إستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية في الأمراض العضوية المزمنة
- مرضى الأكزيما المهنية نموذجا-

بحري صابر **خرموش منى.**

جامعة سطيف 02.

ملخص :

لا تكاد تخلو حياة أي واحدة منا من الضغط النفسي في جل مناحي حياتنا إلى درجة سمي العصر عصر الضغوط النفسية، والإنسان هو يواجه هذه الضغوط يلجأ في الواقع في حياته اليومية إلى إتخاذ عدة إجراءات وإستراتجيات للتعامل مع مختلف الضغوط النفسية التي تعترضه في محاولة منها لتجاوزتها أو التقليل منها، ولعل الشخص المريض مقارنة بالشخص العادي تكون مقاومته للضغوط النفسية مختلفة بالنظر لطبيعة المرض الذي يعاني منه خاصة إذا كان هذا المرض مزمنا، ولأن الأكزيما هي مرض جلدي بالدرجة الأولى ينتج نتيجة الالتهاب الجلدي المتعلق بفرط التحسس والذي يكون غالبا نتيجة عوامل وأسباب وراثية أين يظهر هذا المرض على الوجه والأطراف والجسد بصفة عامة حسب كل حالة، وما لا يمكن لأحد أن ينكره أن احتكاك العامل مع مواد ومستحضرات معينة في بيئة العمل قد تؤدي إلى ما يسمى الأكزيما المهنية، وانطلاقا من دور هذا المرض في الحد من أداء العامل من جهة والذي قد يدفعه للتوقف عن العمل نهائيا من جهة ثانية في ظل صعوبة علاجه أين تحول إلى مرض مزمن، فقد جاءت دراستنا الحالية بهدف معرفة أهم إستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها مرضى الأكزيما المهنية إنطلاقا من إشكالية مفادها:

ما هي أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها مرضى الأكزيما المهنية؟ وما هي إستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها مرضى الأكزيما المهنية؟

وللإجابة على تساؤلات الدراسة قمنا بتطبيق استبيانين الأول خاص بالضغوط النفسية والثاني هو عبارة عن مقياس إستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية والذي إحتوى على ثلاث أبعاد هي المواجهة التي تركز حل المشكلة، المواجهة التي تركز الإنفعال، المواجهة التي تركز التجنب وقد تم تطبيق الإستبيان على عينة مكونة من 21 مريض مصاب بمرض الأكزيما المهنية ولقد كانت عينة الدراسة قصدية بسبب

صعوبة الحصول عليها، كما تم الإعتماد على المنهج الوصفي كمنهج أساسي في الدراسة في حين تم إستخدام المتوسطات الحسابية كأداة لتحليل النتائج المتوصل إليها، وقد تم التوصل إلى عدة نتائج تتعلق بتساؤلات الدراسة.

1. إشكالية الدراسة:

تعد الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يخبرها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة من حياته اليومية، وهذا يتطلب منه توافقا مع البيئة التي يعيش فيها، وتتمثل أهمية الضغوط في أن الحياة تصبح بلا معنى بدون ضغوط إيجابية أو سلبية(سلام راضي أنيس البسطامي، 2013، ص4).

ولقد برزت الضغوط النفسية في العقدين الأخيرين كعامل وسيط في الأعراض السيكوماتية(النفسية، الجسدية) وعنيت بعض الدراسات بإبراز العلاقة بين النفس والجسد، فالنفس تؤثر سلبا على الجسد فالقلق المزن، والضغوط النفسية المستمرة تخفض فاعلية جهاز مناعة الجسد، وتأهب الجسد للإصابة ببعض الأمراض العرضية المزمنة والتي تترك أثرها على النفس مثل مرضي السكري، ارتفاع ضغط الدم، القرحة(نرمين غريب، 2014، ص307).

لذا تعد الضغوط النفسية ومصادرها وآثارها على العاملين في المؤسسات والتنظيمات المختلفة من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين وانخفاض الأداء لديهم، وازدياد أيام الغياب، وربما ارتفاع حوادث العمل، وبالتالي تكبد المؤسسة خسائر كبيرة تتمثل في تعويضات العاملين وانخفاض الإنتاج(عبد الله الضريبي، علي نحيلي، 20101، ص671)، وبالرغم من أن هناك كثير من الدراسات قد أوضحت أن هناك علاقة سببية بين التعرض لأحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، إلا أنه يوجد أيضا مصادر وعمليات تحمل وأساليب مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية، وبالتالي توفر له الإحتفاظ بالصحة النفسية(أمال عبد القادر جودة، 2004، ص670)

وقد أكد لازاروس بأن الأفراد ليسو مجرد ضحايا التوتر ولكن الكيفية التي يقدرون بواسطتها الحوادث المؤثرة والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تقرران نوعية العنصر المؤثر وطبيعة التوتر(بن

سكريفة مريم، بن زاهي منصور، 2015، ص235)، وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الإضطرابات النفسية والجسدية، فإن مصادر المواجهة coping resource تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الإحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الإستراتجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل تساعد الإستقرار التي تعين الفرد على الإحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الإهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطيق أو يدير الضغوط بنجاح في حياته(عبد الله الضريبي، علي نحيلي، 2010، ص672).

وبإعتبار أن الأكزيما المهنية كأحد الأمراض التي يتعرض لها العمال في أمكان عمل معينة بالنظر لخصوصيات البيئة التي تميز العمل تجعل من هؤلاء العمال أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بمرض الأكزيما كمرض جلدي مزمن، ولعل هذه الإصابة تجعل صاحبها يعيش مجموعة لا متناهية من الضغوط التي تعترضه سواء في مكان العمل أو خارجه، هذا العامل وفي إطار قيامه بأداء عمله في ظل الضغوط التي تواجهه الأمر الذي يجعله يحاول أن يواجهه مستخدما عدة إستراتجيات تتعلق بطبيعة الإصابة والمرض الذي يعاني منه، وتبعا لذلك جاءت دراستنا هذه في محاولة لكشف أهم الضغوط التي تعترض العمال المصابين بالإكزيما بالإضافة لأهم الإستراتجيات التي يعتمدها في مواجهة هذه الضغوط إنطلاقا من إشكالية مفادها: ما هي أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها مرضى الأكزيما المهنية؟ وما هي إستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها مرضى الأكزيما المهنية؟.

2. فرضيات الدراسة:

1.2 الفرضية العامة:

هناك عدة إستراتجيات يستخدمها مرضى الأكزيما المهنية للتعامل مع الضغوط النفسية.

2.2 الفرضيات الإجرائية:

1. هناك عدة ضغوط نفسية يتعرض لها المريض بالأكزيما المهنية.

2. يستخدم مرضى الأكزيما المهنية إستراتجية المواجهة التي تركز حل المشكلة في التعامل مع الضغوط النفسية التي تعترضهم.

3. يستخدم مرضى الأكزيما المهنية إستراتجية المواجهة التي تركز على الإنفعال في التعامل مع الضغوط النفسية التي تعترضهم.

4. يستخدم مرضى الأكزيما المهنية إستراتجية المواجهة التي تركز على التجنب في التعامل مع الضغوط النفسية التي تعترضهم.

3. أهداف الدراسة:

- معرفة أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها المريض بالأكزيما المهنية.
- معرفة أهم الإستراتجيات التي يستخدمها المريض بالأكزيما المهنية لمواجهة مختلف الضغوط التي تعترضه.
- معرفة مدى إستخدام المريض بالأكزيما المهنية لإستراتجية المواجهة التي تركز على حل المشكلة في التعامل مع الضغوط النفسية.
- التعرف على إستخدام المريض بالأكزيما المهنية لإستراتجية المواجهة التي تركز على الإنفعال في التعامل مع الضغوط النفسية.
- التأكد من إستخدام المريض الأكزيما المهنية لإستراتجية المواجهة التي تركز على التجنب في التعامل مع الضغوط النفسية.

4. حدود الدراسة:

تم تطبيق الدراسة على عينة من العمال الذين يعانون من مرض الأكزيما المهنية والذين يعملون بمؤسسة صناعة الإسمنت بعين الكبيرة ولاية سطيف وذلك خلال السنة الجامعية 2016-2017، أين تم تطبيق مقاييس الدراسة بصورة فردية ومباشرة بين الباحثين والمبحوثين.

5. تحديد مصطلحات الدراسة:

إستراتجيات التعامل: نقصد بها مختلف التقنيات والفنيات التي يقوم الفرد باستخدامها في محاولة للتقليل من الضغوط النفسية التي تعترضه، ومواجهتها من أجل التكيف معها والحد من أضرارها على الصحة النفسية والجسدية للفرد، فهي أساليب يتم استخدامها للتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة.

الضغوط النفسية: حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية والنفسية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة(رجاء مريم ، 2007، ص8)

الأكزيما: الأكزيما أو التهاب الجلد التأتبي كلمتان مترادفتان وهو مرض جلدي مزمن وشائع ويسمى كذلك بالأكزميا التأتبية، وكلمة تأتب(Atopy) تستخدم لوصف الحالات التحسسية مثل الربو وحساسية الأنف وحساسية الطعام وحساسية الجلد(الأكزيما)، ويتميز جلد المرضى المصابين بالأكزيما بالجفاف والحكة وسهولة التهيج والمرض يحدث حالات شديدة، فقد تمر فترة زمنية يكون المرضى في حالة ركود، ويكون الجلد سليما ظاهريا على الأقل في حين أنه حالة قد يحدث اشتداد للمرض فجأة(مهدي العادلي، 2015، ص4).

الأكزيما المهنية: وهي مرض جلدي يؤدي إلى ارتفاع الحساسية خاصة في الأماكن الرطبة بالإضافة للحساسية تجاه المواد المتعلقة بالعمل، والتي تحدث بسبب مشكلات متعلقة بالعمل، وكثيرا ما يضطر صاحبها للتوقف عن العمل(Voljer Steinkraus, 2012, p16).

6. أدوات الدراسة:

قام الباحثان ببناء استبيانين الأول خاص بالضغوط النفسية لدى المصابين بمرض الأكزيما المهنية والثاني خاص بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يعتمدها المصابين بمرض الأكزيما المهنية، وقد تم بناء الاستبيانين اعتمادا على الأدبيات التي كتب حول الضغوط النفسية وعلى الإستراتجيات المستخدمة من قبل المصابين بالأمراض المختلفة، وقد إحتوى الإستبيان الأول الخاص بالضغوط النفسية على وقد شمل 67 بند، أين تم تقسيمه لعدة محاور هي الضغوط الإجتماعية بـ 15 بند والضغوط الجسمية بـ 21 بند والضغوط الإقتصادية بـ 10 بنود والضغوط الانفعالية بـ 13 بند والضغوط المعرفية بـ 8 بنود، وللتأكد من أن الإستبيان يقيس ما أعد لأجله تم عرضه على مجموعة من أساتذة قسم علم النفس بجامعة سطيف 02 من أجل تحكيمه، أين بلغ معامل صدقه 0.72، في حين تم إستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات الذي بلغ 0.84 ومنه فالاستبيان قابل للتطبيق على عينة الدراسة.

في حين تكون استبيان إستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية من 36عبارة، والتي تم تقسيمها إلى ثلاث محاور أساسية، تمثلت في محور إستراتجية المواجهة التي تركز على حل المشكلة بـ 12 عبارة، وإستراتجية المواجهة التي تركز على الإنفعال بـ 10 عبارة، وإستراتجية المواجهة التي تركز على التجنب بـ 14عبارة.

وللتأكد من صدق الإستبيان وثباته تم عرض الإستبيان على مجموعة من أساتذة قسم علم النفس والعلوم التربوية و الأرطفونيا بجامعة محمد لمين دباغين سطيف 02 لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول الإستبيان الذي تم بناؤه أين تم الأخذ بجميع مقترحاتهم الخاصة بتعديل الإستبيان، حيث بلغ معامل صدقه 0.75 أما معامل الثبات ألفا كرونباخ فقد بلغ 0.81، ومنه فالاستبيان قابل للتطبيق على عينة الدراسة.

7. عينة الدراسة:

لقد كانت عينة الدراسة قصدية، حيث تم اختيار العاملين المصابين بمرض الأكزيما والذين كان عددهم 21 عامل مصاب والذين تراوحت أعمارهم بين 20 و 60 سنة، والجدول التالي يبرز وصف العينة وحجمها بصورة أوضح حسب الجنس والخبرة في العمل.

السن	التكرار	الخبرة		
		من1 إلى 5	من5 إلى10	من 10 إلى15
30-20	3	1	2	0
40-30	5	2	3	0
50-40	7	1	5	1
60-50	6	0	2	4
المجموع	21	4	12	5

جدول رقم(01) يبين وصف عينة الدراسة.

8. منهج الدراسة:

لقد كان المنهج المطبق في دراستنا هو المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه" طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة""(بوحوش، الذنيبات، دس،

ص140)، ولقد تم إستخدام هذا النوع من المناهج لملاءمته دراسته من حيث تعديه حدود جمع البيانات لظاهر ما إلى تحليل هذه الظاهرة وعلاقتها بالظواهر الأخرى.

9. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

نظرا لطبيعة الموضوع الذي درسناه فإننا قد استخدمنا المتوسطات الحسابية وهي أكثر الوسائل الإحصائية ملائمة حيث تعبر لنا عن مدى إستخدام إستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة و معادلته كالآتي:

المتوسط الحسابي= $x_1+x_2+x_3+x_4+x_5...../n$(أماني موسى محمد، 2008، ص30).

10. عرض النتائج والتعليق عليها:

1.10 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الأولى:

"هناك عدة ضغوط نفسية يتعرض لها المريض بالأكزيما المهنية".

نوع الضغوط	التكرار	المتوسط الحسابي	الرتبة
الضغوط الجسمية	60.8	2.89	1
الضغوط الإجتماعية	52	2.47	3
الضغوط الإقتصادية	49.58	2.37	4
الضغوط المعرفية	35	1.66	5
الضغوط الإنفعالية	60.69	2.89	1

جدول رقم(02) يبين نتائج الفرضية الإجرائية الأولى.

التعليق: من خلال الجدول المذكور أعلاه رقم(02) نلاحظ أن العمال المصابين بمرض الأكزيما المهنية يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية والتي تمثلت في الضغوط الجسمية والاجتماعية والضغوط الإقتصادية والمعرفية وكذا الانفعالية، ولقد أكدت عينة الدراسة أنها تتعرض بالدرجة الأولى لكل من الضغوط الجسمية والضغوط الانفعالية على حد سواء بنفس الدرجة بمتوسط حسابي بلغ 2.89، تليهما مباشرة الضغوط الإجتماعية في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ 2.47، ثم في المترتبة الرابعة الضغوط الإقتصادية بمتوسط حسابي بلغ 2.37، لتأتي الضغوط المعرفية في المرتبة الخامسة والأخيرة بمتوسط حسابي بلغ 1.66.

2.10 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الثانية:

"يستخدم مرضى الأكزيما المهنية إستراتجية المواجهة التي تركز حل المشكلة في التعامل مع الضغوط النفسية التي تعترضهم".

نوع الإستراتجية	المتوسط الحسابي	الرتبة
المواجهة التي تركز على حل المشكلة	12.89	1

جدول رقم(03) يبين نتائج الفرضية الإجرائية الثانية.

التعليق: من خلال نتائج الفرضية الإجرائية الثانية المبينة في الجدول رقم (03) المذكور أعلاه، نلاحظ أن العمال المصابين بمرض الأكزيما المهنية يستخدمون إستراتجية المواجهة التي تركز حل المشكلة كإستراتجية للتعامل مع ضغوط العمل أين يتم استخدامها بمتوسط حسابي بلغ 12.89 من طرف عينة الدراسة، وهي تعد الإستراتجية الأولى من حيث الإستخدام لدى عينة الدراسة أين جاءت في الترتيب الأول.

3.10 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الثالثة:

"يستخدم مرضى الأكزيما المهنية إستراتجية المواجهة التي تركز على الإنفعال في التعامل مع الضغوط النفسية التي تعترضهم".

نوع الإستراتجية	المتوسط الحسابي	الرتبة
المواجهة التي تركز على الإنفعال	11.42	2

جدول رقم(04) يبين نتائج الفرضية الإجرائية الثالثة.

التعليق: من خلال نتائج الفرضية الإجرائية الثالثة المبينة في الجدول رقم (04) المذكور أعلاه، نلاحظ أن العمال المصابين بمرض الأكزيما المهنية يستخدمون إستراتجية المواجهة التي تركز على الإنفعال كإستراتجية للتعامل مع ضغوط العمل أين يتم استخدامها بمتوسط حسابي بلغ 11.42من طرف عينة الدراسة، والتي جاءت في الترتيب الثاني من حيث الإستخدام من قبل عينة الدراسة.

4.10 عرض نتائج الفرضية الإجرائية الرابعة:

يستخدم مرضى الأكزيما المهنية إستراتجية المواجهة التي تركز على التجنب في التعامل مع الضغوط النفسية التي تعترضهم.

نوع الإستراتجية	التكرار	المتوسط الحسابي	الرتبة
التجنب	70	10.33	3

جدول رقم(05) يبين نتائج الفرضية الإجرائية الرابعة.

التعليق: من خلال نتائج الفرضية الإجرائية الرابعة المبينة في الجدول رقم (05) المذكور أعلاه، نلاحظ أن العمال المصابين بمرض الأكزيما المهنية يستخدمون إستراتجية المواجهة التي تركز على التجنب كإستراتجية للتعامل مع ضغوط العمل

أين يتم استخدامها بمتوسط حسابي بلغ 10.33 من طرف عينة الدراسة، والتي جاءت في الترتيب الأخير من حيث مدى الإستخدام من قبل عينة الدراسة.

11 تحليل وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات:

1.11 تحليل وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها يتبين لنا أن العمال المصابين بمرض الأكزيما المهنية يتعرض لجملة لا متناهية من الضغوط النفسية التي وإن تعددت أسبابها فإنها بالتأكيد تؤدي لنتائج تنعكس بصورة مباشرة أو غير مباشرة على أداء الفرد وعلى علاقاته في العمل وخارج العمل، فالمريض بالأكزيما المهنية كمرض جلدي وبالنظر لخصوصيات هذا المرض وضرورة التعامل معه من عدة جوانب يجعل المصاب به يتعرض لضغوط كثيرة، ولعل أهم هذه الضغوط هي تلك المتعلقة بالضغوط الجسمية والتي تتعلق بما يتعرض له جلد المريض من مضاعفات تأزم الوضع لديه، فنتيجة ما يمر به المريض العامل المصاب بالأكزيما المهنية أين تتغير طريقة عمله في إطار محاولته تكيفه مع ما يقوم به يجعله ذلك يحس نوعا ما بالإنهاك والتعب الجسدي خاصة إذا لامس الكثير من المواد التي تسبب له، بالإضافة لشعور المصاب بالأكزيما المهنية بحرارة الأطراف وبرودتها تارة نتيجة تعامله مع المواد الخام التي يؤدي من خلاله العمل المنوط به، كما أن من بين الضغوط الجسيمة هو ظاهرة الحكة أين يتم استثارة الجلد بظهور تشققات وجفاف في الجلد يجعل الجلد يحمر نتيجة الحك الشديد وهو ما يشكل أبرز الضغوط الجسمية لدى المريض المصاب بالأكزيما المهنية في مكان العمل، كما أن المصاب بالأكزيما المهنية يتعرض أيضا للضغوط الإجتماعية أين يؤثر مرضه على علاقاته الإجتماعية سواء في مكان العمل أو داخل الأسرة أو في المجتمع، فطبيعة المرض تضطره في الكثير من الأحيان إلى تقليص علاقاته والتحفظ وقد ينطوي المريض على نفسه، وفي بعض الأحيان يقوم المصاب بالأكزيما بتجنب المناسبات الإجتماعية في محاولة منه للهروب من كشف المرض المصاب عليه خاصة وأنه يمكن ملاحظته من خلال الرؤية المباشرة بالعين المجردة، كما قد يتخلى المصاب بالأكزيما المهنية عن العديد من الأدوار الإجتماعية التي يقوم بها نتيجة الضغوط التي يتعرض لها، كما ينعكس المرض بصورة مباشرة على أداء العمل في عمله بسبب انشغاله بمرضه ومحاولة علاجه، وبالإضافة للضغوط الجسمية والاجتماعية تظهر الضغوط الانفعالية التي

تتعلق بالحالة المزاجية والنفسية التي يشعر بها المصاب بالأكزيما المهنية، كالإحساس بعدم المبالاة وعدم الاكتراث بما يحدث أمام المصاب، كما يسبب المرض نوعا من القلق والانفعال الزائد عن حده لدى المريض خاصة في طريقة العلاج والتخلص من هذا المرض أين عبر لنا خلال الدراسة التي قمنا بها بعض المرضى أنهم أصبحوا أكثر انفعالا مما كانوا عليه قبل الإصابة بالمرض وهو ما يؤكد تأثيرات المرض على الناحية النفسية والمزاجية أين أصبح المصاب لا يستطيع في الكثير من المواقف أن يتحكم في انفعالاته ومشاعره تجاه ما يتعرض له من مواقف ومشاعر معينة، والتي تظهر من خلال فقدان المريض لحيويته ونشاطه وكذا حساسيته الزائدة وسرعة غضبه مقارنة عما كان عليه قبل المرض سواء في الأسرة أو في مكان العمل، ومن الناحية النفسية فالمصاب بالأكزيما أصبح يخفي مشاعره التي لا يستطيع التعبير عنها بحرية، كما يتجلى لدى المصاب بالأكزيما ظاهرة الخوف من المستقبل خاصة إذا زاد المرض عن حده ولم يستجب المرض للعلاج المقدم من طرف الطبيب، كما يتعرض المصاب بالأكزيما المهنية إلى العديد من الضغوط الإقتصادية خاصة إذا لم يستطع المريض الموازنة بين مرضه ومتطلبات عائلته من حاجيات مختلفة، فالمصاب بالأكزيما يحتاج مصاريف معينة للعلاج التي قد تكون فوق قدرة المريض وهي مصاريف لا يستطيع أن يتحملها مما يجعله يشعر بأنه أضحى عالة على عائلته، كما أن اضطرار المريض العلاج لدى العيادات الخاصة يسبب ضغطا اقتصاديا لدى المصاب بالأكزيما المهنية في ظل البحث عن العلاج، ولعل تكاليف العلاج وشراء المريض لأدوية بأثمان غالية لا يمكن تعويضها يسبب هو الأخر ضغطا لدى المصاب، ويتعرض المصاب بالأكزيما المهنية أيضا لمجموعة من الضغوط المعرفية والتي تتعلق بالشرود الذهني أثناء العمل خاصة أن المريض دائم التفكير في مرضه بسبب الشعور بالحكة المتواصلة، كما أن طبيعة المرض تجعل المريض لا يتمتع بقوة تركيز المطلوبة في العمل، بالإضافة لكثرة النسيان وهو ما يؤثر بشكل سلبي على أداء العامل لعمله بإتقان

2.11 تحليل وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الثانية:

يتبين لنا من خلال نتائج الفرضية الإجرائية الثانية أن العاملين المصابين بمرض الأكزيما المهنية يستخدمون إستراتجية المواجهة التي تركز على حل المشكلة في التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون بها وذلك بمتوسط بلغ 12.89 أين

جاءت في الترتيب الأول ضمن باقي الإستراتجيات، وهو ما يؤكد أن عينة الدراسة تواجه الضغوط التي تعترضها وتحاول حل مختلف المشاكل المتعلقة بالضغوط أين يتم التركيز على حل المشكلات والأسباب المؤدية للضغوط ، ولأن هذه الإستراتجية تشير إلى" الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة، ولهذا نجد الشخص الذي يستخدم هذا الأسلوب في المواقف الضاغطة يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي، أو يعدل الموقف ذاته، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي بواسطة البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف"(نرمين غريب، 2014، ص 315)، فالعامل المصاب بالأكزيما يحاول أن يتأقلم ويتكيف مع مضاعفات المرض من خلال تجنب ما يثير استثارة جلده في أمكان العمل أين يتجنب التعامل مع الكثير من المواد في العمل، وهو ما أكده لنا الكثير من العاملين المصابين بالمرض، أين نجد الكثير منهم يبحث عن حلول جديدة ومبتكرة للتعامل مع طبيعة المرض من أجل ضمان أداء عمله دون أي معيقات تذكر من جهة وبدون التعرض لمضاعفات المرض من جهة أخرى، ولعل من بين الإستراتجيات التي يستخدمها المصابين بالأكزيما هو محاولة تقبل المشكلات والضغوط التي يتعرض لها والتعايش معها بالسعي لحلها، وذلك من خلال إتباع إستراتجيات فردية تعتمد على الفرد المصاب أو باستشارة باقي الأفراد أو زملاء العمل أو المصابين الآخرين بنفس المرض في محاولة للتكيف مع الإصابة، وهو ما لاحظناه من خلال دراستنا أين يعتمد المصابين في التعامل مع الإصابة بمن سبقهم وتعرض لهذا المرض باعتبارهم خبراء حسبهم في التعامل مع المرض.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن العاملين المصابين بالأكزيما المهنية يستخدمون إستراتجية المواجهة التي تركز على حل المشكلة كإستراتجية أولى في التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وهو ما يؤكد أنهم يواجهون ضغوطهم النفسية بحل أسبابها والبحث عن العوامل التي تؤدي إليها ومحاولة التقليل منها وليس الهروب منها وتجنبها.

3.11 تحليل وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الثالثة:

من خلال النتائج المتعلقة بالفرضية الإجرائية الثالثة يتبين لنا أن العاملين المصابين بالأكزيما المهنية يستخدمون إستراتجية المواجهة التي تركز على الإنفعال في التعامل مع مختلف الضغوط التي يتعرضون بها بمتوسط بل 11.42 أين جاءت

هذه الإستراتجية في الترتيب الثاني بعد إستراتجية المواجهة التي تركز على حل المشكلة، وقد يرجع ذلك في الأساس لأن طبيعة المرض والخصوصيات التي تميزه خاصة ما تعلق بأعراض المرض ومضاعفاته تجعل من الإنفعال خاصية يتميز بها المصاب بالأكزيما للاستثارة التي يتعرض لها الجلد المصاب، ولعل ما يقوم به المصاب بالأكزيما هو محاولة التعامل مع الانفعالات التي تصاحبه وذلك من خلال محاولة التقليل منها، فشعور المصاب بأنه المسئول عن ما جرى له من إصابة ولومه لنفسه الدائم يزيد من حدة توتره وانفعاله خاصة وإن كانت طبيعة المواد التي يتعامل معها أو مكان العمل هو السبب الرئيسي في ظهور أعراض الإصابة مما يجعله قلقا بسبب المناخ السائد في العمل، كما أن المصابين بالأكزيما يحاولون تدريب نفسهم على ضبط أنفسهم وعدم الإنفعال تجاه الأعباء التي يحسون بها في العمل تجنبا لزيادة القلق والضغط والتوتر لديهم، خاصة وأن المصابين تزداد حالة العصبية لديهم مقارنة بما كانون عليه من قبل وهو ما صرح به الكثير من عينة الدراسة أين أصبحوا يشعرون بنوع من الضيق والانفعال الحاد بسبب المرض، ولأن التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها تقتضي منهم البحث عن أنجع الإستراتجيات في محاولة للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها، فإن الإنفعال سيؤدي بطريقة عكسية إلى زيادة الضغوط وعدم حل المشكلة في حد ذاتها لذا نجد المصاب وإدراكا منه لأهمية ضبط انفعالاته ونفسه خاصة في أمكان العمل حفاظا على أدائه المطلوب وعدم تبيان الضعف الذي قد يحسه يجعله يتعامل بنوع من التقنيات التي تركز على الإنفعال لمواجهة الضغوط النفسية خاصة في أماكن العمل، والتي من بينها" التنظيم الوجداني مثل الضبط الانفعالي، معايشة الانفعالات والتعامل معها وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة، التقبل المذعن كالانتظار بعض الوقت مع توقع الأسوأ، وتقبل الموقف كما هو والإقرار بأن لاشيء يمكن عمله والاستسلام للقدر، التفريغ الانفعالي الذي يدخل فيه الأساليب المشتملة على التعبيرات الكلامية والبكاء والتدخين وزيادة الأكل والانغماس في أنشطة اندفاعية موجهة إلى الخارج(وليدة مرازقة، 2009، ص73)، فالمصاب بالأكزيما يستخدم عدة تقنيات في إطار إستراتجية المواجهة التي تركز على الإنفعال أين نجد كل واحد منهم يركز على إستراتجية دون الأخرى وقد يرجع ذلك لطبيعة الأشخاص والفروق

الفردية بالإضافة إلى درجة الإصابة بالمرض في محاولة للتكيف وتجنب الضغوط التي تصادفهم في حياتهم المهنية بالتعامل بها وفق إستراتجيات معينة.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن العاملين المصابين بالأكزيما المهنية يستخدمون إستراتجية المواجهة التي تركز على الإنفعال بدرجة معينة أي يحاولون التركيز على ضبط مختلف الانفعالات التي تأتي كرد فعل للضغوط التي يتعرضون لها.

4.11 تحليل وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الإجرائية الرابعة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والخاصة بالفرضية الإجرائية الرابعة يتبين لنا أن العاملين المصابين بالأكزيما المهنية يستخدمون إستراتجية المواجهة التي تركز على التجنب في التعامل مع الضغوط النفسية التي تعترضهم بمتوسط حسابي 10.33 أين جاء إستخدام هذه الإستراتجية في مؤخرة الإستراتجيات، وهو ما يؤكد أن عينة الدراسة قد تواجه الضغوط التي تصادفها عن طريق تقنية التجنب القائمة على تجاهل الضغوط ومحاولة كتمانها وإخفائها، فالمصابين يخفون الكثير من المشكلات التي يتعرضون لها والمضايقات التي تصادفهم في العمل من صعوبات أو معيقات قد تحد من أدائهم، كما قد يحاول البعض الابتعاد عن مختلف الضغوط بالابتعاد عن الأسباب التي تؤدي لها وتجنب كل المواقف والأشخاص التي تساهم فيها بدرجة معينة، بالإضافة إلى الابتعاد عن المكان الذي تحدث فيه بعض المشكلات والضغوط لبعض الوقت، كما أن المصاب بالأكزيما يلجأ إلى الغياب عن العمل بمبرر عن طريق العطل المرضية(التمارض) أو عن طريق التأخر عن العمل أو عدم المجيء للعمل بدون أي مبرر وذلك في إطار تجنب الضغوط عن طريق الهروب منها، ولعل من بين الإستراتجيات التي يستخدمها في إطار المواجهة التي تركز على التجنب هو نسيان الإصابة لبعض الوقت وهو ما يعرض المصاب في بعض الحالات إلى الشرود الذي يظهر ويمكن ملاحظته في مكان العمل، وقد ينسحب المصاب من العديد من النشاطات التي تقوم بها المنظمة خاصة تلك الإجتماعية لتجنب أي ضغط يمكن أن يتعرض له.

كما أن المصابين بالأكزيما المهنية يحاولون تجنب الضغوط التي يتعرضون لكن بدرجة قليلة ذلك أن طبيعة المرض وخصوصياته والحالات والمواقف التي تصادف المصابين تجعلهم يعبرون عن آرائهم وعن ما يختلجهم من مشاعر تجاه الضغوط بطريقة مباشرة ذلك أن إخفاء مواجهتهم للضغوط قد يؤزم وضيعة الإصابة لهم

ويزد من حجم تفاقمها بالنسبة لهم وهو ما يجعلهم مضطرين لا مخيرين على مواجهة الضغوط إما يحلها أو الإنفعال تجاهها وهو ما لاحظناه خلال الدراسة التي قمنا بها.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن العاملين المصابين بالأكزيما يستخدمون إستراتجية التجنب لكن بدرجة قليلة مقارنة بالإستراتجيات الأخرى، وهو ما يؤكد أن عينة الدراسة لا تتجنب الضغوط التي تعترضها بقدر ما تواجهها في محاولة لحلها أو ضبط الانفعالات الخاصة بها.

خاتمة: إن مرض الأكزيما المهنية بإعتباره مرضا جلديا يؤدي لمضاعفات تؤثر تأثيرا مباشرا على أداء العامل خاصة وأنه مرض يرتبط ارتباطا واضحا بالحساسية التي تستثير جلد العامل المصاب، تجعل صاحب هذا المرض يتعرض لجملة مختلفة للضغوط التي وإن كانت تختلف في درجاتها وحدتها حسب درجة الإصابة بالأكزيما المهنية وكذا البيئة التي يتواجد فيها العامل ومدى تعامله مع مواد تسبب الحساسية الجلدية، فإن أهم الضغوط التي تصادف المصاب بالأكزيما حسب الدراسة التي قمنا بها هي الضغوط الجسمية والاجتماعية والانفعالية، وهو ما يجعل المصاب يلجأ للعديد من الإستراتجيات للتعامل مع هذه الضغوط والتي تأتي في مقدمتها إستراتجية المواجهة التي تركز على حل المشكلة أو الإنفعال وهو ما يؤكد أن المصابين يحاولون التكيف مع مختلف الضغوط التي يتعرضون له بالرغم من ما يشهدونه من مضاعفات تتعلق بالمرض في حد ذاته.

قائمة المراجع:

1. أمال عبد القادر جودة: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى مؤتمر التربوي الأول التربية في فلسطين وتغيرات العصر، كلية التربية في الجامعة الإسلامية، 23-24 نوفمبر 2004.
2. أماني موسى محمد: التحليل الإحصائي للبيانات، معهد الدراسات والبحوث الإحصائية، القاهرة، ط1، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، ، القاهرة، مصر، مارس 2008.
3. بن سكريفة مريم، بن زاهي منصور: أساليب مقاومة الضغط النفسي المستخدمة من طرف المصابين بالداء السركي النوع الثاني، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، لجزائر، اع18، مارس 2015.
4. بوحوش عمار ، الذنيبات محمد محمود: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
5. رجاء مريم: الإستراتجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، م5، ع1، 2007.
6. سلام راضي أنيس البسطامي: مستوى إدارة إستراتجيات التكيف للضغوط النفسية لدى أباء الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس، ماجستير في الإدارة التربوية، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 2013.
7. عبد الله الضريبي، علي نحيلي: أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، م26، 54، جامعة دمشق، سوريا، 2010.
8. مهدي العادلي: دليل الحساسية الجلدية عند الأطفال(الأكزيما)، برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية، مؤسسة حمد الطبية، الدوحة، قطر، 2015.
9. نرمين غريب: إستراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، م36، ع3، 2014.
10. وليدة مرازقة: مركز ضبط الألم وعلاقته بإستراتجيات المواجهة لدى مرضى السرطان، ماجستير في علم النفس الصحة، قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر باتنة،2008-2009.
11. Volker steintraus, Dermatolgitrum, Hambourg, 2012.