

استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كوفيد-19

-دراسة ميدانية بمستشفى ابن رشد ولاية عنابة-

Strategies for dealing with psychological stress in light of the Corona pandemic among nurses. A field study at Ibn Rushd Hospital, Annaba

جامعة باجي مختار-البوني- عنابة/الجزائر	علم نفس العمل والتنظيم	د. دزاير هريو Dr.dzair Hariou heriou_annaba@yahoo.fr
DOI: 10.46315/1714-011-001-017		

الارسال: 2021/01/05 القبول: 2021/03/09 النشر: 2022/01/16

الملخص: تهدف دراستنا الحالية الي التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المتبعة من قبل ممرضي مؤسسة البحث في ظل جائحة كورونا وكذا الكشف عن الاستراتيجية الأكثر إتباعا من قبل مفردات عينة الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي، ولغرض جمع البيانات من عينة الدراسة قمنا بتصميم استمارة تناولت أربعة أبعاد، طبقت على عينة قوامها 44 ممرض وممرضة وتوصلت الدراسة الى أنه يستخدم ممرضي مستشفى ابن رشد بولاية عنابة العديد من الاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا، وهذا يرجع الى اختلافهم في العديد من العوامل منها الاجتماعية والنفسية والثقافية. وبالنسبة للاستراتيجيات الأكثر استخداما فكانت الاستراتيجيات الثلاثة تستخدم بنسب متقاربة في مقدمتها الاستراتيجية المعرفية تلتها استراتيجية الوقاية المعرفية ثم استراتيجية الدعم الاجتماعي في حين استخدمت استراتيجية التحكم الانفعالي بنسبة ضعيفة جدا مقارنة بالاستراتيجيات السابقة،
كلمات مفتاحية: استراتيجية، الضغط النفسي، الممرضين، جائحة كوفيد-19.

Abstract: Our current study aims to identify the strategies to confront psychological stress followed by the nurses of the research institution in light of the Corona pandemic, as well as to reveal the strategy most followed by the vocabulary of the study sample, and to achieve the objectives of the study was relied on the descriptive approach, and for the purpose of collecting data from the study sample we designed a form It deals with four dimensions, which were applied to a sample of 44 male and female nurses, and the study found that the nurses of Ibn Rushd Hospital in the Wilayat of Annaba use many strategies to cope with psychological stress in light of the Corona pandemic, and this is due to their difference in many factors, including social, psychological and cultural. As for the most used strategies, the three strategies were It is used in close proportions, at the top of which is the cognitive strategy, followed by the cognitive prevention strategy, then the social support strategy, while the emotional control strategy was used in a very weak percentage compared to the previous strategies.

Key words: Strategy, stress, nurses, Covid -19- pandemi.

1.- مقدمة:

تسعى مختلف المؤسسات بمختلف أنواعها ولاسيما منها مؤسسات القطاع الصحي إلى الاهتمام بالعاملين لتحقيق رضاهم من جهة وتحقيق أهداف المؤسسة من جهة أخرى، وحتى تتمكن المنظمة من تحقيق أهدافها بكفاءة وفعالية، عليها أن تلزم أفرادها على تقبل ممارستهم للمهنة، وتحمل مسؤولياتها مهما كانت طبيعتها وحجم أعبائها. لأنه هناك من المهن ممارستها أكثر عرضة للضغوط، لاسيما تلك التي تتطلب التدخل الاستعجالي، التفتن، اليقظة، السرعة واستعداد نفسي وذهني وجسدي وسرعة الأداء، وتعد مهنة التمريض من بين المهن التي يقع على عاتق ممارستها التدخل الطارئ والمفاجئ باستمرار خاصة التابعة منها إلى قسم الاستعجالات والتوليد ضف إلى مختلف مظاهر الصراع التي يتعرضون لها من قبل المرضى وأهلهم وكذا رقابة وتقييم مسؤولهم المباشر، وساعات العمل المكثفة والظروف الفيزيقية غير الملائمة وكذا سوء العلاقة مع فريق العمل... الخ، زد على ذلك الوضع غير المألوف الذي يشهده العالم اليوم، تفشي وباء جائحة كورونا (COVID-19) كلها عوامل تؤدي إلى الضغط النفسي دون أن ننسى تداخل العوامل الشخصية (السن، نقص المعرفة، الحالة الاجتماعية) مع العوامل التنظيمية الأمر الذي يزيد حدة الضغط النفسي فالتعرض المستمر والمبالغ فيه يؤدي بالفرد إلى الوقوع في الانهك والارهاق والتوتر والقلق ما ينعكس سلبا على نفسية وأداء الفرد ومنه زيادة أخطاء وحوادث العمل من جهة وتكبد المؤسسة خسائر كبيرة، حيث أصبح القطاع الصحي يعيش اليوم حالة استثنائية في ظل انتشار هذا الوباء الذي يهدد حياة الفرد عامة ومستخدمي المؤسسات الصحية خاصة، لاسيما منهم فئة المرضى التي تعاني من عبء العمل وكثافته وروتينه من جهة واتصالهم الدائم والمباشر مع المرضي حاملي الفيروس والمستهدفين حملة، الأمر الذي أصبح يشكل خطرا على توازنهم النفسي، ومعاناتهم من مختلف مظاهر الضغط النفسي التي سرعان ما تتطور وتؤدي حتما إلى أمراض نفسية وسلوكية وجسمية.

على الرغم من التدابير الوقائية الصارمة والبروتوكولات الصحية المتبعة من قبل هذا القطاع في ظل هذا الوباء فان مستخدمي هذا القطاع يلجؤون إلى استخدام استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي الذي يحد من سعادتهم وراحتهم النفسية والتي تختلف باختلاف العوامل الشخصية والاجتماعية والثقافية وحتى التنظيمية.

وعليه فان اشكالية دراستنا تتمحور حول التساؤلات التالية:

- ما استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى المرضى في ظل جائحة كورونا بمستشفى ابن رشد -ولاية عنابة-؟

- ما الاستراتيجيات الأكثر استخداما لمواجهة الضغط النفسي لدى ممرضى في ظل جائحة كورونا بمستشفى ابن رشد -ولاية عنابة-؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المتبعة من قبل ممرضى مؤسسة البحث.

-الكشف عن الاستراتيجيات الأكثر إتباعا من قبل مفردات (عينة)الدراسة.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من محاولتها التعرف على مختلف الاستراتيجيات المتبعة من قبل المرضى في مواجهة الضغط النفسي في بيئة العمل في ظل جائحة كورونا، وبالتالي فهم طريقة تعاملهم وقدرتهم على إدارة الضغوط، كون هذا الجانب مهمش ببيئات عملنا المحلية، رغم ما يحدثه من آثار سلبية على صحة الفرد وفعالية المؤسسة على حد سواء، هذا من جهة ومن جهة أخرى فان دراستنا تناولت شريحة فاعلة في القطاع الصحي وهي فئة المرضى من خلال الدور والخدمات التي تقدمها لأفراد المجتمع وبالتالي وجب تكريس اهتمامنا بالصحة النفسية للمرضى ومساعدتهم على الارتقاء بشخصيتهم أمام المرضى وعائلاتهم والمجتمع، كما أنه يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع برامج الارشاد والعلاج النفسي للمرضى الذين يواجهون ضغوط نفسية غير مألوف في ظل جائحة كوفيد-19-

منهجية الدراسة: لإجراء الدراسة ميدانيا فانه تم الاعتماد على المنهج الوصفي كونه يتناسب مع طبيعة الموضوع وخصائصه، وكذا غرض الدراسة الذي يرمي إلى وصف الاستراتيجيات المتبعة من طرف مفردات عينة الدراسة وفهمها وتحليلها بناءً على النتائج المتوصل إليها، كما سوف يتم الاعتماد على أداة الاستمارة لجمع البيانات من عينة الدراسة والتي تم تصميمها بناءً على أبعاد الدراسة.

الإطار المفاهيمي للدراسة

تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة

- مفهوم الضغط النفسي: نقصد بالضغط النفسي هو شعور الفرد بالتوتر والقلق بسبب العديد من المؤثرات داخل بيئة العمل خاصة في ظروف جائحة كوفيد-19، والتي تنجم عنه آثار سلبية تلحق بصحة الفرد سواء على الناحية النفسية أو الجسمية أو المعرفية.

- مفهوم استراتيجيات الضغط النفسي ونقصد بها في هذه الدراسة هي أساليب وطرق يلجأ إليها الممرض للتقليل والحد من مختلف الآثار السلبية التي تلحق به وبأدائه جراء الضغط النفسي الموجود ببيئة العمل حيث ركزنا على الاستراتيجيات الفردية أي الأساليب التي يتبعها الفرد- الممرض - للتغلب ومقاومة الضغط النفسي وتشمل:

● استراتيجية التحكم الانفعالي: وتتضمن هذه الاستراتيجية الميكانزمات الدفاعية والتي يستخدمها الفرد للتقليل من حدة الضغوط والتي تتمثل في: الانسحاب، الإنكار، التعويض، النكوص...إلخ.

● استراتيجية الوقاية الصحية: حيث يتبع الفرد في هذه الاستراتيجية أساليب وطرق تسعى إلى تنظيم حياته اليومية والمتمثلة في منح وقت راحة بعد القيام بمجهودات وتغذية سليمة وصحية مع ممارسة الرياضة والتقليل من استخدام المنبهات والاسترخاء والصلاة والسباحة...الخ.

● استراتيجية الدعم الاجتماعي: وهي تلك الأساليب التي يسعى الفرد إلى إتباعها للتخفيف من حدة الضغوط وذلك من خلال الميل والاستناد على الآخرين وتقبل مساعدتهم.

● استراتيجية المعرفية: ونعني بهذه الاستراتيجية التوقف الفوري على الاسترسال في الأفكار السلبية التي تدهام الفرد والانتقال إلى الأفكار الإيجابية. أي إعادة البرمجة الذهنية وإعادة ترتيب الأفكار.

- مفهوم للمرض(ة): هو موظف في القطاع الصحي المهني لديه قدرات معرفية، فنية معرفية يتعاون مع زملائه، عضو نشط ضمن الفريق الطبي، لديه العديد الأدوار (التنسيق-التواصل-

الحماية-الإعلام-تقديم العلاج) ومهام متنوعة التي يؤديها كتغيير الضمادات، تقديم الأدوية للمريض، حقن المريض ... الخ.

- مفهوم جائحة كورونا: هي فصيلة من الفيروسات التي تسبب أمراض متنوعة للإنسان كالزكام ونزلات البرد ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم.

الدراسات السابقة

سوف نقوم بعرض بعض الدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع الدراسة منها الدراسات العربية والدراسات الأجنبية وفق التسلسل التاريخي لإجرائها من الأقدم إلى الأحدث

الدراسات العربية

- دراسة (أبو عرام، 2005) بمصر: بعنوان أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الرحلة الثانوية وهدف الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الرحلة الثانوية في محافظة القاهرة، وقد اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من 434 طالبا و457 طالبة وبالنسبة للأدوات جمع البيانات تم الاعتماد على مقياس سمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغط النفسي من اعداد الباحثة، وفيما يخص نتائج الدراسة، فقد توصلت الدراسة إلى أن أهم الأساليب هو اللجوء إلى الله تعالى ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية، كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط وهما (أسلوب لوم الذات، الأنا)، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنسين وعدد من أساليب مواجهة الضغوط، كانت لمصلحة الذكور في أربعة أساليب ولمصلحة الاناث في ثلاثة أساليب.

- دراسة (أبو مشايخ، 2008) بفلسطين: بعنوان أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في غزة حيث هدف الدراسة إلى معرفة إلى مواجهة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ومعرفة الضغوط المدرسية في هذه الرحلة وماهي هذه الضغوط وأنواعها واستكشاف أكثر الضغوط انتشارا لدى الطلاب في الصف بقطاع غزة، وبالنسبة لعينة الدراسة فقد تكونت العينة من 3688 طالبا وطالبة يدرسون في مدارس الحكومة ومدارس وكالة الغوث، وفيما يخص أداة الدراسة فاه تم الاعتماد على مقياسين

الأول منه متعلق بالضغوط البيئية المدرسية من اعداد الباحث والثان يختص ب أساليب مواجهة الضغوط الذي تم تعريبه وتقنينه من طرف الباحثان عليان وكليان في جاءت نتائج الدراسة كالتالي: أن أساليب واجهة الضغط ترتب في سلم أعلاه أسلوب التكيف الروحاني الديني. وهناك فروق بين الذكور والاناث في أساليب المواجهة باستخدام التكيف الروحاني الديني وطلب الدعم العاطفي والتقبل.

- (دراسة السهلي، 2010): بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي الشباب من المرضى المترددين على مشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، هدفت الدراسة الى معرفة أساليب مواجهة الضغط لدى مرضى الاكتئاب والقلق بمشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة، كانت على عينة موزعة على مجموعتين الأولى من المرضى وعددهم 140 فرد والثانية غير مرضى وعددهم 70، وفيما يخص أداة جمع البيانات فانه تم الاعتماد على مقياس أساليب مواجهة الضغط من اعداد العنبري 1990 وأسفرت نتائج الدراسة على أن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين مجموعة المرضى وغير مرضى أكثر ميلا لاستخدام الأساليب السلبية عند مواجهة الضغط.

- دراسة (عياش، 2012) سورية: بعنوان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة عند المراهقين، بحيث تهدف هذه الدراسة الى معرفة الأساليب التي يستخدمها المراهقين الجانحين وغير الجانحين بالنسبة الى الأساليب المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبالنسبة لعينة الدراسة، تألفت من 188 مراهق و60 مراهق جانح من معهد الغزالي للأحداث و128 طالبا من طلبة الصف الثامن ولغرض جمع البيانات فانه تم استخدام مقياس أحداث الحياة الضاغطة والذي صمم من قبل الباحث ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وتوصلت الدراسة أن الأحداث الاقتصادية هي الأكثر انتشارا ثم الأحداث المدرسية ثم الأحداث الأسرية. كما بينت الدراسة أن الدعم والمساندة الاجتماعية هي الأكثر اتبعا عند المراهقين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المراهقين الجانحين وغير الجانحين في جميع مجالات مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس

الأساليب الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لمصلحة المراهقين غير
الجانحين.
الدراسات الأجنبية

- دراسة كرم (Kurmar, 1990) بالهند: بعنوان الضغط واستراتيجيات التعامل معها لدى الراشدين في الريف، هدفت الدراسة الى معرفة الأحداث الضاغطة والأساليب التي يستخدمها الطلاب الريفيون في مواجهة الضغوط وفيما يخص عنة الدراسة تكونت من 360 طالبا وطالبة في الهند وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن الطالبة في الريف يواجهون ضغوط نفسية متعددة شخصية، مالية، اجتماعية، وأن الطلبة يستخدمون حل المشكلة والتقويم المعرفي في مواجهة الضغوط النفسية.

- دراسة كينج (king, 1991) بعنوان أحداث الحياة اليومية والضغط واستراتيجيات المواجهة عند طلاب المرحلة الثانوية في هونغ كونغ، وتهدف الدراسة الى اكتشاف أحداث الحياة والضغط واستراتيجيات المواجهة ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغط والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغط، وقد تكونت عينة الدراسة من 760 طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية بهونغ كونغ، وبالنسبة لأداة جمع البيانات فتم الاعتماد على قياس أحداث الحياة والضغط ومقياس استراتيجيات المواجهة وكانت نتائج الدراسة كالتالي: أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر اثارا للضغط، كما أسفرت عن أن استراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هي الأكثر استخداما من الطلبة، بينما كانت المواجهة والهروب الأقل استخداما من الطلبة وأظهرت الدراسة أيضا أن الذكور أثر ميلا الى الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب.

كما تين وجود علاقة موجبة دالة بين استراتيجية هروب والتجنب وتحمل المسؤولية وعدم الشعور بالضغط النفسي ووجود علاقة سالبة دالة بين استراتيجية التخطيط لحل المشكلة والبحث عن الدعم الاجتماعي والشعور بالضغط النفسي.

الإطار النظري

الضغط النفسي

أ- مفهوم الضغط النفسي يعرف على أنه مجموعة انفعالات تؤثر على الفرد نفسيا وجسما وهذا التأثير له عوامل خارجية وداخلية (عبد الستار، ا، 1998، 115) ويعرف أيضا على أنه رد فعل بدني وانفعالي اتجاه المواقف التهديدية في البيئة. (طه. ع وحسين. س، 2006، 21)

يتبين لنا من خلال التعاريف التي تناولت مفهوم الضغط النفسي أن الضغط ينشأ من تراكم مشكلات مصدرها داخلي أو خارجي، ويتمظهر في استجابة انفعالية حادة ومستمرة تؤدي به الى فقدان توازنه النفسي.

ب- أنواع الضغط النفسي:

ميز الباحثين أنواع عديدة من الضغط النفسي، حيث يرون أنه يختلف باختلاف العوامل المؤثرة فيه ومن هاته الأنواع نجد:

- الضغط الايجابي: وهو أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موقرا الإثارة التي يمس اليها الاضطراب إلى الكفاح...فالتوتر والتنبيه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة...يوفر حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج اليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة (محمد، ح، 2008، 18) أما الضغط السلبي: هو لضغط الذي له تأثير مؤذ على الصحة العقلية والجسمية والروحية فيشعر الفرد بالغضب، والإحباط والخوف والاكتئاب...فهو المسؤول عن الاضطرابات الهضمية والجلدية والأرق والقروح، فهو المسبب الأول والأكبر ضرر في صحة الإنسان(سمير، ش، دت، 13)

في حين يرى بعض الباحثين أن هناك ثلاث أنواع من الضغط النفسي حسب مستوى الشدة وهي:

- ضغوط بسيطة: تستمر من ثواني إلى ساعات طويلة، نتيجة المضايقات الصادرة من أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية في الحياة.

-ضغوط متوسطة: تستمر عادة من ساعات إلى أيام كمقابلة شخص غير مرغوب فيه، آلام المعدة.

- ضغوط شديدة: تستمر لأسابيع لأشهر وسنوات. (فليه، ف، 2003، 308)

إضافة الى أنواع أخرى نجدها في أدبيات الدراسة لاسيما منها: ضغوط أثناء الصدمة، ضغوط ما بعد الصدمة، ضغوط مفاجئة وغيرها من التسميات.

ت- عناصر الضغط النفسي

يري سي زلاحي وولاس أن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد تنشأ عن حالة عدم اتزان نفسي أو فيزيولوجي أو اجتماعي وتتحدد هذه الحالة من خلال ثلاثة عناصر هي (المثير-الاستجابة-التفاعل)

فعنصر المثير يتمثل في القوى المسببة للضغط والتي تقضي الى الشعور بالضغط النفسي وقد يأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته مثال ذلك تعطل الآلة الرئيسية في وقت حرج يمثل عامل مثيراً أو موقف ضاغط لمراقب الإنتاج. أما عنصر التفاعل يعد من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له، وهذا التفاعل مركب من تفاعل العوامل البيئية والعوامل التنظيمية بالمؤسسة الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات.

ث- نظريات الضغط النفسي: لقد تعددت الاتجاهات النظرية التي فسرت الضغط النفسي بتعدد الأسس التي اعتمدت عليها ومن هاته النظريات نجد:

- نظرية التحليل النفسي: حسب فرويد أن دينامية الشخصية تقوم على التفاعلات المتبادلة وعلى الصراع بين هذه المكونات، فهو يمثل الجانب البيولوجي للشخص والذي يسعى الي تحقيق الإشباع والرغبات الغريزية، في حين مكون الأنا لا يسمح لهذه الرغبات الغريزية بالإشباع لكونه لا يتناسب مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما يكون الأنا قوية، لكن عندما تكون الأنا ضعيفة لا يستطيع الموازنة بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع، فيقع الفرد فريسة للصرعات والتوترات والضغط النفسي. (شارف خوجة، 2010، 44).

- النظرية الادراكية: لشارلز سي لبلجر: تعتبر هذه النظرية مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق ويهتم كذلك فانه يسمي بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فتشير الى التقدم والتفسير الذي خاص على أنه خطيرا ومخيف (الراشدي، ت، 1999، 10).

- النظرية الفيزيولوجية لهانز سيللي: تعتبر سيللي أن الضغط يحدث حينما تفشل الجسم العادية في أحداث العادية في إحداث توازن وتوافق مع الدث أن الظرف أن أي موقف يكون ضاغط اذ لم يستطع الكائن أن يتكيف معه بسهولة، وبهذا التحليل يقوده سيللي يشبه نظرية كانون

للطوارئ ولكنه يزيد عنه من ناحية أنها تظهر الدور الذي يقوم به الجهاز الغددي بالإضافة الى للجهاز العصبي الأنتو (BUCK، 1988، 53)

- نظرية هنري أموراوي: حسب موراي أن الحاجة والضغط مفهومان أساسيان، حيث يمثل الحاجة المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك، اما مفهوم الضغط بأنه المحددات المؤثرات والجوهرية للسلوك، اما مفهوم الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخصي تسيير أو تعرقل جهود الفرد لبلوغ هدف معين، كما ميز موراي بين نوعين من الضغوط كما يدركها الفرد كما يلي:

- ضغط بيتا: تشير الى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

- ضغط ألفا: تشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها.

كما يشير موراي أسلوب الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على هذا المفهوم تكامل الحاجة ولكن عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحاضر والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بالمفهوم ألفا (الخفاجي، عبد النبي، 2011، ص:160).

- نظريات التقدير المعرفي لريتشارد لازاروس: ترى هذه النظرية أن ما يعتبر ضاغطة بالنسبة لفرد ما لا يعتبر بالضرورة لفرد آخر، ويتوقف هذا على سمات شخصية الفرد وخبرته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما تركز على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل ظهور التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد وأيضاً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.

(السيد، 2001، ص:101)

● ما يمكن استنتاجه من خلال قراءة النظريات المفسرة للضغط النفسي رغم اختلاف وجهة نظرهم الا أنهم أجمعوا على أن الضغط النفسي هو حالة نفسية تهدد الصحة النفسية للفرد، وتشعره بالتوتر والقلق ما يؤدي به الى فقدان توازنه النفسي والاجتماعي والمهني، حيث أن النظرية البيولوجية تعتبر الضغط النفسي ناتج عن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدثها المواقف الضاغطة وبين سيلي الاستجابة الفيسيولوجية التكيفية وفق ثلاث مراحل(مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، مرحلة الاجهاد) أما أنصار النظرية المعرفية فهم يفسرون الضغط النفسي على أنه ينتج أساساً من خلال التفاعل الدينامي بين الفرد ومحيطه (بيئته)، في حين تفسر نظرية التحليل النفسي الضغط النفسي على أنه عبارة عن صراعات لا شعورية على مستوى الجهاز

النفسي للفرد وهو عبارة عن صراع بين النزاعات الغريزية والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد والصراع يكون بين مكونات الجهاز النفسي الهو والأنا والأنا الأعلى، وبذلك يلجأ الفرد الى استخدام الآليات الدفاعية، بينما النظرية السلوكية فهي ترى أن الضغط النفسي ينشأ من خلال عملية التعلم، حيث يتم معالجة المواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد من حين لآخر، وهذا حسب الخبرة السابقة له، والتي من خلالها يصنفها مخيفة أو مقلقة، ان أساس عملية التعلم يتجلى في الربط بين المنبه الشرطي واستجابة الفرد، و الضغط النفسي حسب السلوكيين يقيد الفرد في أن يتعلم أسلوب حل المشكلات، أما هنري موراي فهو يفسر الضغط النفسي انطلاقاً من الحاجات ومدى اشباعها، ويعتبر كل من الضغط والحاجة مفهومان أساسيان فالحاجة بالنسبة له هي محدد جوهري للسلوك والضغط هو المحدد والمؤثر للسلوك في البيئة، حيث أنه ينشأ في حالة عدم تلبية واشباع حاجات الأفراد، فيما ترى النظرية الإدراكية أن هناك فرق واختلاف بين مصطلح التهديد والضغط .

وبالتالي فمن المنطق أن الفرد عند مواجهته للضغط النفسي لا يبقى ساكناً، فهو يحاول بقدر استطاعته على مواجهته واستخدام مختلف الأساليب والأنشطة التي تحد أو تقلل منه أي ما يسمى باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

استراتيجية التعامل مع الضغط النفسي:

استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي هي مجموعة من الأساليب أو الطرق أو النشاطات الحيوية والسلوكية والمعرفية التي يتخذها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (seaward;1999 p163). ان استخدام هذه الاستراتيجيات لا يعني أنها تقضي على الضغط نهائياً، بل تعمل على التخفيف منه الى حد أدنى، لأنه لا يوجد معنى لحياة دون وجود مستوي معين من الضغط النفسي، فالضغوطات قد لا تكون دائماً أمراً سيئاً في بعض الفترات، فهي تساعد أحيانا على تحفيز الفرد من خلال توفير جوانب لازمة للترقية والتطور الى مستوى أعلى في جوانب عدة قد تكون: فكرية، سلوكية، أخلاقية، علمية، عملية... الخ، والضغوط التي تحتاج الى استراتيجيات لإدارته هو ذلك النوع الذي يرتفع عن مستواه الطبيعي ويجعلنا نشعر بعدم السيطرة ويضرحتنا وينعكس سلبا على آدائنا وعلى علاقتنا بغيرنا. ومن هذه الاستراتيجيات نجد العديد من التصنيفات من بينها:

- تصنيف موس 1986، حيث يري موس أن هناك استراتيجيات إقداميه واستراتيجيات إحجاميه (عبد الله الضريبي، ع، 2010، ص 680)

-
- استراتيجية الاقدام: هي الأساليب التي يوضحها الفرد في اقتحام المواقف الضاغطة من خلال (التحليل المنطقي للموقف الضاغط، إعادة التقييم الإيجابي، البحث عن المعلومات، أسلوب حل المشكلة)
 - استراتيجية الإحجام: أي الإحجام عن التفكير في المواقف الضاغطة من خلال (الإحجام المعرفي، التقبل الاستسلامي، البحث عن المكافآت البديلة، التنفيس الانفعالي).
 - وهناك من يميز بين استراتيجيتين لمواجهة الضغط النفسي هما: استراتيجية بيولوجية واستراتيجية نفسية.
 - الاستراتيجية بيولوجية: يسعى الفرد الى اتخاذ استجابة معينة تعيد اليه حالة الاتزان السابقة، حيث لا تتوقف حالة الاتزان البيولوجي على جزء معين من جسم الانسان، ولكن تكاد جميع الخلايا تعمل على أن تحقق لنفسها قدرا من الثبات الداخلي، يساعدها على القيام بوظائفها. (علي وائل فاضل، 1996:173)
 - الاستراتيجية النفسية: وتنقسم الى استراتيجيات شعورية واستراتيجيات لاشعورية. فالاستراتيجية الشعورية، تكون بوعي وإدراك من الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، كطلب النصيحة، والمشورة من الآخرين، جمع معلومات أكثر عن الموقف وطلب المساعدة من شخص ما. أما الاستراتيجية اللاشعورية هي استراتيجيات تؤدي التشويه الحقيقية ومسحها حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتج عن المواقف الضاغطة ومنهاته الأساليب: الكبت، التعويض، التبرير، الإنكار، التسامي، النكوص، التحويل، الإسقاط، الخيال. (دافيوف، ل، 1992، ص29).
 - في حين يرى أحد الباحثين أنه يوجد استراتيجيتين لمواجهة الضغط النفسي هما: الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة والاستراتيجيات المعرفية في المواجهة (لكفوري، ص، 2000، 105)
 - الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة هي: التوتر، الشك، الغضب والانزعاج.
 - الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة هي: إعادة التفكير الإيجابي، التحليل المنطقي، النشاط التخيلي.
- ومن الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية لمقاومة الضغط النفسي نجد:

- استراتيجيات الوقاية الصحية وتتضمن: تغذية سليمة، تنظيم الوقت، فترات راحة بعد القيام بمجهودات معينة، ممارسة النشاطات الرياضية، التقليل من استهلاك المنبهات، الاسترخاء، السند الاجتماعي للتغيير عن الآراء والانفعالات في جو اجتماعي متفهم. (هاشي لوكيا، 2002، ص 21)

ويضيف لنا الباحثين سي زلاقي ولاس استراتيجيتين للتعامل مع الضغط هما استراتيجيات فردية، واستراتيجيات تنظيمية، الأولى منها تتمثل في الكشف الطبي، التمارين الرياضية، الراحة والاسترخاء، التأمل، الوعي الذاتي، فرص عمل بديل، والثانية تتمثل في تعديل وتنقيح أساليب الاختيار والتوظيف، برامج تدريبية حديثة، إعادة تصميم الوظائف، برامج مساعدة العاملين. (أندرودي سي زلاقي، مارك جي ولاس، 1991، ص:191).

لمحة عن جائحة كورونا:

الجائحة هي وباء ينتشر على نطاق شديد الاتساع يتجاوز الحدود الدولية. مؤثرا على عدد كبير من الأفراد، ومرض فيروس كورونا يعرف باسم المرض التنفسي الحاد المرتبط بفيروس كورونا المستجد 2019 وهو مرض تنفسي حيواني المنشأ يسببه فيروس كورونا، هذا الفيروس قريب جدا من فيروس سارس، يحدث العديد من الأعراض تشمل: السعال، الحمي، ضيق التنفس، الحمي الإرهاق، السعال الجاف، وقد يصاب المرضى باحتقان الأنف والصداع والتهاب الملحمة وألم الحلق والاسهال وفقدان حاسة الشم والذوق وتغير لون أصابع اليدين والقدمين وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة، ويصاب بعض الناس بالعدوى، تبدأ بشكل تدريجي دون أن يشعروا بأعراض خفيفة جدا، وينتشر هذا المرض بشكل أساسي من شخص مصاب أو حامل للفيروس الى شخص آخر يعطس أو يتكلم، ويلتقط الأشخاص هذا المرض اذا تنفسوا هذه الجزيئات من شخص مصاب بعدوي الفيروس وقد تسقط جزيئات هذا الرذاذ على الأسطح كالتطاولات والسلالم والمقابض والابواب، وقد يصاب الناس بالعدوى عند ملا ستهم لهذه الأشياء ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم وتظهر أعراض المرض بعد يومين أو خمسة عشر يوم. (خيرية السلامي، طارق الديردي، 2020، ص:17، 18).

2. الإطار التطبيقي:

المجال المكاني للدراسة: أجريت الدراسة بمستشفى ابن رشد لولاية عنابة، بمصلحتي الاستعجالات وقسم الولادات والاستعجالات.

المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة من 2020/09/19 الى 2020/10/02.

مجتمع البحث وعينة الدراسة: يتمثل مجتمع البحث في مجموع المرضى الذين يعملون بمصلحة الاستعجالات والولادات وعددهم 58 ممرض وممرضة، منهم 28 يعملون بنظام المناوبة و44 منهم بنظام عمل عادي، وعلية تم اعتمادنا طريقة المسح الشامل لعينة المرضى الذين يعملون وفق النظام العادي، وعددهم 44 ممرض وممرضة.

جدول رقم (01) يبين خصائص مفردات الدراسة من حيث متغير الجنس

الجنس	ك	%
ذكر	16	36,36
أنثى	28	40,90

المصدر: من إعداد الباحثة

يبين الجدول رقم (01) خصائص مفردات الدراسة من حيث متغير الجنس، حيث يتبين أن فئة الإناث والمقدرة ب 40,90% أكثر من فئة الذكور الذين لا يمثلون عدا 36,36%.

جدول رقم (2) يوضح خصائص مفردات الدراسة من حيث متغير السن

السن	ك	%
	16	36,36
[44-33]	23	52,27
	5	11,36

المصدر: من إعداد الباحثة

ما يلاحظ على بيانات الجدول أعلاه الذي يوضح خصائص مفردات الدراسة من حيث متغير السن أن أغلبية مفردات الدراسة منحصرين في الفئة العمرية ما بين [44-33]، والمقدرة نسبتهم ب 52,27%، تليها الفئة العمرية ما بين [32-22] سنة والمقدرة نسبتهم ب 36,36%، ثم الفئة العمرية ما بين [55-45] والتي تقدر ب 11,36%.

أداة جمع البيانات:

تم الاعتماد على الاستمارة كأداة لجمع البيانات من عينة الدراسة، حيث قمنا ببناء استمارة متكونة 19 بند وهذا بعد إخضاعها للقياس السيكمومتري (الصدق، الثبات)، فقد اشتملت على محورين الأول منها متعلق بالبيانات الأولية والثاني متعلق بقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي من خلال أربعة أبعاد، البعد الأول: تناول استراتيجيات الدعم الاجتماعي من خلال كل من البند رقم: (01، 02، 03، 04)، الثاني اختص باستراتيجية التحكم الانفعالي من حيث البند (05، 06، 07، 08)، الثالث حول استراتيجية

الوقاية الصحية وضم كل من البند رقم: (13، 12، 11، 10، 09)، أما البعد الرابع اختص ب الاستراتيجية المعرفية ومثلتها البنود (18، 17، 16، 15، 14). وتم قياس استجابات مفردات العينة من خلال البدائل: دائما-أحيانا-نادرا.

أساليب الإحصائية لمعالجة بيانات الدراسة

لغرض معالجة بيانات الدراسة فقد تم الاعتماد على النسب المئوية، والمتوسط الحسابي.

كما تم الاعتماد على المجالات الآتية لتحديد درجة استخدام الاستراتيجية:

[1.66-1] درجة ضعيفة

[2.32-1.67] درجة متوسطة

[3-2.33] درجة عالية

3- عرض النتائج

جدول رقم (03) يبين استجابات مفردات الدراسة نحو مدى استخدام استراتيجية الدعم الاجتماعي:

المتوسط الحسابي	نادرا		أحيانا		دائما		البنود
	%	ك	%	ك	%	ك	
2.25	29.6	13	15.9	07	54.5	24	01
2.36	25	11	13.6	06	61.4	27	02
2.09	36.3	16	18.2	08	45.5	20	03
2.06	36.3	16	20.5	09	43.2	19	04
2.19	المتوسط الحسابي الكلي للبعد						

المصدر: من إعداد الباحثة

من خلال الجدول رقم (03) الذي يوضح استجابات مفردات الدراسة نحو استخدام استراتيجية الدعم الاجتماعي لمواجهة الضغط النفسي تبين لنا أن استخدامهم لهذه الاستراتيجية جاء بدرجة متوسطة وهذا ما تشير اليه قيمة المتوسط الحسابي والمقدرة ب 2.19. حيث أن 54.5% من مفردات الدراسة يلجؤون إلى مناقشة من أكبر منهم سنا وخبرة والاستفادة من خبراتهم لمواجهة الضغط النفسي، ونسبة 61.4% منهم دائما يلجؤون الى التحدث بما يحسون به مع شخص آخر، كما نجد نسبة 45,5 من الممرضين يفضلون

التقرب من شخص يرتاحون لهم متى شعروا بالاستياء وعدم البقاء مع أنفسهم حتى لا يقعوا في الاكتئاب. ونسبة 43.2% منهم يبحثون عن الدعم النفسي من قبل إلى أفراد أسرهم.

جدول رقم (04) بين استجابات مفردات الدراسة نحو مدى استخدام استراتيجيات التحكم الانفعالي

البنود	دائما		أحيانا		نادرا		المتوسط
	ك	%	ك	%	ك	%	الحسابي
05	24	54.54	17	38.6	3	6.8	1.52
06	21	47.7	20	45.5	3	6.8	1.59
07	05	11.4	14	31.8	25	56.8	1.77
08	10	22.7	21	47.7	13	29.5	1.93
المتوسط الحسابي الكلي للبعد							2.2

المصدر: من إعداد الباحثة

- من خلال الجدول رقم (05) والذي يوضح مدى استخدام مفردات الدراسة لاستراتيجية التحكم الانفعالي لمواجهة الضغط النفسي، نجد أغلبية الاستجابات تؤكد على استخدام هذه الاستراتيجية بدرجة ضعيفة وهذا ما تشير اليه قيمة المتوسط الحسابي والمقدرة ب2.2، حيث أن: 54,54% من مفردات الدراسة يتجاهلون الموقف حيث يقومون ب تكرار أغنية يرتاحون عند سماعها من الضغوط التي يعانون منها، و نسبة 47.7% دائما ما ينسون ما حدث لهم من موقف ضاغطة غير أن 56.8% منهم يصرحون على أنهم عندما يكونوا في مزاج سيئ نادرا ما يشغلون أنفسهم بأي عمل يلهمهم عن ما يعانون به، في حين نسبة 47.7% قليلة منهم ما يرون أنه لمواجهة الضغط النفسي أحيانا ما يلجؤون الى انتقاد أحد زملائهم أو يتجاهلون ما حدث لهم، ويبرمجون أنفسهم على انها مرحلة من الحياة وتنتهي.

جدول رقم (05) يوضح استجابات مفردات الدراسة نحو استخدام استراتيجية الوقاية الصحية لمواجهة الضغط النفسي

البنود	دائما		أحيانا		نادرا		المتوسط الحسابي	
	ك	%	ك	%	ك	%		
09	19	43.1	09	20.5	16	36.4	2.06	
10	26	59.1	08	18.2	10	22.7	2.36	
11	03	6.8	14	31.8	27	61.4	2.54	
12	10	22.7	25	56.8	09	20.5	2.02	
13	27	15.9	18	40.9	19	43.2	2.56	
	المتوسط الحسابي الكلي للبعد							2.30

المصدر: من إعداد الباحثة

تشير بيانات خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح استجابات مفردات الدراسة نحو استخدام استراتيجية الوقاية الصحية لمواجهة الضغط النفسي في ظل جائحة كوفيد 19، الى أن مفردات الدراسة يستخدمون هذه الاستراتيجية بدرجة متوسطة وهذا ما تؤكد قيمة المتوسط الحسابي والمقدرة ب2.30، حيث أن نسبة 43.1% من مفردات الدراسة دائما ما تلجأ الى صلاة الرواتب والنوافل من أجل التخفيف من حدة الضغط النفسي و59,1% منهم أعربوا على أنهم دائما يلجؤون إلى تصفح مواقع الأنترنت كلما شعروا بالتوتر في حين61.4% منهم يلجؤون دوما إلى الاستحمام أو السياحة و56.8% منهم نادرا ما يقومون بممارسة الرياضة في حين نسبة 43.2% من مفردات الدراسة نادرا ما يلجؤون إلى إتباع نظام غذائي صحي للتقليل من حدة الضغط النفسي.

-جدول رقم (06) يبين استجابات مفردات الدراسة نحو مدى استخدام استراتيجية المعرفية لمواجهة الضغط النفسي:

البنود	دائما		أحيانا		نادرا		المتوسط الحسابي
	ك	%	ك	%	ك	%	
14	24	54.5	13	29.5	07	15.9	2.38
15	27	61.4	15	34.1	02	4.5	2.56
16	29	65.9	13	29.5	02	4.5	2.61
17	23	52.3	20	45.5	01	2.3	2.50
18	18	40.8	17	38.6	09	20.5	2.43
المتوسط الحسابي الكلي للبعد							2.49

المصدر: من إعداد الباحثة

من خلال الجدول رقم(07) والذي يوضح اتجاهات استجابات مفردات الدراسة نحو استخدام الاستراتيجية المعرفية لمواجهة الضغط النفسي، حيث نلاحظ من خلال قيمة المتوسط الحسابي والمقدرة ب 2.49 أنهم يمارسون هذه الاستراتيجية بدرجة عالية، حيث إن: ما يفوق عن 54% من مفردات الدراسة دائما ما يفكرون في إيجاد طرق للتغلب على مصدر الضغوطات التي تحدث لهم حتى يتفادون تكرار أخطائهم السابقة، و61.4% منهم دائما ما يفكرون في أساليب تبعدهم عن الأشخاص السلبيين في حياتهم والأفكار السلبية التي تراوض تفكيرهم عند شعورهم بالضغط النفسي أثناء جائحة كورونا، و52.3% منهم يفكرون دوما في أشياء ايجابية حدثت في حياتهم لمواجهة الضغط النفسي. وأزيد من 40% منهم يفكرون في أساليب يقنعون بها أنفسهم في الارتقاء والتقدم إلى الأمام دون الغوص فيما يشعرونهم بالتوتر النفسي.

4-مناقشة وتفسير النتائج في ضوء أهداف الدراسة:

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (04)، (05)، (06) الاستراتيجية الأكثر استخداما من قبل مفردات الدراسة لمواجهة الضغط النفسي في ظل جائحة كوفيد19 هي : الاستراتيجية المعرفية

واحتلت المرتبة الأولى، والتي مورست بدرجة عالية من طرف مفردات الدراسة، ، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.49، تليها بقية الاستراتيجيات وكانت تمارس بنفس الدرجة أي درجة متوسطة من طرف عينة الدراسة، حيث تصدرتها استراتيجية الوقاية الصحية والتي قدرت نسبة الاستجابة لاستخدام هذه الاستراتيجية من خلال قيمة المتوسط الحسابي بـ: 2.30، تليها استراتيجية التحكم الانفعالي والتي احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدر بـ 2.20 ثم استراتيجية الدعم الانفعالي في الرتبة الرابعة حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.19، من خلال ما سبق يتبين أن الاستراتيجية المعرفية احتلت الصدارة مقارنة مع بقية الاستراتيجيات، ربما يرجع ذلك الى أن مفردات الدراسة يعيشون في بيئة عمل راقية محيطة بفئات مهنية ذات مستوى تعليمي عالي من تخصصات متنوعة، الأمر الذي يجعلهم يتأثرون بطرق تفكيرهم ما يكسبهم مهارات عقلية من خلال الاحتكاك بهم تساعد على التحكم في ردود أفعالهم للتعايش مع المواقف الضاغطة (كوفيد19) والتغلب على مشاعرهم السلبية .

أما استخدامهم لبقية الاستراتيجيات، جاء بنفس الدرجة -متوسطة- والمتمثلة في كل من استراتيجية الوقاية الصحية ثم التحكم الانفعالي فالدعم الاجتماعي، فكلها أساليب الغرض الأساسي من استخدامها هو زيادة قدرتهم على مواجهة الموقف الضاغطة –جائحة كوفيد19- بدلا من التخفيف من الضغط النفسي، فلجوء مفردات الدراسة الى استراتيجية الوقاية الصحية يعد أمر بديهي يتناسب وهدف مهنتهم السامية التي تهدف الى اتباع طرق صحية وقائية روتينية للمحافظة على صحة الفرد، كالاسترخاء والصلاة وممارسة الرياضة بأنواعها، اتباع غذاء صحي متوازن، بينما استراتيجية التحكم الانفعالي على الرغم من أنها تعد من الاستراتيجيات السلبية، فان الفرد من خلالها يريد أن يحول الضغط غير الصحي الى ضغط صحي أما استراتيجية الدعم الاجتماعي فهي تمارس أيضا من قبل بعض الممرضين كونها من الوسائل الفعالة التي تقلل من احتمال الإصابة بأمراض الناجمة عن الضغط النفسي في ظل جائحة كوفيد19، سواء كان دعم نفسي أو عاطفي أو مادي أو حتى معرفي الذي بدوره يساعد الممرض في إدارة وقته وتنظيم أولوياته. وفي الأخير يمكن القول إن التفاوت في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كوفيد 19 يختلف باختلاف عوامل عدة تحيط بالممرضين في بيئة عملهم لاسيما منها المكان، الزمان، معتقدات الفرد، أفكاره... الخ

5. خاتمة:

بناءً على ما سبق فإنه يمكن القول أن استراتيجيات التعامل بالضغوط النفسية ضرورية في ظل جائحة كورونا، خاصة في القطاع الصحي، كون مستخدمي هذا القطاع لاسيما منهم فئة التمريض يتعرضون بشكل متزايد وباستمرار لمواقف ضاغطة سواء من طرف المرضى وأهلهم أو من طرف المسؤولين ما يطلب عليهم استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، ان تناولنا لموضوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الممرضين في ظل جائحة كوفيد 19 في المؤسسة الاستشفائية بالدراسة والتحليل أسفرت لنا النتائج على وجود استراتيجيات متعددة ومتنوعة منها الاستراتيجية المعرفية واستراتيجية الوقاية الصحية واستراتيجية التحكم الانفعالي، فاستراتيجية الدعم الاجتماعي، حيث أن هذه الاستراتيجيات يختلف استخدامها من شخص الى آخر، كل حسب ظروفه والعوامل المحيطة به، وماهي فعالة لشخص ما قد تكون غير ذلك مع شخص آخر، وبذلك ان اختيار وتبني استراتيجية مناسبة تجعل من الفرد الذي يعاني من الضغوط النفسية شخص مستقر متوازن نفسياً ومهنياً وتخفف من مظاهر الظروف الضاغطة في ظل جائحة كوفيد 19- كما وضحت النتائج أيضاً أن الاستراتيجيات الثلاث الآتية كان استخدامها من طرف مفردات الدراسة تقريبا بنفس الدرجة استراتيجية الوقاية الصحية واستراتيجية التحكم الانفعالي واستراتيجية الدعم الاجتماعي، وان دل ذلك على تجانس مفردات الدراسة من حيث العديد من المتغيرات التي تحدد سلوكهم لاسيما منها القيم، المعتقدات، السن، طبيعة النشاط... الخ.

ب- التوصيات والاقتراحات

- ضرورة الاهتمام بالضغوط النفسية لاسيما في البيئات المهنية الحساسة من خلال اجراء العديد من البحوث الميدانية لتشخيص المواقف الراهنة.
- اعداد استراتيجيات تنظيمية لمواجهة الضغوط النفسية في مختلف البيئات المهنية تناسب وطبيعة وظروف كل مهنة.
- تقديم الدعم النفسي للممرضين في ظل جائحة كورونا.

6. قائمة المراجع

- المراجع باللغة العربية

- 1- ابراهيم، عبد الستار. (1998). الاكتئاب: اضطرابات العصر الحديث: فهمه وأساليب علاجه، القاهرة: مصر، عالم المعرفة.
- 2- أبو مشايخ، محسن محمود. (2008). أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في غزة، دراسة تحليلية عاملية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- 3- أبو عرام أمل علاء حسن. (2005). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين جامعة الشمس، القاهرة: مصر.
- 4- أندرودي، سي زلاحي ومارك، جي ولاس. (1991). السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة جعفر أبو القاسم أحمد، الرياض: السعودية، معهد الادارة العامة.
- 5- الخفجي، حياوي زينب وعبد النبي، هناء. (2011). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بدافعية الانجاز وفاعلية الذات لدى المرأة العاملة في بعض دوائر الدولة في مركز محافظة البصرة، مجلة أبحاث العلوم الإنسانية، المجلد 36 العدد 01 ص ص 160-175، البصرة: العراق.
- 6- الرشيدى، توفيق. (1999). الضغوط النفسية: طبيعته، نظرياتها، القاهرة: مصر، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 7- السهيلي، عبد الله بن حميد. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة: السعودية.
- 8- عبد الله، الضريبي. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة دمشق، (المجلد 26، ال عدد4، ص ص 699-719)، دمشق، سوريا.
- 9- خلف، العقلة خيرية والسلامي، طارق الدريدي. (2020). جائحة كورونا كوفيد-19 وتدايها على أهداف التنمية المستدامة 2030. نشرة الالكسو العالمية نشرية متخصصة، العدد الثاني.
- 10- دافيوف، لنذل، (1992)، مدخل الى علم النفس، ترجمة سيد الطواب محمود، عمر نجيب، (الطبعة الثالثة)، القاهرة: مصر، الدار الدولية للنشر.
- 11- سمير، شيخاني، (2003)، الضغط النفسي، بيروت: لبنان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

- 10- شارف، خوجة مليكة. (2010). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين: دراسة مقارنة بين المراحل الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس المدرسي، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، تيزي وزو: الجزائر.
- 11- طه، عبد العظيم حسين وسلامة، عبد العظيم. (2006)، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان: الأردن، دار الفكر.
- 12- عثمان، فاروق السيد (2001)، القلق وادارة الضغوط النفسية، (الطبعة الأولى)، القاهرة: مصر، دار الفكر العربي.
- 13- عياش، سومر علي. (2012)، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة عند المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
- 14- علي، وائل فاضل. (1994). نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيراتها على حدوث الجلطة القلبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المستنصرية، بغداد: العراق،
- 15- فاروق، عبده فليح. (2003). السلوك التنظيمي في ادارة المؤسسات التعليمية، (الطبعة الثاني)، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 16- لوكيا، الهاشي. (2002). الضغط النفسي في العمل: مصادره، أثاره، طرق الوقاية، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، جامعة منتوري -قسنطينة: الجزائر، (ص ص 7-23).

-المراجع باللغة الأجنبية

- 1- Buck, Ross. (1988). *Human motivation and emotion, second edition, john Wiley and Sons Inc.*
- 2- Kiing, K. (1991). *Life events, stress and coping strategies of secondary school students in Hong Kong, An Exploratory Study. Http://WWW.fed.cudg.ed hk/ceric/Cuma/911k wong*
- 3- Kurmar, R. (1990). "Stress and coping strategies of Rural aged J, of personality and social psychology", vol.6, No, 171-175.
- 4- Seaward, B. (1999). *Manging stress principles and Strategies for Health and Wellbeig jones and Bartlett. publishers Boston.*