مجلة منتدى الأستاذ

المجلد: 19 العدد: 01 ديسمبر 2023 الصفحات 667- 680

تقييم وسائل الوقاية والأدوات المستخدمة في المستشفيات وأثرها على الضغوط النفسية

(دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة للام والطفل – الوادي)

Evaluation of prevention methods and tools used in hospitals and their impact on psychological stress
A field study at the Specialized Hospital for Mother and Child El Oued

عبد الرزاق سعداني[1]*

[1] *جامعة الشهيد حمة لخضر –الوادي (الجزائر)، saadani-abderrazzak@univ-eloued.dz*

تاريخ الإرسال: 2022/06/24 تاريخ القبول: ..../..../2023

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين الوسائل الوقاية والأدوات المستعملة والضغوط النفسية عند عينة من عمال القطاع الصحي للمؤسسة الاستشفائية المتخصصة للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي ، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي الاستكشافي، حيث قمنا بمعاينة على عينة قوامها 55 عاملا، وقد تم استخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس تقييم وسائل الوقاية والأدوات المستخدمة، من أجل الإجابة على تساؤل الدراسة والمتمثل في:

هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدى توفر الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والضغوط النفسية لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي؟

الكلمات المفتاحية:

الضغوط النفسية؛

عمال الصحة؛

أدوات ووسائل الوقاية؛

الصحة والسلامة المهنية؛

ABSTRACT:

The objective of this study is to investigate the correlation between prevention methods, tools utilization, and psychological stress within a sample of healthcare professionals at the Specialized Hospital for Mother and Child Bin Nasser Bashir - EL Oued. Employing an exploratory descriptive approach, the study involves the examination of 55 participants. The research utilizes both the psychological stress scale and an assessment of prevention methods and tools. The central inquiry guiding this investigation is as follows: Is there a statistically significant relationship between the availability of prevention means and tools used, and the psychological stress experienced by the workers at the Specialized Hospital for Mother and Child Bin Nasser Bashir - EL Oued?

Keywords:
Psychological stress,
health workers,
tools and means of prevention,
Occupational Health and Safety,

* عبد الرزاق سعداني

مقدمة:

الضغط من ظواهر الحياة الإنسانية يختبرها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة من حياته اليومية، وهذا يتطلب منه توافقا مع البيئة التي يعيش فيها، وعندما نتحدث عن الضغوط النفسية أو الضغوط في العمل فإننا نتحدث عن مشكلة رافقت الإنسان منذ وجوده على وجه الأرض وبدئه العمل فيها.

ويعد عصرنا الحاضر عصر الضغوطات النفسية، وذلك لأسباب عدة أهمها التنافس على الموارد المحدودة، وظهور الأزمات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والحروب والكوارث البشرية والطبيعية ...الخ.

وتنتشر الضغوط النفسية في جميع مجالات الحياة وتظهر أكثر في مجال العمل، فكم من عامل يطمح إلى الحصول على زيادة في الأجر أو على ترقية أو على استراحة من العمل ...الخ. ولا يحصل على مبتغاه وبالتالي يقع فريسة للإحباط أو الضغوط النفسية ، فالإنسان يشعر بالمتعة والسرور حيث يصل إلى إشباع حاجاته ويشعر بالضيق أو الضغط النفسي إذ منع من إشباع تلك الحاجات ، فالضغط النفسي يعبر عما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤثرات يصعب علية مواجهة متطلبتها وبالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية تتضمن مشاعر سلبية وأعراضا فسيولوجية تدل على تعرضه للضغوط ويمتد تأثير هذه الأخيرة لتشمل مختلف جوانب حياة العامل والوضعيات الجسدية والنفسية بالإضافة إلى إنتاجية المنظمة وأدائها ، مما ينعكس سلبا على المجتمع بأكمله.

الإشكالية:

كانت لنتائج التجارب والبحوث التي اهتمت بمجالات عديدة في بحوث السلوك الإنساني في العمل ،صدى كبير للاهتمام بالعنصر البشري كعنصر أساسي في تسيير المؤسسات ، وتنميتها ولمحاولة حل المشاكل والصعوبات التي قد يتلقاها العامل في عمله والتنبؤ بها، من جهة أخرى فان حركة التقدم العلمي والاكتشافات التكنولوجية الحديثة التي فرضت علينا عصرا أطلقت عليه تسميات مختلفة ، فهو عصر الاستمرارية عند بيتردوركر (**Peter Durocher**) عصر عدم التأكد عند ألفن توفلر (**Alvin Toffler**)عصر القرية العالمية عند مارشال مالكوهن ،وغيرها من التسميات مثل عصر الفضاء ، وعصر الكومبيوتر .بذلك أدى هذان العاملان بمعنى البحوث في مجال السلوك الإنساني في العمل والتقدم التكنولوجي في المجال الصناعي خاصة إلى الاهتمام بالصحة النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية للعاملين فيقضي الفرد نسبة كبيرة من وقته في ميدان العمل(عازم ،2008: 2)، ومن جهة أخرى فالتطور هذا أدى إلى زيادة احتمالية تعرضنا إلى مخاطر جديدة لم تكن معروفة في السابق ، لذلك كان لابد من التفكير باتخاذ الوسائل المناسبة لحمايتنا وذلك من خلال إدارتها بطريقة تبعد المخاطر عنا أو تقلل أثارها في حالة وقوعها (عبد المعز ،2008: 12)

تعتبر المستشفيات بما تحتويه من عاملين ومباني وتجهيزات لحاجة لوسائل الوقاية لما قد يتعرض إليه المباني أو العاملين داخل تلك المباني أو المرض أو الزائرين للمستشفيات من أخطار على حياتهم.

وكون العاملين يتعاملون يوميا مع الكثير من الحالات المرضية ويستعملون العديد من الأجهزة في تقديم الرعاية الصحية مما يعرضهم لخطر تلك الآلات أو يكونوا عرضة لانتقال الأمراض المعدية لهم، فان من المحتم عليهم أن

يستخدموا وسائل تقيهم من المخاطر وان يكونوا متواجدين في أماكن توفر لهم الحماية وتتمثل هذه الوسائل فيما قد يرتديها العاملين في المستشفيات أو بأدوات التي قد يستخدمونها أو تجهيزات تكون متوفرة في أماكن العمل تساهم في حمايتهم وتوفير الأمن والأمان لهم. (عبد المعز ،2008: 2).

وعليه فإنه أي خلل يصدر عن هذا المحيط، أو خطأ في حق العامل يترك فيه آثار بالغة الأهمية، فقد تظهر على شكل سلوكيات سلبية، أو ردود أفعال تخريبية، كما قد تكون مصدرا للقلق والضغوطات العالية والتي تؤدي به في الأخير إلى الوقوع في الأخطاء المهنية والحوادث المتكررة.

وفي كل الحالات يعتبر إهمال هذه الظاهرة خسارة للطرفين، كما قد تؤثر في الصحة النفسية للموظف (فرشان ،2010: 467).

وهذا ما أوضحته دراسة عبد المعز (2008) بعنوان تقييم وسائل الوقاية والسلامة المستخدمة في المستشفيات قطاع غزه الحكومية وأثرها على أداء العامين، حيث توصلت النتائج إلى أن توفر وسائل الوقاية والسلامة يزيد من إنتاجية العاملين ويعطي تأثير ايجابي على أداءهم، وعدم وجود إرشادات أو قوانين ضابطة لاستخدام وسائل الوقاية والسلامة يؤثر بشكل سلبي على التزام العاملين باستخدامها. (عبد المعز ،2008: 149)

كما أكدت أيضا دراسة إبراهيم (2015) التي كانت بعنوان فاعلية وأثر تطبيق إجراءات السلامة والصحة المهنية في أداء العاملين في مستشفى الخرطوم التعليمي، حيث توصلت النتائج إلى أن توفير الظروف الملائمة يجعل العمال قادرين على الأداء بصورة أحسن وبإنتاجية أعلى، وان إنتاجية العامل سوف تتحسن بصورة أفضل في حالة أعادة تصميم لبرامج الصحة والسلامة المهنية، وكلما زاد الاهتمام بتطبيقها أدى إلى تحسن أداء العاملين.

وهذه الحقيقة العلمية هي التي حدت بمكتب العمال الدولي أن ينص في إحدى اتفاقياته الدولية على ضرورة العناية بصحة العمال النفسية، وذلك لأن خلو العامل من الصراع الداخلي والاضطراب النفسي والتوتر المرضي يضمن له السلامة أثناء العمل، ويضمن للإنتاج الكفاية المرجوة (جودت ،2006: 2).

ويعتبر الضغط النفسي احد الاضطرابات النفسية التي تصيب العمال على مختلف مهنهم ، ويمكن القول أن هذا الأخير مفهوم من المفاهيم التي لا يزال يكتنفها قدر كبير من الغموض شأنها شأن كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح وإنما أيضا لحق الاختلاف المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة ، حيث يرى" باركسون وكولمان" 1995 أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط النفسي في أنه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغط من خلال استجابات سلوكية معينة من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية (على عسكر،2000: 9).

من هنا تأتي دراسة "بيورك وريتشارد "حول ضغوط العمل المرتبطة بممارسة مهنة الطب كنافذة يمكن من خلالها التعرف على القوى المسببة للضغط سواء كانت هذه القوى ترتبط بطبيعة المهنة أو بطبيعة حياة الفرد ، حيث

شملت هذه الدراسة على عينة متكونة من (2087) طبيبا في كندا ، استخدم فيها أداة استبيان تتضمن عدة مقاييس منها مقياس لمصادر ضغوط العمل ، ومقياس عام للضغوط ،وبلغت نسبة الاستبيان الراجعة 60%من إجمالي الاستبيان الموزعة وتم في هذه الدراسة التوصل إلى أن هناك عدد من العوامل المسببة للضغط لدى الأطباء منها : المتطلبات المهنية ، المشاكل الاجتماعية والعائلية ، المرض ، مدة المناوبات ، ساعات العمل (الأحمدي ،2002: 68).

فحق إنسان في الحصول على بيئة عمل آمنة حيث تشير إحصائيات منظمة العمل الدولية إلى انه يفقد حوالي مليوني شخص حياتهم بسبب حوادث وإصابات العمل، يرجعها أصحاب العمل إلى قلة الانتباه والانفعال من طرف العمال والعمال إلى ظروف العمل المفروضة عليهم ونقص قواعد السلامة والدولة إلى عدم احترام القوانين الخاصة بالسلامة والصحة المهنية وتأسيسا على ما سبق تهدف هذه الدراسة إلى:

تقييم وسائل الوقاية والأدوات المستخدمة في المستشفيات وأثرها على الضغوط النفسية لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي.

تساؤلات الدراسة: ومنها جاءت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

–هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدى توفر الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والضغوط النفسية لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي؟.

–هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة العمل والضغوط النفسية لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي؟.

–هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والضغط النفسي لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي؟.

فرضيات الدراسة:

–هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدى توفر الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والضغوط النفسية لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي.

–هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة العمل والضغوط النفسية لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي.

–هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والضغط النفسي لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي.

أهداف الدراسة:

–التعرف على واقع وسائل الوقاية والأدوات المستخدمة في المستشفيات.

–معرفة إثر توفر الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة على الضغط النفسي.

–تعزيز ضرورة وجود وسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والأمان في محيط العمل.

أهمية الدراسة: تتجلى أهمية الموضوع المتناول في هذه الدراسة على مدى توفر وسائل الوقاية والأدوات المستخدمة وأثرها على الضغوط النفسية والعينة المستهدفة بالدراسة ،حيث يعد هذا موضوع من الموضوعات المهمة في مجال الصحة والسلامة المهنية نظرا لأهمية هذه الشريحة والمتمثلة أساسا في عمال القطاع الصحي، لما لهم من أدوار إنسانية تخدم الفرد والمجتمع وتعاملهم الدائم مع المرضى ،كما تكمن أهمية هذه الدراسة في ألقاء الضوء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأطباء والممرضين ووسائل الوقاية والأدوات المستخدمة في المستشفيات والمتوفرة من اجل سلامتهم.

تحديد المفاهيم الإجرائية: وسائل الوقاية والأدوات المستخدمة: هي مجموعة من الوسائل الوقائية مكملة لمجموعة الإجراءات والاحتياطات الفنية والطبية التي تتخذ لتأمين حماية الأفراد من المخاطر المهنية المختلفة في بيئة العمل

ويمكن أن نعرفها إجرائيا: وهي الدرجات التي يحصل عليها عمال القطاع الصحي للمؤسسة الاستشفائية المتخصصة للام والطفل لولاية الوادي لاستجاباتهم عن فقرات أداة قياس وسائل الوقاية والأدوات المستخدمة المستعمل في الدراسة لي عبد المعز (2008).

الضغط النفسي: هي تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن متطلبات التي تستلزم نوع من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداع، الإحباط، الحرمان، وقلق". (السيد، 2001: 96)

ويمكن أن نعرفها إجرائيا: وهي الدرجات التي يحصل عليها عمال القطاع الصحي للمؤسسة الاستشفائية المتخصصة للام والطفل لولاية الوادي لاستجاباتهم عن فقرات أداة قياس الضغوط النفسية المستخدمة في الدراسة لي فآينشتاين(1993).

الإطار النظري:

الصحة والسلامة المهنية

تعريفها: ينص تعريف مشترك للصحة المهنية أقرته منظمة العمل الدولية ومنظمة الصحة العالمية على ما يلي: "يجب أن تهدف الصحة المهنية إلى تعزيز والحفاظ على أعلى درجة من الرفاهية البدنية والعقلية والاجتماعية للعاملين في جميع المهن، ووقاية العمال من الأمراض بسبب ظروف عملهم، والحماية من المخاطر الناتجة عن العوامل الضارة بالصحة ؛ وجعل العمال في بيئة مهنية تتلاءم مع قدراتهم الفسيولوجية والنفسية، وبالمختصر تكيف العمل مع الإنسان ولكل فرد وظيفته " (Tawiah & Baah, 2011)

ويؤكد الفيلسوف الألماني شوبنهاور (1788-1860)، على أهمية الصحة بالقول إن "الصحة ليست كل شيء، ولكن بدون الصحة كل شيء لا شيء". لذلك يمكن اعتبار تعريف الصحة والسلامة هو التكامل بين الاثنين، فهو نهج شامل يهتم بالرفاهية الكاملة للعامل في العمل (Jilcha & Kitaw, 2017)

أهمية الصحة والسلامة المهنية: تهتم الصحة والسلامة المهنية بتحديد وتقييم والسيطرة على المخاطر المرتبطة بمكان العمل. وغالبًا ما يكون لدى الشركات والمؤسسات برامج للصحة والسلامة المهنية ، وتتمثل أهميتها في ما يلي:

*بيئة عمل صحية: والتي تشمل الإصابات المهنية الناتج عن الحوادث في مكان العمل، كالتعرض للكسور، والجروح ، والحروق، وكذلك الإصابة بالأمراض المهنية (Rosen, 2004)

* تخفيض التكاليف: تعتبر التكاليف المباشرة والغير مباشرة، المترتبة على حوادث العمل والإصابات والأمراض المهنية التي تكلف المنظمات اليوم خسائر مالية ضخمة، كما يترتب عليها تدهور في الإنتاج وتدني كفاءة العامل

*تدعيم العلاقات الإنسانية: يُظهر تطبيق نظام إدارة الصحة والسلامة المهنية التزامًا واضحًا بسلامة موظفي المنظمة، ويساهم أكثر في كفاءة العمال وتحفيزهم على الإنتاجية(El Hamzoui, 2009)

* التدريب

يساعد التدريب على تقليل الحوادث ويحافظ على الآلات، كما أن المراقبة المستمرة تساعد في عملية التقييم لأداء الصحة والسلامة وتحسينه (El Hamzoui, 2009)

كما تؤثر على معنويات العامل من خلال:

1. إتلاف الآلات أو المباني.
2. التأخر في عملية الإنتاج.
3. فقدان العمال ذوي الخبرة جزئيًا أو كليًا.
4. تعويض العامل المصاب.
5. فقدان المنظمات لسمعتها.
6. المصاريف القانونية (Ali et al, 2001)

– أهداف الصحة والسلامة المهنية : لتحديد الأهداف الرئيسية للصحة المهنية قامت لجنة الصحة المهنية بالتعاون مع منظمة العمل الدولية ومنظمة الصحة العالمية في دورتها الثانية عشرة في عام 1995 بتحديث تعريف الصحة المهنية، مع التركيز بشكل أساسي على ثلاثة أهداف رئيسية:

1 .المحافظة على صحة العمال وقدرتهم على العمل وتعزيزها.

2. تحسين بيئة العمل بما يحقق السلامة والصحة المهنية.

3. المساهمة في تطوير العمل وترسيخ ثقافة الصحة والسلامة فيه، فالقيام بذلك يعزز مناخ العمل بشكل ايجابي، كما يزيد في الإنتاجية .

ولقد تم توسيع هذه الأهداف من مجرد الحماية من المخاطر المهنية إلى الوقاية وتعزيز الصحة، وتم اقتراح أهداف أخرى ذات الأولوية ، وهي كما يلي:

1 . تعزيز السياسات الدولية والوطنية للصحة في العمل وتطوير أدوات السياسة اللازمة

2. تطوير بيئة عمل صحية.
3. تطوير ممارسات العمل الصحية وتعزيز الصحة في العمل.
4. تعزيز خدمات الصحة المهنية.
5. تطوير معايير الصحة المهنية على أساس التقييم العلمي للمخاطر.
6. تنمية الموارد البشرية للصحة المهنية.
7 . إنشاء نظام تسجيل البيانات وتطوير خدمات المعلومات للخبراء ونقل البيانات بشكل فعال وتوعية الجمهور من خلال الإعلام.
8. تعزيز البحث.
9. تنمية التعاون في مجال الصحة المهنية مع الأنشطة ومجالات الأخرى.(Krstev ,2008)

الضغط النفسي:

تعريفه: الضغط هو جزء من الحياة العملية للفرد. على الرغم من أن الضغط يمكن أن يكون له صفات إيجابية من حيث أنه قد يشعر بالحماس أكثر من الانفعال وإدراك الموقف بشكل إيجابي، كشكل من أشكال التحدي، إلا أنه يوصف أيضًا بأنه يشكل تهديدًا لنوعية الحياة من حيث الرفاهية الجسدية والنفسية، فالضغط مشكلة معقدة، ولكن يتم تعريفه عمومًا على أنه رد فعل جسدي أو عقلي أو عاطفي ناتج عن استجابة الفرد للتوترات البيئية والصراعات والضغوط والمحفزات، فغالبًا ما يوصف بأنه مرتبط بمشاعر مثل الغضب والقلق والاكتئاب ، وهناك أدلة تشير إلى أنه مرتبط أيضًا بالصحة العقلية، وأن المستويات المفرطة منه قد تؤدي إلى عدم الرضا، وانخفاض الروح المعنوية، وضعف أداء العمال، وتختلف الاستجابات الفردية للمواقف المجهدة اختلافًا كبيرًا، وقد ثبت أن بعض الأشخاص أكثر عرضة لمستويات عالية من التوتر في وظائفهم من غيرهم (Newbury, 2001)

مصادر الضغط النفسي: تشمل المصادر الخارجية الشائعة للضغط النفسي ما يلي:

العمل أو المدرسة

صعوبات في العلاقة الاجتماعية

مشاكل مالية

تشمل المصادر الداخلية الشائعة للضغط النفسي ما يلي:

تشاؤم

عدم القدرة على قبول عدم اليقين

تفكير صارم، قلة المرونة

الحديث السلبي عن الذات

التوقعات الغير واقعية(Jeanne et al, 2021)

كما يمكن تصنيفها كالتالي:

ضغط العمل: في حين أن بعض الضغوط في مكان العمل أمر طبيعي ، إلا أن الضغط المفرط يمكن أن يتداخل مع إنتاج وأداء ، ويؤثر على الصحة الجسدية والنفسية ، ويؤثر على علاقاتنا وحياتنا الأسرية، و يمكنه حتى تحديد الفرق بين النجاح والفشل في الوظيفة .

الضغوط الاقتصادية: يعد فقدان الوظيفة من أكثر تجارب الحياة إرهاقًا، فمن الطبيعي أن نشعر بالغضب أو الاكتئاب أو الحزن على كل ما نفقده، أو أن نشعر بالقلق حيال ما يخبئه المستقبل، وينطوي فقدان الوظيفة والبطالة على الكثير من التغيير، ويضطر الكثير من الناس إلى التعامل مع الضغوط المالية، ويعد القلق المالي هو أحد أكثر الضغوطات شيوعًا في حياتنا العصرية.

الضغوط الوجدانية: يعد التعامل مع فقدان شخص ما أو شيء ما تحبه أحد أكبر ضغوطات الحياة، فالكثير من الأحيان يمكن أن نشعر بالألم والتوتر الناتج عن الخسارة، وقد نواجه جميعنا أنواع من المشاعر الحزن، الناتجة عن الصدمة أو الغضب إلى عدم التصديق والشعور بالذنب والحزن العميق.(Jeanne et al, 2021)

أعراض الضغط النفسي: يظهر الضغط النفسي من خلال عدة أعراض وهي:

–الأعراض الجسدية: في ردة فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وبسرعة، تتشنج العضلات، تزداد سرعة التنفس، ويجف الحلق، تصبب العرق، والإحساس باضطراب في المعدة .

–الأعراض الذهنية: صعوبة في التركيز.

–الأعراض العاطفية: من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين، محبطين، حزينين أو كئيبين.

–الأعراض السلوكية: عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحول التخلص منه القيام بسلوكيات، مثل: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عال، إلقاء الملامة على الغير، وغيرها (العامرية، 2014 : 32)

استراتيجية مواجهة الضغط النفسي.

استراتيجيات المواجهة الفردية

أ/ممارسة النشاطات الرياضية: هي مجموعة من التمارين الرياضية منظمة، متمثلة في حركات الجسم مع التنفس العميق والتركيز الذهني لتقليل التوتر، يتضمن التأمل التركيز العقل بعيدًا عن العوامل المسببة للضغط ، والجلوس في وضع مريح ، وإغلاق العينين وتصفية الذهن من كل الأفكار المزعجة، فتؤدي إلى تقليل فرص الإصابة بالنوبات القلبية وتقليل التوتر والضغط وزيادة الثقة والتفاؤل.

ب/الاسترخاء: يتطلب التعامل مع الضغط التكيف، فالاسترخاء هو وسيلة مناسب وفعالة للتكيف، مثل أخذ إجازات منتظمة، أو الذهاب إلى مكان هادئ، أو أخذ فترات راحة قصيرة ومنتظمة خلال يوم العمل العادي.

ج) إعادة تعديل أهداف الحياة: في كثير من الأحيان يحدث الضغط النفسي نتيجة أن الفرد يضع أهدافًا وتوقعات عالية لنفسه في وقت قصير جدًا، غالبًا ما يكون هذا مصحوبًا بالخوف من الفشل، فإعادة تعديل أهداف الحياة بالتناوب مع الوقت والموارد والطاقة والقدرات المتاحة.

هـ) الدعم الاجتماعي: وهذا يشمل البحث عن الدعم العاطفي من العائلة أو أصدقاء في أوقات الشدة. فهم في الكثير من الأحيان مصدرًا كبيرًا للدعم.

استراتيجيات المواجهة التنظيمية

يمكن للمنظمات أيضًا أن تلعب دورًا في إدارة ضغوط النفسية لموظفيها، وذلك لأن المنظمة مسئولة جزئيًا عن هذه الضغوط، حيث يؤدي هذا إلى تعزيز أداء الموظفين والرضا الوظيفي وزيادة مستوي الروح المعنوية، هذه الاستراتيجيات التنظيمية للتعامل مع الإجهاد هي كما يلي:

أ/برامج عمل المنظمة: يتم تنفيذ هذه البرامج من خلال آليات تنظيمية قائمة مثل الوظائف وجداول العمل المصممة بشكل صحيح. ونشر الثقافات التنظيمية التي تقدر كرامة الفرد، وأساليب القيادة الديمقراطية ، والمناخ التنظيمي المفتوح ، وإثراء الوظائف ، واتخاذ القرارات التشاركية وغيرها.

ب/برنامج تقليل الضغوط: هو برنامج تنظيمي تم إنشاؤه خصيصًا لمساعدة الموظفين على التعامل مع الضغوطات. وتشمل هذه البرامج برنامج إدارة الضغط، وبرنامج اللياقة البدنية الذي يساعد على الاسترخاء، والاستشارات النفسية ، وما إلى ذلك كمضادات للضغط.(Kamini, 2016)

إجراءات الدراسة الميدانية

حدود الدراسة: الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة للام والطفل بن ناصر بشير ولاية الوادي باختلاف مصالحها .

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة في الموسم الجامعي 2018 - 2019.

الحدود البشرية: والمتمثلة في أطباء وممرضين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة للام والطفل بن ناصر بشير ولاية الوادي باختلاف مصالحها .

منهج الدراسة: أستخدم في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الذي يلاءم طبيعة البحث الحالي، كون هذا المنهج يقوم بوصف ما هو كائن تفسيره ويهتم بتحديد الممارسات الشائعة والسائدة... كما لا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، ولكنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، فمن خلال وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها. (مرسي 1994: 270).

وكذلك يتجسد هذا المنهج في دراسة تحليل الارتباط بين المتغيرات، فالدراسة الارتباطية تصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفا كميا، لأن الغرض من جمع البيانات تحديد الدرجة التي ترتبط بها متغيرات كمية بعضها بالبعض الآخر، ويعبر عن درجة العلاقة بين المتغيرات بمعامل الارتباط.(أبو علام، 2004: 231)

عينة الدراسة: هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي.(الصريفي،2005: 186).

ولقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية على أطباء وممرضين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة للام والطفل بن ناصر بشير الوادي، بحيث كانت الفرص متكافئة لجميع أفراده وتم توزيع 80 استبيان ليتم استرجاع بعدها 62 استبيان، وبعدها تم إلغاء 07 استبيانات لعدم إكمال الإجابات من طرف أفراد العينة.

خصائص العينة: تكونت عينة الدراسة الحالية من 55 عامل وكانت موزعة حسب الخصائص التالية:

-من حيث الجنس: لوحظ أن عدد ونسبة الإناث أعلى من الذكور، حيث بلغت نسبة الذكور38.10 % مقابل 61.90 % إناث.

-من حيث المهنة: كان عدد الأطباء 20 طبيب بنسبة36.36% وعدد الممرضين 35 ممرض بنسبة 63.63%.

-من حيث الخبرة المهنية: تم تقسيم الخبرة المهنية إلى ثلاثة مجالات وهي كالتالي:

من سنة إلى 05 سنوات والتي كانت نسبتها في عينة الدراسة 54.8%.

من 06 سنوات إلى 12 سنة والتي كانت نسبتها في عينة الدراسة 35.7%.

من 13 سنوات إلى 30 سنة والتي كانت نسبتها في عينة الدراسة 09.5%.

أدوات الدراسة: بهدف التحقق من فرضيات البحث الحالي لجأنا لاستعمال بعض المقاييس التي تعرف رواجا كبيرا بين الباحثين وتُذكر في العديد من الدراسات والبحوث الأكاديمية، وتعتبر هذه المقاييس حسب ما يوردوه الباحثون أنها من أكثر المقاييس استعمالا في مختلف الدوريات والمجلات العلمية. وقد تشكلت أدوات البحث الحالي من

استبيان إدراك الضغط: صمم هذا الاستبيان لفنستاين وآخرون (1993)قياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل الاستبيان ثلاثون عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود، مباشر وغير مباشر. ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاستبيان من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من(0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط إلى غاية (1) الذي يدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط الذي كيفه على البيئة العربية حسب ما ذكره كل من مسيلي وفاضلي (2013) في دراستهم أن الباحثة أيت حمودة حكيمة في دراستها حول دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية – دراسة ميدانية بمدينة عنابة، قد بلغ معامل الثبات بعد باستخدام طريقة تطبيق

وإعادة تطبيق الاختبار0.69 وهو دال إحصائيا عند 0.01، مما يمكن القول بأن المقياس قد استوفى شروط الثبات والثقة في نتائجه وصلاحية استخدامه في البحث الحالي، إذا تؤكد هذه النتائج الثقة في ثبات المقياس.

كما قامت الباحثة أيت حمودة حكيمة بدراسة صدق مقياس إدراك الضغط بطريقة الصدق الظاهري، فبعد أن تمت ترجمة المقياس وتعريبه عرضت الصورة الأولية له على (10) أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة باجي مختار عنابة، وطلب منهم قراءة العبارات بتفحص وذلك لتحديد مدى تكافؤ معنى البنود في اللغتين (الإنجليزية والعربية) ومناسبتها لقياس إدراك الضغط وترتب على صدق المحكمين تعديل صياغة بعض العبارات تلخص معظمها في الاتجاه نحو مزيد من التبسيط وسهولة صياغة البنود ووضوحها .

استبيان تقييم وسائل الوقاية والأدوات المستخدمة:

تم تصميم هذا الاستبيان من قبل عبد المعز سنة(2008) لقايس وسائل الوقاية والسلامة المستخدمة في المستشفيات الحكومية، ويشمل الاستبيان ثلاثة وثلاثون عبارة، يدرس توفر الوسائل وأدوات الوقاية في ثلاثة مجالات وهي مكان العمل وطبيعة العمل والأدوات المستخدمة ووسائل الوقاية، بحيث تكون الإجابة على الفقرات باعتماد مقياس ليكارت الخماسي.

–صدق المقياس : قام الباحث بالتأكد من صدق المقياس بطريقتين ، بحيث عرضه على 04 المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في كلية التجارة بالجامعة الإسلامية متخصصين في الدارة والإحصاء إلى جانب 04 من كلية الطب القدس وقام بإجراء التعديلات اللازمة ، ليتم تطبيقه بعدها على عينة استطلاعية لحساب صدق الاتساق الداخلي ، والذي تبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية 28 حيث كانت قيمة R المجدولة تساوي 0.361 ، فأقل قيم R المحسوبة تساوي 0.446 وأعلى قيمة كانت 0.879 ، بذلك تعتبر فقرات صادقة لما وضعت لقياسه.

–ثبات المقياس: أجرى الباحث عملية حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل الفاكرونباخ، حيث كان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للبعد مكان العمل 0.91 وبعد طبيعة العمل 0.83 وبعد الأدوات المستخدمة ووسائل الوقاية 0.91، وكان قيمة الثبات الكلي 0.88 وهو اكبر من قيمة R المجدولة 0.361 عند درجة الحرية 28 في مستوى 0.05، وكانت قيمة الفاكرونباخ لبعد مكان العمل 0.92 وبعد طبيعة العمل 0.88 والبعد الأخير 0.91.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتيجة الفرضية العامة: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدى توفر الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والضغوط النفسية لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي.

الجدول الرقم 01: يوضح معامل الارتباط بيرسون بين مدى توفر الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والضغط النفسي.

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغط النفسي / مدى توفر الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة	0.598	دال عند 0.01

ومن خلال الجدول نلاحظ قيمة (ر) والمقدرة ب (0.598) نجد أن هذه القيمة دالة إحصائيا مما يؤكد على انه هناك علاقة توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدى توفر الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والضغوط النفسية لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي. وهذا ما يشير إلى ان عمال المستشفى يهتمون بوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة ويحرصون على توفرها.

ومما يؤكد على ما توصلت إليه الدراسة الحالية هو دراسة عبد المعز (2008) التي أكدت على وجود علاقة بين توفر الوسائل الوقائية وأداء العاملين، وانه كلما توفرت وسائل الوقاية والسلامة كلما زاد التزام العاملين باستخدامها. (عبد المعز،2008 :149) ،كما أشارت أيضا دراسة إبراهيم (2015) أن وجود إدارة خاصة في المؤسسات تعني بغرس ثقافة الأمن والوقاية في العمل وأن توفير الظروف الملائمة يجعل العاملين قادرين على الأداء بصورة أحسن و بإنتاجية أعلي . كل هذا يؤكد على وجود علاقة بين مدى توفر الوسائل الوقائية والأدوات المستخدمة بالضغط النفسي لدى عمال. (إبراهيم ،2015 :91)

عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة العمل والضغوط النفسية لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير – الوادي.

الجدول الرقم 02: يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الضغط النفسي وطبيعة العمل.

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغط النفسي / طبيعة العمل	0.723	دال عند 0.01

ومن خلال الجدول نلاحظ قيمة (ر) والمقدرة ب (0.723) نجد أن هذه القيمة دالة إحصائيا مما يؤكد على انه هناك علاقة توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة العمل والضغوط النفسية لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي. وهذا ما هو معروف على أن مهنة الطب والاهتمام بالمريض تستوجب الوقوف طويلا وساعات العمل الطويلة وغيرها.

عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدى توفر الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والضغط النفسي لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير – الوادي.

الجدول القم 03: يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والضغط النفسي

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
وسائل الوقاية والأدوات المستخدمة / الضغط النفسي	0.294	دال عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم(3) تحقق الفرضية حيث كانت قيمة ر المحسوبة والمقدرة ب 0.294أكبر من قيمة ر المجدولة عند درجة حرية 54 وعليه فقد تم قبول الفرضية، أي أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدى توفر الوسائل الوقاية والأدوات المستخدمة والضغط النفسي لدى عمال المستشفى المتخصص للام والطفل بن ناصر بشير –الوادي.

وقد يرجع هذا إلى الوسائل الوقائية والأدوات المستخدمة كانت غير متوفر بالشكل الذي يجعل الأطباء والممرضين يزاولون مهنتهم بأريحية، وهذا أيضا يجعلهم دوما في حالة من القلق في كيفية التصرف مع المريض وذويه، خاصة أن أهل المريض لا يتقبلون فكرة وجود نقائص في المواد أو عدم توفر بعض الأدوية.

التوصيات والمقترحات:

بناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يلي:

- توزيع وسائل الوقاية والأدوات المستخدمة بشكل جيد داخل مصالح المستشفيات.
- الاهتمام ببرنامج الصحة والسلامة المهنية كجزء لا يتجزأ من برامج العمل اليومي للعمال.
- تشجيع مواصلة البحوث في مجال الصحة والسلامة المهنية والبرامج المساندة برامج التعامل في الطوارئ.
- توفير المعدات الطبية ولواحقها بصورة منتظمة.
- العمل على توفير عامل لكل مصلحة خاص بالاستقبال.
- إكساب العمال أساليب التعامل مع الضغط النفسي وتجنب أثاره السلبية.

المراجع العربية:

إبراهيم سارة أحمد سعد، (2015)، فاعلية وأثر تطبيق إجراءات السلامة والصحة المهنية في أداء العاملين – مستشفى الخرطوم التعليمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان

ابو علام، رجاء محمود(2004)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية،ط4، مصر، دار النشر للجامعات.

السيد فاروق عثمان، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط.2 ، مصر، دار الفكر العربي.

الصريفي محمد عبد الفتاح،(2005) ،البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، ط1، الاردن، دار وائل للنشر.

العامرية، منى بنت عبد الله بن نبهان، (2014)، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية ،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى

المرسي محمد منير، (1994)، البحث التربوي وكيف نفهمه، د ط، القاهرة، عالم الكتب.

أيت حمودة، حكيمة.(2008). دور سمات شخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية –دراسة ميدانية بمدينة عنابة، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الجزائر، الجزائر

جودت محمد ناصر، (2006) ،الأمراض النفسية وأثرها على السلوك الوظيفي ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 6 (10)، 21-46..

عازم سهيلة، (2008) ،"مصادر الضغط المهني لدى الممرضات"، شبكة ضياء للمؤتمرات والدراسات.

عبد المعز على الشيخ خليل،(2008)،تقييم وسائل الوقاية والسلامة المستخدمة في مستشفيات قطاع غزة الحكومية وأثرها على أداء العاملين ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التجارة ، الجامعة الإسلامية ، فلسطين

عسكر على،(2000) ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، دط، مصر، دار الكتاب الحديث.

فرشان لويزة ،(2010). اثر الضغط المهني على حوادث العمل ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل،3 (3) ،467-484.

لأحمدي حنان عبد الرحيم ،(2002)، ضغوط العمل لدى الأطباء المصادر والأغراض، د ط، الإسكندرية، مركز البحوث.

المراجع الأجنبية:

Ali A. K. Mohammed Ali & , Rahim K. Jassim & Adnan G. Abuarafah (2001), Industrial Safety Training of Line Management: A Step Ahead Towards Successful Operation Management.

El Hamzoui Engineer Ezzedine (2009), Occupational Health and Safety Management System (OHSMS).

Jeanne, Segal & Melindan, Smith & Robert, Segal & Lawrence Robinson, (2021) . Stress Symptoms, Signs, and Causes, https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm.

Jilcha, K & Kitaw, D. (2017). Industrial occupational safety and health innovation for sustainable development. Engineering Science and Technology, an International Journal, 20(1), 372–380

Kamini Sharma,(2016), STRESS MANAGEMENT –COPING STRATEGIES, International Journal for Educational Research Studies, 2(8).561-567

Krstev S. (2008), Occupational Health Objectives. In: Kirch W. (eds) Encyclopedia of Public Health. Springer, Dordrecht

Newbury-Birch, D. (2001). Psychological stress, anxiety, depression, job satisfaction, and personality characteristics in preregistration house officers. Postgraduate Medical Journal, 77(904), 109–111.

Rosen, A.(2004), "Engineering Health and safety module and case studies

Tawiah, Kwesi Amponsah & Baah, Kwasi Dartey-,(2011), Occupational Health and Safety: Key Issues and Concerns in Ghana, International Journal of Business and Social Science, 2(14) ,119-126.