



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 20 أوت 1955 - سكيكدة.

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

## الضغط النفسي لدى الإخصائي النفسيين

دراسة ميدانية بمستشفى الأمراض العقلية

بالحرش - سكيكدة.

تحت إشراف :

- د. أوباجي يمينة.

من اعداد الطلبة :

- بوشارب منال

- يحي حسام

### اللجنة المناقشة

الجامعة	الصفة	الرتبة العلمية	أعضاء اللجنة
جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	رئيسا مناقشا	أستاذ مساعد(أ)	أ.زندوح زينة
جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	مشرفا و مقرا	أستاذة محاضرة (أ)	د.أوباجي يمينة
جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة	عضوا مناقشا	أستاذ مساعد(أ)	أ.سعادنة خالد الأمين

السنة الجامعية 2020/ 2019

# شكر و تقدير

الشكر أولاً ودائماً لله عز وجل على نعمه وفضله.

كل التقدير والاحترام للأستاذة الفاضلة

أوباجي يمينة" التي كانت نبراساً لهذا العمل.

الشكر كذلك للأساتذة الكرام الذين تقبلوا

معاناة مناقشة وتصويب عملنا المتواضع.

الشكر والامتنان للأخصائية النفسية العاملة

بمستشفى الأمراض العقلية بالحروش

سكيكة " آسيا".

# إهداء

أقدم هذا العمل المتواضع إلى متنفي و أملي، إلى  
زهرتي الحلوة "ماما حسينة" و إلى بطلي إلى درعي  
المتين بابا سندي وقوتي "محمد".

إلى رفقاء حياتي وبلسم جروحي إخوتي  
وأخواتي بأسمائهم اللطيفة طارق، لمين، ريمة،  
خديجة، مفيدة وأمينة؛ مكونات سعادتني.  
إلى أساتذتي الفضلاء.

إلى زميلاتي وزملاءي 'الأعزاء و صديقاتي  
الوفيات.

إلى كل شخص مد لي يد المساعدة حتى بكلمة  
طيبة رفعت من معنوياتي.

## منال

# إهداء

أهدي هذا العمل

إلى الذين أناروا حياتي بحبهم  
ومساندتهم، إلى أبي و أمي أغلى  
الناس، إلى إخواني الأحباء، إلى  
أصدقائي وزملائي إلى كل  
أساتذتي الكرام وأخصص بالذكر  
الأستاذة سارة التي تعد الأم العلمية  
بالنسبة لي.

منال

# الفصل التمهيدي

## الإطار المفاهيمي للدراسة

1. مقدمة - اشكالية الدراسة .
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة .

## -I مقدمة - إشكالية :

يعتبر الضغط النفسي استجابة متكيفة تعدلها الفروق الفردية، و العمليات النفسية، و التي تنشأ نتيجة حدث يفرض على الفرد مطالب نفسية أو جسدية، فالضغوط النفسية هي عبارة عن مجموعة من الاستجابات الصادرة عن الفرد عندما تواجهه مواقف وضعية تستدعي منه مجهودا للتكيف معها، وفي غالب الأحيان الفرد لا يستطيع مواجهة تلك المواقف وحلها والتكيف معها، هذا ما يسبب له ضغط نفسي . وهو مصطلح فيزيائي الأصل وقد تبناه علم النفس ليصف ما يعيشه الإنسان من ضغط وتوتر نتيجة لعوامل مختلفة سواء كانت عوامل داخلية أو خارجية.

إن مفهوم الضغط النفسي ليس حديثا لقد اشتق من اللغة اللاتينية **Stringer** ويعني الشدة والجهد الكبير. فهو يعد جزء من طبيعة الحياة العصرية التي ارتبطت بزيادة الضغوط نتيجة التغير السريع في كل المجالات وهذا ما يجعل الفرد في مواجهة دائمة مع التحديات من أجل تحقيق أهدافه وتربية احتياجاته.

إذ يعتبر الضغط النفسي من أكثر المشاكل النفسية شيوعا وانتشارا فهو استجابة الفرد لمواقف حياتية ضاغطة يعجب الفرد عن تسييرها وحلها، هذا ما يسبب له حالة من عدم الاستقرار والارتياح النفسي إضافة إلى إحباط شديد .

فتشير الإحصائيات العالمية أن 80 % من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية و أن 50 % من مشكلات المرضى المترددين على العيادات الطبية والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية ، و أن 25 % من الأفراد في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من أمراض ناتجة عن الضغط النفسي (داود، 2012، ص 4).

وقد أثبت بعض الدارسين من بينهم عبد الحميد عبدوني بوجود علاقة بين مستوى الضغط وبين بعض المهن؛ ومن بين هذه المهن، مهنة الأخصائي النفسي التي تعتبر كمهنة تستدعي كفاءة، مسؤولية و دقة في تركيز على العمل . ولهذا من الضروري أن يكون الأخصائي شخصا مؤهلا مهنيا وعلميا، ومن مهامه: المساهمة في التشخيص ودراسة وعلاج المشكلات والاضطرابات النفسية كما يجب أن يكون على قدر من الاستبصار بدوافعه وحاجاته وقدرته على السيطرة على مخاوفه ليتفادى أثرها على عمله.

وبالرغم من المهام الكثيرة والمتنوعة للأخصائي كالتشخيص والعلاج . . . غير أنه يواجه صعوبات كبيرة في مجتمعنا من بينها عدم الاعتراف، سواء من طرف الهيئة الرسمية أو من طرف المجتمع. (أن المختص النفسي يعد معالج بما يسمى بالجنون).

وهذا ما لاحظناه بمستشفى الأمراض العقلية. إذ صرح الأخصائي النفسي بمواجهة الكثير من المشاكل لكثرة تواجد مختلف الاضطرابات النفسية وكذلك التهميش الذي يعاني منه من طرف المسؤولين و الإداريين، و كذا عدم الاعتراف بالمهنة من قبل بعض عمال الصحة... و أيضا لظروف صحية، كمعاناتهم من أمراض جسدية، وهذا ما دفعنا إلى البحث والتقصي للجهود الكبيرة التي يبذلها وتولد لديه ضغطا نفسيا نتيجة لعوامل متضافرة منها: الظروف الاجتماعية ( السكن، بعد مكان الإقامة، عدم توفر النقل...) أو لظروف أسرية (عدم الاستقرار العائلي، اضطراب العلاقة الزوجية . . .) أو لظروف مهنية خاصة بطبيعة العمل في مستشفى الأمراض العقلية، محاولين الكشف عن ما إذا كانت هذه الظروف سببا في معاناة المختص النفسي من ضغوط نفسية. وعلى

هذا الأساس وضعنا تساؤلاً أساسياً مفاده : هل يعاني الأخصائي النفسي من ضغط نفسي داخل مستشفى الأمراض العقلية بالحروش؟

## II- فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

يعاني الأخصائي النفسي من ضغط نفسي داخل مستشفى الأمراض العقلية بالحروش - سكيكدة .

### الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى : يعاني الأخصائي النفسي العامل بمستشفى الأمراض العقلية بالحروش من ضغط نفسي نتيجة الظروف المهنية .

الفرضية الثانية: يعاني الأخصائي النفسي العامل بمستشفى الأمراض العقلية بالحروش من ضغط نفسي نتيجة ظروف اجتماعية و أسرية.

الفرضية الثالثة: يعاني الأخصائي النفسي العامل بمستشفى الأمراض العقلية بالحروش من ضغط نفسي نتيجة لظروف صحية.

## III- أهداف الدراسة :

- معرفة إن كان للأخصائي النفسي العامل بمستشفى الأمراض العقلية ضغطاً نفسياً .
- التأكد من صحة الفرضيات التي طرحت .
- الكشف عن مدى تأثير الضغط النفسي في عمل الأخصائي النفسي الذي يعمل في

مستشفى الأمراض العقلية .

- التعمق أكثر في معرفة واستكشاف طبيعة عمل الأخصائي النفسي داخل مستشفى الأمراض العقلية .

#### -IV أهمية الدراسة :

- إثراء البحث العلمي حول عمل الأخصائي في مستشفى الأمراض العقلية والضغط النفسية التي يعاني منها .
- اقتراح توصيات للتقليل من الضغط النفسي الذي يعاني منه الأخصائي النفسي حتى يسهل عليه العمل في مستشفى الأمراض .

# الفصل الأول

## الضغط النفسي

١. لمحة تاريخية عن تطور مصطلح الضغط النفسي.
٢. تعريف الضغط النفسي.
٣. الفرق بين مصطلح الضغط وبعض المصطلحات المشابهة له.
٤. أعراض الضغط النفسي.
٧. مصادر الضغط النفسي.
٦. أنواع الضغط النفسي.
٧. الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي.
٨. النظريات المفسرة للضغط النفسي.

## I. لمحة تاريخية عن تطور مصطلح الضغط النفسي:

الضغط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية ويشير إلى الإجهاد، ولقد استعار علم النفس بوصفه علما حديثا. مصطلح الضغط هو مصطلح فيزيائي ويشير إلى المشقة أو الضغط الواقع علينا في حياتنا اليومية، فكلمة ضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية Stictus وهي تعني الصرامة، وهي تدل ضمنا على الشعور بالتوتر و إثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل Stringere والذي يعني يشد، Tighten ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق أو القمع أو الاضطهاد والتي يبدو أنها تدل ضمنا على الحبس والقيود والظلم والحد من الحرية .

وفي القرن الرابع عشر استخدم هذا المصطلح بطريقة أكثر عمومية ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة ، واستخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية. حيث أن مفهوم الضغط استمر متأثرا بعمل المهندس روبرت هوك أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان Hooke مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة وتقاوم قوى الطبيعة مثل الرياح دون أن تنهار، وطبقا لوجهة نظره ينشأ الضغط من تأثير العبء على البناء الذي من خلاله يظهر الإجهاد على هذا البناء، ولذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة، ويكون ذلك مماثلا لاستجابة الضغط التي تصدر عن الكائن الحي والتي تتبدى في المواجهة أو الهروب من الموقف الضاغط، وبالرغم من صياغة هوك عن الضغط والتي اشتقت لأغراض هندسية فإنه كان لها تأثيرا واسعا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي ومنذ ذلك الوقت تجسد مصطلح الضغط في العلوم الفيزيولوجية والطبية والاجتماعية. وفي أواخر القرن الثامن عشر يشير الضغط إلى القوة أو التوتر أو الإجهاد

في سنة 1914 قام الفيزيولوجي الأمريكي Cannone بربط مصطلح الضغط بعمليات التنظيم الهرموني للانفعالات عند الحيوان .

أما في سنة 1955 قام كل من الطبيبين العسكريين الأمريكيين F. Speget وGrinker R. وهما مختصين في الأمراض العقلية، قاما بإطلاق هذا المصطلح "الضغط" على مجموعة الأمراض العقلية والنفسية التي ظهرت أثناء الحرب .

وفي سنة 1950 قام الفيزيولوجي الكندي Selye بذكر مصطلح الضغط في كتاباته المبكرة ليشير إلى حالة من التمزق داخل الجسد أو ليشير إلى مجموعة التغيرات غير المحددة لأي مطلب أو حدث خارجي والمسببة للضرر.

تأتي بعدها جهود الباحثين بعد الانتقادات التي وجهت لنظرية هانس سيلبي في تفسيره للضغوط على أساس أنه أهمل مبدأ الفروق الفردية وخاصة دور العمليات المعرفية في حدوث الضغط من عدم حدوثه. ( داود 2012/2011 م.ص.ص 71،72 )

## II. تعريف الضغط النفسي:

➤ يعرف معجم علم النفس والتحليل النفسي الضغوط النفسية بأنها وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد تولد لديه إحساسا بالتوتر وحينما تزداد حدتها قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد ولها آثار على الجهاز البدني والنفسي للفرد. ( الفخاري 2018 ص 192).

➤ أما شقير يعرف الضغط النفسي بأنه مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على الجوانب الشخصية للفرد. ( بلقاسم، 2016، ص 117)

➤ عرف Seley الضغط النفسي بأنه استجابة فيزيولوجية غير محددة، تظهر عند الفرد عند تعرضه إلى أحداث ضدمية. (الأسدي وعطاري، 2014، ص 208).

➤ وقد عرف Tricotte الضغط بأنه نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته، بحيث يمكن أن يكون مصدره ايجابيا) كتوفر فرصة معينة) أو سلبيا (كالإجهاد والضيق) مما يؤدي بالفرد إلى تحدي هذه الوضعية. (مشري، 2016، ص4).

➤ ويرى لطفي راشد أن الضغط النفسي هو تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية، وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية تدفع إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو يؤدي إلى تحفيز الفرد لتحسين الأداء. (مشري، 2016، ص4).

➤ أما بالنسبة لهنري موراي يرى أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص تعرق جهوده في تحقيق هدف معين، إن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من مصادر متنوعة وعديدة، وخاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الشخص. (صالح، 2012/2013، ص12).

بالرغم من وجود اختلاف في وضع تعريف موحد للضغط النفسي من قبل الباحثين، لكن من خلال التعاريف السابقة ذكرها يمكننا أن نستخلص تعريفا شاملا للضغط النفسي.

الضغط النفسي هو استجابة لمواقف وأحداث حياتية محبطة تسبب لصاحبها الم وعجز وعدم ارتياح نفسي الذي يؤدي بالفرد إلى عدم قدرته على إيجاد حلول مناسبة، وقد ينتج عن هذا اضطرابات عديدة (جسمية، سلوكية أو نفسية)

### III. الفرق بين مصطلح الضغط وبعض المصطلحات المشابهة له:

#### 1. الضغط والقلق:

القلق هو حالة غير محددة للفرد، تعبر عن عدم شعوره بالسعادة، تجاه المستقبل، ويعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولنقص إشباع الحاجات .

والقلق يؤدي بالفرد الى الشعور بالعجز، فلا يستطيع البث في كثير من القضايا التي يتعرض لها، ومن أعراضه؛ فقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على التركيز بينما الضغط فيؤدي بالفرد إلى اختلال توازنه، فيؤدي لظهور مشاعر الضيق والتوتر .(دايلي،2012/2013م،ص37)

## 2. الضغط والصدمة:

الصدمة هي حدث يعيشه الفرد فعلاً، أو يفترض أن الموقف الذي يعيشه حدث صادم فيعيش حالة من الفزع والرعب في غياب النجدة، بينما الضغط النفسي، فهو حدث عصبي بيولوجي .  
(دايلي،2012/2013م،ص37).

## 3. الضغط والاحتراق النفسي:

الاحتراق استجابة للضغط المستمر والمزمن، الذي يؤدي لإجهاد مادي أو نفسي للفرد، ينشأ نتيجة للضغط النفسي، والعوامل الشخصية والبيئية التي تفوق قدرة الفرد على التحمل.  
فالتعرض المستمر للضغط النفسي دون مواجهته، يؤدي حتماً للاحتراق النفسي(دايلي،2012/2013م،ص38).

## 4. الضغط والإجهاد النفسي:

الإجهاد حالة فقدان جميع القوى التي يملكها الفرد كما أنها نتيجة فيزيولوجية للضغط، وينشأ من داخل الفرد، بينما الضغط فينشأ من البيئة الخارجية ومن ذات الفرد.(ناجية دايلي،2012/2013م،ص 38).

## IV. أعراض الضغط النفسي:

عند تعرض الفرد للضغط النفسي تظهر عليه مجموعة من الأعراض هي:

1. أعراض جسدية: في ردة فعل الضغط العادية؛ يخفق القلب بقوة وبسرعة، تشنج العضلات، زيادة سرعة التنفس، جفاف الحلق، تصبب العرق والإحساس باضطراب في المعدة .
2. أعراض ذهنية: مثل صعوبة في التركيز

3. أعراض عاطفية: كالقلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة ومن جهة أخرى نجد بعض الأفراد متباطئين، محبطين، حزينين وكئيبين .

4. أعراض سلوكية: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عال، إلقاء الملامة على الغير ....(العامرية،2014،ص32).

#### V. مصادر الضغط النفسي:

يشير سالم عبد الله الفاخري ( 2018 ) أن هناك عدة مصادر تسبب لأغلب الناس الضغط والأزمات النفسية الشديدة فتتمثل في:

- الأفعال أو المواقف التي تثير الضمير .
- كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه وكل ما يحول بينه وبين تركيزه لذاته.
- حين تثبت الظروف للفرد أنه ليس ذو أهمية أو و ذو قوة بعكس ما كان يظن .
- عندما يشعر الفرد بالخوف من فقدان مركزه الاجتماعي أو السياسي أو الاقتصادي .
- حين يشعر الفرد بالعجز وقلة الحيلة إزاء عاده سيئة يريد الإقلاع عنها .
- عندما يعاقب الفرد بعقاب لا يستحقه .
- حين يمتنع من تحقيق ما يريد منعا قاطعا .
- حين يشعر ببعده مستوى الطموح، عن مستوى الاقتدار والإمكانيات .
- صعوبات في البيئة المادية للعمل (الإضاءة، التهوية، درجة الحرارة...).
- غياب الدعم الاجتماعي للعامل وانجازاته.
- العبء الوظيفي، ويعني مدى استطاعة العامل الوفاء بمتطلبات الوظيفة .(الفاخري،2018،ص200-

ويشير الأشوال (1993) إلى مصادر الضغوط بأنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد المواجهة أو الهروب منها:

1. مصادر داخلية:

- الضغوط العاطفية
- انخفاض المهارات الاجتماعية
- فقدان الأمن و الشعور بالخوف
- انخفاض الطموح و غموض الدور
- الصراع الأخلاقي
- الضغوط الصحية و الأمراض المزمنة
- الخجل و الانطواء

2. مصادر خارجية:

تصنف إلى:

- مصادر اجتماعية: مثل الفقر
- مصادر شخصية
- مصادر منزلية: أمور عائلية تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد.
- مصادر ذاتية: طموح و دافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين
- مصادر مادية: مثل نفقات المعيشة، مسكن.....

(بلقاسم، 2016، ص188).

## .VI انواع الضغط النفسي:

## 1. الضغوط المهنية:

إن الاهتمام بموضوع "ضغوط العمل" قد يرجع إلى ما تتركه هذه الضغوط من آثار سلبية على سلوك الأفراد ومواقفهم اتجاه وظائفهم، وقد تؤثر هذه الضغوط والتوترات على الأفراد في حياتهم اليومية وأعمالهم الشخصية والمهنية وهذا ما يطلق عليه في علم النفس "الضغوط المهنية".

إذا شعر الإنسان بضغوط العمل فسوف تكون النتائج سلبية على كمية الانتاج ونوعية وساعات العمل، وهذا ما ينتج عنه تدهور صحته جسديا ونفسيا، ويظهر لديه أعراض منها:

\_ زيادة الإصابات في العمل والحوادث التي قد تكون قاتلة أحيانا بالإضافة إلى زيادة الغياب أو التأخر عن العمل وتركه نهائيا .

تعتبر ضغوط العمل تعبيرا عن حالة من الإجهاد العقلي أو الجسدي، وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا أو لعوامل عدم الرضا، أو نتيجة للأجواء العامة التي تسود بيئة العمل، أو أنها تحدث للتفاعل بين هذه المسببات جميعا. (النواسية، 2013، ص29).

وفي دراسة سميث و بورك (Smith et Bourk (1992 التي هدفت إلى الكشف العلاقة بين ضغط العمل وعبء العمل والرضا المهني، حيث تكونت عينة الدراسة من 24 معلم ومعلمة ممن يعملون في استراليا، وأظهرت نتائج الدراسة أن ظروف العمل وأعبائه تؤثر بشكل مباشر في إحداث الضغط، كما بينت نتائج الدراسة أن متغيرات الجنس وسنوات الخبرة والمركز الوظيفي والعبء التدريسي وموضوع التدريس لها تأثير في إحداث ضغط العمل. (داود، 2011/2012، ص21).

وفي دراسة أخرى لفظيمة (2010) التي كانت تحت عنوان "مصادر الضغط النفسي وأثره على مهنة الأخصائي النفسي" دراسة ميدانية بمدينة بسكرة-الجزائر - حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي وأهم الصعوبات التي تواجه الأخصائي النفسي أثناء الممارسة السيكولوجية على

تخطي ومواجهة هذه الصعوبات في المستقبل لضمان ممارسة سيكولوجية ناجحة وهادفة ودون عراقيل حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة تكونت من 136 أخصائي نفسي، ومن خلال الدراسة اتضحت النتائج التالية:

- صعوبة مهنية تتمثل في نقص الخبرة وصعوبة التعامل مع الحالات وتعتها .
- صعوبة في العلاج؛ قد يرفض العميل العلاج أو بعض التقنيات العلاجية التي يستعملها الممارس السيكولوجي .
- الصعوبة في تحديد هويته المهنية لتدخل البعض في طرائق العلاج أو عدم احترام خصوصية هذه المهنة .
- صعوبات في توضيح الصنف المهني الذي ينتمي إليه، فتارة يصنف إداري رغم أنه يؤدي مهام سيكولوجية بالإضافة إلى ضعف الأجر وتدنيه .
- صعوبات اجتماعية: النظرة السلبية لمهنة الأخصائي النفسي في المجتمع التي ما زالت غامضة. (بن سنهات، 2011، ص79).

## 2. الضغوط الزوجية:

و تظهر الضغوط الزوجية من خلال ما يستدل به من عدم التكيف الزوجي، إما لاختلاف العمر بين الأزواج، أو لاختلاف الوضع الاجتماعي بينهم، أو لاختلاف المستوى الثقافي بينهم، أو لاختلاف في خصائص الشخصية. بالإضافة إلى الخلافات أو المشاحنات المستمرة بينهم، أو عدم فعالية الشريك أو إهماله لواجباته تجاه الآخر (النواسية، 2013، ص30).

## 3. الضغوط العائلية:

وتكون الضغوط العائلية على عدة أشكال منها؛ تدخل العائلة الممتدة في الحياة الزوجية أو الالتزامات المادية نحوهم أو حساسية العلاقة مع الشريك .

(النواسية، 2013، ص30).

#### 4. الضغوط الاجتماعية:

إن عدم قدرة الفرد على انخراطه بنجاح في العلاقات الاجتماعية، وعدم قدرته على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية، تصبح له مصدرا ضاغطا يكون له آثاره النفسية والاجتماعية عليه. (النواسية، 2013، ص30)

#### 5. الضغوط الصحية:

إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية أو النفسية وخاصة المزمنة، وما يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفة مادية، تصبح هذه الأعراض والآلام مصدرا كبيرا لشعور المريض بالضغوط النفسية.

(النواسية، 2013، ص30).

#### 6. الضغوط المادية:

هي الضغوط النفسية الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرح والدافعية الكبيرة للتميز والتفوق على الآخرين. (النواسية، 2013، ص31).

### VII. الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي:

#### 1. أمراض القلب الوعائية:

لعل مرض القلب الوعائي هو المشكلة الصحية الأخطر التي يمكن ربطها بالضغط، حيث تعمل الهرمونات الكظرية على زيادة ضغط الدم، ولا تمثل الارتفاعات المؤقتة في ضغط الدم أي تهديد للصحة ولكن حالة متكررة أو دائمة لضغط الدم المرتفع قد يكون لها تأثير خطير في الصحة على المدى الطويل .

#### 2. جهاز المناعة:

الضغط المفرط قد يتلف جهاز المناعة، ويحول تفاعل الضغط الوسائل إلى الأجزاء الرئيسية في الجسم التي تضطر إلى التعامل مع الضغط خاصة الدماغ و القلب والعضلات .

3. داء الربو:

احتمال الإصابة بنوبة الربو يستند إلى فرض نشاط العضلات الشعبية التي تنقبض أو تتقلص لدى إحدى العوامل، والضغط المزمن يخفض من فعالية الغدة الكظرية مخفضا هكذا في إنتاج الهرمونات الكظرية المضادة للالتهابات والمضادة للحساسية التي قد تجعل حدوث نوبة الربو أكثر احتمالا.

4. الاضطرابات الهضمية:

مثل الإمساك، الإسهال والأعراض المتزامنة في الأمعاء سريعة التهيج مرتبطة بالضغط.

5. أمراض الجلد:

قد يتأثر الجلد بحالات الضغط النفسي الذي يحدث خلافا في الجهاز العصبي اللاإرادي؛ فقدان التوازن بين الجهاز السمبثاوي والجهاز البراسمبثاوي فينتج من ذلك تقلصات أو امتدادات في أوعية الجلد الدموية مع نفوذ مادة الهستامين تحت الجلد.

6. سقوط الشعر

7. الصداع

(داود، 2011/2012م، ص118)

VIII. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

1. نظرية هانز سيلبي H. Seley:

يعتبر هانز سيلبي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط نفسيا فيزيولوجيا، وتتعلق نظرية سيلبي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لحامل الضغط، يميز الشخص ويصنعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، و إن هناك استجابة أو أنماط من الاستجابات يمكن الاستدلال منها: إن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج. (صالح، 2012/2013، ص17).

ولقد حدد سيلبي 3 مراحل لدفع الضغط وإن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

أ. الإنذار :

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها، وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد .

ب. المقاومة :

إذا استمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف، و تشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدد يحدثها التعرض المستمر للمنبهات، والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية و يحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي .

ت. الإنهاك أو الإعياء :

فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك، ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل، في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب، ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة، وإذا توقف الأمر على العديد من الاستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة.

(الفاخري، 2018، ص197).

و منه نستنتج أن:

لم يركز سيلبي في نظريته على دور العوامل النفسية/السيكولوجية والمعرفية في حدوث الضغط النفسي، ورأى الفرد عندما يحدث له ضغط فإنه من الضروري أن يمر بالمراحل الثلاثة: الإنذار، المقاومة والإنهاك.

## 2. النظرية الإدراكية:

تناول سبيلبرجر Spielberger مفهوم الضغط بشكل غير مباشر أثناء تحليلاته النظرية في اضطراب القلق، فقد أقام نظريته في القلق على أساس بين نوعين من القلق هما: القلق كسمة والقلق كحالة . فسمة القلق استعداد طبيعي أو سمة من سمات الشخصية ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق موقفية وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة. وعليه يعتبر Spielberger، أن الضغط الناتج عن موقف ضاغط معين مسببا لقلق الحالة، لذلك يهتم في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة وفق إدراك الفرد بأنها كذلك، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تجنب تلك الضغوط.

وقد حدد Spielberger سبيلبرجر مفهوم الضغوط من خلال أبعاد:

- مصدر الضغط.
- إدراك الفرد للمثير أو التهديد.
- رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد: فترتبط شدة رد الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. (مشري، 2016، ص7).

و منه نستنتج أن:

الضغط يسبب حالة من القلق حسب النظرية الإدراكية لسبيلبرجر فبالنسبة له رد فعل الفرد تجاه المثيرات الضاغطة يكون حسب شدة المثير ومدى إدراكه له وعند تحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة المحيطة، ويدركها الفرد فعلا بأنها ظروف ضاغطة، هذا ما يسبب له قلق.

## 3. النظرية التحليلية:

يتميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة، والقلق السلبي يعتبر كمثير داخلي ناتج عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوب بالخطر الحقيقي، وقد اعتقد فرويد بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة الصراعات غير الشعورية داخل الأفراد، وعلى الخصوص بين الذين يعانون من مشاكل جنسية وعدوانية، وآلية التحكم بها ومما تصطدم بالأننا والآننا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الآخرين لأنها تنقص من شخصيتهم أو قيمتهم الاجتماعية. ( الفاخري، 2018، ص201).

ومن وجهة نظر فرويد تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى التصادم بين مكونات الشخصية الثلاثة ( الهو، الآننا، الآننا الأعلى)، فهو يحاول دائما السعي نحو إشباع الغرائز ودفاعات الآننا. لا تشبع التحفيز الغريزية عندما لا تتفق ولا تتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما يكون الآننا قوي، لكن حينما يكون الآننا ضعيف وتكون حتمية الطاقة المستمرة لديه منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات، ومن ثم لا يستطيع الآننا القيام بوظائفه، ولا يستطيع تحقيق التوازن بين مطالب الهو و متطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط .

حينما يتعرض الفرد لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية .

و لهذا فالقلق والخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة كما يؤكد أصحاب هذا المنحنى على أن التعبير عن الأعراض المرضية الحالية ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة. (طه و سلامة، 2006، ص62-63).

و منه نستنتج أن:

الضغط النفسي في نظر التحليل النفسي يخلق العديد من الاضطرابات والأمراض النفسية للفرد، أي أن التحليل النفسي يعتبر الضغط حالة مرضية غير سوية وينتج للفرد آثار سلبية .

كما اعتبرت هذه النظرية بأن الضغط النفسي هو عبارة عن ردة فعل لمواقف وخبرات مؤلمة سابقة ترجع للطفولة.

#### 4. النظرية السلوكية:

وتتعلق هذه النظرية من فكرة أن الضغوط النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتباره أسلوباً لمعالجة المعلومات، والتعلم في نظرهم هو ما تعلمه الإنسان وما اكتسبه من خبرات طيلة حياته .

ووفق هذا التفسير يمكن أن ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى أسس شرطية، فالإنسان يستقبل مشيرات تترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيائية للوسط البيئي، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة وتتم هذه العملية بأربعة مراحل حسب نظرية التعلم الاجتماعي وهي:

- الكفاءة

- الإستراتيجية المعرفية.

- القيم الذاتية.

- التنظيم الذاتي.

(بلقاسم و شتوان 2016، ص119-120).

و منه نستنتج أن:

بالنسبة للنظرية السلوكية، الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم والاكتساب.

تكون المثيرات الضاغطة مرتبطة بصورة شرطية بخبرة سابقة، هذه الأخيرة تكون خبرة مؤلمة، مقلقة لصاحبها فبالنسبة للسلوكيون الضغط يحدث نتائج سلوكية ونفسية معينة، وتصبح تلك السلوكات نمط معتاد، فكلما

تعرض الفرد لمواقف ضاغطة فإنه يكرر السلوكات نفسها التي سبق و تم اكتسابه لها من خلال خبراته السابقة.

وهذا يعني أن الناس يستجيبون بنفس الطريقة للموقف الضاغط بالرغم من اختلاف العوامل الضاغطة . وهذا منافي للمنطق الموجود نوعا ما ، لأن الفرد يعطي لكل موقف ضاغط استجابة معينة. فالجسم يحدث له استجابات مختلفة ومتنوعة حسب الموقف.

### 5. نظرية التقييم المعرفي:

La Zarus لازاروس:

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بالإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، وأكد لازاروس وزملاؤه على الإدراك والتقييم المعرفي في الاستجابة للضغوط.

بمعنى أن الفرد لا يستشعر الضغط إلا إذا أدرك الموقف على أنه يمثل تهديدا له ، نتيجة شعوره بالنقص وعدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات البيئية التي يرى أنها تفوق إمكانياته .

وركز لازاروس على عملية التقييم المعرفي من جانب الفرد ، ومن ثم الحكم على الموقف وتصنيفه ، لذلك يختلف الأفراد في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط ، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص قد لا يكون كذلك لشخص آخر .

وقد حدد La Zarus نوعين من التقييم هما :

1. التقييم الأولي : ويتعلق بتقييم العالم الخارجي ، وأن بعض الأحداث أو المواقف هي بحد ذاتها مسببة للضغط.

2. التقييم الثانوي : وفيه يحدد الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

وتتأثر عملية تقييم الفرد للمواقف أو الأحداث على عوامل عديدة هي:

- العوامل الشخصية: مثل القدرة على حل المشكلات ، المهارات الاجتماعية...

- عوامل البيئة الخارجية : مثل التحديات والمتطلبات الاجتماعية أو الدراسية أو المهنية ...  
العوامل المرتبطة بالموقف أو الحدث نفسه الذي يمر به الفرد .

❖ وعليه فإنه عند محاولة فهم الضغوط وتقييم حجمها وآثارها ومصادرها وأساليب التعامل معها يجب أن لا يتم تجاهل العوامل الوسيطة التي قد ترتبط بالفرد في جوانبه المختلفة ومعطيات البيئة بتنوعها واختلافها .  
(مشري، 2016، ص8).

و منه نستنتج أن:

فسر La Zarus الضغط بأنه استجابة تقييمية معرفية . أي أن الجانب المعرفي للفرد هو المسؤول على إنتاج الضغط . فحسب لازاروس كل فرد يختلف على الفرد الآخر في كيفية تحديد وتقييم وإدراك الموقف الذي يعتبر موقفاً ومصدر تهديد وخوف.

#### 6. النظرية الاجتماعية البيئية:

ظهرت هذه النظرية نتيجة لدراسات عديدة قام بها معهد البحوث الاجتماعية بجامعة ميتشغان، والهدف منه هو توفير إطار نظري للبحث في تأثير العمل على الصحة ، ولقد استعمله العديد من الباحثين كأساس للاستعمال في دراسات متعلقة بالضغط والعمل ، وقد تمت صياغة هذه النظرية من قبل French و Karn وقد صاغها سنة 1962 نموذجاً أسماه بالنموذج الاجتماعي البيئي للضغط .

ويمثل الضغط هنا كعلاقات شاملة لمجموعة من الظواهر .

فبالنسبة لميكانيك عندما يشعر الأفراد بأنهم ليسوا مستعدين لمواجهة الموقف الضاغط فإنهم يمرون بخبرة تتمثل في عدم الراحة المفرطة ، وتنتج تلك المشاعر من فقدان المعلومات الملائمة والمهارات ومن جهل بالموقف، أو الخصائص الشخصية المعينة للفرد مثل انخفاض الثقة بالنفس ، وبصفة عامة فإن الأفراد الذين لديهم مهارات واستعدادات أكثر من غيرهم تكون لهم القدرة على مباشرة العمل بثقة تامة أفضل من غيرهم.

إن التحكم بنجاح في الموقف والمشاعر التي تتأثر أثناء العملية تتسم بقابلية الانعكاس ، وطبقا لميكانيك فإن قابلية الانعكاس تتوقف على الوسائل التكيفية التي تشمل السلوك والأفكار المناسبة لموقف الفرد ومشاعره حوله ، ويواصل قوله؛ أنه عندما يكون السلوك مناسباً أو موافقاً لمتطلبات الموقف فهذا يسمى سلوك التعامل. (العبودي، 2008، ص ص 21-22).

و منه نستنتج أن:

بالنسبة لهذه النظرية فإن الضغط يحدث عندما تكون شخصية الفرد ضعيفة، ومستوى الثقة بالنفس منخفضة ، ولا يحمل مهارات واستعدادات كافية لمواجهة ظواهر ومواقف اجتماعية وبيئية ضاغطة.

# الفصل الثاني

## الأخصائي النفسي

١. تعريف الأخصائي النفسي العيادي.

٢. المبادئ العامة لمهنة الأخصائي النفسي.

٣. أدوار ومهام الأخصائي النفسي العيادي.

٤. مجالات عمل الأخصائي النفسي .

٧. سمات الأخصائي النفسي.

٧.١. أدوات استعمال الأخصائي النفسي.

٧.٢. واقع الأخصائي النفسي في الجزائر.

### I. تعريف الأخصائي النفسي العيادي:

• هو من يقوم بالتحليل والتقييم النفسي للحالة في معاناتها النفسية مثل صعوبات التكيف ،  
الصعوبات العلائقية ...

حيث يقوم بجمع المعلومات عن طريق المقابلة والبحث.

إن الأخصائي النفسي يصمم ويضع إجراءات ، وخطط علاجية مناسبة ، فالهدف من هذا هو  
دعم الأشخاص الذين لديهم الرغبة في مواصلة العلاج .(www.studyrama.com.2019).

• عرف زهران 1985 الأخصائي النفسي العيادي: " أنه الشخص المختص في علم النفس  
العيادي والذي يستخدم القياسات النفسية وتقنيات العلاج النفسي ونظرياته ، بالإضافة إلى خبرته  
وذلك في مجال تشخيص الأمراض والاضطرابات النفسية وعلاجها" (نوار، 2018، ص627).

• الأخصائي النفسي العيادي هو الشخص الذي تدرب في مجال علم النفس العيادي بشكل  
كاف، ويختص في مجالات عدّة مثل : تعديل السلوكات والعادات الشخصية ، المشاكل  
التعليمية ( عسر القراءة أو ما شابه ذلك من صعوبات تتطلب إعادة التعليم)،الحالات العصبية  
النفسية الطفيفة نسبيا ...

الأخصائي النفسي واجبه الرئيسي يكمن في التشخيص والعلاج  
النفسى .(Niwot,colorado,1998,p2).

• حسب ما جاء به جمال شفيق أحمد في كتابه دور الأخصائي في تحسين جودة الحياة أن  
"محمود الزيايدي" يعرف الأخصائي النفسي بأنه الباحث بين المهنيين والمهني بين الباحثين ، وأنه

يتلقى تعليمه أساسا في أحد أقسام علم النفس الأكاديمية وبصفة عامة فإن الأخصائي النفسي العيادي يتلقى خلال هذه السنوات تعليمه الأساسي عن الأسس الفيزيولوجية ، الانفعالية والاجتماعية للسلوك الإنساني. ( شفيق أحمد، 2016، ص15-16).

• أما عبد الستار إبراهيم وعبد الله عسكر يعرفان الأخصائي النفسي بأنه الشخص الذي يقوم بمهمة القياس النفسي للمساعدة على التشخيص الدقيق وتحديد خطة خاصة بكل مريض (علاج فردي) والمشاركة والمساعدة لقائد الجماعة العلاجية والمشاركة في القرارات العلاجية الإكلينيكية وحضور اجتماعات الفريق العلاجي لوضع أنسب الخطط. ( شفيق أحمد، 2016، ص16).

ومن خلال التعاريف السابقة نستخلص بأن الأخصائي النفسي هو الشخص الذي يستخدم التقنيات والأسس النفسية بعد تلقيه تعليما وتدريباً في مجال علم النفس حتى تصبح له خبرة جيدة في هذا المجال، ويكون مؤهلاً لمساعدة الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية ، ويقوم بالتشخيص والعلاج النفسي.

## II. المبادئ العامة لمهنة الأخصائي النفسي:

1. الأخلاق : بما فيه (القدوة الحسنة ، الصبر ، الأمانة ، تحمل المسؤولية...) حتمية تخلق الأخصائي بهذه الصفات نظراً للأهمية هذا الأمر وخطورة عمله في التعامل مع حالات وأسرار الأفراد والبيوت .

2. المرونة: هي الوسيلة التي يمكن للأخصائي أن يتقبل ويسمع الأصوات والاحتياجات والمطالب، فهو الشخص الوحيد الذي يجب أن يتقبل ذلك مهما كان الشخص سيئاً ومخطئاً .

3. أن يتميز الأخصائي النفسي بالإخلاص وتقبل العمل ليس كوظيفة .
4. أن يتجنب الأخصائي إقامة علاقات شخصية مع الحالات وأن تكون العلاقة علاقة مهنية .
5. أن يبتعد الأخصائي عن التعصب كافة والالتزام بأخلاقيات العمل المهني .
6. عند تأكد الأخصائي النفسي واقتناعه بضرورة تحويل الحالة إلى جهة أخرى، فعليه إشعاره وولي أمره وشرح أسباب تحويله .
- (عبد الله، 2013، ص 19-20-21).
7. السرية: حماية أي معلومات يكون قد حصل عليها من فرد معين بطريق التعليم، أو الممارسة، أو البحوث. و يجب تجنب إفشاء هذه المعلومات بأي حال من الأحوال لأي شخص إلا تحت شروط ضرورية.
8. الإعلان عن الخدمات:
- على الأخصائي النفسي أن يتمسك بالمعايير المهنية، و ليس بالمعايير الدعائية أو التجارية عند محاولته التعريف بخدماته ( فمثلا يجب تجنب الإعلان عن عمله، و أن لا يتحيز في اختباره للحالات التي تأتي).
9. الصالح العام للعميل أو الحالة:
- يحترم الأخصائي النفسي تكامل الشخص أو الجماعة التي يعمل معها و يحمي مصالحها ما أمكن أي يحتفظ العيادي بمسؤوليته تجاه الحالات التي تحول إليه أن يتولى شخص آخر

المسؤولية ، و أن يكون قادرا على إنهاء علاقة عيادية بمرضاه طالما يعرف أنها أصبحت غير مفيدة....

10. تفسير الاختبارات و المقاييس، و الدرجات التي يحصل عليها الأخصائي باستخدام

المقاييس النفسية و الاختبارات يجب معاملتها نفس المعاملة التي يعامل بها هذه الأدوات فلا يجعلها متاحة إلا للأشخاص المدربين على تفسيرها أو الذين سيستخدمونها بطريقة لائقة.  
(عسكر و إبراهيم، 2008، ص 39-40).

### III. أدوار ومهام الأخصائي النفسي العيادي:

قد حدد Goldenberg الأدوار التي يقوم بها الأخصائي النفسي العيادي كما يلي :

1. عمل الاختبارات النفسية والمقابلات العيادية من أجل تشخيص الحالة .
2. الإرشاد والعلاج النفسي للأفراد والأزواج والأسر والجماعات .
3. عمل البحوث النفسية عن نمو الشخصية ووظائفها، وأسباب المرض النفسي.
4. اختيار وتدريب الجماعات غير المهنية كالمساعدين في مجال الصحة النفسية والجماعات التطوعية والإشراف عليهم.
5. تقديم الاستشارات النفسية للمؤسسات العلاجية من أجل وضع برامج للعلاج والوقاية من الاضطرابات النفسية. وفي ذات الاتجاه حدد جوليان روتر الأدوار التالية :

1. قياس الذكاء والقدرات العامة وهذا النشاط لا يتضمن مجرد قياس القدرة الحالية للفرد، بل يتضمن أيضا تقدير إمكاناته، وكفاءاته وأثر المشكلات أو الظروف الأخرى التي تحيط به في قيامه بوظائفه العقلية.

2. قياس الشخصية ووصفها وتقويمها، وما يتضمنه من تشخيص وما يمكن أن نطلق عليه السلوك المشكل أو الشاذ أو غير التوافقي. (بن صنهاة، 2011، ص14).

3. العلاج النفسي.

وتتمثل مهام الأخصائي النفسي في ما يلي :

- التعرف على الحالة من خلال السماع إلى طلبها.
  - الملاحظة.
  - تحليل الملف وتبادل المعلومات مع زملاء آخرين.
  - تقييم مرحلة التطور النفسي وتحديد نوع الشخصية من خلال الاختبارات ، المقابلة أو الملاحظة لهدف اختيار وتقديم المساعدة الملائمة .
  - يقوم الأخصائي النفسي بالتشخيص من أجل التأكد من وجود مرض أو اضطراب .
- يهتم بتوجيه الفرد نحو الأماكن أو الأوساط المتخصصة والقيام بالمتابعة النفسية. (برزون، 2016، ص 358).

للأخصائي النفسي مهام وأدوار كثيرة وعديدة ينبغي أن يقوم بها بهدف مساعدة المرضى وحل مشاكلهم ومن أهم الأدوار التي يقوم بها هي عمل مقابلات عيادية ، تقديم استشارات نفسية ،

عمل اختبارات الشخصية الموضوعية والاسقاطية ، العلاج النفسي بوضع خطط مناسبة للحالات ...

#### IV. مجالات عمل الأخصائي النفسي:

حسب ما جاء به عبد الله عسكر، وعبد الستار إبراهيم أنّ مجالات عمل الأخصائي النفسي لا نجدها تقتصر على المستشفيات العقلية أو المصحات النفسية بل تمتد لتشمل مدى متنوعا لا حصر له من الميادين منها:

• العيادات النفسية الخارجية.

• العيادات المدرس.

• العيادات العسكرية.

وفضلا عن هذا فقط أصبح الآن دور الأخصائي النفسي العيادي مطلوباً في مراكز التوجيه والإرشاد، المدارس والجامعات، السجون والإصلاحات .

• مؤسسات علاج الإدمان على الكحول والخمور والمخدرات.

• حتى مجالات الصناعة والإنتاج أصبحت تستعين بالأخصائيين النفسانيين العياديين للقيام

بشؤون التوجيه والإرشاد النفسي للعمل والموظفين من أجل صحة نفسية أفضل وثقة أكبر على العمل والإنتاج .

• ومن الجدير بالذكر أهمية الأخصائي النفسي العيادي في الميدان العسكري للتعامل مع

الاضطرابات النفسية في وقت الحرب وبخاصة اضطرابات الصدمة وما بعدها. فضلا عن دوره

في تخطيط وتوجيه العمليات النفسية كجزء من العمليات العسكرية. (إبراهيم و  
عسكر، 2008، ص 26-27).

و في هذا الصدد توجد دراسة ماثيو (1993) التي هدفت إلى معرفة إدراك الأطباء النفسيين و  
الأخصائيين الاجتماعيين لدور الأخصائي النفسي العيادي و ذلك على عينة مكونة من 16  
طبيبا نفسيا، و 20 أخصائيا اجتماعيا من ولاية كونيتيكت الأمريكية.  
و كانت نتائج الدراسة كالآتي:

أن 41.7% من أفراد العينة أفادوا بأنهم يقومون بتحويل الحالات إلى الأخصائي النفسي العيادي  
من أجل التشخيص النفسي. (بن صنهات، 2011، ص 83).

1. الاهتمام بالناس والرغبة في معاونة الآخرين ومساعدتهم في حل مشكلاتهم.

2. القدرة على إقامة علاقات فعالة مع الآخرين .

3. أن يتمتع بقدر عال من الضبط الانفعالي الذي يشكل مطلبا ضروريا يجب توافره على مستوى  
الممارسة، لأن ردود فعل الفرد تؤثر بشكل أو بآخر بذاتية الممارسة.

4. أن يكون مخلصا أميناً في ممارسته وفي مساعدته للفرد مستخدماً كافة مهاراته ومعلوماته من  
أجل وقاية مريضه وشفائه .

5. الإحساس بالمسؤولية المهنية والالتزام بمعايير المهنة فنيا وأخلاقيا .

6. الاهتمام بعلم النفس عامة وبالجوانب الإكلينيكية في علم النفس على وجه الخصوص، حتى على مستوى الممارسة السيكلوجية تتطلب منه أن يكون لديه كفاءة شخصية وقدرة على اتخاذ القرارات الملائمة في المواقف الغامضة.

7. القدرة على تطوير العلاقات الإنسانية المهنية ، ويتمتع بالتعاطف وفهم المشكلة المرضية له والإحساس بها كما يعيشها ذاته ، وهو يختلف عن العطف والشفقة ، ويدخل في ذلك المشاركة والإصغاء .

8. احترام الذات وفهمها، فالأخصائي النفسي العيادي المؤثر هو الذي يستطيع أن يحقق التوازن بين ذاته وحاجاته من ناحية وطبيعة عمله الصعبة من جهة أخرى خاصة أنه يتعامل مع مشكلات نفسية طيلة الوقت. (دبرا سو، 2010 ص ص 65-65).

#### V. أدوات الأخصائي النفسي:

حتى يتمكن الأخصائي النفسي من ممارسة عمله بطريقة علمية وذات مصداقية عليه أن يستعمل عدة أدوات وطرق ليتمكن من التشخيص ووضع خطة علاجية مناسبة وهاته الأدوات تتمثل في :

##### 1. المقابلة :

يعرفها انجلش بأنها "محادثة موجهة يقوم بها شخص مع شخص آخر أو أشخاص آخرين ، هدفها استثارة أنواع معينة من المعلومات لاستغلالها في بحث علمي أو للاستعانة بها في التوجيه والتشخيص والعلاج. (حميدشة، 2012، ص98).

**2. الملاحظة :**

تعتبر الملاحظة أداة أساسية في التشخيص، فلا يستطيع الأخصائي الحصول على معلومات كافية من خلال المقابلة فقط فالأخصائي النفسي لا يكتفي فقط بما يصرح به العميل من خلال كلامه، حتى سلوكياته ، ردود أفعاله ، الإيماءات، مظهره الخارجي...لها معاني ودلائل تساعد الأخصائي في عمله .

يجب مراعاة عوامل نجاح الملاحظة مثل : السرية، الموضوعية، الدقة الخبرة والشمول. ( محمد العيسوي،1990،ص136).

**1. دراسته حالة:**

تعتبر دراسة حالة الوعاء الذي ينظم ويقيم فيه العيادي كل المعلومات والنتائج المتحصل عليها من الفرد عن طريق المقابلة والملاحظة.

تعطي دراسة الحالة فكرة عامة شاملة في إطار معيار منظم يتضمن المعلومات والبيانات العامة والشخصية والحالة الصحية والعقلية، والمعرفية والنواحي الاجتماعية والانفعالية ومن أهم عوامل

نجاح دراسة الحالة هي التنظيم والدقة. (ح. زهران، 2004.ص160-161).

تقرير دراسة الحالة خطوة مهمة وتساعد الأخصائي في جمع المعلومات من المريض، وتقديم صورة شاملة للشخصية من أجل دراسة وتحليل وتركيب هذه المعلومات ووضع وزن عيادي لها.

**2. الاختبارات والمقاييس:**

الاختبارات والمقاييس هي أدوات لقياس الظاهرة النفسية لهدف التشخيص الذي يخدم سبل العلاج والتكفل المناسب، وهذه الأدوات تختلف من حيث توظيفاتها النظرية فمنها من تركز مبادئها على المقاربة التحليلية والأخرى تستمد مبادئها من الجوانب المعرفية، والتي تشمل الاختبارات الإسقاطية، والموضوعية ومن الشروط التي يجب توفيرها في الاختبارات النفسية هي الصدق والثبات، التقنين الموضوعية وسهولة الاستخدام و أيضا يجب مراعاة الاختبار الأنسب للفحوص، وتوفير الظروف الملائمة له. (ح. زهران، 2004، ص136).

#### VI. واقع الأخصائي النفسي في الجزائر :

إن واقع الأخصائي النفسي في الجزائر واقع كارثي من حيث استنغار المجتمع لهذه المهنة التي في الأساس تعد مهنة عظيمة وذات قيمة كبيرة وتحتاج للتأكيد والكفاءة المهنية والعلمية الجيدة. فدور الأخصائي النفسي هو المرافقة النفسية للأفراد الذين يعانون من مشاكل واضطرابات نفسية ومساعدتهم إلى الوصول إلى الاتزان النفسي والروحي. أما في الجزائر فقد انتشرت ثقافة خاطئة ونظرة مغلوطة عنه، فبنظر فئة كبيرة من المجتمع الجزائري أن الأخصائي النفسي هو المعالج للجنون أو المجانين فقط، كما يعاني كذلك من التهميش من طرف الهيئات المختصة . كما نسلط الضوء أيضا على شبه الأخصائيين النفسيين الذين يحملون هذا الاسم ليس عن جدارة واستحقاق ( دون كفاءة مهنية، لا يملكون خبرة كافية، مستواهم العلمي متدني، ولا يتحلون بأخلاقيات المهنة) . هذه الفئة أثروا سلبا على بقية الأخصائيين.

# الفصل الثالث

## الإجراءات المنهجية

- أ. تمهيد .
- ب. الإطار الزمني والمكاني للدراسة.
- ج. حالات الدراسة .
- د. منهج الدراسة .
- هـ. أدوات الدراسة .
- و. المقابلة النصف الموجهة.
- ز. مقاييس الضغط النفسي لبدرية كمال أحمد.

## I. تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصول الأولى إلى الجانب النظري، نصل الآن إلى الجانب الميداني، وهذا الفصل هو فصل الدراسة الميدانية، و الذي يعتبر الجزء المتمم للجانب النظري والنتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة.

ومن المتعارف عليه أن الباحث في دراسته يقوم بدراسة استطلاعية حتى يتمكن من التعرف على الحالات ومكان الدراسة ومختلف ظروفها، وهذا ما يمهد له للوصول في نهاية المطاف إلى تحديد الحالات وتطبيق المقياس المناسب.

ونتيجة للظرف العالمي الطارئ، والوباء الذي اجتاح العالم فجأة و بسببه تعرقلت العديد من الأعمال وتوقفت كل المؤسسات، النقل العمومي والخواص، الدراسة و العمل... وعليه تعذر علينا أن نقوم بإنجاز مذكرة بأحسن حال وبشكل أفضل، و من المشاكل التي واجهتنا بسبب الكوفيد هي عدم موافقة أعضاء إدارة مستشفى الأمراض العقلية بالحروش بعمل مقابلات مع الشريحة التي تخص دراستنا هذه (الأخصائيين النفسيين العاملين بمستشفى الأمراض العقلية).

وقبل أن يظهر هذا الوباء قمنا بعمل دراسة استطلاعية وأجرينا مقابلتين (نصف موجهة) مع أخصائية نفسية عاملة بذلك المركز بعدها وفي تلك الفترة واجهنا الوباء وتعذر علينا مواصلة دراستنا الأساسية و بإصرار عليهم تم الموافقة من طرف مدير المستشفى على أن نقابل الحالة للمرة الثالثة والأخيرة، حيث في حيث في هذه المرة طبقنا عليها مقاييس الضغط النفسي.

ونظرا لجائحة كورونا لم نستطع القيام بدراسة أساسية وعمل مقابلات مع الحالات. لهذا اضطررنا للجوء على إلى الدراسة الاستطلاعية واستخدمناها كدراسة أساسية.

**الدراسة الأساسية :**

الدراسة الأساسية تعد خطوة ميدانية يقوم بها الباحث ، حيث تعتبر أساس العمل

التطبيقي.

**.II الإطار الزمني والمكاني للدراسة :****• الإطار الزمني للدراسة :**

لقد تم تطبيق الدراسة في الفترة الممتدة بين 18 فيفري إلى غاية 26 فيفري وفي 10

أوت 2020 .

بلغ عدد المقابلات ثلاث مقابلات مع حالة واحدة.

**• الإطار المكاني للدراسة :**

تم إجراء الدراسة بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية "بوغاغة

البغدادى" بالحروش بولاية سكيكدة الواقعة بشارع بشير بوقادوم.

**.III حالات الدراسة:**

اقتصرت هذه الدراسة على حالة واحدة فقط ويرجع ذلك للظروف التي واجهتنا بسبب

جائحة كوفيد- 19 - .

**.IV منهج الدراسة:**

إن طبيعة موضوعنا الذي نسعى من خلاله في معرفة إن كان الأخصائي النفسي

العامل بمستشفى الأمراض العقلية يعاني من ضغط نفسي.

المنهج المناسب لمثل هذه الدراسة هو المنهج العيادي.

**المنهج العيادي:**

هو ميدان ميدان تطبيق الحالة النفسية التي تهتم أساسا بالتوافق السيكولوجي للأفراد، الذي يتضمن مشكلات مثل المشاعر وعدم الارتياح والقلق لدى الفرد كما يتضمن وعلاقته مع الآخرين. (جوليان، 1985، ص 58)، والذي يعتمد على منهج دراسة الحالة.

**دراسة الحالة :**

هي الوسيلة التي تسمح للأخصائي بتحليل دقيق للحالة، وهذا عن طريق جمع أكبر قدر من المعلومات الخاصة بالمفحوص وبالتالي التمكن من إعطاء صورة للشخصية ككل وتكون دراسة الحالة شاملة لحياة المريض وتطلعاته المستقبلية. ( بن هاري،

2018، ص 62)

**V. أدوات الدراسة :**

المنهج العيادي والذي بدوره يتضمن دراسة حالة يشمل ويعتمد على المقابلة، ونحن اعتمدنا في بحثنا هذا على المقابلة النصف الموجهة.

**1. المقابلة النصف الموجهة :**

هي سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث للحصول على إجابة المفحوص، حيث يحرص الباحث أن لا يقترح أي إجابات مباشرة أو غير مباشرة. (جوليان، 1984، ص 102).

**دليل المقابلة النصف الموجهة :****علاقات العمل :**

- هل أنت راضية على علاقتك المهنية مع المدير؟

- هل أنت راضية عن علاقتك المهنية مع زملاء العمل؟
- هل هناك تعاون بينك وبين باقي أعضاء المهنة؟

### ظروف العمل:

- هل العوامل الفيزيائية مثل الضوضاء أو الإضاءة أو حتى التهوية.... (لأنها تساعد في سير العمل) ملائمة؟

- هل تجدين عدد ساعات العمل ملائمة أم ليست كذلك؟
- ما الصعوبات التي تواجهينها في العمل أو أثناءه؟

### الصحة الجسدية:

- هل تعانين من اضطرابات في الجهاز الهضمي؟
- هل تعانين من زيادة أو نقصان في الوزن؟
- هل الضغط النفسي يسبب لك آلام في الجسم كالصداع أو غيره؟

### الصحة النفسية :

- هل أنت راضية عن ما حققته في الحياة؟
- هل تتناوبك حالات من القلق بسبب ضغوط سواء على مستواك الاجتماعي والأسري أو المهني والصحي؟

- هل تشعرين بالفخر عندما تعملين بشكل أفضل تحت الضغوط؟

### الظروف الاجتماعية والأسرية :

- هل يؤثر عملك على حياتك اليومية سواء مع عائلتك ومع أفراد محيطك؟

• هل زوجك يساندك وتشعرين بالاستقرار العاطفي معه؟

• هل تشعرين بالتقصير تجاه أولادك؟

2. مقياس الضغط النفسي لـ "بدرية كمال أحمد" :

اخترنا مقياس "الضغط النفسي" لبدرية كمال أحمد كونه يتناسب مع أبعاد المقابلة ويضم

تقريباً نفس الفرضيات التي وضعناها.

حيث يتكون المقياس من 66 بنداً موزعة على كل 5 خمسة أبعاد هي:

• بعد أسري : العبارات الدالة على هذا البعد : ( 2 3 8 9 11 12 14 15 20 23 24 25

33 34 41 42 46 50 51 53 54 55 57 58 62 63).

• بعد مهني: وبنوده ( 1 7 16 21 22 30 31 39 40 45 52 59 60 61 64 16

• بعد صحي: بنوده ( 14 18 19 26 27 36 43 44 65 66)

• بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة: (الحياة الاجتماعية) وبنوده ( 6 13 17 37 38

68 49 )

• بعد الأحداث الطارئة : بنوده ( 5 28 29 35 47 56). (ناجية دايلي، 2013، ص174)

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0\_ و 198) و يتم تحديد درجات مقياس الضغط النفسي

و هي كالاتي:

مستوى الضغط	درجات مقياس الضغط النفسي
منخفض جدا	66 ← 0
منخفض	110 ← 67
متوسط	155 ← 111
مرتفع	198 ← 156

والجدول الآتي يوضح درجات ومستويات مقياس الضغط النفسي، درجات كل بعد من أبعاد

مقياس الضغط النفسي الا وهي:

**البعد الأول: الأسري**

مستوى الضغط	درجات البعد الأسري
منخفض	17 ← 0
متوسط	35 ← 18
مرتفع	52 ← 36

**البعد الثاني: المهني**

مستوى الضغط	درجات البعد المهني
منخفض	11 ← 0
متوسط	22 ← 12
مرتفع	32 ← 23

## البعد الثالث: الصحي

مستوى الضغط	درجات البعد الصحي
منخفض	7←0
متوسط	14←8
مرتفع	20←15

## البعد الرابع: عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة

مستوى الضغط	درجات عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة
منخفض	4←0
متوسط	9←5
مرتفع	13←10

## البعد الخامس الأحداث الطارئة

مستوى الضغط	درجات بعد الأحداث الطارئة
منخفض	4← 0
متوسط	9←5
مرتفع	13←10

**تصحيح المقياس :**

يصحح المقياس في اتجاه إدراك المفحوص للمواقف الضاغطة ، بحيث أن الإجابة ب"نعم" تحصل على درجتين والإجابة ب"لا" تحصل على صفر والإجابة "غير متأكد" تحصل على درجة واحدة، هذا في حالة ما إذا كانت العبارة موجبة، أما إذا كانت العبارة سالبة عملية التصحيح تكون في اتجاه معاكس (نعم: صفر غير متأكد: درجة واحدة، لا :درجتين) والجدول الآتي يوضح ذلك :

نوع العبارة	الدرجة	موجبة	سالبة
2	نعم	لا	
1	غير متأكد	غير متأكد	
0	لا	نعم	

والعبارات السالبة تحمل الأرقام الآتية: 6 2 6 18 38 58 13. (المرجع السابق، 2013،ص

ص 174 - 175)

الجدول رقم (1) يوضح إجابات الحالة على مقياس الضغط النفسي.

**صدق المقياس:**

قبل تطبيق المقياس، على أفراد المجتمع الجزائري ارتأت الباحثة تعديله بما يتناسب مع مجتمعنا والتأكد من مدى توفره على الشروط السيكومترية الضرورية لأي أداة قياس (الصدق

والثبات) وقد اعتمدت الباحثة على نوعين أساسيين من الصدق، وهما صدق المحكمين والصدق الذاتي:

#### • صدق المحكمين:

تم توزيع المقاييس على 10 أساتذة ذوا خبرة وكفاءة في ميدان البحث السيكولوجي، من بعض جامعات الشرق الجزائري وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم في كل بند من بنود المقياس ثم في المقياس ككل من حيث:

- مدى قدرة المقياس على قياس الضغط النفسي عند المرأة العاملة في القطاع التعليمي.
- مدى وضوح بنوده من حيث الصياغة اللغوية.
- مدى مناسبة هذه البنود للمجتمع الجزائري، وهل تحمل في طياتها عناصر أو محتويات ثقافية غريبة عن مجتمعنا.
- ما هي البنود التي يجب حذفها.
- ما هي البنود التي يجب إعادة صياغتها.
- ما هي البنود التي تقترحونها بالإضافة إلى هذه البنود. (المرجع السابق، 2013، ص 183)

#### • الصدق الذاتي:

يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار، هي ميزان الذي تتسب إليه صدق الاختبار، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

وقدر ب 0,81 بعد وضع معامل الثبات تحت الجذر.

**الثبات:**

للتحقق من مدى توفر صفة الثبات في هذا المقياس، وفي أبعاده، تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرومباخ Cram Back, وهي من أكثر المعادلات استخداماً لهذا الغرض والصيغة الرياضية لهذه المعادلة هي:

$$\frac{ع^2 ك - مج ع^2 ب}{ع^2 ك} = \frac{ن}{ن - 1}$$

حيث:

ن: عدد البنود

ع<sup>ك</sup>: التباين الكلي للاختبار.

مج ع<sup>ب</sup>: تباين مجموع البنود.

هذا الجدول يوضح معاملات الثبات للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاد المقاييس:

أبعاد المقياس	معامل الثبات	مستوى الدلالة 0.01
البعد الأسري	0.64	دال
البعد المهني	0.74	دال
البعد الصحي	0.68	دال
بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة	0.61	دال
بعد الأحداث الطارئة	0.67	دال
معامل الثبات لكل مقياس	0.67	دال

من الجدول يتضح لنا أن هذه المؤشرات الكمية (معاملات الثبات المرتفعة). دليل على وجود مستوى جيد من الثبات، يفى بمتطلبات المقياس على أفراد العينة.  
(المرجع السابق، 2013، ص ص 183-184).

# الفصل الرابع

## عرض و مناقشة النتائج

- .I تمهيد.
- .II تقديم الحالة.
- .III نتائج مقياس الضغط النفسي.
- .IV مناقشة نتائج مقياس الضغط النفسي.
- .V نص المقابلة النصف الموجهة.
- .VI جدول نتائج تحليل المقابلة النصف موجهة.
- .VII مناقشة نتائج تحليل المقابلة النصف الموجهة.
- .VIII التحليل العام للحالة.
- .IX الاقتراحات و التوصيات.

## I. تمهيد:

بعد تحديد إجراءات الدراسة الميدانية، سيلي ذلك مرحلة الشروع في تطبيق ما تم تحديده من الأدوات المعتمدة عليها حيث ضم هذا الفصل من الدراسة عرض وتفسير النتائج المتوصل إليها من تطبيق تلك الأدوات.

## II. تقديم الحالة:

الحالة (س) تبلغ من العمر 48 سنة، متزوجة و أم لطفلين، تعمل كأخصائية نفسية في مستشفى الأمراض العقلية بالحروش ، التحقت بمهنتها سنة 1997، وضعها الاقتصادي للأبس، تقطن في مكان بعيد عن مقر عملها، حالتها الصحية مستقرة ولا تعاني من أي مرض عضوي.

## III. نتائج الحالة (س) في مقياس الضغط النفسي:

جدول رقم : 01

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
		X	. أنا غير راض عن عملي
		X	. مازلت على حب مع زوجي
X			. اتسم سلوكي بالمخاطرة في شبابي

		×	4. أعاني اضطرابات بالنوم
		×	3. تعرضت لهزات انفعالية عنيفة
×			6. أميل إلى التنزه
×			7. عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية
		×	8. أكره أسرتي لكثرة أعبائها
		×	9. حياتي مهددة بالانفصال في أي وقت
		×	10. أكره الأعمال التي تتطلب سرعة في الأداء
		×	11. أعاني من الفوضى في منزلي
		×	12. أضطر إلى الاستدانة
×			13. لا أترك فرصة للتنزه إلا و قد اقتنصتها
		×	14. أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الايجابية
		×	15. فقدت مكاني الاجتماعية
		×	16. علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها
		×	17. أخشى التعبير عن أي ضعف يعتريني

X			18. أعمل طبقا للحكمة التي تقول "إن لبدنك عليك حق"
		X	19. أحتاج للمعاش لسوء صحتي
		X	20. منيت بالفشل في أبنائي
		X	21. تعرضت لعدة تحقيقات في عملي
X			22. يدفعني زوجي إلى ممارسة العلاقة الخاصة بطريقة مفرطة
		X	23. عملي يميل إلى المخاطرة
		X	24. مشاكل أولادي لا تنتهي
		X	25. أشعر بسلبية تجاه أسرتي
X			26. أذخ بشراهة
		X	27. أميل إلى ظهور أي أعراض
		X	28. وقعت لأسرتي كارثة
		X	29. تعرضت لخسارة فادحة
		X	30. عملي من النوع الذي يحتاج إلى مجهود ذهني
		X	31. أعاني من فقد اهتمام رؤسائي
X			32. أرى أن أولادي يحملوني أكثر من طاقتي
		X	33. يسود بيننا الانفصام العاطفي
		X	34. أكره يوم الاجازة لاضطراري قضاءه بالمنزل
		X	35. صدمت في حياتي
X			36. أتعاطى بعض المخدرات

		×	37. أميل إلى استغلال يوم الاجازة في عمل يدر علي مالا
×			38. أرى أن الفسحة و الراحة غير ضرورتين
		×	39. أنا كالنحلة في عملي
		×	40. تغيرت طبيعة عملي عدة مرات
		×	41. علاقتي بأبنائي غير مرضية
		×	42. زوجي لا يبالي بأي شيء
		×	43. تعرضت لأزمات صحية في صغري
		×	44. لا أهتم بغدائي
		×	45. عملي غير مجزي ماديا
×			46. حياتي العائلية اضطرتني للعمل يوميا فترتين
		×	47. تعرض أقربائي المقربون لوفاة مفاجئة
		×	48. لا وقت عندي للراحة
		×	49. أقضي إجازتي بالمنزل
		×	50. أشعر بضغوط عديدة لا أستطيع التعبير عنها
		×	51. أعاني من نقص الألفة و المودة
		×	52. عملي لا يرفع من معنوياتي
		×	53. زوجي يهمل حقوقي الخاصة جدا
		×	54. تعرضت لخبرات طفولية غير سعيدة
		×	55. أشعر بتهديدات لذاتي مع أفراد أسرتي
		×	56. أصيب أحد أبنائي بمرض شديد

		×	57. زوجي يميل إلى تحميلي أكثر من طاقتي
	×		58. يسود الحب جو الأسرة
		×	59. تعرضت لضغوط عديدة في عملي
×			60. تتطلب نوعية عملي مجهودا جسميا شاقا
		×	61. أتحايل لكي أحصل على إجازات
		×	62. علاقتي الخاصة مفرطة
		×	63. أشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية
		×	64. عملي لا يتناسب مع قدراتي
×			65. أتذكر أنه تم إحالتي إلى أخصائي نفسي
		×	66. أتسم بالإفراط في تناول الشاي و القهوة

#### IV. مناقشة نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة (س):

حسب نتائج مقياس الضغط النفسي لبدرية كمال أحمد والذي أجابت على بنوده الحالة فإنها

قد تحصلت على درجة 111. هذا ما يعني أن (س) تعاني من ضغط ذو مستوى متوسط وذلك

حسب درجات مقياس الضغط النفسي .

أما بالنسبة لأبعاد مقياس الضغط النفسي، فالبعد الأسري والبعده المهني، وبعده القدرة

على التمتع بمباهج الحياة و بعد الأحداث الطارئة فقد تحصلوا على مستوى ضغط مرتفع،

حيث البعد الأسري قدرت درجته ب 46 درجة، والبعده المهني قدرت درجته ب 26 درجة، وبعده

عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة قدرت درجته ب 14 درجة، أما بعد الأحداث الطارئة

قدرت درجته ب 12 درجة، و بالنسبة للبعده الصحي قدرت درجته متوسطة و قدرت ب 14.

## .v نص المقابلة:

أنا عندي قدها وأنا نخدم هنا عييت من الخدمة (1) / كون صبت أنا أو حبست (2) / الله غالب برك الخبزة وظروفي الاجتماعية ما ملاحش (3) / راجلي معندوش مدخول كبير (4) / كون نحبس أنا الخدمة نروحو فيها (5) / على هذه أنا نحمل التعب هذا (6) / نجي صباح و المورال طايح (7) / أصلا المدير ما مقيمناش (8) / ديما يرخص فينا (9) / وما عطيناش حقوقنا (10) / نخدموا مصباح للعشوا زوج دورو (11) / اوزيد بنت بتهدايل (12) / ساعات حتى نكرز على الدراري في الدار (13) / tellement ما تحملش الحس (14) / انتما أوتشوفوا في حالتي وليت كي العود (15) / ما ناكل ما والو (16) / وقت الغداء يجيوني حالات ما يخليونيش نتغداء (17) / نبقى بالجوع حتى لعشيا (18) / ساعات حتى ندوخ (19) / وتحكمني الفشلة (20) / وديرلي القلقة (21) / قلتكم نروح عيانة مددقة (22) / نولي مع الدراري نقرهم بالسيف ما نقدر (23) / tellement منركزش خلاص ملعيا (24) / حنا لبسيكولوغ أكل حاقرينا (25) / sois برا في المجتمع ولا هنا (26) / sois في المركز كيما الخدامة لخرين كيما الطبيب مثلا ما يقيموناش خلاص (27) / كون نلقى خدمة خلاف نخدمها وما نخدمش فالمركز هذا (28) / على الاقل نريب راحة بالي (29) / وكاين ساعات مرضى صعاب تتعامل معاها (30) / كيما الشخصيات المضادة للمجتمع تبذل طاقة كبيرة باش تقدر تفهم المشكل تاعهم (31) / والله ما نجي نفض معاها تحكمني الضيقة (32) / خاطر قاعدة نتعب باطل (33) / حتى بيرو كيما الناس ما كاه (34) / كيفاه رايحة تخدم خدمتك مليح (35) / كل دقيقة يطل عليك واحد من

المرضى (36) / مكاه حتى ليزاجون (37) / كون يدخل عليك مريض ويقتلك واحد ما يجيب خبرك (38) / حتى راجلي ما فاهمنيش (39) / جامي قالي انت أو عيانة ارتاح (40) / أنا أو في مشاكل معاه (41) / والتعب تاع الخدمة نقلبوا على الدراري مساكن (42) .

## VI. جدول نتائج المقابلة النصف الموجهة:

اعتمدنا في تحليل نتائج المقابلة على جدول تحليل المحتوى (أو المضمون) وكان كالتالي:

الأبعاد	الفئات	التكرارات	النسبة المؤوية للفئات	النسبة المؤوية للتكرارات
بعد علاقات العمل	العلاقة المهنية مع المدير. العلاقة المهنية مع الزملاء.	12 9 8 27	% 100	%9.52
بعد ظروف العمل	مشاكل العمل	28 18 17 11 10 2 1 35 34 33 32 31 30 42 38 37 36	% 100	%40.47
بعد الصحة النفسية	المشاكل النفسية	29 21 16 14 13 7	% 100	%14.28
بعد الصحة الجسدية	المشاكل الجسدية	24 22 20 12 15	% 100	%11.90
الظروف الاجتماعية	النظرة الاحتقارية للأخصائي النفسي المشاكل الأسرية	26 25 41 40 39 23 6 5 4 3	% 20 % 80	% 23.90

**.VII مناقشة نتائج جدول تحليل مضمون المقابلة:**

نلاحظ من خلال جدول تحليل مضمون المقابلة أن الحالة (س) لديها نسبة كبيرة من التكرارات في بعض الظروف العمل، حيث قدرت نسبته 40,47 %، ويضم مؤشر مشاكل العمل والذي قدرت نسبته ب 100 %، بعدها يأتي بعد الظروف الاجتماعية التي كانت نسبته 28,80 %، ويضم مؤشرين، النظرة الاحتقارية للأخصائي النفسي بنسبة 20%، والمؤشر الثاني المشاكل الأسرية بنسبة 80 % يليه بعد الصحة النفسية 14,28 % حيث يحتوي هذا البعد على مؤشر المشاكل النفسية التي قدرت نسبته 100 % ويليه بعد الصحة الجسدية بنسبة 11,90 % ومؤشره الآلام الجسدية 100% أما بالنسبة لبعد علاقات العمل الذي قدر ب 9,52% فهو في ذيل الترتيب ويضم مؤشرين، المؤشر الأول العلاقة المهنية مع المدير قدر ب 75% و العلاقة المهنية مع الزملاء بنسبة 25 %.

**.VIII التحليل العام للحالة:**

الحالة (س) تبلغ من العمر 48 سنة، تعمل كأخصائية نفسية في مستشفى الأمراض العقلية بالحروش منذ 23 سنة، تعمل حسب البرنامج المقدم لها من طرف المؤسسة. تم توجيهنا لها كونها الأخصائية النفسية في ذلك المركز، و أيضا بحكم أقدميتها هناك . بعد إجراء المقابلة النصف موجهة مع الحالة (س) تبين أنها تعاني من ضغط نفسي ناتج عن عدة عوامل، هذه العوامل تم تصنيفها في خمسة أبعاد وكل بعد يحتوي على فئة.

بعد ظروف العمل ظهر بالنسبة 40.41 % وهي أعلى نسبة في الأبعاد الأربع، هذا البعد يضم فئة مشاكل في العمل، حيث أن (س) تواجهها مشاكل مهنية، تبين هذا من خلال قولها "كون تلقى خدمه خلاف نخدمها وما نخدمش في المركز هذا" قولها أيضا "بيرو كيما الناس ما عنديش".

وفي هذا الصدد يؤكد الباحثون على قوة التأثير التي تسببها المشاكل المهنية على العمال وعلى استقرارهم النفسي، ومثلما جاء عن النواسية بأن ضغوط العمل هي "تعبير عن حالة من الإجهاد العقلي" تبين بأن الحالة (س) تعاني من ظروف عمل غير مستقرة من خلال إجابتها على بنود مقياس الضغط النفسي، تجلى ذلك في بنود البعد المهني الذي قدرت درجته ب 26 درجة.

حيث كان البعد المهني مرتفعا. نأخذ بندا من بنود البعد المهني كمثال: البند 45 "عملي غير مجزي ماديا".

و بالنسبة لبعد الظروف الاجتماعية التي قدرت نسبته ب 23,80 % حسب نتائج جدول المقابلة، هذا البعد يحتوي على فئة المشاكل الأسرية. ولنبين أكثر أن الحالة (س) تعاني من عدم الاستقرار العائلي قولها "أنا أو في مشاكل معاه" (تقصد زوجها)، و"حتى راجلي ما فاهمنيش"، وذلك ما تؤكدته نتائج مقياس الضغط النفسي، و بالتحديد في البنود الخاصة بالبعد الأسري الذي قدرت درجته ب 46 درجة ذو مستوى مرتفع.

مثال: أجابت بنعم على البند رقم 42 "زوجها لا يبالي بأي شيء" وبعد الظروف الاجتماعية يحتوي أيضا على فئة النظر الاحتقارية للأخصائي النفسي، فقدرت نسبته ب 20 %، الأخصائية النفسية واجهت مشكل استصغار فئة من الناس لمهنتها في قولها "حنا ليبسيكولوج أكل حاقرينا" و "soit برا في المجتمع ولا هنا، كيما الطبيب مثلا" وفي هذا السياق يرى هنري موراي أن الضغط "يحدث بسبب مصادر متنوعة وعديدة وخاصة تلك الصادرة عن البيئة التي يتواجد فيها الشخص".

أما بعد الصحة النفسية كان مرتفعا قليلا، فنسبته قدرت 14,28 %، والذي ضم فئة المشاكل النفسية وعبرت (س) عن المشاكل النفسية التي تعاني منها في قولها "نجي الصباح مورال طايح" و"ديرلي القلقة".

إذ يرى شقير بأن الضغط هو مجموعة من المصادر الداخلية الضاغطة الذي يتعرض لها الفرد في حياته وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد. أي أن الفرد عند تعرضه وعند مواجهته لمواقف ضاغطة فهذا الشيء يعكس بالسلب على جوانب من شخصيته.

و بالنسبة لبعدها الصحة الجسدية كانت نسبته 11.90 %، وتضمن هذا البعد فئة المشاكل الجسدية وتمثلت المشاكل الجسدية للحالة في قولها "انتما أو تشوفوا فيا وليت كالعود" كذلك في قولها "وتحكمني الفشلة"، هذا الأمر تجلى أيضا في مقياس الضغط النفسي، تحديدا في بعد الصحة درجته 14 درجة .

يرى معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية تولد للشخص إحساس بالتوتر، وعندما تزداد مدتها قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ولها آثار على الجهاز البدني.

إن بعد علاقات العمل ظهر بنسبة 9,52%، ويضم هذا البعد فئة علاقة الأخصائي النفسي مع المدير ومع زملاء العمل، حيث أن (س) واجهت مثل هذه المشاكل، وما يؤكد ذلك قولها "أصلا المدير ما مقيمناش" "ديما يرخص فينا".

إن علاقة الأخصائي النفسي بزملائه أو بأعضاء الإدارة علاقة تعد مهمة للغاية فهذه العلاقة تلعب دورا كبيرا في نجاح العمل وفي سير العمل، سواء بشكل أفضل وجيد أو العكس تماما.

هذا ما جاء به النواسية "بأن ضغوط العمل تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا نتيجة للأجواء العامة التي تسود بيئة العمل، وهذا ما تجلى في إجابتها بنعم على بند المقياس المتمثل في "علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها".

ومن هنا نستطيع أن نجيب على تساؤل الدراسة هل يعاني الأخصائي النفسي العامل بمستشفى الأمراض العقلية بالحروش - سكيكة- من ضغط نفسي؟

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج المقابلة النصف الموجهة ومن خلال مقياس الضغط النفسي، يمكننا أن نقول: نعم، يعاني الأخصائي النفسي العامل بمستشفى الأمراض العقلية الحروش - سكيكة- من ضغط نفسي.

ونستطيع القول أن فرضيات الدراسة المتمثلة في:

يعاني الأخصائي النفسي العامل بمستشفى الأمراض العقلية بالحروش من ضغط نفسي نتيجة الظروف المهنية.

يعاني الأخصائي النفسي العامل بمستشفى الأمراض العقلية بالحروش من ضغط نفسي نتيجة لظروف اجتماعية وأسرية.

يعاني الأخصائي النفسي العامل بمستشفى الأمراض العقلية بالحروش من ضغط نفسي نتيجة لظروف صحية.

قد تحقق بشكل نسبي ومتفاوت.

## IX. توصيات واقتراحات:

نستخلص من عرض نتائج البحث ومناقشتها التوصيات والاقتراحات التالية :

- توفير الجو المناسب والظروف الملائمة للعمل داخل مستشفيات الأمراض العقلية.
- توفير الأدوات الخاصة من مقاييس واختبارات نفسية للأخصائيين النفسيين .
- إعطاء القيمة المناسبة والمستحقة لهذه الشريحة (الأخصائيين النفسيين)،فهي شريحة مهمة وفعالة في تنمية وتطوير وتقويم الجانب النفسي للفرد.
- على الأخصائي النفسي وخاصة الذي يعمل في مستشفى الأمراض العقلية أو في مثل هكذا مؤسسات أن يفصل بين حياته الاجتماعية وبين مهنته.
- على الأخصائيين النفسيين أن يقوموا بعمل تربية ميدانية ويكتسبوا خبرات ويقوموا بدورات تكوينية حتى يكونوا ذو كفاءة جيدة.

- العمل على تحسين العلاقة المهنية بين الأخصائيين النفسيين وزملاء العمل الآخرين .
- تفعيل دور وسائل الإعلام بنشر ثقافة اللجوء إلى أخصائي نفسي دون أي خجل ونزع الخلفيات المشوهة المأخوذة عنه فالصحة النفسية هي المحور الأساسي في حياتنا .
- إجراء دراسات مماثلة لمعرفة الضغوط التي يعاني منها الأخصائيين النفسيين.

خاتمة

الخاتمة :

لقد كان هدفنا من هذه الدراسة النظرية والتطبيقية تسليط الضوء على الأخصائيين النفسيين العاملين بمستشفى الأمراض العقلية ومعرفة ما اذا كانوا يعانون من ضغط نفسي؟ و ما طبيعة هذه الضغوط؟ بحيث قمنا بالتعرف على أهم الأسباب والعوامل التي تؤدي بالاخصائيين العاملين بذلك المركز إلى التعرض للضغط وذلك من خلال استخدام المنهج العيادي، مستعملين المقابلة النصف الموجهة ، وقمنا بالدراسة العيادية لحالة واحدة فقط، نظرا للظروف الصحية التي أربكت العالم. وبعد تطبيق مقياس الضغط النفسي تم الكشف لنا عن العوامل الحقيقية التي أنتجت للحالة ضغط نفسي . وفي ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا في الأخير إلى اثبات فرضية دراستنا بأن الأخصائي النفسي العامل بمستشفى الأمراض العقلية يعاني من ضغط نفسي.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المراجع بالعربية:

الكتب:

1. أحمد عبد مطيع الشخانة (2010) : التكيف مع الضغوط النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1.
2. جوليان روتر ترجمة محمود عطية (1984) : علم النفس الإكلينيكي، دار الشروق العربية، مصر، د ط.
3. جمال شفيق أحمد (2016) : دور الأخصائي النفسي في تحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، شركة الأمل للطباعة والنشر، د. بلد، ط1.
4. حميد عبد السلام زهران (2005) : الصحة النفسية والعلاج النفسي، علم الكتب، مصر، ط4.
5. سالم عبد الله الفاخري (2017) : علم النفس العام، مركز الكتاب الأكاديمي، عمان، ط1.
6. سعيد جاسم الأسدي، عطاري محمد سعيد (2014) : الصحة النفسية للفرد والمجتمع، دار الرضوان للنشر والتوزيع عمان، ط 1.
7. عبد الرحمن العيسوي (1990) : سيكولوجية العمل والعمال، دار الرتاب، لبنان، د ط.
8. عبد الستار إبراهيم، عبد الله عسكر (2008) : علم النفس الإكلينيكي، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، ط4.
9. فاطمة عبد الرحيم النواسية (2013) : الضغوط و الأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، ط1.

رسائل الدكتوراه والماجستير:

10. العبودية فاتح (2018) : الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التنظيمي و تسيير الموارد البشرية، قسم علم النفس وعلوم التربية و الاورطوفونيا، جامعة منتوري قسنطينة .
11. بن نبهان العامري منى (2014) :أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، قسم التربية والدراسات الانسانية، تخصص إرشاد نفسي، جامعة نزوى.
12. بن نها خديجة (2018) : الضغط النفسي عند الطالبة المقيمة بالحي الجامعي، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة الطاهر مولاي سعيدة.
13. داوود راضية (2012) : الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة فرحات عباس، سطيف.
14. صالحى هناء (2013) :علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة، قسم العلوم الاجتماعية تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
15. فالح بن صنها (2011) :دور الأخصائي النفسي الإكلينيكي من وجهة نظر العاملين في المستشفيات الحكومية في مدينة الرياض، رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة

الماجستير في العلوم الاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص الرعاية والصحة النفسية،  
جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

16. دابلي ناجية (2013) : الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي  
وعلاقتة بالقلق، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا،  
تخصص علم النفس العيادي، جامعة فرحات عباس، سطيف.

#### المجلات:

17. برزوان حسيبة (2016): الرضا المهني والكفاءة المهنية لدى الأخصائي النفسي العيادي  
في الجزائر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 27.

18. بلقاسم محمد (2016): الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ  
الطور الثانوي، مهجة العلوم النفسية والتربوية، صفحة 112.

19. حميدشة نبيل (2012) : المقابلة في البحث الاجتماعي، مجلة العلوم الإنسانية  
والاجتماعية، العدد 8.

20. ديبيرا سو و فاطمة (2010) : أهم الصعوبات التي تواجه الأخصائي النفسي أثناء الممارسة  
الميدانية، مجلة الآداب و العلوم الاجتماعية العدد 11.

21. مشري سلاف (2016) :الضغط النفسي في المجال المدرسي المفهوم والمصادر  
واستراتيجية المواجهة، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد

29.

22. نوار شهرزاد (2018) : تقييم واقع التكفل النفسي بالأمراض المزمنة ،مجلة الباحث في

العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 35.

مواقع إلكترونية:

23. حمد لبنى إبراهيم : <http://repository.sustecv.edu/handle>

.Date: 01/09/2015 à 14:46

24. [Http://www.studyrama.com/forations/fiches-](http://www.studyrama.com/forations/fiches-)

[metiers/psychologier/psychologue-chimiscien-1260](http://www.studyrama.com/forations/fiches-metiers/psychologier/psychologue-chimiscien-1260)

publié :le 22/10/2002

Modifié :le 10/07/2019

في 2020/07/06

و على الساعة 15:18

مراجع أجنبية:

.Niwot,colorado(1998):the chimical psychologist, No. 2,VoL 51

الملاحق

مقياس الضغط النفسي لبدرية كمال أحمد :

تعليمية المقياس :

(مقياس الضغط النفسي)

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي و المعنون كالتالي "الضغط النفسي لدى الأخصائي النفسي في مستشفى الأمراض العقلية بالحروش" أرجو منك وضع علامة (x) في المكان الذي يناسب حالتك وتأكد أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

وأرجو منك قبل ذلك أن تجيب عن البيانات الأولية التي في الأسفل و كن متأكد أن هذه البيانات جد سرية، ولن تستخدم إلا لأغراض الدراسة والبحث العلمي فقط، لدى يرجى الإجابة على جميع الفقرات بكل صدق وصرامة.

وجزاك الله على تعاونك.

الاسم:.....

الجنس:.....

السن:.....

عدد سنوات العمل:.....

مقياس الضغط النفسي لبدرية كمال أحمد:

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			1. أنا غير راض عن عملي
			2. مازلت على حب مع زوجي
			3. اتسم سلوكي بالمخاطرة في شبابي
			4. أعاني اضطرابات بالنوم
			5. تعرضت لهزات انفعالية عنيفة
			6. أميل إلى التنزه
			7. عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية
			8. أكره أسرتي لكثرة أعبائها
			9. حياتي مهددة

			بالانفصال في أي وقت
			10. أكره الأعمال التي تتطلب سرعة في الأداء
			11. أعاني من الفوضى في منزلي
			12. أضطر إلى الاستدانة
			13. لا أترك فرصة للتنزه إلا و قد اقتنصتها
			14. أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الايجابية
			15. فقدت مكانتي الاجتماعية
			16. علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها

			17. أخشى التعبير عن أي ضعف يعتريني
			18. أعمل طبقا للحكمة التي تقول "إن لبدنك عليك حق"
			19. أحتاج للمعاش لسوء صحتي
			20. منيت بالفشل في أبنائي
			21. تعرضت لعدة تحقيقات في عملي
			22. يدفعني زوجي إلى ممارسة العلاقة الخاصة بطريقة مفرطة
			23. عملي يميل إلى المخاطرة
			24. مشاكل أولادي لا تنتهي

			25. أشعر بسلبية تجاه أسرتي
			26. أدخن بشراهة
			27. أميل إلى ظهور أي أعراض
			28. وقعت لأسرتي كارثة
			29. تعرضت لخسارة فادحة
			30. عملي من النوع الذي يحتاج إلى مجهود ذهني
			31. أعاني من فقد اهتمام رؤسائي
			32. أرى أن أولادي يحملوني أكثر من طاقتي
			33. يسود بيننا الانفصام العاطفي
			34. أكره يوم الاجازة لاضطراري

			قضاءه بالمنزل
			35. صدمت في حياتي
			36. أتعاطى بعض المخدرات
			37. أميل إلى استغلال يوم الاجازة في عمل يدر علي مالا
			38. أرى أن الفسحة و الراحة غير ضرورتين
			39. أنا كالنحلة في عملي
			40. تغيرت طبيعة عملي عدة مرات
			41. علاقتي بأبنائي غير مرضية
			42. زوجي لا يبالي بأي شيء
			43. تعرضت لأزمات صحية في صغري

			44. لا أهتم بغذائي
			45. عملي غير مجزي ماديا
			46. حياتي العائلية اضطررتي للعمل يوميا فترتيين
			47. تعرض أقربائي المقربون لوفاة مفاجئة
			48. لا وقت عندي للراحة
			49. أقضي إجازتي بالمنزل
			50. أشعر بضغوط عديدة لا أستطيع التعبير عنها
			51. أعاني من نقص الألفة و المودة
			52. عملي لا يرفع من معنوياتي

			53. زوجي يهمل حقوقي الخاصة جدا
			54. تعرضت لخبرات طفولية غير سعيدة
			55. أشعر بتهديدات لذاتي مع أفراد أسرتي
			56. أصيب أحد أبنائي بمرض شديد
			57. زوجي يميل إلى تحميلي أكثر من طاقتي
			58. يسود الحب جو الأسرة
			59. تعرضت لضغوط عديدة في عملي
			60. تتطلب نوعية عملي مجهودا جسميا شاقا
			61. أتحايل

			لكي أحصل على إجازات
			62. علاقتي الخاصة مفرطة
			63. أشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية
			64. عملي لا يتناسب مع قدراتي
			65. أتذكر أنه تم إحالتي إلى أخصائي نفسي
			66. أتسم بالإفراط في تناول الشاي و القهوة

المُلَخَّص

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان الأخصائي النفسي يعاني من ضغط نفسي، حيث انطلقنا من سؤال الإشكالية الأساسي مفاده: هل يعاني الأخصائي النفسي من ضغط نفسي واعتمدنا في ذلك على المنهج العيادي لملائمة وطبيعة هذا الموضوع، كما استخدمنا المقابلة النصف الموجهة، وطبقنا مقياس الضغط النفسي على حالة واحدة نظرا للظروف الصحية (كوفيد 19) وأسفرت النتائج على أن الحالة (س) تعاني من ضغط نفسي متوسط (111 درجة حسب مقياس الضغط النفسي لبدرية كمال أحمد)، والنتائج عن ظروف مهنية، أسرية واجتماعية. الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، الأخصائي النفسي، الظروف.

**Summary :**

This study aims to find out whether the psychologist suffers from psychological pressure, as we started from a basic problematic question: Does the psychologist suffer from psychological pressure?

We relied in this on the clinical approach to suit the suitability and nature of this topic, and we also used the semi-directed interview and applied the psychological pressure measure to one case (due to the health conditions \_ Covid 19), and The results showed that the case -Q- suffers from moderate pressure (111 according to the psychometric scale Bidiya Kamal Ahmed), resulting from professional, family and social conditions

Key words: stress, psychologist, circumstances

# فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	كلمة شكر وتقدير
	الإهداء
	<b>الفصل التمهيدي: الإطار المفاهيمي للدراسة</b>
2	I. مقدمة -اشكالية
4	II. فرضيات الدراسة
4	III. أهداف الدراسة
5	IV. أهمية الدراسة
	<b>الفصل الأول: الضغط النفسي</b>
7	I. لمحة تاريخية عن تطور مصطلح الضغط النفسي.
8	II. تعريف الضغط النفسي.
9	III. الفرق بين مصطلح الضغط وبعض المصطلحات المشابهة له
10	IV. أعراض الضغط النفسي.
11	V. مصادر الضغط النفسي.
13	VI. أنواع الضغط النفسي
15	VII. الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي.
16	VIII. النظريات المفسرة للضغط النفسي
	<b>الفصل الثاني: الأخصائي النفسي</b>
25	I. تعريف الأخصائي النفسي العيادي.
26	II. المبادئ العامة لمهنة الأخصائي النفسي.
28	III. أدوار ومهام الأخصائي النفسي العيادي.

30	.IV مجالات عمل الأخصائي النفسي.
32	.V سمات الأخصائي النفسي.
34	.VI أدوات استعمال الأخصائي النفسي.
34	.VII واقع الأخصائي النفسي في الجزائر
	<b>الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية.</b>
36	.I تمهيد
37	.II الإطار الزمني والمكاني للدراسة
37	.III حالات الدراسة.
37	.IV منهج الدراسة.
38	.V أدوات الدراسة.
	<b>الفصل الرابع: عرض و مناقشة النتائج</b>
49	.I تمهيد.
49	.II تقديم الحالة.
49	.III نتائج مقياس الضغط النفسي
52	.IV مناقشة نتائج مقياس الضغط النفسي
53	.V نص المقابلة النصف الموجهة
54	.VI جدول نتائج تحليل المقابلة النصف موجهة.
55	.VII مناقشة نتائج تحليل المقابلة النصف الموجهة.
55	.VIII التحليل العام للحالة.
59	.IX الاقتراحات و التوصيات.
62	الخاتمة

64	قائمة المراجع
69	الملاحق
79	ملخص
81	فهرس المحتويات