مجلة أبحاث نفسية وتربوية –المجلد 11- جوان 2021 ، عدد 01 ، ص.ص. 123- 141

المعاناة النفسية الناتجة عن المناوبة الليلية لدى الممرضات العاملات بالمستشفيات العامة

Psychological Suffering of Night Shift Nurses in Public Hospitals

بهولي رقية

جامعة أم البواقي– الجزائر

د. بوضرسة زهير

باحث بمخبر التطبيقات النفسية والتربوية– جامعة قسنطينة –2– الجزائر

وأستاذ بجامعة أم البواقي– الجزائر

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على معاناة الممرضات في مجال عملهن خاصة اللواتي يعملن بالمناوبة الليلية داخل المستشفيات ،و كذلك معرفة الميكانيزمات التي توظفها الممرضات لمواجهة الضغط المهني الذي يتعرضن له باستمرار.و لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم إتباع المنهج

الوصفي التحليلي باستحداث أداة بحث –استبيان-طبق على عينة من 35 مفردة ،تم اختيارها بطريقة قصدية لغرض جمع البيانات ذات الصلة بموضوع الدراسة .

الكلمات المفتاحية : المعاناة في العمل، الضغط المهني ،القلق، ،الخوف.

Abstract

This study aims to shed light on the suffering of nurses in their field of work, especially those who work at night in hospitals. It also reveals the psychological mechanisms that nurses use to confront the professional pressure to which they are constantly exposed.

To achieve the objectives of this study, the descriptive analytical approach was followed by developing a research tool - a questionnaire - applied to a sample of 35 individuals, who were intentionally chosen for the purpose of collecting data related to the subject of the study.

Keywords: Suffering at work, Work pressure, Anxiety, Fear.

مقدمة

تعتبر ظاهرة العمل الأقدم عبر التاريخ فظهورها جاء بعد وجود الإنسان على هذا الوجود، وهذا من أجل تلبية حاجاته المادية والفيزيولوجية وكان في تلك الفترة عبارة عن نشاط بسيط يقوم به الإنسان من أجل كسب قوته اليومي، ثم بدأت هذه الظاهرة بالتطور مع مرور الزمن وأصبحت ظاهرة العمل أكثر تخصصا وتنظيما حيث تنوعت التخصصات والمجالات وأصبح لكل مجال عمل خاصا به واسم يميزه عن الأعمال الأخرى.

لعل من أبرز هذه الأعمال هو العمل في مجال التمريض الذي يعتبر من أنبل المهن، فمهنة التمريض هي عمل إنساني بالدرجة الأولى فهي تقوم على تقديم خدمة للغير من خلال الاعتناء بالمرضى والسهر على راحتهم وتقديم لهم كل الوسائل العلاجية الجسمية منها والنفسية، فهذه المهنة أو العمل يتطلب جهد عقلي ونفسي وجسمي من أجل توفير كل سبل الراحة للمريض، فالممرضات يقع على عاتقهن مسؤولية التكفل بمرضاهم وتقديم خدمة ذات جودة عالية لهم، لدى يتعرضن معظمهن إلى ضغوط مهنية من المناوبة الليلية و ما يحيط بها من التوتر، الشعور بتحمل المسؤولية اتجاه المرضى، التعرض يوميا لحالات حرجة وصعبة، فكل هذه المواقف والمؤشرات تؤثر سلبا على العاملات في هذا المجال ما بشعورهن بالضيق و الاكتئاب والضغط المتواصل عليهن وعلى حياتهن الاجتماعية.

و لتسليط الضوء على طبيعة هذه المعاناة النفسية و علاقتها بالمناوبة الليلية صيغ السؤال الرئيسي التالي: ما هي المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن المعاناة في العمل لدى الممرضات؟ وما هي الميكانيزمات التي تعتمدها الممرضات من اجل مواجهة الضغوط المهنية؟

ومن خلال التساؤل الرئيسي نشتق التساؤلات الفرعية التالية :

- كيف هي ظروف العمل في مجال التمريض؟
- ما هي مصادر الضغط المهني لدى الممرضات؟
- ما هي الميكانيزمات النفسية التي تستعين بها الممرضات في مواجهة الضغوط المهنية؟

أهمية الدراسة

إن التطورات العلمية لم تقتصر فقط على المجال التكنولوجي فحسب وإنما أيضا في مجال الطب، وقد تزامن هذا التطور العلمي السريع بتزايد في الكثافة السكانية ما نتج عنه ضغط مهني كبير على فئة الممرضات فهن يستقبلن يوميا حالات كثيرة وجد معقدة وحرجة تتطلب التكفل بها العمل لساعات طويلة فكل هذه العوامل تؤدي إلى ظهور مشكلات نفسية واجتماعية التي تزيد من حد الأمور وتعقدها أكثر فأكثر، فأهمية هذا الموضوع تكمن في الكشف عن هذه المشكلات وأيضا معرفة أهم الوسائل الدفاعية التي تستعين بها الممرضات للتقليل من المعاناة في العمل.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

- محاولة تسليط الضوء عن أهم المشكلات والصعوبات التي تعاني منها الممرضات أثناء القيام بعملهن خاصة في فترة المناوبة الليلية.
- الكشف عن العلاقة بين المعاناة في العمل والضغوط المهنية.
- الكشف عن الظروف التي تؤدى فيها مهنة التمريض.
- الكشف عن أهم الميكانيزمات النفسية لدى الممرضات.

مجالات الدراسة

تتحدد مجالات الدراسة في :

المجال المكاني: المؤسسة العمومية الاستشفائية أحمد عورة بدائرة زيغود يوسف قسنطينة.

المجال الزمني: وقدرت مدة الدراسة بثلاثة أيام ابتداء من 02 أفريل 2018 إلى 04 أفريل 2018.

المجال البشري: يقصد به مجتمع البحث الذي يضم عدد الأفراد المتواجدون بمؤسسة مكان الدراسة والبحث حيث احتوت هذه المؤسسة الاستشفائية على 141 ممرضا وممرضة في مختلف المصالح والتخصصات من بينهم 104 ممرضة.

تحديد المفاهيم

- يعرف الضغط المهني على أنه "معاناة ذاتية أو داخلية تسبب اختلالا في البدن لدى الفرد وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد. ويعتبر هانز سيلي Selye Hans من أوائل الذين وضعوا تصورا لمراحل التي يمر بها الضغط وهي: التنبيه، المقاومة والإنهاك" . (1)

- ويرى الصباغ الضغط المهني بأنه " الموقف الذي يؤثر فيه عامل التفاعل بين ظروف العمل وشخصية العامل، والتي تؤثر على حالته النفسية والبدنية التي قد تدفعه إلى تغيير نمط سلوكه" . (2)

- أما تعريف صادق " الضغوط المهنية هي مشاكل وصعوبات يوجهها الإنسان وتعترض طريقه وتعوقه عن الاستمرار أو تتطلب منه أن يحاول حلها وإزالتها عن طريقه. (3)

- **إجراءات الدراسة**

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التي يتوافق مع طبيعة موضوعنا.

العينة: تم اختيار عينة قصدية تتكون من 35 ممرضة أي بنسبة 34% من مجتمع البحث.

أدوات جمع البيانات

الملاحظة : أثناء إجراء البحث لاحظنا الظروف العمل التي تحيط بالممرضات كنقص أماكن مخصصة لهن للراحة، ملاحظة عبء العمل وضغط المرضى على الممرضات.

الاستمارة: تم تطبيقها من أجل الحصول على معلومات أوفر احتوت هذه الاستمارة على ثلاثة محاور هي كالتالي: المحور الأول خاص بالبيانات الشخصية وفيه خمسة أسئلة ثم المحور الثاني تحت عنوان ظروف العمل وفيه 6 أسئلة أخيرا المحور الثالث بعنوان مصادر الضغط المهني والميكانيزمات النفسية واحتوى على 6 أسئلة. وواجهنا عائقا هو استحالت استرجاع كل الاستمارات الموزعة فقد استرجعنا سوى 25 استمارة.

عرض النتائج:

جدول رقم(1) : يبين سن المبحوثين

الاحتمالات / التكرار	التكرار	النسبة المئوية
] 22، 25[	12	%48
] 26، 29[	07	%28
] 30، 33[	04	%16
] 34، 37[	02	%08
المجموع	25	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ بأن سن الممرضات فهو في مقتبل العمر أي من فئة الشباب، حيث أن الفئة العمرية الأولى] 22، 25[بلغت نسبتها 48 % ثم الفئة الثانية] 26، 29[بلغت نسبتها 28% أما فيما يخص الفئة الثالثة] 30، 33[بنسبة 16% وفي الأخير فئة] 34، 37[بنسبة 08%.

الجدول رقم (2) : المؤهل العلمي

الاحتمالات / التكرار	التكرار	النسبة المئوية
ثالثة ثانوي	07	%28
جامعي	18	%72
المجموع	25	%100

أكدت البيانات الإحصائية من خلال هذا الجدول أن أعلى نسبة كانت عند الممرضات ذات المستوى الجامعي حيث قدرت نسبتها ب 72% ، والبقية ذات مستوى ثالثة ثانوي بنسبة 28% ووجود هاذين المستويين فقط راجع إلى طبيعة هذا التخصص الذي يقتضي المستوى الجامعي و الثالث ثانوي فقط.

الجدول رقم(3:) يبين الحالة الاجتماعية

الاحتمالات / التكرار	التكرار	النسبة المئوية
عزباء	11	% 44
متزوجة	14	% 56
المجموع	25	%100

من خلال الجدول أعلاه نجد أنه هناك تقارب ما بين نسب الفئتين حيث بلغت نسبة الممرضات العازبات ب 44% ونسبة 56% للممرضات المتزوجات.

الجدول رقم(4) : الخبرة المهنية

الاحتمالات / التكرار	التكرار	النسبة المئوية
] 1، 4[	15	% 60
] 5، 8[	06	% 24
] 9، 12[	04	% 16
المجموع	25	%100

من خلال الجدول أعلاه اتضح لنا بأن عينة الدراسة جلها ذات خبرة مهنية صغيرة، وهذا ما أسفرت عنه النتائج حيث أن الفئة الأولى] 1، 4[قدرت نسبتها

ب 60% ثم تليها الفئة الثانية] 5، 8[ب 24% وأخيرا فئة] 9، 12[بنسبة 16%..

الجدول رقم (5) : يبين نوع المصلحة

الاحتمالات / التكرار	التكرار	النسبة المئوية
طب داخلي	05	%20
ولادة	05	%20
الاستعجالات	04	%16
طب الأطفال	04	%16
جراحة	03	%12
الأشعة	02	%08
الإنعاش	02	%08
المجموع	25	%100

تبين لنا من خلال الجدول بأن عينة البحث موزعة على كل مصالح المستشفى، حيث نجد في كل من مصلحة الطب الداخلي والولادة أعلى نسبة قدرت ب 20% لكل منهما ثم تليهما مصلحتي طب الأطفال والاستعجالات ب 16% لكل واحدة منهما، ثم بعدهما مصلحة الجراحة ب 12% وفي الأخير مصلحتي الإنعاش والأشعة ب 08% لكل منهما.وهذا التنوع يسمح لنا الكشف عن كل المشاكل والمعاناة التي تواجه الممرضات في كل التخصصات.

المحور الثاني:ظروف العمل .

الجدول رقم (6) : سبب ولوج ميدان التمريض

الاحتمالات / التكرار	التكرار	النسبة المئوية
رغبة وتقديم خدمة إنسانية	12	%48
مجرد العمل	13	%52
المجموع	25	%100

الجدول أعلاه يبين لنا أنه هناك تقارب في نسب الاحتمالين، حيث قدرت نسبة الممرضات اللواتي أردن تقديم خدمة إنسانية ومساعدة المرضى على الشفاء وكان هذا الميدان رغبة منهن ب 48%، أما نسبة 52% من الممرضات فقد ولجن هذا المجال فقط من أجل العمل والحصول على راتب شهري.

الجدول رقم (7) : إذا ما كان العمل مرهق

الاحتمالات / التكرار	التكرار	النسبة المئوية
موافق	18	%72
غير موافق	04	%16
محايد	03	%12
المجموع	25	%100

يوضح الجدول أعلاه والمتعلق إذا ما كان العمل مرهقا فقد أسفرت البيانات على أن نسبة 72% من الممرضات أقرن بأن هذا العمل مرهق جدا ويتطلب طاقة جسمية وعقلية كبيرتين، أما نسبة 16% من الممرضات فقد صرحن بأن العمل غير مرهق وكغيره من الأعمال الأخرى، بينما نسبة 12% من الممرضات فقد كانت إجابتهن محايدة.

الجدول رقم (08) : التخوف من الأمراض المعدية

الاحتمالات / التكرار	التكرار	النسبة المئوية
نعم	20	%80
لا	05	%20
المجموع	25	%100

يوضح الجدول أعلاه بأن أغلبية الممرضات يتخوفن من انتقال لهن الأمراض في مكان عملهن وقدرت نسبتهن ب 80% أما النسبة المتبقية وهي 20% فقد أقرت بأنه لا يوجد تخوف من الأمراض المعدية.

جدول رقم (09) : مشاكل في العمل

الموضوع / الاحتمالات	الموضوع		الاستجابات بنعم	درجة التردد
	التكرار	النسبة		
نعم	15	%60	عدم وجود استقرار نفسي وراحة نفسية. ضغط مستمر. عراك مع المواطن. قلة الحوافز.	14 12 11 08
لا	10	%40		
المجموع	25	%100		

الجدول أعلاه يكشف أنه الممرضات تعانين من مشاكل في العمل وقدرت نسبتهن ب 60% وكانت تتمحور هذه المشاكل في عدم توفر وتلبية الحاجات النفسية على غرار الاستقرار النفسي والراحة النفسية، والعيش باستمرار مع الخوف والضغط كذلك مشاكل تتعلق ببيئة العمل وعدم توفر ظروف فيزيقية مريحة كقلة الإنارة الليلية والنظافة، أيضا قلة الحوافز بنوعيها المعنوية والمادية وكثرة الاحتكاك بالمواطن سبب لهن في بعض الأحيان مشاحنات كلامية واعتداء لفظي. بينما نسبة 40% فهن لا تعانين من مشاكل في بيئة العمل.

الجدول رقم (10): معيقات المناوبة الليلية

الموضوع / الاحتمالات	الموضوع		الاستجابات بنعم	درجة التردد
	التكرار	النسبة المئوية		
نعم	18	%72	عمل فردي غياب الأمن المكان غير مهيأ مشاكل أسرية	16 13 12 10
لا	07	%28		
المجموع	25	%100		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ بأن هناك تباعد في النسبة حيث أن نسبة 72% من الممرضات يجدن صعوبة في المناوبة الليلية، وبما أن نصف العينة من فئة المتزوجات وهذا يعتبر عائق بالنسبة إليهن كذلك غياب الأمن خاصة في مصلحة الاستعجالات والأشعة باعتبارهما الأكثر نشاطا في الفترة الليلية وموقعهما الذي هو في واجهة المستشفى، فهذا الموقع يشكل خطرا على الممرضات أيضا عدم تهيئة مكان خاص بالمناوبة الليلية، بالإضافة إلى غياب الطبيب المختص مما تقع كامل المسؤولية على عاتق الممرضة المناوبة. أما نسبة 28% فهي لا تجد صعوبة في المناوبة الليلية.

الجدول رقم (11) : اعتراض العائلة على العمل الليلي

الاحتمالات / التكرار	التكرار	النسبة المئوية
نعم	14	%56
لا	11	%44
المجموع	25	%100

من خلال الجدول أعلاه تبين لنا بأن نسبة 56% من الممرضات وجدن اعتراض عائلتهن فيما يخص العمل الليلي، أما نسبة 44% من الممرضات فلن يجد اعتراض بل وجدن دعم عائلي للعمل سواء في المناوبة النهارية أو الليلية.

المحور الثالث: مصادر الضغط المهني وميكانيزمات النفسية

الجدول رقم (12) : الأعراض الجسمية

الاحتمالات / درجة التردد	درجة التردد
صداع	22
الآلام في الجسم	10
اضطرابات في المعدة	07
غثيان	03

الجدول أعلاه يبين بأن الممرضات يتعرضن لأعراض جسمية مختلف حيث يحتل الصداع ب 22 درجة، في الآلام في الجسم ب 10 درجات بعده اضطرابات في المعدة ب07 درجات وفي الأخير الغثيان ب 03 درجات، للإشارة فان بعض الممرضات قد تعرضن لعارضين أو أكثر في أن واحد.

جدول رقم (13) : الأعراض النفسية

الاحتمالات / درجة التردد	درجة التردد
أرق	22
اكتئاب	16
حزن	14
سرعة الغضب	13
خوف	10
ملل	07

الجدول أعلاه يوضح الأعراض النفسية التي تتعرض لها الممرضات حيث يحتل الأرق المرتبة الأولى ب22 درجة، ثم المرتبة الثانية الاكتئاب ب 16 درجة بعده الحزن ب 14 درجة ثم يليه سرعة الغضب ب 13 درجة وفي المرتبة الخامسة الخوف ب10 درجات وفي الأخير الملل ب 07 درجات.

جدول رقم (14) : معالجة الحالات الحرجة والصعبة

الموضوع / الاحتمالات	الموضوع		الاستجابات بنعم	درجات التردد
	التكرار	النسبة المئوية		
نعم	17	%68	معالجة حروق بليغة	08
			حالات صعبة للرضع	06
			حوادث	
			كسور الأطفال	05
لا	08	%32	غيبوبة	03
			جلطة دماغية	02
المجموع	25	%100		02

من خلال الجدول رقم (14) اتضح لنا بأن نسبة 68% من الممرضات عالجن حالات حرجة ومميت تمثلت في معالجة الحروق البليغة خاصة لدى الأطفال، حالات صعوبة التنفس لأطفال حديثي الولادة، كسور الأطفال، الإصابات من الحوادث بمختلف أنواعها، الغيبوبة و الجلطات الدماغية. بينما نسبة 32% من الممرضات لم يعالجن مثل هذه الحالات.

الجدول رقم (15): التعرض لنوبة عصبية

الاحتمالات / التكرار	التكرار	النسبة المئوية
نعم	14	%56
لا	11	%44
المجموع	25	%100

الجدول أعلاه يوضح لنا إذا ما تعرضت الممرضات إلى نوبات عصبية جراء الضغط المهني والنفسي فقد كانت نسبة 56% من الممرضات ممن تعرضن للنوبة ولعدة مرات، بينما 44% لم يسبق لهن وأن تعرضن لمثل هذه النوبات.

الجدول رقم (16): مصدر الضغط المهني

الاحتمالات / التكرار	التكرار	النسبة المئوية
عبء العمل	15	%60
ضغط المسؤول	03	%12
معا	07	%28
المجموع	25	%100

الجدول رقم (16) يوضح لنا مصدر الضغط التي تعاني منه الممرضات فقد أسفرت النتائج على أن 60 % من الممرضات تعاني من عبء العمل، ونسبة 12% تعاني من ضغط المسؤول ونسبة 28% تعاني من عبء العمل وضغط المسؤول معا. مما يعني إن هناك إلى جانب ضغوط العمل ضغوط من بيئة العمل وما يميزها من نقص في الدعم من المشرفين و الرفاق على السواء.

الجدول رقم (17): ميكانيزمات النفسية

الاحتمالات / درجة التردد	درجة التردد
تكيف	14
مسايرة	11
كبت	08
تبرير	05

الجدول أعلاه يوضح أهم الوسائل الدفاعية التي تستعملها الممرضات من أجل التصدي للضغط النفسي والمهني وكانت وسيلة التكيف في المرتبة الأولى ب 14 درجة ثم المرتبة الثانية المسايرة ب 11 درجة، وبعدها الكبت ب 08 وفي الأخير التبرير ب 05 درجات.

تفسير ومناقشة النتائج

– أسفرت نتائج الدراسة فيما يخص البيانات الشخصية على أن العينة كلها في مقتبل العمر وتتمتع بالسن الشبابي وهذا ما يميزها بأنها في أوج عطاءها ونشاطها، كذلك لديها مستوى تعليمي لا بأس به ويتناسب مع طبيعة المنصب التي تعمل فيه العينة الدراسة الذي يفرض عليهن المستوى ثالث ثانوي أو مستوى جامعي، وبما أن جل العينة صغيرة السن فان حالتها الاجتماعية كانت مقسمة على فئتين فقط، حيث أسفرت النتائج على أن 56% من الممرضات متزوجات و44% عازبات، وكذلك يؤدي بالضرورة إلى وجود أقدمية وخبرة مهنية صغيرة وهذا ما أظهرته النتائج إلى أن 60% من عينة الدراسة تملك سوى خبرة مابين سنة إلى أربعة سنوات و40% تراوحت خبرتهن مابين 5 إلى 12 سنة، وكما سبق الذكر فهذا راجع إلى صغر سن العينة، أما فيما يخص المصالح التي تعمل فيها الممرضات فكانت موزعة على سبع مصالح مما أعطى لنا تنوع في البحث عن أهم المعاناة والضغوط النفسية والمهنية، كذلك كان لنا الإلمام بجميع أنحاء

المؤسسة الاستشفائية خاصة وأن الممرضات سبق لهن العمل في أكثر من مصلحة.

- أسفرت النتائج على تقارب ما بين الرغبة وحب العمل في مجال التمريض ومابين اختيار هذا المجال فقط من أجل العمل وكسب المال،فهذه المهنة تتطلب تضحية ونضال من أجل توفير كل سبل الراحة والعلاج للمرضى ومن أجل كل هذا يجب أن يكون الفرد مقتنع وراض عن طبيعة عمله، لكي يعطي كل ما يملك من القدرات غير أن هذا الميدان جد مرهق وصعب ويتطلب قدرات جسمية وعقلية لكي يستطيع الفرد مقاومة صعوبات هذه المهنة. وهذا ما أسفرت عنه النتائج بأن 70% من الممرضات يعتبرن هذا المجال شاق خاصة أنهن من الجنس اللطيف وليس لديهن الخبرة الكافية لتحمل كل العراقيل وظروف العمل.

- تعتبر المستشفيات أكثر الأماكن عرضة للانتقال الأمراض سواء كانت مابين المرضى أو ما بين المرضى والعاملين فيها، فقد دلت النتائج على أن 80% من العينة تخاف انتقال الأمراض لهن ، البكتيريا والفيروسات مما سبب لهن الخوف والقلق خاصة الممرضات الحوامل التي تكون لهن مناعة أقل و بالتالي قابلية أكبر للإصابة بالأمراض.

- لا يوجد عمل يقوم به الإنسان يخلو من المشاكل والمعيقات التي تحول دون القيام بذلك العمل خاصة في مجال التمريض، وبأخص عند الممرضات فهن يعانين من مشاكل و معيقات بالجملة التي سببت لهن مشاكل نفسية واجتماعية، فقد أسفرت النتائج على أن 60% من الممرضات تعاني من مشاكل تكاد تتكرر يوميا وباستمرار ومن بينها من تدخل في ظروف العمل الفيزيقية كنقص الإضاءة خاصة في الليل، مما يضطر أغلبهن إلى الاستعانة بهواتفهن للإضاءة، كذلك نقص النظافة التي تتسبب في انتقال الأمراض أيضا عدم وجود حافز معنوي يدفعهن للعمل بكل حماس وحرارة، بالإضافة إلى مشاكل مع المرضى أو أهاليهم

مما توصلت الأوضاع في بعض الأحيان إلى مشاحنات كلامية واعتداء لفظي عليهن، وهذا كله يؤدي إلى عدم وجود استقرار وراحة نفسية للممرضات وبالتالي يصبح ضغط نفسي مهني يؤرقهن في حياتهن النفسية والاجتماعية.

- تعمل المستشفيات بنظام خاص يختلف عن باقي المؤسسات فهي تعمل بنظام المناوبة الليلية الذي يفرض على كل الممرضين والأطباء العمل به، غير أن العمل في هذه الفترة الليلية تختلف كل الاختلاف عن العمل في الفترة النهارية خاصة لدى الممرضات، وأكبر عائق كان لهن هو اعتراض العائلة لهذا الأمر وهو ما دلت عليه النتائج بنسبة 56% بالنظر إلى أن أكثر من نصف العينة متزوجات ولدين لهن أطفال مما صعب عليهن العمل الليلي، وكانت النتائج أيضا بأن 72% من الممرضات تعاني من معيقات في المناوبة الليلية ومن أهم هذه المشاكل هي غياب الأمن فهو العائق الأكبر بالنسبة إليهن خاصة في المصالح الأكثر نشاطا في الفترة الليلية، كمصلحة الاستعجالات والأشعة بالإضافة إلى نقص الهياكل الخاصة بالراحة في الفترة المسائية وعدم تهيئة المكان لذلك، كما تشتكي الممرضات من عبء العمل والعمل الفردي هذا كله يؤدي إلى الإرهاق من الناحية النفسية أو الجسمية.

- كما سبق الذكر بأن العمل في مجال التمريض هو عمل مرهق وشاق وفيه العديد من المشاكل التي تؤثر على الممرضات من الناحية الجسمية كالاضطرابات في المعدة والصداع بسبب الضغط المتواصل والغثيان والآلام في الجسم بسبب عبء العمل سواء بمكان من كثرة الأعمال أو العمل ساعات طويلة، ويؤثر كذلك على الجانب النفسي مما ظهر لهن العديد من الحالات النفسية كالخوف المستمر من الإصابة بالأمراض المعدية أو من غياب الأمن في المناوبة الليلية، وأيضا الأرق بسبب عدم العمل بوتيرة واحدة ونظام واحد محدد، الملل

أحيانا والاكتئاب والحزن أحيانا بسبب مشاهدة بعض الحالات المرضية في حالات جد خطيرة وفي بعض الأوقات مميتة، وسرعة الغضب بفعل عدم تحمل الضغوط.

- أما فيما يخص نتائج إذا ما عالجت الممرضات حالات حرجة ومعقدة فقد كانت ب 68% بنعم وهذا باعتبار أن العينة كلها لديها خبرة مهنية فاقت السنة، وباعتبار أن المستشفى يستقبل المئات من المرضى في اليوم الواحد وبدرجات مرضية مختلفة، وكانت أخطرها معالجة حروق بليغة وخطرة، غيبوبة مميتة، حوادث بمختلف أنواعها، كسور لدى الأطفال وحالات خطرة لأطفال حديثي الولادة، فكل هذه الحالات تركت أثرا بالغا في نفسية الممرضات خاصة اللواتي يصادفن مثلها لأول مرة، مما تسبب لهن الأرق والاكتئاب وفي بعض الأحيان صدمات نفسية ونوبات عصبية حيث كانت ما نسبتها 56% من الممرضات من تعرضن لها بفعل مشاهدة مثل هذه الحالات وكذلك بفعل الضغط النفسي والمهني، كما أسفرت النتائج على أن عبء العمل وضغط المسؤول من مصادر التي تتسبب لهن ضغوط مهنية.

- أما فيما يخص الميكانيزمات النفسية التي تتخذها الممرضات من أجل التصدي للضغط النفسي والمهني فقد كان أسلوب التكيف أكبر استعمالا وهذا بالنظر إلى خبرة الممرضات في التعامل مع مثل هذه الضغوط، من أجل تفادي الوقوع في مشاكل هن في غنى عنها وكذلك يعتمدن على أسلوب المسايرة، التبرير والكبت كل حسب طبيعة الموقف التي تقعن فيه.

وكنتيجة عامة تم التوصل إليها بأن مجال التمريض هو ميدان للضغوط النفسية والمهنية ذلك راجع إلى صعوبة المهنة التي تعج بالمشاكل والمعيقات كعدم وجود ظروف مناسبة للعمل، المناوبة الليلية، الاحتكاك اليومي والمباشر مع المريض وأهله، قلة الحوافز المعنوية والمادية ونقص الأمن ولكي تتفادى

الممرضات هذه الضغوط اعتمدت على ميكانيزمات نفسية كالتكيف، المسايرة، التبرير والتكيف من أجل التصدي لهذه الضغوط.

خاتمة

بناء على نتائج الدراسة ، نقدم جملة من التوصيات والاقتراحات لعلها تساعد في وضع نظام صحي ونفسي آمن وداعم للممرضات ومن أهم هذه التوصيات:

1. أنه ينبغي تصميم أنظمة عمل تساعد في التقليل من عبء العمل والتقليل من العمل لساعات طويلة متتالية، ووضع نظام مناسب وسليم يتماشى مع ظروف الممرضات.
2. إعطاء فترات للراحة تتخلل أوقات العمل بهدف القضاء على الروتين وإعطاء نفس وروح جديدة للممرضات.
3. وضع برامج تحسيسية وندوات لتعريف بمخاطر الضغوط وكيفية اجتنابها مستقبلا.
4. تهيئ أماكن خاصة بالمناوبة الليلية من حيث توفير الوسائل كالأسرة والكراسي بالإضافة إلى تحسين الظروف الفيزيقية كالإضاءة والنظافة.
5. زيادة عناصر الأمن خاصة في الليل من أجل توفير الأمان والطمأنينة لعمال هذا القطاع.

الهوامش

1- اندري دي سيلازي، مارك جي ولاس، السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة جعفر أبو القاسم أحمد، معهد الإدارة العامة، السعودية، 1991، ص180.

2- الصباغ زهير ، ضغط العمل، المجلة العربية للإدارة، العدد 1 ، الرياض السعودية، 1981

3- عادل صادق، في بيتنا مريض نفسي، دار العربية لموسوعات، بيروت لبنان، 1990 ص324.

المراجع

– أبو نجيله، سفيان محمد،(2001)، مقالات في الشخصية والصحة النفسية، مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية، مطبعة منصور، غزة.

– أحمد، نايل العزيز و أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف،(2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للتوزيع والنشر، عمان، الأردن.

– الأشقر، نادية (1995)، مصادر الضغط النفسي لدى النساء العاملات المتزوجات وغير المتزوجات في القطاع العام في الزرقاء. رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه غير منشورة. كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية: الأردن.

– الإمارة، أسعد (2001)، أساليب التعامل مع الضغوط، حدود المنهج والأساليب، مجلة النبأ، العدد25.

– الحسيني, عبد العزيز بن عبد الله (2000) ضغوط الحياة ,أسبابها ,الوقاية من آثارها , أساليب التعايش معها, الرياض, دار اشبيليا للنشر.

– الرشيدي، هارون توفيق(1999) الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الانجلو المصرية.

– الطريري,عبد الرحمن سليمان (1994) الضغط النفسي,مفهومه ,تشخيصه,طرق علاجه ومقاومته,الرياض, مكتبة العبيكان.

– بحري، صابر (2008) ، الإجهاد المهني وعلاقته بالاغتراب المهني لدى الأطباء العامون، رسالة مقدمة لنيل درجة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس العمل والتنظيم، جامعة منتوري: قسنطينة.

– بن زروال، فتيحة (2007) ، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه غير منشورة. قسم علم النفس العيادي، جامعة منتوري: قسنطينة.

– حمداش، نوال (2003) ، الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية واستراتيجيات التعامل معها. رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه في علم النفس، جامعة منتوري: الجزائر.

– حمداش، نوال (2004) ، أهم المصادر التنظيمية للإجهاد، مجلة العلوم الإنسانية. منشورات جامعة منتوري قسنطينة، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، (العدد 12).

– ستورا، جان بنجمان (1997) ، الإجهاد أسبابه علاجه (ط1). (ترجمة أنطوان، إ.الهاشم). بيروت: منشورات عويدات.

– شيخاني، سمير (2003) ، الضغط النفسي (ط1). بيروت: دار الفكر العربي.

– شيلي، تايلور (2008)، علم النفس الصحي،ترجمة: وسام درويش وفوزي شاكر داوود، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1 .

– عبد الرحيم الأحمدي (2002)، ضغوط العمل لدى الأطباء، المصادر و الأعراض. بحث ميداني في المستشفيات الحكومية و الخاصة بالرياض: مركز البحوث، معهد الإدارة العامة.

– عثمان ، فاروق السيد (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية ، القاهرة، دار الفكر العربي.

– عسكر، علي (2000) ، الضغوط وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق (ط2). الكويت، دار الكتاب الحديث.

– عسكر، علي (2003) ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (ط3). القاهرة: دار الكتاب الحديث.

– فهد السيف، عبد المحسن، محددات الإعياء المهني بين الجنسين دراسة تطبيقية في مؤسسات الرعاية الاجتماعية ببعض مدن المملكة العربية السعودية، مجلة الإدارة العامة.معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية. (المجلد 39، العدد 04). دون تاريخ

– لوكيا، الهاشمي. بن زروال، فتيحة (2006) ، الإجهاد، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين مليلة: أم البواقي، الجزائر.

– لوكيا، الهاشمي، وآخرون (2016) ، الإجهاد الفردي والتنظيمي واستراتيجيات مواجهته (ط1). الأردن: دار الأيام للنشر والتوزيع.

– نشوة كرم أبو بكر دردير، مديحة محمد العزبي و رجب علي شعبان (2007)، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) و علاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير، قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم.

http://www.gulfkids.com/pdf/Burnout_Nashwa.pdf

– هيجان، عبد الرحمان بن أحمد بن محمد (1998)، ضغوط العمل. الرياض: مركز البحوث والدراسات الإدارية.