفنستاين | 30 د |

المقابلة الاولى: بتاريخ 2021-05-05

خضعت هذه المقابلة لتعرف على الحالة بغية بناء علاقة ايجابية وكسب الثقة وجمع المعلومات الأولية، حيث اتفقنا على برنامج محدد للمقابلات وأن جميع المعلومات تكون في السرية التامة دامت 30 دقيقة. تبلغ الحالة (ك ر) 39 سنة متزوجة أم لـ 3 أولاد ذات مستوى بكالوريا، 3 متخرجة من معهد التكنولوجيا، دراسة شبه طبي، موظفة في المستشفى الجامعي في قسم العمليات ، مساعدة طبية في التخدير والعلاج، تقيم بوهران تحتل المرتبة الصغرى من بين الإخوة، صرحت الحالة أن حالتها المادية لا بأس بها.

المقابلة الثانية: بتاريخ 2021-05-10

هدفت هذه المقابلة للتعرف على التاريخ العائلي و الشخصي وعن طفولة الحالة دامت 45 دقيقة من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة ذكرت الحالة أنها مرت بطفولة عادية لا تعاني من أي مشاكل مع أفراد العائلة حيث كانت علاقتها مع أخواتها علاقة جيدة يسودها الاحترام والتفاهم، فهي تحتل المرتبة الصغرى من بين إخوتها، لديها 7 ذكور و 3 إناث كما أن علاقتها مع زوجها ووالديها علاقة متينة مليئة بالحب، صرحت أن الحالة المادية للعائلة لا بأس بها حسب قولها " لا بأس بنا الحمد لله" لا تعاني الحالة من أية سوابق مرضية على غرار والدها البالغ من العمر 88 سنة متقاعد من الجيش يعاني من الضغط الدموي والأم توفيت في سن 72 سنة بسبب إصابتها بفيروس كورونا في جويلية 2020، فمنذ بدأت جائحة كورونا ورد إحساس لدى الحالة أنه سيقع أمر سيء لوالديها ويتبين هذا من خلال قولها " من مارس بدأت جائحة كورونا كان عندي إحساس ولا خوف زائد حاجة غادي تصرا لوالديا " " منذ مارس بدأت جائحة كورونا كان عندي إحساس أو خوف متزايد شيء ما سيحدث لوالدي " وهذا الأمر جعل الحالة جد قلقة بشأن عائلتها ولديها خوف من المرض خاصة على والدتها لأنها تميل

عليها كثيرا ويتضح هذا في قولها: " كنت خائفة على ماما تحسب كنت عارفة غادي تموت و تخليني هذي الواعرة لي خلعتني متوقعتهاش " " كنت خائفة على أمي وكأني كنت على علم أنها سوف تموت وتركني لوحدي هذا صعب فاجئني ولم أتوقعها " فبعد تعرض أم الحالة للمرض اتصلت بابنتها لتخبرها أنها مصابة بالزكام فقط لسبب استحمامها في البيت وتغيير الجو وأنه أمر عادي لا يستحق القلق وهذا ما دعا الحالة على الذهاب فوراً إلى العائلة وأخذ والدتها على المستشفى العسكري بوهان لإجراء الفحوصات الطبية والاطمئنان على حالتها الصحية حيث تم إعطائها دواء يجب متابعته، ومن الأعراض التي تتابها الحمى والتعب والفتل وذلك بعد بدأ 5 أيام من الإصابة، فصرحت الحالة أن والدتها بعد تناولها للدواء ذهبت بعض أعراض المرض كانهخفاض الحمى وظهرت أعراض أخرى كضيق التنفس، فاضطرت الحالة على أخذ والدتها إلى المستشفى لإجراء الفحوصات الطبية للمرة الثانية للتأكد من المرض ، من خلال إجراء فحص السكانار ظهرت نتائج إيجابية بنسبة 25% فتبين أن إصابتها بفيروس كورونا وليس الزكام، رفضت أم الحالة الدخول إلى المستشفى وتلقي العلاج، وهذا ما دفع الحالة إلى الابتعاد عن أطفالها وزوجها والبقاء عند والدتها للقيام بها كونها ممرضة في المستشفى القادرة على الاعتناء بها، فبعد ساعات ازدادت الحالة الصحية للام تتدهور حيث تغيرت ملامح وجهها ولون البشرة، أصبحت تعاني من صعوبة في التنفس حسب قول الحالة: " ماما تزيير عليها الحال بزآف في دقيقة منجمتش تنفّس وجها زراق شوية " ، " أمي تضايقت كثيرا في دقيقة ولم تستطع التنفس وجهها أصبح أزرق قليلا " ، تم نقل الأم إلى المستشفى دخولها على الساعة 9 ليلا على غرفة الإنعاش وعلى الساعة 2 صباحا توفيت.

المقابلة الثالثة: بتاريخ 2021-05-16

هدفت هذه المقابلة لاستكمال جمع المعلومات عن التاريخ العائلي والشخصي.

لدى المفحوصة الشعور بالذنب، فهي ترى نفسها سبب وفاة والدتها فلولا الذهاب بها إلى المستشفى لما بقيت على قيد الحياة وذلك على حد قولها: " أنا سبب أنا ديت ماما لسبيطار بلام من مقعدتش معاها وقابلتها ماتت هوما مقابلوهاش مليح أنا قعدت معاها سمانة وفدتها غاية " ، " أنا السبب أخذت أمي إلى المستشفى، ربما لم اجلس معها ولم أعطني بها فماتت وهم لم يعتنوا بها ج بدا أنا بقيت معها أسبوع اعتنيت بها جيدا" ، فهذا ما جعل الحالة تعاني من الحزن والكتابة والدخول في مرحلة الصدمة لعدم تقبل وفاة والدتها، فكل هذه المؤشرات توضح شدة تأثير الحالة حادثة والدتها ومعايشتها للحدث الصدمة من خلال تذكر كل الأحداث التي أجريت في ذلك اليوم، ومعايشة التجربة من جديد عن طريق النوبات والكوابيس الليلية كل يوم في قولها: " كل يوم نعاود شصرا أنا ديتها سبيطار مكانتش باغيا تروح أنا مدتلها دوا" ، " كل يوم اكرر ما حدث أنا أخذتها إلى المستشفى لم ترغب الذهاب أنا من أعطاها الدواء " بعد وفاة ام الحالة أصبح لها انهيار شديد لم تتقبل ما جرى بقولها: " مانش قادرة نتحمل تحسب كنت عارفة غادي تموت وتخليني وحي " ، لا أستطيع التحمل كأني كنت على علم أنها سوف تموت وتتركني لوحدي" ، وتطوعت الحالة بتطهير والدتها وتقبيلها دون وعي على ما تقوم به ووضعها في الصندوق ليتم دفنها من طرف العائلة والمستشفى في فترة جائحة كورونا من خلال قولها: " من قالولي أنت غسلتها وشهدت لها تخلعت ما خفت ما والو معرفتش قاع كي غسلتها " ، " عند قولهم لي أنت غسلتها واستشهدت لها تفاجأة فلم أخف أبدا ولم اعلم كيف غسلتها ."

المقابلة الرابعة : بتاريخ 18-05-2021

هدفت هذه المقابلة لاستكمال جمع المعلومات عن التاريخ العائلي والشخصي عودة الحالة على عائلتها وابتعادها عن زوجها وأبنائها خاصة الابنة الصغيرة المتعلقة بأمرها خوفا على نقل العدوى إليهم وإقامة الحجر في غرفة لوحدها، فبعد مرور يومين علة وفاة الأم تلقيت الحالة اتصالا من أخواتها لإخبارها أن

والدها تم إصابته بفيروس كورونا وهو كبير في السن، شرعت الحالة بالبكاء والخوف على والدها ورفضت الذهاب إلى المنزل للوقوف بجانبه والاعتناء به لأنها تملك مشاعر الذنب وأنها سبب وفاة والدتها فعند ذهابها إلى والدها سوف يموت، كانت لديها رهب وصدمة وخوف من معايشة الحدث مع والدتها يتكرر والدها لكن بعد صراخ وعناد كبير من طرف إخوانها في قولها : " أرواحي ماشي نتي قتلتني مك وبوك راه مريض بحاجتك خصنا وحدة تخدم في سبيطار تقوم به" في الأخير ذهبت الحالة عند والدها لكنها لا تستطيع القيام بأي شيء للغعتاء به كونها ليست ممرضة في مجال الصحة وهذا راجع إلى الخوف الزائد الذي طفى عليها، فيوم بعد يوم بدأت الحالة بتقبل الوضع وبذل جهد للإهتمام بوالدها ومعالجته في المنزل بجميع الأدوات التي يحتاجها في المستشفى، بالإضافة إلى الدواء بالأعشاب الطبيعية، فاستمرت الحالة بعلاج والدها مدة 20 يوم بعد معاناته من كوفيد شفي على حد قولها: " بويا عانا بزّاف من كوفيدأثر عليه كثر من ماما بصح حمد لله ربح"، " أبي عانا كثيرا من كورونا أثر عليه أكثر من امي لكن الحمد لله تعافى".

المقابلة الخامسة: بتاريخ 20-05-2021

هدفت هذه الدراسة للتعرف على المشاكل التي تعاني منها الحالة في ظل جائحة كورونا كوفيد 19 وعن ظروف العمل خلال هذه الفترة.

صرحت الحالة أنها مرت بمشاكل عديدة وجد صعوبة لانتمائها لأي شخص خاصة فقدان أعلى إنسان على حياتها " الام " في قولها: " ماما عزيزة راحت وخالتي تحسي كورونا جات داتها عليا"، " أمي العزيزة رحلت وتركتني أحس أن كورونا جاءت و أخذتها مني" وعدم تلقي الدعم والمساندة لا من طرف العائلة ولا من الخارج بسبب التدابير الوقائية ضد فيروس كورونا كوفيد 19، وهذا ما أثر على الحالة مما زادها معاناة وانهايار وتحطم نفسياتها خوفا على الوالد أن يلتحق بوالدها، حيث شبّهت الحالة ان كوفيد 19

مثل كابوس مرعب، إذ ذكرت أنها أصيبت كذلك بالمرض لكن دون ظهور أعراض عليها تم اكتشافه من خلال إجراء الفحص (PCR)، فظهرت نتيجة ايجابية أكدت إصابتها وتوقفها عن العمل وإقامة الحجر، فهي لا تشعر بالراحة بحاجة إلى المواساة التخطي هذه المرحلة، وقد أدت هذه السلوكيات التي مرت بها على زيادة الضغط لديها وتغيير نمط حياتها و أصبحت تعاني من اضطرابات النوم حيث تراودها ذكريات مؤلمة و الشعور بالتعب و التوتر و القلق والإرهاق و الملل من نفس الروتين و عدم الخروج عند الأهل و التنزه و التسوق.

صرحت الحالة بعد شفائها من المرض عادت إلى العمل لتغيير الجو و التقليل من التفكير، وقررت أن تعمل في مصلحة كوفيد دون خوف لأن خوفها كان على والدتها وقد توفيت، دامت مدة عملها في المصلحة 7 أشهر، كان تعاملها مع المرضى بطريقة عادية و فيروس كورونا كان بالنسبة لها كتجربة فيها ايجابيات و سلبيات في قولها: " في بداية كورونا جاتي غريبة تحسي روحك في محيط غير كورونا" ومن جهة أنها اكتسبت تجربة جديدة تضاف لعملها، أصبحت تتعامل مع المرضى و محاولة التخفيف عليهم لأن وظيفتها التخدير فقط لا يسمح لها بالتعامل، أما عن سبب اختيارها لهذه المهنة هو حب العمل في ميدان الطب و الدعم من طرف العائلة و لتوفر منصب في وقت قصير بعد تخرجها، دامت مدة عملها في المستشفى الجامعي بوهان 19 سنة، أحست بقليل من النوم ليس لاختيارها للمهنة لكن بسبب معاناة المرضى مثل المصابين بالسرطان، طغت عليها الإنسانية وتأثرت كثيرا و تراودها أحيانا وساوس تظن أنها مريضة، فتشعر الحالة أنها تحت ضغط مميت فالعمل يسلب لها كل وقتها و ليس لديها وقت لتمنحه لنفسها ولعائلتها، فهي تشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه المرضى، أما عن الأشياء التي تسبب لها الانزعاج في العمل هي نقص الإمكانيات المادية وعدم توفر وسائل العمل، أما عن نظرتها المستقبلية ايجابية متمسكة بالأمل في الحياة و مؤمنة بأن الله يمهل ولا يهمل.

المقابلة السادسة: بتاريخ 2021-05-23

هدفت هذه المقابلة لشرح وتطبيق مقياس الضغط النفسي

تم في هذه المقابلة إجراء اختبار الضغط النفسي لفنستين مع شرح كيفية الإجابة عن الأسئلة المطروحة، قد كشف لنا أن الحالة تعاني من ضغوطات نفسية بدرجة (83)، وهذا ما أدى إلى ظهور خوف دائم وقلق و في الأخير شكر الحالة على تعاونها وإعطائها بعض النصائح تساعد في حياتها اليومية.

الحوصلة:

أجريت المقابلة في أجواء طبيعية فالحالة (ك.ر) تجاوزت مع كل الأسئلة بطريقة صحيحة ودقيقة حيث تمحورت أسئلة المقابلة حول معرفة التاريخ الشخصي و العائلي و معرفة المعاش النفسي للحالة وكيفية تعاملها مع ظروف العمل خلال فترة جائحة كورونا و نظرتها إلى المستقبل، فمن خلال المقابلات التي تم إجراؤها و بالاعتماد على الملاحظة تبين أن الحالة يرافقها في حياتها اليومية قلق شديد نتيجة الصدمة التي تعرضت لها جراء وفاة والدتها، فلدى المفحوصة الشعور بالذنب لأنها سبب في وفاة والدتها ما جعلها في صراع مع نفسها حيث أظهرت مشاعر الحزن العميق و شعرت بالبكاء أثناء المقابلة، ما يدل على عدم تقبلها للأحداث المؤلمة و عدم تلقي الدعم و المساندة لتجاوز هذه الفترة، مما جعلها تشعر بضغط شديد و كآبة بسبب الظروف السيئة التي تمر بها في فترة كورونا كوفيد19 وما زاد الضغط لديها مسؤولية اتجاه أسرتها و عملها، فيظهر هذا من خلال الأعراض التي تثبت وجود الضغط تتمثل في التعب و الإرهاق و الملل والشعور بالتوتر و قلة النوم بسبب الكوابيس التي تراودها كل مرة بالإضافة إلى خوفها الشديد من إعادة فقدان موضوع الحب (الأب) نتيجة تعرضه للفيروس و هذا ما تم التوصل إليه من خلال مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين حيث تحصلت على درجة مقدرة بـ (0.58) ما يدل على مستوى مرتفع من الضغط.

تفسير لمقياس إدراك الضغط النفسي للحالة الثالثة (ك.ر):

بعد تنقيط مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين تم الحصول على نقطة الخام المقدرة بـ (مج=83)، و بتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط تحصلنا على درجة مقدرة بـ (0.58) ، هذه الدرجة تدل على مستوى مرتفع من الضغط لأنه يفوق المتوسط، ويبدو هذا من خلال إجابتها على البنود الغير مباشرة بالرفض وهي (17)، (25)، (29)، (1) فالحالة (ك ر) تشعر بالحماية والراحة في العمل و أنها عبارة عن شخص خال من الهموم، كما أنها لا تجد وقت لتمنحه لنفسها و عائلتها و أطفالها و ذلك بسبب كثرة المسؤولية اتجاه المرضى و بسبب التفكير الزائد حول وفاة والدتها كونها السبب و اتضح ذلك من قولها في المقابلة: " معنديش وقت كافي لتمنحه لنفسي و عائلتي الخدمة سلبتلي وقتي" و ذلك لأنها تحت ضغط مميت و تشعر بأنها تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين و تبين هذا من خلال إجاباتها على البنود المباشرة بالقبول بـ كثيرا المتمثلة في البند (19) (30) و أحيانا تجد نفسها تشعر بالتوتر و الإحباط مما يولد لديها عدة مخاوف في مجال عملها بسبب عبئ المسؤولية و تجلى ذلك في إجابتها على البنود (12) و (14) بأحيانا و بند (28) بكثيرا.

مناقشة فرضيات البحث:

الفرضية العامة: هل يؤثر الضغط النفسي على عمال الصحة في ظل جائحة كورونا كوفيد19. افترضنا أن الضغط النفسي يؤثر على عمال الصحة في ظل جائحة كورونا كوفيد 19، فمن خلال النتائج المتحصل عليها باستخدام أدوات متعددة من المقابلات العيادية والملاحظات وكذا مقياس الضغط النفسي لفنستين، قد اتضح أن الحالتين 2 و 3 أثر عليهم الضغط بشكل كبير بسبب الظروف الاجتماعية التي مروا بها في فترة الجائحة، خاصة أن جائحة كورونا لم تمسهم لوحدهم فقط وإنما مست حتى عائلاتهم، هذا ما أدى إلى تدهور الحالة النفسية للحالتين وشعورهم بالحزن

والاكتئاب والدخول في مرحلة الصدمة، وإحساسهم بالذنب بسبب فقدان أحد أفراد عائلتهم بسبب فيروس كورونا كوفيد 19، بالإضافة إلى عوامل أخرى التي تعز إلى الحجر الصحي وتنفيذ الإجراءات اللازمة لمكافحة وباء كورونا الذي منع خروجهم من البيت وعدم التنزه والترفيه عن أنفسهم، والاشتياق لمجالسة أهاليهم، وعدم تلقي الدعم والمواساة من طرف أقاربهم لتعويضهم عن الحنان الذي يفتقدونه.

ومن هنا يتضح بأن للضغط تأثير سلبي على نفسية المرضى وعلاقتهم بمحيطهم العائلي والاجتماعي، ما يخلق لهم قلق وغضب وإحباط و عدم القدرة على التأقلم مع الظروف الحالية، فينجم عنها اضطرابات في النوم و التغذية و فقدان السيطرة، ويظهر هذا التأثير أيضا عند تعاملهم اليومي مع أفراد عائلتهم و أطفالهم، فحسب ما صرحت به الممرضتين أنهم بعد عودتهم إلى بيوتهم يحملون أحيانا واجباتهم الأسرية.

و بالنسبة للحالة (1) لم يؤثر عليه الضغط و قد يعز ذلك إلى الدعم الذي يتلقاه و إلى قوة شخصيته و عزيمته و إيمانه بقدراته المهنية و التمكن من التغلب على كل المشاكل التي تواجهه، و هذه النتائج جاءت موافقة بدراسة مورين (1999) التي هدفت لمعرفة مسببات ضغط العمل على عينة من الممرضين و الممرضات و الآثار المترتبة على ذلك، ومعرفة الاستراتيجيات التي يتبعونها للتكيف مع مسبباته و كان من أبرز هذه الآثار الإحباط والمزاج الحاد والشعور بعدم القدرة على الاستمرار بنفس مستوى الأداء.

فمن خلال نتائج الدراسة يتبين أن الضغوط النفسية تعاني منها الممرضات أكثر من الممرض إذ أن طبيعة الممرضة تختلف في التحمل عن الرجل بشكل عام، و تأتي التزامات الأسرة و الزوج و الأولاد متزامنة مع التزامات العمل، فالأسرة تفرض ضغط على المرأة العاملة بشكل عام، ومنه يمكننا القول

أن الفرضية العامة: هل يؤثر الضغط النفسي على عمال الصحة في ظل جائحة كورونا كوفيد19 تحققت نسبيا مع حالتين بحيث لا يمكننا تعميم النتائج على كل عمال الصحة و ذلك يرجع إلى الفروق الفردية و البنية الشخصية لكل حالة.

نصت الفرضية الجزئية الأولى: يعاني عمال الصحة من مستوى الضغط النفسي مرتفع.

جول رقم (05) يوضح نتائج مستوى الضغط النفسي للحالات الثلاثة:

| الحالة | الرمز | مؤشر الضغط | مستوى الضغط |
|---------|--------|------------|-------------|
| الأولى | (ب هـ) | (0.45) | منخفض |
| الثانية | (س ش) | (0.72) | مرتفع |
| الثالثة | (ك ر) | (0.58) | مرتفع |

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها باستخدام أدوات متعددة من المقابلات العيادية والملاحظات وكذا

مقياس الضغط النفسي بدرجات متفاوتة، إذ تحصلت الحالة (02) على مؤشر إدراك الضغط

النفسي المقدر بـ (0.72) هذه الدرجة تدل على مستوى مرتفع من الضغط، وهذا راجع إلى العوامل

والظروف الصعبة التي مرت بها الحالة في الفترة جائحة من فقدان موضوع الحب (الأم – الأب)

بسبب إصابتهم بفيروس كورونا كوفيد 19، وعدم تقبل الحالة للخبر لأنها شديدة التعلق بهم، مما أدى

بها إلى مرحلة الصدمة تراودها كل يوم كوابيس ليلية وشعورها بالحزن والاكتئاب، بالإضافة إلى

مسؤولية عمل الأسرة فكل هذا سبب في حدوث الضغط.

أما بالنسبة للحالة (3) تحصلت على مؤشر إدراك الضغط المقدر بـ (0.58) ويدل هذا على

وجود مستوى الضغط النفسي مرتفع، وذلك بسبب الضغوطات التي واجهتها الحالة في حياتها

الشخصية والمهنية وتفكيرها الدائم في وفاة والدتها بفيروس كورونا كوفيد19.

وفيما يخص الحالة الأولى تحصل على مؤشر إدراك الضغط النفسي منخفض ويعز ذلك إلى قوة

شخصيته وبنيته النفسية وإلى الدعم الذي يتلقاه من طرف الوالدة والزوجة.

فبعد تحليل النتائج المتحصل عليها يمكننا القول أن الفرضية الأولى يعاني عمال الصحة من مستوى

الضغط النفسي مرتفع تحققت نسبيا مع الحالة (2) و (3) وهذه النتائج جاءت موافقة لدراسة

محمد سليم خميس (2013) التي أظهرت نتائجها أن أفراد عينة الدراسة المتمثلة في عمال القطاع

الصحي الأطباء - الممرضين - أخصائي التخدير، يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط

النفسي.

ويعز تفسير هذا المستوى من الضغط النفسي لدى عمال الصحة إلى الضغوطات والظروف المزرية

التي يتعرضون لها في بيئة العمل نتيجة لتعدد المهام المترابطة والمسؤولية الشديدة اتجاه المرضى

والحفاظ على حياتهم، بالإضافة إلى الظروف الاجتماعية والأسرية التي يعيشونها حاليا، حتى العوامل

الخارجية والداخلية فكلها تؤثر سلبا على الصحة النفسية للفرد وعلى حياتهم بشكل خاص، أي كلما

زادت الضغوطات زاد مستوى القلق والتوتر وعدم الشعور بالراحة وهذا ما يجعلهم تحت ضغط مميت

أما الحالة (1) لم تتحقق عندها الفرضية.

نصت الفرضية الجزئية الثانية: إن أهم مصادر الضغط النفسي لدى عمال الصحة في تعاملهم مع

المصابين بكورونا هي: عبء المهام، ظروف العمل، الخوف من العدوى.

لقد بنت النتائج المتحصل عليها أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى عمال الصحة في تعاملهم مع المصابين بكورونا هي عبء المهام، ظروف العمل، الخوف من العدوى يعز تفسير ذلك إلى عبء المهام الزائد للعمال الصحة من خلال كثرة المسؤوليات وزيادة ساعات العمل، والتعامل اليومي مع عدد كبير من المرضى المصابين بفيروس كورونا كوفيد 19، مما استنزف طاقتهم نتيجة النقص الكبير من العمال في فترة الجائحة، فهذا في حد ذاته مصدر للضغط، متابعة المرضى على مدار الساعة والاهتمام بصحتهم وتنفيذ كل الإجراءات العلاجية اللازمة من فحوصات طبية، إجراء فحص PCR، اختبار الدم، مسحة أنفية لأخذ عينة من سوائل الأنف، فتعاملهم الكبير مع الحالات الطارئة يسبب لهم ضغطا نفسيا وجسديا وهذا بالنسبة للعمال الغير القادرين على التكيف مع ظروف المحيط وما يترتب عنهم اضطرابات في النوم، اضطراب التغذية، وقد تؤدي بهم إلى الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، وحدث تغيرات سلبية في الدم، بالإضافة إلى ظروف العمل الغير الجيدة الناتجة عن عدم توفر إمكانيات من وجهة نظر أفراد العينة والأجهزة اللازمة للرعاية التمريضية لبعض الحالات الصعبة، واستعمال الأكسجين بالتناوب لكثرة المصابين بالفيروس، إكتضاض المرضى في غرفة واحدة وخالط كل المصابين بكوفيد 19 مع الحالات المشابهة، نقص الكفاءة لدى بعض عمال الصحة، ونقص الإحساس بالمسؤولية اتجاه المرضى لافتقار الخبرة بالنسبة للعمال الجدد فكل هذه الظروف تؤدي إلى شعورهم بالضغط، وكذلك فيما يخص العلاقات مع الإدارة متوترة بسبب عدم لجوئها لتلبية مطالب عمال الصحة وتوظيف فئات أخرى من الممرضين لتعويض مكان العمال المصابين بفيروس كورونا كوفيد 19، وأيضا ما يزيد من مصدر الضغط العلاقات مع زملاء العمل محدودة لا تساهم في خلق جو للتعاون مع بعض والتخفيف من الضغط ، كثرة المرضى وازدحامهم ما أدى إلى ظهور مشاكل عديدة مع عائلات المرضى وأقاربهم لعدم التزامهم بتعليمات الزيارة في فترة

كورونا، هذا ما جعلهم تحت خوف مستمر على أهاليهم من نقل العدوى أو الإصابة إليهم من خلال تعاملهم المباشر مع الحالات الأكثر خطورة لفترات طويلة، وهذه النتائج المتحصل عليها جاءت موافقة لدراسة لعجائية (2015) التي أظهرت نتائجها على 90 من عمال شبه الطبيين العاملين في المصالح الاستعجالية أنهم يتعرضون لمؤثرات قوية لمصادر ضغوط العمل المتعلقة بالوظيفة وهي عبء العمل، طبيعة الوظيفة، صراع الدور، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة مورين (1999) حيث أظهرت نتائجها أن أهم مسببات ضغط العمل تتمثل في عبء العمل الناتج عن نقص الوظيفي وتحمل درجة عالية من المسؤولية ومنه يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت

خاتمة

يشكل موضوع الضغوط النفسية مجالاً واسعاً للبحث والتفسير، حيث اختلف الباحثون في تفسيره وتحديد مصادره وأثاره والنتائج المترتبة عنه، فمنهم من ينسب هذه الضغوط إلى الضغوط الداخلية أي الحالة الداخلية للفرد كالإحباط، ومنهم من ينسبها إلى الضغوط الخارجية التي يتعرض لها الفرد سواء في حياته الأسرية أو الاقتصادية المالية أو المهنية، فيعتبر عمال الصحة من أكثر أفراد المجتمع عرضة للإصابة بالضغوط النفسية لكثرة متطلبات وزيادة الأعباء والمسؤولية، ولهذا تم اختيار فئة العاملين في القطاع الصحي التي تعد فئة أكثر تأثرًا بالضغوط وتأثيرها يختلف من مصدر لآخر نظراً لتعدد الأسباب والظروف النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى ما يعانيه من صعوبات وتحديات في مواجهة وباء فيروس كورونا كوفيد 19 ، إذا قد أصبح الضغط النفسي يشمل الحياة اليومية والمهنية للفرد ولا يكاد أن يفارقه، ومن المعلوم أن مواجهة الضغط تختلف من فرد إلى آخر حسب الموقف التي يتعرض له، وحسب طبيعة مهنته والمهام المفروضة عليه.

وفي الأخير نأمل أن نلقى مثل هذه المواضيع في المستقبل وأن تكون بداية لدراسات والبحوث العلمية لغرض الوصول إلى معرفة الطرق المناسبة لتخفيف من شدة الضغط النفسي لهذه الفئة التي لها دور فعال وكبير في الحياة البشرية .

الاقتراحات والتوصيات :

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة سنقدم بعض التوصيات

والاقتراحات والتي ستعرض في النقاط التالية:

- ضرورة وضع برامج تدريب عمال الصحة على كيفية مواجهة ضغوطهم بأساليب ايجابية.
- زيادة أعداد الممرضين والممرضات العاملين في مختلف الأقسام وذلك للتخفيف من عبء العمل، والتخفيف من الضغط النفسي.
- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد ظاهرة الضغط النفسي وكيفية تخفيف من شدته لدى عمال الصحة.
- توفير كل الشروط الخاصة بالعوامل المادية والمعنوية لدعم وتحفيز عمال الصحة التي من شأنها أن تحد من الضغط النفسي.
- ضرورة وجود برامج متابعة من قبل أخصائيين نفسانيين من أجل التخفيف من التوتر الناشئ من بيئة العمل والتعامل مع الحالات الأكثر خطورة.
- ضرورة دراسة هذا المرض بشكل مكثف والوقوف على العلاجات، و الوقوف على الوقاية منه.
- إجراء بحوث متابعة حول فيروس كورونا كوفيد 19 لتوعية الناس بمدى خطورته والحد من انتشاره .
- إجراء برامج إرشادية لتخفيف الضغوط التي يواجهها عمال الصحة في تعاملهم اليومي مع الجائحة.

قائمة المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية:

- (1) أبو الحصين، محمد فرج الله، (2010)، الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، الجامعة الإسلامية، كلية التربية.
- (2) أحمد مطيع الشخانة، (2010)، التكيف مع الضغوط النفسية، ط الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- (3) أحمد نايل أحمد الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو سعد، (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- (4) إيمان سعيد والأخرون، (2020)، الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد، ط الأولى، بيت الحكمة، القاهرة.
- (5) الكيكي محسن محمود أحمد، (2007)، الضغوط النفسية التي تواجه طالبة ثانويتي المتميزين والتميزات في مراكز محافظة نينوي، مجلة التربية والعلم، المجلد (14)، العدد (4).
- (6) الرشيدى هارون، (1999)، الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها وبرامج لمساعدة الذات في علاجها، بدون طبعة، مكتبة الأنجلوا المصرية، القاهرة، مصر.
- (7) بلعابد مليكة، دنبري لطفى، (2019)، مصادر الإجهاد المهني لدى الممرضين، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، المجلد (9)، العدد (18)، أم بواقي.
- (8) جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي، (2008)، الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر (السكر)، ط الأولى، العلم والإيمان لنشر والتوزيع العامرية، الإسكندرية.
- (9) جلييلة معيزة، (2002)، منخل إلى علم النفس المعاصر، ط2، دار المطبوعات الجامعية.
- (10) حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، (2009)، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، ط الأولى، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.

- (11) خالد أحمد فرحان المشهداني، رائد عبد الخالق عبد الله العبيدي، (2013)، مناهج البحث العلمي، دار الأيام للنشر والتوزيع، الأردن.
- (12) خالد عبد الرزاق النجار، (2008)، دراسة الحالة، بدون طبعة، مركز التنمية الأسرية، جامعة الملك فيصل.
- (13) خميس محمد سليم، (2013)، الضغوط النفسية لدى القطاع الصحي، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد (13)، العدد (4).
- (14) رجاء مريم، (2008)، مصادر الضغوط المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، مجلة جامعة دمشق، المجلد (24)، العدد (2).
- (15) سناء محمد سليمان، (2010)، أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية، ط الأولى، عالم الكتب، القاهرة.
- (16) شيخاني سمير، (2013)، الضغط النفسي، ط الأولى، دار الفكر العربي، لبنان، بيروت.
- (17) طارق الدريدي، (2020)، جائحة كورونا كوفيد 19 وتداعياتها على أهداف التنمية المستدامة 2030، نشرة الإلكسوا العلمية، العدد (3).
- (18) عبد الرحمن العيسوي، (1992)، بدون طبعة، في الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت.
- (19) على حمدي، (2012)، سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل، ط الأولى، دار الكتاب الحديث.
- (20) على عسكر، (2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)، ط 3، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- (21) علي إسماعيل عبد الرحمن، (2012)، الضغوط النفسية (أسباب - آثار - العلاج)، ط 2، دار اليقين للنشر والتوزيع، مصر، المنصورة.
- (22) فاروق السيد عثمان، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

- (23) فاطمة عبد الرحيم النوايسة،(2013)،الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة،ط الأولى، دار المناهج للنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن.
- (24) فكري لطيف متولي، (2016)، دراسة الحالة في علم النفس، ط الأولى، مكتبة الرشد ناشرون، رياض.
- (25) ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط الأولى، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- (26) محمد الصيرفي،(2008)،الضغط والقلق الإداري،بدون طبعة، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع ،الإسكندرية.
- (27) معاوية أنور العليوي،(2020)، كورونا القادم من الشرق، ط الأولى، منارة العلم .
- (28) نانف علي أيبو،(2009)، الضغوط النفسية، بدون طبعة ، حقوق النشر والتوزيع، الإسكندرية.

مراجع رسائل والمذكرات:

- (29) دعو سميرة،شنوفي نورة،(2012)، الضغط النفسي وإستراتيجية المواجهة لدى أم الطفل التوحدي، شهادة ماستر في علم النفس، قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية، بويرة.
- (30) شويطر خيرة،(2016)، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية،رسالة لنيل شهادة الدكتوراة ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،جامعة وهران 2.
- (31) طايبي نعيمة،(2012)، علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى الممرضن، رسالة لنيل شهادة الدكتوراة في علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،جامعة الجزائر 2.
- (32) عيسى إبراهيم المعشر،(2009)،أثر ضغوط العمل على أداء العاملين في الفنادق الأردنية فئة خمس نجوم،رسالة ماجستير في إدارة الأعمال،جامعة الشرق الأوسط للدراسات العليا.

33) فايذة غازي العبد الله،(2013)، إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق،رسالة لنيل شهادة الدكتوراة في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق.

34) لعجايلية يوسف،(2015)، مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة وسبل مواجهتها في المصالح الإستيعالية، رسالة ماجستير،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،جامعة محمد خيضر.

مراجع باللغة الأجنبية:

- 35) G.Kampfa,D.todtbs,S.pfaenderb,E.steinmann(2020),persistence of corona viruses on inanimate surfaces andtheir inactivation with biocidal agents, journal of hospital infection ,volume 104,Issue3,p.p246-251.
- 36) Lai MY, Cheng PK, WW (2005), Survival of severe acute respiratory
- 37) Syndrome coronavirus, Clinical Infectious.

مراجع من الانترنت:

- 38) De Arabic.rt.com.propose, 2021-02-08,18 :42
- 39) De aljazeera.net.proposé,2020-11-14,14 :30.
- 40) Ghu csse covid-19, data, 2021-04-28,23 :05.
- 41) hep .unher.org, 2020-11-14,13 :53.
- 42) Simplifie /www.who.int,2020-11-14,13 :28.
- 43) Simplifie /mayo clinique.org,2020-11-14,13 :49.
- 44) Simplifie /www.aa.com.tr.com,2020-11-14,13 :59.
- 45) Simplifie /www.aa.com.tr,2020-11-14,14 :00.
- 46) Simlifie /am pprojet.org,2020-11-14,14 :33.
- 47) Simplifie ampproject.org ,2021-02-08,11 :27.
- 48) Simplifie /mayo clinique.org,2021-04-17,00 :43.
- 49) TTPS ://Sehhty.com,2021-04-28,00 :25.
- 50) [www .ebsevier.com](http://www.ebsevier.com),2021-04-14,16:00.
- 51) www .mohop.gov.ae,2021-04-08,12:05.
- 52) www .unicef.org,2021-04-08,09:59.
- 53) www .unicef.org,2021-04-08,13:00.
- 54) www .univ.org,2021-04-17,01:12.

الملاحق

مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين

| عادة | كثيرا | أحيانا | تقريبا أبدا | العبارات | |
|------|-------|--------|----------------|--|----|
| | | | | تشعر بالراحة في عملك | 1 |
| | | | | تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك | 2 |
| | | | | أنت سريع الغضب | 3 |
| | | | | لديك أشياء كثيرة للقيام بها | 4 |
| | | | | تشعر بالوحدة او العزلة | 5 |
| | | | | تجد نفسك في مواقف صراعية في عملك | 6 |
| | | | | تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا | 7 |
| | | | | تشعر بالتعب | 8 |
| | | | | تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك العلمية | 9 |
| | | | | تشعر بالهدوء أثناء أدائك الوظيفي | 10 |
| | | | | لديك عدة قرارات لاتخاذها | 11 |
| | | | | تشعر بالإحباط | 12 |

الملحق 02

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | 13 أنت مليء بالحيوية في عملك |
| | | | | 14 تشعر بالتوتر في عملك |
| | | | | 15 يبدو ان مشاكلك ستتراكم |
| | | | | 16 تشعر أنك في عجلة من أمرك |
| | | | | 17 تشعر بالأمن والحماية |
| | | | | 18 لديك عدة مخاوف في مجال عملك |
| | | | | 19 أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين |
| | | | | 20 تشعر بفقدان العزيمة |
| | | | | 21 تستمتع أثناء أدائك لعملك |
| | | | | 22 أنت خائف من المستقبل |
| | | | | 23 تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها |
| | | | | 24 تشعر موضع انتقاد وحكم |
| | | | | 25 أنت شخص خال من الهموم |
| | | | | 26 تشعر بالإرهاك أو تعب فكري |

| | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------------|----|
| | | | | لديك صعوبة في الاسترخاء | 27 |
| | | | | تشعر بعبء المسؤولية في عملك | 28 |
| | | | | لديك الوقت الكافي للاهتمام بنفسك | 29 |
| | | | | تشعر أنك تحت ضغط مميت | 30 |
| | | | | المجموع | |
| | | | | المجموع العام | |