

الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته لدى القابلة (دراسة حالة)

Psychological stress and coping strategies for the midwife

(case study)

تاريخ النشر: 2021/12/30

تاريخ القبول: 2021 / 09 / 22

تاريخ الإرسال: 2021 / 06 / 25

حنان بولقرون¹، نبيل مناني²

جامعة محمد خيضر، مخبر الدراسات النفسية والاجتماعية، بسكرة، الجزائر،

Email : hanane.boulegroun@univ-biskra.dzجامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، Email : nabilmenani07@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة لمعرفة أهم استراتيجيات المواجهة التي تستخدمها القابلة في وضعيات الضغط النفسي، أجريت هذه الدراسة على قابلة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد بمدينة -بسكرة-. اعتمدنا المنهج العيادي المتمثل في منهج دراسة الحالة لطبيعة الموضوع ، وباستخدام المقابلة العيادية نصف المواجهة وتطبيق مقياس CISS لـ Endler & Parker ، و مقياس الضغط النفسي لفنستين وآخرون (1993) Levenstein & al ، توصلت الدراسة إلى أن القابلة تعاني من الضغط النفسي كما تلجأ إلى استعمال استراتيجيات مختلفة لمواجهة. ومما توصلنا إليه من نتائج اقترحنا بعض التوصيات التي قد تساهم في التخفيف من الضغط النفسي .

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي؛ استراتيجيات المواجهة؛ القابلة.

المؤلف المرسل: حنان بولقرون، Email : hanane.boulegroun@univ-biskra.dz

Abstract:

The study aimed to know the most important coping strategies used by the midwife in situations of psychological stress. This study was conducted on a midwife at the hospital institution specialized in obstetrics and gynecology in the city of Biskra. We adopted the clinical approach represented by the case study approach to the nature of the subject, and using the semi-directed clinical interview and the application of the CISS scale of Endler & Parker, and the Psychological Stress Scale Levenstein & Al Levenstein(1993), the study concluded that the midwife suffers from psychological stress as resorting to Use different strategies to counter it. From our findings, we suggested some recommendations that may contribute to alleviating psychological stress .

Keywords: Psychological stress; coping strategies; midwife.

مقدمة:

إن مهنة التمريض من المهن النبيلة والشاقة خاصة مهنة القابلة فهي تواجه متاعب، مشاكل، عراقيل وضغط نفسي مما يؤدي بها للعدالة في بعض القضايا الجنائية فتجد نفسها في خانة الاتهام .

حيث تعتبر الضغوط النفسية مشكلة تهدد حياة القابلة والتي تخبرها في مواقف وأوقات مختلفة تتطور عبر منظور الزمن (ماضي، حاضر، مستقبل)، كما تؤثر على بناءها النفسي وتجعلها تعاني الضيق والإحباط والاكتئاب والقلق وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى التي تحدث خلل في توازنها النفسي والجسدي . وقد تختلف مصادر هذه الضغوط وتتعدد من بينها ضغوط العمل. ومن أجل التكيف مع هذه المواقف الضاغطة تلجأ القابلة إلى استخدام استراتيجيات مواجهة.

2. الإشكالية :



يعد أصحاب مهنة التمريض من الأشخاص المعرضين للضغط النفسي نظرا لما تنطوي عليه هذه المهنة من متاعب وأعباء ومسؤوليات وقد اسفرت دراسة الهنداوي (1994) ان العاملين بوظائف التمريض يشعرون بضغوط عمل أعلى مما يشعرون به العاملون في الوظائف الطبية والإدارية (لعجاليية ، 2015، ص 5)، خاصة مهنة القابلة فهي من المهن القديمة والصعبة والشاقة، حيث تتعرض دوما لمواقف صادمة وجد صعبة ومؤلمة تتمثل في مشاهدة مواليد بتشوهات خلقية، وفاة الام او المولود وفي بعض الأحيان تجد نفسها في قفص الاتهام او محكوم عليها بالسجن مثلها مثل المجرمين بعدما كانت ملاك الرحمة. ضف الى عملها ايام العطل والاعياد التي تجعلها في عزلة عن ممارسة حياتها بشكل طبيعي وذلك بسبب عدم التناغم بين الحياة العملية والحياة الاجتماعية، وحسب باندورا (1987) أن هاته المشاكل تؤثر في إدراك الفرد لوضعيته ومتطلبات مواجهتها وإمكانياته المعرفية والفيزيولوجية والانفعالية والاجتماعية اللازمة لذلك، فتقييم الفرد لحدث ما على انه ضاغط يساعده في تعبئة طاقاته لمواجهة هذا الحدث والعكس صحيح إذا اختل تقييم الفرد لوضعيته فسيؤدي الى نتائج سلبية وتصبح المشكلة خارج إطار سيطرته وتحكمه (عبد المعطي، 2006، ص129).

كما ان نظام المناوبات الليلية الذي يتنافى مع الطبيعة البيولوجية يؤثر في ايقاعها البيولوجي حيث ينتج عنه ارق واضطرابات في النوم مما يؤثر سلبا على نفسيته وعلى اداءها في العمل وهذا ما اكدته دراسة (سمير عسكر، 1998) ان ظروف العمل الخطيرة والغير المريحة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل كما إن الأفراد الذين يعملون في الدوريات المسائية بصفة مستمرة أكثر الأشخاص تعرضا للضغط"

فالعمل الليلي يسبب الضغط النفسي stress والذي عرفه (Hans Sely 1979) "انه استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لاي مطلب او حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة". (الخفاف ، 2019، ص50).

حيث أن أوقات العمل الليلي من اهم الأوقات المثيرة للضغط النفسي في العمل لدى العاملين في مهنة التمريض وهذا ما توصلت إليه دراسة (Myrson & Sybil) في

(الطيرري، 1994، ص53). وتختلف مصادر الضغط النفسي منها المرتبطة بعملهم، ومنها ما هو ناجم عن تفاعل عوامل عديدة بيئية وشخصية، ومنها ما هو ناتج من الأفراد أنفسهم. كما تختلف الاستجابة لهذه الضغوط النفسية من قابلة لأخرى فمنهم من تدفعها هذه الضغوط الى المزيد من الجدية والمثابرة للوصول الى اهدافها ومنهم من يصيبها اليأس والإحباط وينتج عنهما بعض الاضطرابات النفسية وعليه فإنها تواجه هذه الضغوط محاولة التعامل والتكيف معها وتخفيف آثارها وحلها. وتستخدم في ذلك إستراتيجيات أو أساليب معرفية وانفعالية وسلوكية تدعى بإستراتيجيات المواجهة، والتي عرفها لازاروس وفولكمان (Lazarus، 1984، Folkman) " بأنها تغير مستمر للجهود المعرفية والسلوكية لإدارة مطالب خارجية او داخلية التي يتم تقييمها كتهديد او تتجاوز مطالب الفرد. (Lazarus & folkman,1984,p141)

وتختلف هذه الأساليب من قابلة لأخرى وذلك من اجل التكيف والحفاظ على سلامتهم النفسية والجسدية.

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

-هل تعاني القابلة من الضغط النفسي ؟

- ما هي استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى القابلة؟

3-فرضيات الدراسة :

- تعاني القابلة من ضغط نفسي

- تلجأ القابلة إلى استعمال استراتيجيات مختلفة لمواجهة مواقف الضغط النفسي.

4-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في اضافة إثراء البحث العلمي من خلال التعرف على مصادر الضغوط في المستشفيات وفهم وتفسير أبعادها وآثارها. وأهم استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها القابلات ومدى فعاليتها،

5-اهداف الدراسة:



نهدف من خلال دراستنا هذه الى تحقيق ما يلي:

- معرفة هل تعاني القابلة من الضغط النفسي.

- التعرف على اهم استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل القابلة لمواجهة الضغط النفسي.

6- تحديد مصطلحات الدراسة:

6-1-الضغط النفسي:

اصطلاحا: هو استجابة نفسية لمجموعة من المؤثرات الغير سارة والتي يقيّمها الفرد على انها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤثر في الوظائف النفسية والفيزيولوجية والجسمية. حيث يظهر على شكل مجموعة من الأحاسيس الذاتية لدى القابلة كالتعب، الإحباط، الإنهاك الفكري. والذي يبدو من خلال سلوكها الخارجي الذي يترجم في مدى توافقها الاجتماعي والمهني، وتتغير هذه الأحاسيس حسب الإدراك المعرفي لمصدر الضغط.

هو حالة من الإجهاد العملي والجسمي وتحدث تقريبا نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا أو إزعاجا أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة الخصائص العامة التي تسود بيئة العمل. (الفرماوي، 2009، ص25)

اجرائيا: هو الدرجة التي تحصلت عليها القابلة من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي للفينستين.

6-2-استراتيجية المواجهة: Coping

اصطلاحا: يعرفها لازاروس وفولكمان على أنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز إمكانياته. (عبد العظيم، 2006، ص78)

اجرائيا: هي الآليات التي تلجأ اليها القابلة لمواجهة الضغط النفسي وهي الدرجة التي تتحصل عليها القابلة من خلال تطبيق قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة CISS ل Endler & Parke .

3-6-القبالة:

اصطلاحاً: القبالة هي مهنة تابعة للرعاية الصحية تقدم فيها القابلات الرعاية للنساء المقبلات على الولادة خلال فترة الحمل، المخاض والولادة، وخلال فترة ما بعد الولادة.

اجرائياً: هي الممرضة المتحصلة على شهادة الكفاءة المهنية في التوليد وتقوم بتوليد النساء الحوامل ورعايتهن قبل وأثناء وبعد الولادة في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد بسكرة.

7- الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى القبالة، وبما ان الدراسات السابقة هي إحدى الركائز الأساسية التي يستند عليها كل بحث، سوف نستعرض في هذه الدراسة دراستين تم الاستفادة منهما:

*دراسة بودلة (2012) بعنوان "المعاش النفسي للقابلات، ودراسة الاستراتيجيات الدفاعية الجماعية لجماعة العمل من منظور بسيكوديناميكية العمل"

وهدفَت الدراسة إلى وصف انتشار الضغوطات النفسية الاجتماعية والمشاكل الصحية المرتبطة بها لدى القابلات، ومعرفة سير العمل الجماعي ومكوناته، إضافة إلى التعرف تحديد الاستراتيجيات الجماعية المستعملة من طرف القابلات وهذا لمقاومة المعاناة المعاشة في ممارسة مهنتهن، وتكونت عينة الدراسة من 91قبالة تم اختيارهن بطريقة عشوائية ولم تضع الباحثة شروط معينة لمبحث، المهم أن تعمل بصفة دائمة في مهنة القبالة بمستشفى باب الواد بالجزائر، كما استعملت الباحثة عدة أدوات منها: المقابلة العيادية، المقابلة الجماعية، ومكونة من عدة محاور بالإضافة إلى استبيان لقياس الشدة النفسية لدى القبالة، وكان من أهم النتائج المتوصل إليها: ارتفاع مؤشر الشدة النفسية فارتفاع المطلب النفسي الذي ارتبط بضعف المنطقة التقريرية مع وجود الدعم الاجتماعي الضعيف من طرف المسؤولين، إضافة إلى انعدام الاعتراف مع وجود مجهودات داخلية مرتفعة، عدم التوازن بين المجهودات والاعتراف يمكن أن يرتبط بارتفاع الشدة النفسية لدى القابلات. كما أن القابلات يستعملن عدة استراتيجيات



دفاعية جماعية لمواجهة المخاوف والعوائق والضغوط الموجودة في العمل، فالقابلة تكافح من أجل ألا تقع في الأمراض. (وقاد، 2017، ص2016)

*دراسة شافية بن حفيظ، هاجر مناع (2015) بعنوان مستوى الصحة النفسية لدى عينة من القابلات العاملات في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأم والطفل دراسة ميدانية بمدينة ورقلة

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الصحة النفسية لدى القابلات، ومعرفة اثر كل من متغيري الحالة الاجتماعية والاقتصادية في العمل في إحداث الفروق في مستوى صحتهم النفسية، فقد اعتمدت المنهج الاستكشافي الذي يهتم باستكشاف ووصف الظاهرة المدروسة وذلك بالتحليل والتفسير والمقارنة ولتحقيق ذلك تم تطبيق مقياس الصحة النفسية " لليونارد ر- ليمان لينكوفي" وذلك بعد التأكد من خصائصه السيكمترية على عينة مكونة من 20 قابلة، وتم التوصل الى أن للقابلات مستوى متوسط من الصحة النفسية، إضافة إلى وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في مستوى الصحة النفسية، إلا انه لم يكن هنالك فروق بين القابلات باختلاف سنوات الاقدمية في العمل.

-التعقيب على الدراسات السابقة :

بالرجوع الى استعراض الدراستين السابقتين يمكن تسجيل الملاحظات التالية:

*من حيث الهدف : هدفت دراسة بودلة (2012) الى وصف انتشار الضغوطات النفسية الاجتماعية والمشاكل الصحية المرتبطة بها لدى القابلات. إضافة إلى التعرف وتحديد الاستراتيجيات الجماعية المستعملة من طرف القابلات وهذا لمقاومة المعاناة المعاشة في ممارسة مهنهن. وهدفت دراسة شافية بن حفيظ، هاجر مناع (2015) إلى معرفة مستوى الصحة النفسية لدى القابلات، ومعرفة اثر كل من متغيري الحالة الاجتماعية والاقتصادية في العمل في إحداث الفروق في مستوى صحتهم النفسية. اما الدراسة الحالية تهدف لمعرفة أهم استراتيجيات المواجهة التي تستخدمها القابلة في وضعيات الضغط النفسي . الدراستين السابقتين والدراسة الحالية لهمانفس الهدف

وهو وصف الضغوط ومدى تأثيرها على الصحة النفسية للمقابلة وتحديد الاستراتيجيات الموظفة في الوضعيات الضاغطة.

*من حيث المنهج: تختلف الدراستين من حيث المنهج، اعتمدت دراسة شافية بن حفيظ، هاجر مناع (2015) على المنهج الاستكشافي الذي يهتم باستكشاف ووصف الظاهرة المدروسة وذلك بالتحليل والتفسير والمقارنة، اما دراسة بودلة (2012) اعتمدت المنهج الوصفي بينما الدراسة الحالية اعتمدت على المنهج العيادي وطريقة دراسة الحالة لانه الأنسب لدراسة الحالات الفردية ويستخدم للدراسات العميقة .

*من حيث العينة: اختلفت العينات سواء من حيث العدد، الجنس ، العمر ولكن استهدفت فئة القابلات اما الدراسة الحالية فقد اعتمدت على حالة واحدة .

*من حيث الأدوات: تعددت المقاييس المستخدمة في الدراستين السابقتين ، وذلك حسب مايناسب الدراسة وحجم العينة ، فقد استخدم مقياس الصحة النفسية " لليونارد ر- ليمان لينكوفي" في دراسة شافية بن حفيظ، هاجر مناع (2015) . كما استخدمت المقابلة العيادية، المقابلة الجماعية ، استبيان لقياس الشدة النفسية لدى القابلة في دراسة بودلة (2012) . اما في الدراسة الحالية استخدمت المقابلة العيادية نصف الموجهة وتطبيق مقياس CISS لـ Endler & Parker ، و مقياس الضغط النفسي لفنستين واخرون (1993) Levenstein & al.

*من حيث النتائج: بالنسبة للدراستين السابقتين التي تم عرضها اتفقت على ان القابلات تعاني من ضغط نفسي مرتفع ، ضعف الدعم الاجتماعي من طرف المسؤولين ، عدم التوازن بين المجهودات والاعتراف يمكن أن يرتبط بارتفاع الضغط النفسي لدى القابلات، القابلات يستعملن عدة استراتيجيات لمواجهة لمواجهة المخاوف والعوائق والضغوط الموجودة في العمل. وهذا يتفق مع الدراسة الحالية التي توصلت الى ان القابلة تعاني من الضغط النفسي كما تلجأ إلى استعمال استراتيجيات مختلفة لمواجهة.

- الإطار النظري للدراسة :

1- الضغط النفسي: STRESS



- لغة: كما ورد في لسان العرب فان كلمة الضغط والضغط هي عصر شيء الى شيء، ويقال ضغطه، يضغطه ضغطاً، زحمه الى حائط ونحوه وضغط عليه تشدد عليه في غرم او نحوه، والضغوط المزاحمة، والتضاغط: التزاحم، وفي التهذيب تضاعط الناس في الزحام والضغط بالضم: الشدة والمشقة. (ابن منظور، ب، ت، 2091)

وعند البستاني الضغط بالفتح هي الاضطراب والضيق والقهر والضغط بالضم تشير الى الزحمة والضيق والاكره على الشيء (البستاني، 1992، ص 640)

- اصطلاحاً:

يعرف معجم علم النفس (1996) الضغوط على انه مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات بالغة القوة. (معجم علم النفس، 1996، ص 114)

يعرفه هانز سيللي 1979 " انه استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لاي مطلب او حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة " (الخفاف، 2019، ص 50)

اما لازاروس وفولكمان (1984 Lazarus, Folkman): هو تفاعل خاص بين الفرد والوضعية التي يدركها على أنها شاقة وتتجاوز موارده وقدراته وتضع راحته في خطر .

(Marilou Bruchon Schweitzer, 2001, p68)

شيلي تايلور: (2008) Chily taylor الضغط النفسي خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مع حدوث تغييرات بيوكيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره. (تايلور، 2008، ص 34)

2-أنواع الضغوط :

* الضغوط المهنية: تعرف النوايسة ضغوط العمل انها تعبير عن حالة من الاجهاد العقلي او الجسدي وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا او ازعاجا او تحدث نتيجة

لعوامل عدم الرضا او نتيجة للأجواء العامة التي تسود بيئة العمل او انها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعا. (عبد الرحيم، 2013، ص30)

* الضغوط الاقتصادية : وكثرة اللقاءات أو قتلها والإسراف في التزاور في الحفلات، وهي معايير تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا عن العرف والتقاليد الاجتماعية (عبد الرحيم، 2013، ص 31).

* الضغوط الاجتماعية: تعد حجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعلي مع الآخرين.

* الضغوط الاسرية: حيث تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الاسرة وأثرا على التنشئة الاسرية فمعظم الاسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام والا اختل تكوين الاسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفككها في حالة ما إذا ما اختل سلوك أحد الوالدين. (الغريز، وأبو أسعد، 2009، ص30)

3-اعراض الضغوط النفسية :

ان للضغوط النفسية اثار ايجابية وسلبية لكن الاثار السلبية مدمرة وأحيانا مهددة لحياة القابلة واستقرارها النفسي الذي له دور مهم في نجاحها المهني بحكم العلاقة المباشرة مع المريض، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة المهنة، التي لها دورا هاما وكبيرا في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي لديهم، التي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية والمهنية، وتصنف آثار هذه الضغوط إلى ما يلي:

***الآثار الجسمية Physiological Effect**: وتشمل فقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم، تقرحات الجهاز الهضمي، اضطرابات الهضم، الإنهاك الجسدي، الربو والصداع، الحساسية الجلدية وامراض القلب

* **الآثار النفسية Psychological Effect**: وتشمل التعب، والإرهاق، والملل، وانخفاض الميل للعمل، والاكتئاب، والأرق، والقلق، وانخفاض تقدير الذات (Taylor، 1986) نقلا عن (الغريز، وأبو أسعد، 2009، ص 52)



* الآثار الانفعالية **Emotional Effect**: حيث تقل القدرة على الانسجام أو استرخاء العضلات ويختزل الكلام، وتزداد اللامبالاة. كما يميل الطبيب إلى الشكوى ويختفي الشعور بالصحة والسعادة، تتغير سمات الشخصية كالإهمال وعدم الاكتراث والتسلط. زيادة القلق والعدوانية. قلة التحكم في الدفاعات الجنسية وتزايد النوبات الانفعالية، ظهور الاكتئاب والعجز، انخفاض الشعور بتأكيد الذات. (الفرماوي ،وعبد الله، 2010، ص52)

* الآثار الاجتماعية **Social Effect**: وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

* الآثار السلوكية **Behavior Effect**: وتشمل ما أشار إليه "لازاروس (Lazarus ,1966) كالارتجاف وزيادة التقلصات العضلية واللعثمة في الكلام وتغيرات في تعبيرات الوجه والإقدام والإحجام، وكذلك اضطراب عادات النوم ونقص الميول والحماس والشك في الزملاء

* الآثار المعرفية **Cognitive Effect**: وتشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط. (الغريز ، وابو أسعد، 2009، ص 52- 53)

وبصفة عامة تكاد تجمع كل الدراسات إلى أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في الآتي:

- اضطراب إدراك الفرد.
- عدم وضوح إدراك الفرد.
- عدم وضوح مفهوم الذات.
- ضعف الذاكرة والتشتت.
- المتعرض للضغوط يصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، المرض، الخوف، الحزن، الاكتئاب، الشعور بالخجل والغيرة، اضطراب النمو، عدم الثقة في النفس، الخ.

- تأثيرها على القرارات: تفقد المعالجين قدرتهم على اتخاذ وصنع قراراتهم.

- تأثيرها على الانفعالات والعواطف : ينغمس المتعرض للضغوط في سلوكيات عدوانية تخريبية.

- تأثيرها العائلات: التفكك الأسري، ارتفاع معدلات الطلاق عدم تحقيق توازن بين متطلبات الأسرة والعمل والأصدقاء. (الغريز ، وابو أسعد، 2009، ص55) بالإضافة الى اضطراب ما بعد الصدمة PTSD.

4-استراتيجيات المواجهة:

إن كلمة المواجهة "Coping" صعب الترجمة لغويا وتعني "To cop with" و "Faire avec" أي التعامل مع "، وقد اقترحت عدة مفاهيم للدلالة عليها نذكر منها" استراتيجيات التكيف"، و "ميكانزمات الدفاع" وكذلك " التسوية «. كما يترجم البعض الآخر هذه الكلم باستراتيجيات المواجهة، أو أساليب أو طرق المواجهة، وقد تشير الى التوافق أو التعاون مع المشكلات، أو التغلب على الضغوط أو معاشة الضغوط. (ايت حمودة، وآخرون، 2018، ص7)

4-1-تعريف استراتيجيات المواجهة:

لقد تعددت التعريفات الخاصة باستراتيجيات المواجهة ومن بينها:

تعريف لازاروس وفولكمان: (Lazarus et Folkman, 1984) هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها بأنها مهددة أو تفوق مصادره الشخصية.

(Lazarus, R. S et Folkman. S, 1984, p19)

ويعرفها ثوتس: (Thoits, 1985) بأنها مجموعة من المعلومات والسلوكيات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة والتي يستخدمها الافراد عند التعرض للضغوط وهذه المهارات يمكن ان تكون فعالة او غير فعالة وهي تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث وتقييمه وإعادة التقييم الفرد ما لديه من إمكانيات وقدرات للتوافق مع الحدث. (حسين وحسين، 2006، ص 20)



ويعرف "سيلامي (N. Sillamy) "المواجهة بأنها "طريقة أو أسلوب تكيفي يرجع إلى إعادة تقييم المشكل، ولموارد الشخص (المعرفية، العاطفية) الخاصة بالفرد ومحيطه" (N. Sillamy, 2003, p69)

ويمكن ان تكون مواجهة الضغط النفسي فاعلة تخفف من اثار الضغط النفسي السلبية، واما ان تكون غير فاعلة تزيد في تفاقم الضغط النفسي.

2-4-مصادر المواجهة:

هي عبارة عن " الخصائص الفردية والاجتماعية والبيئية المتاحة للفرد، والتي تتيح له الاستجابة للموقف الضاغط وتقلل من احتمالية أن يتم تقييم الموقف كضاغط، أو تسعى إلى تعظيم سلوك المواجهة الفعلية"، وتتضمن:

-المساندة الاجتماعية.

-القيم والاعتقادات.

-الثقة بالنفس.

-مركز الضبط.

-تقدير الذات. (حسين وحسين، 2006، ص82)

3-4- خصائص المواجهة:

حسب "لازاروس" و"فولكمان" تتمثل خصائص المواجهة في:

-المواجهة عملية وليست سمة، فالعلاقة بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة ودينامية.

-المواجهة تتحدد من خلال نتائجها وليس من الافتراضات القبلية التي تشكلها (توافقية /غير توافقية)، أي أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناءات على نتائجها.

-هناك اختلاف بين المواجهة والسلوك التوافقي التلقائي

-عملية المواجهة هي نوعية وموقفية وليست عامة. (حسين وحسين، 2006، ص80)

4-4- الفرق بين المواجهة والتكيف والمواجهة والدفاع:

ا- المواجهة والتكيف:

إن مفهوم المواجهة اخذ مرجعيته من النظريات المتعلقة بالتكيف وتطور الأجناس، والتي ترى بان الفرد يمتلك مجموعة من الاستجابات سواء أكانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء والاستمرار اتجاه مختلف التهديدات، خاصة عندما يتعرض إلى موقف خطير أو عدو (هجوم هروب) وهذا ما أكده العديد من الباحثين باعتبار أن العملية الدينامية التي تربط الضغط النفسي بالمواجهة تعتبر كجزء من ميكانيزمات التكيف للتصدي لصعوبات الحياة.

وحدد لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) 1984 كل من المواجهة والتكيف بشكل واضح، فالتكيف مفهوم واسع جدا يشمل كل الكائنات (علم النفس والبيولوجيا) وكما انه يتضمن كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع ظروف ومتغيرات المحيط ردودا متكررة والية. بالقابل فان المواجهة مفهوم خاص ونوعي ومحدد يخص الإنسان يختص بردود أفعال تجاه المواقف البيئية التي يدركها الفرد على أنها مهددة له وتستخدم جهود معرفية وسلوكية واعية للسيطرة والتغلب عليها.

ونجد أن لازاروس وبعض الباحثين يفضلون استعمال مصطلح التوافق ajustement بدلاً من مصطلح التكيف Adaptation لأنه أكثر مرونة ويعتبر مصطلح معياري. (عريس، 2017، ص 97)

ب- المواجهة واليات الدفاع:

تم الحديث عن أساليب المواجهة باعتبارها في بعض الأحيان آليات دفاع نفسي Mécanismes de défense إذ يستطيع الفرد استجابة لعامل الضغط النفسي بطرق متنوعة إلا أن آليات الدفاع لا واعية والهدف منها تخفيض القلق الذي يعاني منه الفرد في محاولاته لحل الصراعات الداخلية، بينما المواجهة تتطلب أساليب واعية في جزء منها، خاصة فيما يتعلق به من علاقات عبارة عن آليات تحمي الأنا من الصراعات

أن تتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي، أو من تهديدات المحيط ويفترض هنا أن القلق هو المثير الذي يسبب تسخير هذه الآليات. (رضوان، 2002، ص 253)

ويري الاطباء النفسيون والمعالجون النفسيون ان الشخصية والمواجهة يمضيان جنباً الى جنب ويؤكد "Lazarus" (1993) ضرورة فحص ابعاد الشخصية وسلوكيات التوافق ذلك لان الطرق والاستراتيجيات المفضلة للمواجهة تنبع من ابعاد الشخصية. (ايت حمودة، وآخرون، 2018، ص60)

5- القابلة:

القابلة هي مهنة تابعة للرعاية الصحية تقدم فيها القابلات الرعاية للنساء المقبلات على الولادة خلال فترة الحمل، المخاض والولادة، وخلال فترة ما بعد الولادة. ويهتمون أيضاً بحديثي الولادة وحتى سن ستة أسابيع، بما في ذلك مساعدة الأم في الرضاعة الطبيعية. ويعرف ممارسي هذه المهنة باسم القابلة أو المولدة أو الداية، وهو مصطلح يستخدم في الإشارة إلى كل من المرأة والرجل، على الرغم من أن معظم القابلات هم من الإناث. وفي الولايات المتحدة، يتم تفضيل الممرضات القابلات المعتمدات على الممرضات الممارسات (ممرض ممارس). بالإضافة إلى تقديم الرعاية للنساء المقبلات على الحمل والولادة فالقابلة أيضاً توفر الرعاية الصحية الأولية للمرأة، وكذلك الرعاية الجيدة المتعلقة بالصحة الإنجابية والاختبارات السنوية لأمراض النساء، وتنظيم الأسرة، ورعاية بعد انقطاع الطمث (سن اليأس) وتعتبر القابلات ممارسات مستقلة مختصات في الحمل منخفض المخاطر، والولادة، وما بعد الولادة. فهن بشكل عام يعملن لمساعدة النساء للتمتع بحمل صحي وولادة طبيعية.

<https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%A>

1-5 مهام القابلة :



لقد حددت مهام القابلة حسب القانون الأساسي الخاص بالموظفات المنتميات لسلك القابلات في الصحة العمومية في الجريدة الرسمية حسب المرسوم التنفيذي رقم 11-122 مؤرخ في 15 ربيع الثاني 1432 الموافق 20 مارس 2011 كما يلي :

المادة 20: تكلف القابلات على الخصوص بما يأتي:

- ضمان الفحوص في مجال اختصاصهن
- تقديم تشخيص الحمل ومراقبته
- تحضير الزوجين بشأن الولادة ومرافقتهم
- الكشف عن الحمل ذي الخطر العالي ومراقبته
- مراقبة ومرافقة الوضع والتوليد وممارسة التوليد العادي
- استقبال المولود الجديد والتكفل به
- ضمان المتابعة بعد الوضع ومرافقة المرأة في الرضاعة الطبيعية
- تنظيم وتنشيط نشاطات الوقاية والتربية بشأن صحة الأم والصحة الزوجية وصحة العائلة.
- المشاركة في تكوين الطالبات وتأطيرهن.

2-5- تصنيف القابلات :

يضم سلك القابلات خمس (5) رتب:

- رتبة قابلة وهي رتبة آيلة إلى الزوال
- رتبة قابلة رئيسية
- رتبة قابلة في الصحة العمومية
- رتبة قابلة متخصصة للصحة العمومية
- رتبة قابلة رئيسة للصحة العمومية (الجريدة الرسمية، 2011)



ولكل صنف مهام محددة في الجريدة الرسمية.

3-5- المواقف التي تولد الضغط عند المقابلة:

تتعرض المقابلة الى العديد من المواقف الضاغطة نذكر منها:

- ✓ طبيعة وحجم العمل والمهام المسندة
- ✓ العوامل الشخصية
- ✓ الحالة النفسية والبدنية
- ✓ تأثير البيئة الخارجية
- ✓ الظروف المادية والميتافيزيقية

وقد جاء الاهتمام بالصحة العقلية لعمال القطاع الصحي في التعليم الوزارية رقم 18 المؤرخة بتاريخ 27 أكتوبر 2002 التي جاء فيها: ...غالبا ما يواجهوا مهنيو الصحة العاملين في المصالح الاستعجالية ومصالح العناية المركزة وضغوطات قصوى في كفاحهم الدائم ضد معاناة المرضى الذين يتكفلون بهم فهم يخضعون للعبء الكمي للمهنة، لكن ايضا لأعباء فكرية وانفعالية تزايد في المصالح ذات النشاط المكثف نظرا للضغوط التنظيمية والعلائقية، او تلك المرتبطة بمعاشهم المهني، اين يمتزج عدم الرضا، نقص المشاركة في اتخاذ القرارات الخ، وقد ينجر عن كل هذه الإرغامات معاناة نفسية خصوصا لما تكون، ظروف العمل غير ملائمة، فتؤدي إلى ضغط المهنة. (لعجالية، 2014، ص2)

- الجانب الميداني:

1- منهجية الدراسة:

أ- منهج الدراسة: نظرا لطبيعة الدراسة فالمنهج الذي اعتمدت عليه هذه الدراسة هو المنهج الاكينيكي العيادي لأنه الأكثر ملائمة، لكوننا نتعامل مع السلوك الإنساني في مواقف التفاعل والتوافق الاجتماعي والنفسي وبما أن طبيعة الموضوع المدروس يستدعي منهجا مناسباً ولما كان موضوع هذه الدراسة يتمحور حول استراتيجيات الضغط



النفسي لدى القابلة وهو جانب يتطلب فحص الأعماق النفسية للحالة وجمع مختلف التفاصيل حولها لذلك تم اختيار المنهج العيادي.

ويعرف Dr-Lagache المنهج العيادي على انه تناول السيرة من منظورها الخاص وكذلك التعرف على مواقف وتصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولا بذلك التعرف على بنيتها وتركيبها، كما يكتسب الصراعات التي تحركها ومحاولات الفرد لحله (Benoni,p16،Chahraoui).

وفي المنهج العيادي طبقنا طريقة دراسة حالة.

-دراسة الحالة: هي الإطار الذي ينظم ويقيم فيها الأخصائي كل المعلومات التي يحصل عليها عن الفرد وذلك عن طريق: الملاحظة، المقابلة، السيرة الشخصية، الاختبارات السيكلولوجية والفحوص الطبية..... الخ. (عبد المعطي، 1998ص156).

ب-حدود الدراسة:

-الحدود البشرية: طبقت الدراسة على قابلة

-الحدود المكانية: أجريت الدراسة في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة بطب النساء والتوليد وطب وجراح الأطفال -بسكرة-

-الحدود الزمنية: اجريت هذه الدراسة في سنة 2020 .

ج-أدوات الدراسة :

من الواضح أن في كل دراسة علمية يلجأ الباحث إلى استعمال عدد من الأدوات والوسائل التي تساعد في الحصول على البيانات التي تخص موضوعه وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على:

-الملاحظة العيادية : الملاحظة هي اللبنة الأولى التي يقوم عليها البحث العلمي حيث أنها الأسلوب الأول والأهم الذي يلجأ إليه الباحث حتى في اختياره لموضوع البحث، وتعتبر الملاحظة من أهم الوسائل والأدوات المنهجية، كما لا يمكن الاستغناء عنها.

وهي "وسيلة يستخدمها الباحث العيادي في اكتسابه للخبرات والمعلومات، حيث نجد الباحث يلاحظ باتباعه منهج معين، ويجعل من ملاحظاته أساسا لمعرفة واعية أو فهم دقيق لظاهرة معينة" (عبيدات، ترجمة: أبو سميد 2002، ص33)

كما انها أداة هامة يعتمد عليها المرشد النفسي في متابعة السلوك من خلال مواقف وظروف وأزمنة مختلفة. وقد كانت الملاحظة العيادية ضمنية في المقابلة.

- المقابلة العيادية النصف موجهة: يعرفها "أنجلش" بأنها محادثة موجهة يقوم بها شخص مع شخص آخر أو أشخاص آخرين هدفها استثارة أنواع معينة من المعلومات لاستغلالها في بحث علمي، أو للاستعانة بها في التوجيه والتشخيص والعلاج. (حلس، 2006 ص124)

اجرت الباحثة المقابلة مع القابلة في مكتبها الخاص بالفحص النفسي المتواجد على مستوى المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد وطب الأطفال - بسكرة - وذلك بهدف الحصول على ما أمكن من المعلومات الصحيحة.

د-مقياس الضغط النفسي:

- وصف المقياس: اعد هذا المقياس من طرف لفنستين وآخرون (1993) Levenstein & al بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، من خلال 30 عبارة مقسمة الى بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

* بنود مباشرة : تضم 22 عبارة وتتمثل في العبارات رقم: 2، 3، 4، 5، 6، 8، 11، 9، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30.

وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

* بنود غير مباشرة: تشمل 08 عبارات المتمثلة في العبارات رقم: 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29 وتدل على وجود مؤشر إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول.



. - كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمات:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (x) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين، اجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة.

هناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من العبارات الاختبار وهي بالترتيب: (تقريباً أبداً، أحياناً، كثيراً، 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 (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة). أما البنود الغير مباشرة فتنقط من 4 إلى 1 ثم تجمع الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار.

هـ-قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة CISS لـ Endler & Parke

Coping inventory for stressful situation

تم الاعتماد على النسخة المقننة من قياس استراتيجيات التكيف (ciiss) المتكونة من 48 فقرة تم تقنينها وترجمتها إلى البيئة الجزائرية على مستوى مركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية والاجتماعية ولاية وهران من قبل الباحثين: فراحي فيصل، كبداني خديجة، قويدري مليكة، شعبان الزهرة، وهذا سنة (2006).

* أبعاد المقياس:

يتكون مقياس استراتيجيه التكيف (ciiss) من ثلاثة أبعاد، حيث يحتوي كل بعد على مجموعة من الفقرات التي تشكل في مجموعها المقياس الأصلي المتكون من 48 فقرة، وهي موضحة في الجدول التالي:



الجدول 1: يبين ابعاد مقياس استراتيجيات التكيف

المجموع	الفقرات	الابعاد
16	-21-15-10-6-2-1 -39-36-27-26-24 47-46-43-42-41	حل المشكل
16	-16-14-13-8-7-5 -28-25-22-19-17 45-38-34-33-30	الانفعال
16	-18-12-11-9-4-3 -32-31-29-23-20 48-44-40-37-35	التجنب
48		المجموع

مع احتواء هذا الأخير على بعدين فرعيين (التسلية 8 عبارات، الدعم الاجتماعي 5 عبارات) وهي موزعة على النحو الآتي:

التسلية: 9- 11-12-18-20-40-44-48

الدعم الاجتماعي: 4- 29- 31- 35- 37

*تعليمة المقياس : أجب على كل سؤال بوضع دائرة في الدرجة التي تلازم
كيفية رد فعلك المعتاد.

طريقة الإجابة تكون مندرجة من 1 إلى 5 مرورا بدرجات (2،3،4). ويتم الإجابة على
بنود الاختبار وفق اختيارات خمس هي:

5 -نقاط إذا كانت الإجابة موافق تماما.

4 -نقاط إذا كانت الإجابة موافق.

3نقاط إذا كانت الإجابة أحيانا.

2 -نقاط إذا كانت الإجابة نادرا.

1-نقطة إذا كانت الإجابة على الإطلاق

*الخصائص السيكومترية للمقياس

لقد استخدمنا في الدراسة اختبار الكوينغ (Ciss) الذي قام ببنائه اندلر وباركر Endler et Parker 1989 بناء على عدة اعتبارات منها تقنين المقياس على البيئة الجزائرية ما جعله مقبولا عند الباحثين كما انه يتميز بالصدق والثبات.

و- حالات الدراسة:

اعتمدنا في الدراسة الحالية على حالة واحدة تعمل بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة من طب النساء والتوليد وطب وجراحة الاطفال بسكرة.

-تقديم الحالة :

-التعريف بالحالة:

-السن : 49 سنة

- الاسم: س

- الخبرة المهنية : 26 سنة

- المهنة : قابلة

- مهنة الزوج : سائق سيارة اجرة

- الحالة المدنية : متزوجة

- عدد الاولاد: 4 (2 ذكور وبنيتين)

- المستوى المعيشي : حسن

- ملخص المقابلة :

الحالة س تبلغ من العمر 49 سنة متزوجة ولديها 4 أولاد (بنيتين ،ولدين) تعمل قابلة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد وطب وجراحة الأطفال لديها خبرة 26 سنة، ذو مستوى معيشي حسن وذلك راجع للدخل المحدود ومتطلبات الحياة الكثيرة ،زوجها يشتغل سائق سيارة اجرة الحالة س تشتغل بنظام المناوبة الليلية وذلك من اجل البقاء مع اولادها في النهار للاهتمام بمتطلباتهم مما أثر



عليها سلبا حيث أصبحت تعاني من الارق وقلة النوم، الضغط النفسي، إضافة الى القلق وزيادة الحدة في التعامل، والعصبية والانفعال لأتفه الأسباب فهي تحب عملها بالرغم من انها عانت الكثير من المشاكل الكثيرة في العمل سواء نفسيا وجسديا تعرضت للمتابعة القضائية بسبب وفاة امرأة حامل كانت على طاولة الولادة مما أثر فيها كثيرا وجعلها تعاني من اضطرابات نفسية. كذلك تعاني من ضغوط في العمل، حيث انها مازالت تمارس عملها مضطرة كونها المعيلة لعائلتها لان مدخول الزوج محدود ولم تصل لسن التقاعد بعد، أصبحت غير قادرة على العمل وتحاول جاهدة التكيف مع أوضاع عملها.

-تحليل المقابلة:

من خلال الملاحظة العيادية والمقابلة العيادية نصف موجهة التي تم إجراؤها مع الحالة س والتي أبدت تجاوبا. وجدنا أن الحالة تعاني من ضغط نفسي، القلق والتوتر والخوف الذي يبدو ظاهرا في حديثها والحزن في نبرة كلامها. فمعاناة الحالة س بدأت سنة 2004 عند وفاة امرأة كانت على وشك الولادة لكنها كانت ولادتها مستعصية تستدعي تدخل الطبيب المختص بأمراض النساء والجراحة لم يكن آنذاك متوفر بل هناك طبيب جراح فقط قامت الحالة س هي وزميلتها باستدعائه لكنه لم يحضر بحجة انه لديه عمل في غرفة العمليات بقيت المرأة الحامل تنزف وتعاني من الألم والحالة لم تستطع مساعدتها لان الامر خارج نطاقها مما جعلها في خوف وقلق وهذا ما جاء في كلامها " خفت تموت بقيت نبكي ومقدرتش نعاونها اول مرة نحس روجي مكدنيا". الشيء الذي استطاعت تقديمه لها هو ادخال اختها لرؤيتها خوفا من ان تمت دون رؤية أهلها، لفظت المرأة الحامل أنفاسها وكانت صدمة كبير للحالة س " تصدمت وليت في حالة هستيرية نعيط نبكي " خاصة عند رؤية أهلها ييكون لم تنسى الحالة س الحادثة لكن أكملت عملها وهي في حزن كبير لتتفاجا باستدعاء من المحكمة بتهمة القتل نتيجة الإهمال الطبي احست وكأنها مجرمة حين دخولها المحكمة التي كانت بمثابة الشبهة والعار عند دخولها آنذاك تقول الحالة " حسيت بالعار واش نقول لدارنا لراجلي الناس كفاه نوقف مع المجرمين اه " " دمرت، حياتي ضاعت" حكم عليها غيايبا بالسجن

دون علمها لان الإدارة لم تبلغها بالاستدعاء ولم تقف معها الإدارة بل كانت كل مصاريف على عاتقها، بقيت تصارع المحاكم حتى اخذت البراءة، عانت الحالة س من الاكتئاب الحاد كانت تتعاطى المهدئات ابتعدت عن الناس دخلت في عزلة وابتعدت عن العمل لفترة طويلة قاربت 4 سنوات، كانت تخضع لعلاج طبي ونفسي تغلبت الحالة س عن مخاوفها أصبحت تمارس عملها لكن ليس في غرفة الولادة حسب قولها " منقدرش نرجع لبلوك اكوشمون مش خايقة بصح نتفكر هاذيك المرأة " بالرغم من انها شاهدت من قبل وفاة امراة ورضع. وتتجنب الدخول اليها لأنها لم تنسى نظرة المجتمع اليها حين اتهمت بالقتل أصبحت تتجنب الاعراس والمناسبات الاجتماعية لكي لا تتذكر المأساة، تعترف الحالة س بدعم زوجها لها في كل صغيرة وكبيرة ودعم اسرتها. " لوكان مش راجلي ناس ملاح ويدعم فيا ويعاونني راني هبلت هذاك العام..."

تعاني الحالة س من ضغط نفسي، أصبحت عصبية تنفعل لأتفه الأسباب خاصة في البيت . فهي التي تعمل في المنزل والعمل في الليل بالمشفى وتقوم بمراجعة دروس أولادها تحرص على راحتهم، هي حزينة لأنه تم الغاء التقاعد النسبي كذلك متدمرة من وضعية العمل لأنه لا توجد تحفيزات، والاجحاف في حق المردودية التي تتقاضاها هي وزميلاتها في العمل بالرغم من كل هذا الا انها تحب مهنتها " القابلة في البلدان المتطورة راهي بقيمتها مش كما حن" الحالة س تركز على الجانب الديني وتبرر كل ما يصيبها انه من الله تعالى ويجب الصبر ، تمارس الرياضة .

-تطبيق اختبار الوضعيات المرهقة CISS ل. Endler & Parke

* الانطباع العام : تقبلت المقياس بكل سهولة.

الجدول 2: نتائج تطبيق اختبار الكوبينغ على الحالة "س"

المجموع	الابعاد
46	حل المشكل
56	الانفعال
22	التجنب



22	التسلية
17	الدعم الاجتماعي

المصدر: من اعداد الباحثة بالاعتماد على نتائج تطبيق المقياس

-التعليق على نتائج المقياس:

يتبين من خلال الجدول أن أعلى مجموع لوحظ في أسلوب الانفعال بقيمة 56 نقطة، تليها بعد ذلك إستراتيجية حل المشكل ب 46 نقطة اما التجنب بمجموع 22 نقطة وأسلوب التسلية بمجموع 22 نقطة لكل منهما، وأخيرا أسلوب الدعم الاجتماعي بمجموع 17 نقطة.

-التحليل العام للحالة س:

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة واستنادا للملاحظة العيادية الضمنية مع الحالة (س) ونتائج مقياس الضغط النفسي تبين ان الحالة س تعاني من ضغط نفسي مرتفع أي ان ادراكها للحالة الضاغطة.

يشير هذا الى انها مهددة ومجهدة نوعا ما ومن الصعب التحكم فيها وتبين ذلك من خلال اجابتها عن البنود المباشرة كانت بالقبول اتجاه الموقف. وكان جليا من خلال حركاتها اثناء المقابلة العيادية الرعشة وعدم الاستقرار في وضعية الجلوس وطريقة الأصابع، وتعاني الحالة س من حدة الانفعال لأبسط الأمور وهذا ما وضحته المقابلة ونتائج اختبار الوضعيات المرهقة CISS ل Endler & Parke وتكيف الحالة س مع الوضعيات المرهقة لجأت الى إستراتيجية الانفعال الأكثر إستراتيجيات مواجهة والتي قدرت ب:56 تعكس سيطرة الطابع الانفعالي على أسلوب تعامل القابلة مع عائلتها وهذا من اثار الضغط النفسي من انفعالات حادة كالغضب مثلا الذي يكون رد فعل لمجموع المواقف الناقدة التي تتعرض لها من قبل المجتمع إضافة الى الجهد الذي تبذله من اجل التوفيق بين حياتها كزوجة وام وكونها عامل، فقد أشارت دراسة (أماني عبد الله علي) نقلا عن بن حفيظ "إن المرأة العاملة فرضت علي نفسها ادوارا جديدة في الحياة، إضافة إلى أدوارها التقليدية في المجتمع، ومع الضغوط البيولوجية الثابتة عندها

تفاعلت في دواخلها ضغوط زوجية واسرية واجتماعية ووظيفية، وبالتالي أصبحت أكثر تعرضا للإرهاك العاطفي والاستنزاف الجسدي"

وقد اسفرت دراسة Bombardier وزملائه 1990 نقلا عن (يوسف، 2000) عن وجود علاقة بين الميل الى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والاضطراب النفسي. وترتبط بالتوافق السيئ مع المشكلات وبالاضطرابات النفسية. (ايت حمودة، وآخرون، 2018، ص118). وهذا ما تعاني منه الحالة س .

وفي المرتبة الثانية تعتمد الحالة س على إستراتيجية حل المشكل في محاولة للتوافق مع الضغوط وقدرت قيمة حل المشكل ب 46، بعد فشل إستراتيجية الانفعال والتجنب في مجابهة الموقف المرهق، ثم تليها بعد ذلك إستراتيجية التجنب في المرتبة الثالثة يعكس عدم قدرتها على التوافق مع ضغوط الحياة اليومية ومواجهتها فتسعى إلى تحاشي المواقف المرهقة والهرب منها، مما يؤثر سلبا على التوافق النفسي والاجتماعي يؤكد Masel وآخرون (1996) نقلا عن (Terry & Hynes, 1998) ان استعمال استراتيجية الهرب كاستجابة للضغط على ارتباط سلمي للتوافق ان استراتيجيات المواجهة التجنبية كالانعزال (Repli)، الانكار (Denis)، والتسلية (Distraction) غالبا ما تعتبر من أنواع المواجهة الأقل فعالية لأنها لا تحل سبب المشكل لكن في بعض الأحيان حسب Hauser و (1990) Bowlds نقلا عن (Seffge_Krenke.I, 1994) يمكن ان يكون لها نتائج إيجابية وتؤدي الى التوازن الانفعالي للفرد. (ايت حمودة، وآخرون، ص120)

فاعتمادها إستراتيجية التسلية، التي يتبنوا من خلالها سلوكيات تعويضية محاولة لخفض تأثير الموقف الضاغط على الذات كالأكل، التسوق، الرياضة وغيرها. اما عن السند الاجتماعي فالحالة س تستند الى زوجها واسرتها. وقد اهتمت العديد من الدراسات بالارتباط القائم بين المساندة الاجتماعية والمواجهة وتعد عامل مهم في التكيف مع الضغوط حيث توصلوا "ساراسون" Sarason" وآخرون (1986) نقلا عن (غربي، 2014، ص128) من خلال ابحاثهم الى ان انخفاض درجة المساندة الاجتماعية في حياة الفرد يعتبر عامل مهدد بالاضطراب.

-مناقشة النتائج :

لقد أظهرت نتائج الدراسة ان القابلة تعاني من الضغط النفسي وذلك نتيجة لعبء العمل، الناجم عن التعامل اليومي مع النساء الحوامل وقلة القابلات لأنه مستشفى ولائي. كذلك عدم قدرتها على مساعدة المريضة لأنه خارج نطاقها ويستلزم تدخل استعجالي لأخصائي نساء وتوليد، مما يؤدي الى وفاة بعض الحالات هذا يشعرهم بالحزن والفشل والتوتر. اضافة الى طبيعة عمل القابلة العمل بنظام المناوبة الذي يؤثر سلبا عليها حيث يسهم في افراز بعض التغيرات في عادات النوم والعلاقات الاجتماعية واضطراب في الشهية والارق وهذا يتفق مع دراسة عسكر 2009 ، كذلك حوادث العمل والاختفاء الطبية نتيجة الارق والتعب ، نقص الإمكانيات، تعرض القابلة للعنف اللفظي والجسدي من قبل المريضة ومرافقيها، التعسف الإداري، اللوم من قبل افراد المجتمع ومحاسبتها دون علم بطروفها بحيث القابلة هي امرأة كذلك لها مسؤولياتها كزوجة وام كل هذا يجعلها تعاني من ضغط نفسي واجتماعي ومهني وبالتالي تحققت الفرضية الأولى التي مفادها ان القابلة تعاني من الضغط النفسي. وهذا ما يتوافق مع دراسة شافية بن حفيظ ان للقابلات مستوى متوسط من الصحة النفسية ، إضافة الى وجود فروق بين المتزوجين في مستوى الصحة النفسية لان مسؤوليات القابلة الزوجة والام تزيد من الضغط النفسي .

اما الفرضية الثانية: تلجأ القابلة إلى استعمال استراتيجيات مختلفة لمواجهة مواقف الضغط النفسي". قد تحققت لدى الحالة حيث تبين لنا أنها تلجأ إلى استخدام استراتيجيات مختلفة لمواجهة مواقف الضغط النفسي تمثلت في إستراتيجية الانفعال، حل المشكل، التجنب، التسلية والسند الاجتماعي. حيث تنوعت أساليب المواجهة لدى القابلة وذلك من اجل التكيف مع الضغط النفسي الذي تعاني منه ومواصلة عملها. وهذا ما توافق مع دراسة بودلة (2012) أن القابلات يستعملن عدة استراتيجيات دفاعية جماعية لمواجهة المخاوف والعوائق والضغوط الموجودة في العمل، فالقابلة تكافح من أجل ألا تقع في الأمراض.

4. خاتمة:



في ختام هذه الدراسة الذي تناولنا فيها موضوع يتعلق بمهنة القابلة التي هي من المهن الصعبة والمهمة والإنسانية، حيث تبين انها تعاني من ضغوطات نفسية ناتجة عن الضغوطات الاجتماعية، الاقتصادية والمهنية. خاصة تعرضهم للمشاهد الصادمة التي تصادفهم يوميا في عملهم وابتعاد النساء الحوامل وقلة اليد العاملة، وللتكيف مع هذه الأوضاع الضاغطة تلجأ الى استخدام أساليب مواجه مختلفة للتقليل من الضغط النفسي من اجل سلامتها وسلامة الأم الحامل ومولودها.

التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم مجموعة من التوصيات، من أهمها:
-وضع استراتيجيات عن طريق عقد ورشات للتخفيف من الضغوطات اليومية التي يكر بها عمال القطاع الصحي بصفة عامة والقابلات بصفة خاصة.
-الاهتمام بهم والعمل على تحسين وتهيئة الظروف المناسبة للعمل للتقليل من الضغوطات النفسية

الرفع في اجورهم للعيش عيشة كريمة،

-التقليل في سنوات العمل لان المرأة لها ارتباطات أخرى غير العمل (الأولاد، الزوج)

-بناء برامج علاجية للتخفيف من حدة القلق والضغط النفسي للقابلات .

-تشجيع وزيادة الأبحاث والدراسات على هذه الشريحة من المجتمع.

-الاهتمام والتكفل النفسي بهذه الشريحة من المجتمع للتخفيف من معاناتهم النفسية والجسدية وذلك من خلال توفير مكاتب خاصة بالفحص النفسي والتكفل على مستوى المؤسسات المتخصصة في طب النساء والتوليد.

📌 قائمة المراجع:

أولا: المراجع باللغة العربية

1. ابن منظور، (ب، ت): معجم لسان العرب. دار المعارف .
2. البستاني، بطرس. (1992). محيط المحيط قاموس مطول للغة العربية. بيروت: مكتبة لبنان.



3. الجريدة الرسمية، العدد 17، 15 الربيع الثاني 12هـ الموافق 20 مارس 2011، الجزائر.
4. النوايسة عبد الرحيم، فاطمة (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
5. ايت، حمودة حكيم، طيبي، الحاج، وايت، حمودة دهمية (2018). استراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
6. تايلور (2008). علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكرا داود، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع
7. حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الأردن، دار الفكر.
8. داود بن درويش بن حلس (2006). تنظيم وتوضيح البحث العلمي في العلوم السلوكية. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
9. ذوقان عبيدات، أبو السميد (2002). البحث العلمي (البحث النوعي والبحث العلمي)، عمان: دار الفكر
10. سامر جميل، رضوان (2002). الصحة النفسية، عمان: دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر والتوزيع.
11. عباس، ايمان الخفاف (2019). الضغوط النفسية، الأردن: دار غيداء للنشر والتوزيع.
12. لعجاليية، يوسف: (2015). مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة وسبل مواجهتها في قسم المصالح الاستعجالية. مذكرة ماجستير. علم النفس. جامعة بسكرة. الجزائر.

13. عريس، نصر الدين. (2017). استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي. رسالة دكتوراه، جامعة تلمسان، الجزائر

14. غربي صبرينة (2014)، مصادر واثار الضغوط النفسية المهنية. أساليب وبرامج العلاج والوقاية، الجزائر، دار الكتاب العربي للطباعة. النشر، التوزيع، والترجمة.

15. وقاد، سمية (2017). بناء مقياس الضغوط النفسية المهنية لدى القابلة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد 3، العدد 1 (31 مارس 2017) ص ص 211-224، جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي.

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية

16-Norbert, Sillamy., (2003) **Dictionnaire de Psychologie, Edition Janine Faute, Montréal. Québec.**

17-Lazarus (R. S) & Folkman (S) (1984) **Psychological Stress and the coping process** M.C Graw.Hill New York.

18-

<https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%A916> . 2/05/2020

