المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية
ISSN: 2682-2865
The Online ISSN : 2682-4248
المجلد04/العـدد: 02 (يونيو 2022)، ص ص 229-240

طبيعة الضغط النفسي عند العاملة في مهنة التمريض من جراء انتشار الأزمة العالمية للوباء كورونا نموذجا.

The reality of psychological stress of women working in the nursing profession as a result of the spread of the global crisis of the Corona pandemic as a model.

د.مرابطي عادل[1]

[1] جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر adel.merabti@univ-biskra.dz

تاريخ الاستلام: 2022/05/1 تاريخ القبول: 2022/5/29 تاريخ النشر: 2022/06/26
Doi 10.21608/GFSC.2022.246245

مستخلص البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الضغط النفسي عند العاملة في مهنة التمريض من جراء انتشار الأزمة العالمية للوباء كورونا نموذجا، وللكشف عن هذا الهدف تم استخدام المنهج العيادي بتقنية دراسة الحالة على عاملة في مهنة التمريض، لمعرفة طبيعة الضغط النفسي لديها في ظل انتشار وباء كورونا، وتضمنت هذه التقنية أدوات الدراسة التالية: المقابلة العيادية النصف الموجهة، و مقياس إدراك الضغط النفسي لفستاين levenstein.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك ضغط نفسي عند العاملة في مهنة التمريض من جراء انتشار الأزمة العالمية للوباء كورونا نموذجا، كما وجدنا أيضا أن لديها مستوى من الضغط النفسي وفق ما تحصلت عليه في مؤشر الضغط والمقدر ب:٠.٤٢ وهو مؤشر يدل على وجود ضغط نفسي للحالة

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، مهنة التمريض، فيروس كورونا كوفيد -١٩-.

Abstract :

This research aims to identify the psychological stress of women working in the nursing profession as a result of the spread of the global crisis of the Corona pandemic as a model

To reveal this goal, the clinical approach was used with a case study technique on a female worker in the nursing profession to know the nature of her psychological stress in light of the spread of the Corona epidemic.

This technique includes the following study tools: semi-directed clinical interview and the Levenstein Stress Perception Scale.

The study indicated that there was psychological stress on the female worker in the nursing profession according to the spread of the global crisis of the Corona epidemic as a model.

And we also found that she had a level of psychological stress according to what she had in the stress index which is estimated 0.42 it is assign that indicates the presence psychological stress for the situation.

Key words: psychological stress; nursing profession; corona virus covid-19.

مقدمة

منذ زمن قديم، ابتليت البشرية بأوبئة قاتلة أدت إلى أعداد كبيرة من الوفيات في أوساط السكان، وهذا ما أكدته الإحصائيات السابقة والتقارير الطبية، كارتفاع عدد الوفيات الناجمة عن الأنفلونزا الإسبانية،أكثر من خمسين مليون في جميع أنحاء العالم. ما يقرب من خمسمائة مليون مصاب بالوباء. كما كان لهذه الأوبئة تأثير سلبي على جميع مجالات الحياة. وبعد ذلك استطاعت، الأبحاث العلمية الطبية أن تتوصل إلى حلول فعالة للحد من شدة هذه الأوبئة وأول هذه الحلول هو عملية التلقيح، التي قللت بشكل كبير من مخاطرها. وبعد أن تصورت البشرية بأن هذه الأوبئة قد زالت وتلاشت ، يظهر في عصرنا الحالي وباء يوصف بأنه قاتل هو فيروس كورونا **Covid-19**.

" فيروس كورونا (كوفيد -١٩)، هو فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية وتكمن خطورة الفيروس في أنه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن وهو أيضا فيروس كبير الحجم ويبقى على الأسطح

لفترات طويلة ولكبر حجمه فإن بقاءه بالهواء مدة لا تتجاوز الثلاث الساعات وهذه فترة كافية للالتقاط الفيروس ما لم نتبع طرق الوقاية والسلامة

(https://www.unicef.org/yemen/media/4221/file/Coronavirus%20Training%20Guide%20HR%20Printable.pdf)

وفي ظل انتشار هذه الجائحة بشكل كبير وواسع ظهرت ضغوطات نفسية شديدة عند الأفراد والمجتمعات على حد سواء من الخوف بالإصابة بالفيروس من جهة ومن جهة أخرى الوفاة به، كما تمثل الضغوط بحسب" **Marks**" وآخرون (٢٠٠٠) السبب الرئيسي وراء الإصابة بالأمراض العضوية، والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد، زيادة على ذلك الكثير من المشكلات المهنية، وهذا باعتبار أن البيئة قد تفرض ضغوطا تفوق قدرة الفرد على الاحتمال ويدركها الفرد على أنها خطرة ومهددة ومعيقة لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات مما يجعله يقع تحت طائلة حالة من الانضغاط ينتج عنها كثير من الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية، ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، كما أنها الشعور بالوطأة والعبء وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع. (ايت حمودة، ٢٠٠٦، ص١)

ويرى "ريس" الضغط بأنه أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، بهذه الدرجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى، في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحية، أما "لازاروس" فيرى أن الضغط يحدث عندما تفرض البيئة على الفرد متطلبات تفوق أو تزيد عن مصادره التكيفية. (ايت حمودة، ٢٠٠٦، ص ص٢،١).

فالعاملين في مهنة التمريض يواجهون ضغوطات نفسية مثلهم مثل غيرهم من المهن غير أنهم يعانون أكثر من باقي المهن في مواجهتهم للأزمة العالمية لوباء كورونا ما قد يكلفهم حياتهم كنتيجة نهائية لهذه المواجهة، " كما أن الضغوط النفسية لدى الكادر التمريضي يمكن أن تسبب كآبة، وعزلة عن المرضى، وغيابات متكررة عن العمل

وانخفاض مستوى مؤهلاتهم. (ناهد، ٢٠١٨، ص ١٥)، وقد أظهرت إحصائيات أمريكية أن ٨٢% من الأفراد العاملين يعانون فعليا من ضغوط العمل، وأكثر من نصف هؤلاء يعتبرونها ضغوطا شديدة جدا، وأن معدل الغيابات بسبب الضغوط المهنية الحادة كانت أكثر ب (٤ مرات) من الضغوط غير المهنية. (ناهد، ٢٠١٨، ص ١٥).

وتهدف هذه الورقة البحثية إلى معرفة الضغط النفسي لدى عاملات التمريض في ظل انتشار الأزمة العالمية لوباء كورونا ، زيادة على كل هذا ندرة الدراسات والأبحاث في موضوع الضغط النفسي لدى العاملة في مهنة التمريض الذين يواجهون في أداء عملهم ظاهرة وبائية عالمية خطيرة تهدد حياتهم بالموت والمتمثلة في ظاهرة وباء كورونا كوفيد -١٩-.

٢. إشكالية الدراسة:

ما طبيعة الضغط النفسي لدى عاملات التمريض في ظل انتشار الأزمة العالمية لوباء كورونا أنموذجا؟

٣. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية موضوع الدراسة في معرفة الأزمة العالمية المتفشية في الظرف الحالي والمتمثلة في أزمة فيروس كورونا كوفيد -١٩- التي تسببت في مشاكل كبيرة و مستعصية حيرت المختصين في المجال الطبي في علاجها والتخلص منها، زيادة على ذلك الآثار السلبية التي خلفتها من جراء انتشارها كالوفيات، والانهيارات المستمرة في كل المجالات، ولعل أبرز ما يهم هذه الدراسة هي المشكلات النفسية التي تتمثل قي الخوف، والقلق، والوساوس، والكآبة وغيرها، التي تظهر من خلال انتشار هذا الوباء بشكل سريع وعدوى كبيرة وسط الأفراد، وما يجعلهم يواجهون هذه الضغوطات النفسية التي يخلفها هذا الوباء، خاصة عند الذين يواجهونه مباشرة وبصفة دائمة كالعاملين في مهنة التمريض بحيث نريد معرفة مستوى الضغط النفسي لديهم في ظل انتشار الأزمة العالمية لوباء كورونا أنموذجا، زيادة على كل هذا ندرة الدراسات والأبحاث في موضوع الضغط النفسي عند العاملين في مهنة التمريض الذين يواجهون في أداء عملهم ظاهرة وبائية عالمية خطيرة تهدد حياتهم بالموت والمتمثلة في ظاهرة وباء كورونا كوفيد -١٩-.

٤. **أهداف الدراسة:** يهدف هذا البحث إلى تحقيق الأهداف الرئيسية التالية:

- التعرّف على طبيعة الضغط النفسي عند عاملة التمريض في ظل انتشار الأزمة العالمية لوباء كورونا أنموذجا.
- معرفة مستوى الضغط النفسي عند عاملة التمريض في ظل انتشار وباء كورونا.
- المساعدة النفسية لعاملة التمريض في التخفيف من ضغوطاتها النفسية بمصلحة كوفيد-١٩-، وذلك من أجل المحافظة أكثر على توازنها النفسي.

٥. حدود الدراسة:

٥.١ الحدود الزمنية: مارس ٢٠٢٢

٢.٥ الحدود المكانية: مصلحة الصحة العمومية التابعة لمدينة بسكرة

٣.٥ الحدود البشرية: الحالة عاملة بمصلحة كوفيد كانت مشرفة على تدخلات في وضعيات طارئة تتعلق بشكل مباشر بفيروس كورونا كوفيد ١٩ منذ بداية هذا الوباء إلى غاية تحورانه الجديدة .

٦. تحديد مصطلحات الدراسة:

١.٦ الضغط النفسي :

انه: وضعية يواجهها الفرد في حياته اليومية تشكل لديه تهديدا حقيقيا في كيانه النفسي و الفيزيولوجي، ولا يجد أساليب واستراتيجيات تمكنه من التعايش معها بشكل جيد مما يؤثر على تكيف الفرد مع البيئة التي يتفاعل معها في حياته.

٢.٦ تعريف مهنة التمريض:

هي تلك المهنة التي تسهر على الحالة الصحية للمرضى، وتقف على كل ما يعانون منه من إصابات وآلام مرضية من خلال التدخلات الاستشفائية والعلاجية من أجل إنقاذ حياتهم والحفاظ على صحتهم.

٣.٦ فيروس كورونا كوفيد -١٩-:

فيروس كورونا الجديد (كوفيد -١٩) ينتمي لعائلة فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) تسبب أمراضا تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل

متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، ومتلازمة الجهاز التنفسي الحاد، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر ٢٠١٩ وقد تحول كوفيد -١٩ الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم. (المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها، ٢٠٢٠، ص ٠٨)

يعرف الباحث فيروس كورونا الجديد (كوفيد -١٩) على انه وباء شكل أزمة عالمية في القرن ٢١، وهو وباء قاتل ينتمي إلى سلالة الفيروسات التاجية بدأ ظهوره لأول مرة في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر ٢٠١٩، وتظهر أعراضه في السعال، والصداع، والرشح، والتهاب الحلق، والصعوبة في التنفس، وهو مرض معدي ينتقل عن طريق الهواء، و عن طريق الاحتكاك بالأشخاص المصابين، وقد زاد انتشاره أكثر ليصل إلى العديد من دول العالم.

٧. منهج الدراسة:

المنهج الإكلينيكي الذي يعتمد على دراسة الحالات الفردية معتمدا على عدة وسائل أو تقنيات برز هذا المنهج في بداياته كردة فعل على تجار المخبرية التي افتتحها " فيبر وفشن" وغيرهم ممن يرون أن المنهج العيادي مهم في دراسات كثيرة تحاول أن تعالج وتقي من الاضطرابات من خلال جمع البيانات من وحدات الدراسة هو في الأساس تطبيق لطريقة الإكلينيكي تشخيصا وتنبؤا و علاجا أي أن الأخصائي النفسي هو الذي يستخدم الأسس و التكتيكات مع غيره من الأخصائيين في الفريق الإكلينيكي كل في حدود إعداده وتدريبه وإمكانياته في إطار التفاعل بقصد فهم ديناميات شخصية العميل وتشخيص مشكلاته و التنبؤ عن احتمالات تطور حالته ومدى استجابته لمختلف لصنوف العلاج ثم العمل على الوصول بالعميل إلى أقصى توافق اجتماعي شخصي.

https://www.psyco-dz.info/2018/03/the-clinical-method.html

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج العيادي بتقنية دراسة الحالة لمعرفة حقيقة الضغط النفسي عند العاملة في مهنة التمريض بمصلحة كوفيد -١٩-.

٨. أدوات الدراسة:

١.٨ المقابلة نصف الموجهة :

في هذا النوع من المقابلة يقوم الباحث بتحديد مجموعة من الأسئلة بغرض طرحها على المبحوث، مع احتفاظ الباحث بحقه في طرح أسئلة من حين لآخر دون خروجه عن الموضوع. (حميدشة، ٢٠١٢، ص١٠٢)

ولإجراء هذه المقابلة تمت صياغة مجموعة من الأسئلة، بحيث يحوي كل محور على مجموعة من الأسئلة وذلك لجمع اكبر معلومات حول طبيعة الضغط النفسي لدى الممرضة في ظل جائحة كوفيد ١٩ وتمثلت هذه المحاور كالآتي:

- ☒ **المحور الأول** : البيانات الشخصية
- ☒ **المحور الثاني :** الحالة الأسرية والمهنية.
- ☒ **المحور الثالث :** الضغط النفسي وإدراكه للحالة

٢.٨ مقياس إدراك الضغط النفسي لفستاين:levenstein

١.٢.٨ وصف الاختبار:

اعد هذا الاختبار من طرف الباحث "**Levenstein** "سنة ١٩٩٣ بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط يتكون هذا الاختبار من ٣٠ عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة

البنود المباشرة : تمثل ٢٢ عبارة وتتمثل في عبارات رقم : (٣,٢ ،٤، ٥، ٦، ٨ ،٩ ،١١ ١٢، ١٤، ١٥، ١٦، ١٨ ،١٩، ،٢٠، ٢٢، ٢٣ ،٢٤، ٢٦ ٢٧، ٢٨، ٣٠). وتنقط هذه العبارات من (١ الى ٤) من اليمين (تقريبا أبد) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تشمل البنود غير مباشرة (٨ عبارات) المتمثلة في العبارات رقم:(١، ٧، ١٠ ،١٣ ، ١٧، ٢١ ،٢٥، ٢٩).وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من(٤ إلى ١)من اليمين (تقريبا أبد) إلى اليسار (عادة). (ايت حمودة، ٢٠٠٦، ص٢٢٥)

طريقة التصحيح: تنقط بنود هذا الاختباروفق (٤ درجات من ١ إلى٤) كما يلي:

١ - تقريبا أبدا.

٢ - أحيانا.

٣- كثيرا.

٤- عادة.

ويتم التنقيط بحسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختباروفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = 30 - \frac{\text{مجموع القيم الخام}}{90}$$

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من صفر (٠) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط إلى واحد (١) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط. (ايت حمودة، ٢٠٠٦، ص٢٢٥)

٩. عرض وتفسيرومناقشة نتائج الدراسة:

١.٩ عرض حالة الدراسة:

تبلغ حالة الدراسة من العمر (٢٧ سنة)، ذات مستوى تعليمي جيد، من جنس أنثى حالتها الاجتماعية متزوجة وتعمل في الضفة العمومية في مهنة التمريض، لها خبرة مهنية في مجال التمريض، وكلفت في عملها بسلك التمريض بفترات المداومة ليلا ونهارا، وازدادت كثافة عملها منذ بداية ظهور الوباء العالمي والمتمثل في فيروس كورونا كوفيد - ١٩ -، وكانت من بين الأفراد المعنيين بمواجهة أزمة الجائحة، وبالرغم من صعوبة العمل في هذه الظروف الطارئة والمستجدة إلا أنه لم يصاب بهذا الوباء.

٢.٩ تحليل المقابلة العيادية النصف موجهة لحالة الدراسة:

من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة على حالة الدراسة للعاملة في مهنة التمريض نجدها في محور المتعلق بوضعيتها المهنية أنها تشعر بنوع من الضغوطات النفسية فيما يتعلق بأداء واجباتها المهنية، وتجد مشاكل في أداء عملها على أكمل وجه " أعاني من مشاكل كثيرة في أداء عملي في مهنة التمريض "، وعن أكثر الأشياء التي تسبب لها الانزعاج في العمل " التدخل في خصوصياتي وفي عملي، وعدم توفير الوسائل الضرورية لراحة العامل"، وعن وضعيتها المهنية في مصلحة كوفيد بانتشار وباء كورونا أكدت أنها قامت بعزل نفسها عن المحيط والالتزام الصارم بإجراءات السلامة الوقائية

في العمل والمنزل وما جعلها تشعر بالتوتر والخوف والقلق من المستقبل من خلال ما يحصده هذا الوباء من خسائر بشرية كبيرة.

أما بالنسبة لمحور الضغط النفسي فنجد الحالة لها بعض الاضطرابات النفسية من جراء انتشار وباء كورونا في مصلحة كوفيد بمعاناتها من قلق وخوف، ضغط نفسي كبير، توتر، تعب نفسي، هلع من حالات الوفيات.

ويلاحظ على الحالة أنها كثيرة الضجر والضيق في عملها وتشعر بالإنهاك الفكري بسبب عملها في مصلحة كوفيد، وتأكد ذلك " أشعر بالضيق والضجر والإنهاك الفكري في أداء عملي بمصلحة كوفيد-١٩-".

ونستنتج من خلال ما سبق أن الحالة لديها ضغط نفسي بحيث برز ذلك واضحا من خلال إجاباتها وردود أفعالها السلبية في الأسئلة التي وجهت لها من قبل الباحث بتقنية المقابلة العيادية النصف موجهة حول حالتها النفسية وتغيراتها في أداء مهنة التمريض في مصلحة كوفيد بانتشار وباء كورونا أنموذجا، فالحالة إذن تعاني من ضغط نفسي في عملها بمهنة التمريض وخاصة في ظل انتشار وباء كورونا كوفيد -١٩-.

٣.٩ تحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي على حالة الدراسة:

بعد تطبيق أداة الدراسة والمتمثلة في مقياس إدراك الضغط النفسي "لفستاين" على حالة الدراسة، وتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة والغير مباشرة، وقد تحددت الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر الضغط بـ(٠.٤٢:)وهو مؤشر يدل على وجود ضغط نفسي للحالة.

٤.٩ مناقشة نتائج الدراسة:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها من الحالة ودالك عن طريق استخدام المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت معها وكذلك تطبيق المقياس إدراك الضغط النفسي لفشتاين، تحصلنا على مجموعة من المؤشرات التي قد تساعدنا في تحديد إدراك الضغط النفسي لدى الحالة والتي تمكننا من الإجابة على فرضية الدراسة والتي تنص على أن العاملات في مهنة التمريض لديهن ضغط نفسي في ظل انتشار الأزمة العالمية لوباء كورونا أنموذجا وبالعودة إلى النتائج المتحصل عليها نجد أنه هناك إدراك للضغط النفسي لدى عاملة التمريض في ظل انتشار جائحة كورونا كوفيد ١٩.

وهذا راجع إلى شخصية المرأة العاملة في مهنة التمريض لتخوفها من الإصابة بفيروس كوفيد ١٩ خاصة وأنها تعمل في مصلحة العناية بالمصابين بوباء كورونا تحت ضغط نفسي، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات التي خلفها هذا الوباء وعدم التكيف معه.

إن الضغوط النفسية عند فئة الممرضين تكون عالية جدا وآثارها الجانبية واضحة اذ تظهر على شكل تعب، وقلق، وارتفاع ضغط الدم، وقلة الثقة بالنفس، وقلة الرضا الوظيفي، ونقص الكفاءة. (ناهد، ٢٠١٨)

والأشخاص العاملون في المهن الصحية هم أكثر عرضة للأسباب المختلفة للضغوط وذلك لأنهم مسئولون بشكل مباشر عن صحة الآخرين، لأسباب الضغوط التي تعاني منها الممرضة، ومنها عبء العمل، والعناية بالمرضى، والعلاقات الشخصية مع الزملاء، والمستوى المعرفي، ومهارات ومهام الممرضة، والسياسات في المنظمة، لذلك يعد التمريض من المهن الضاغطة، حيث تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط، تجعل بعض الممرضين غير راضين وغير مطمئنين تجاه مهنتهم، مما يترتب عليه أثار سلبية تنعكس على توافقهم النفسي والمهني وكفاءتهم في العمل وتقدير الذات لديهم. (ناهد، ٢٠١٨)

وعليه فإن نتائج الدراسة توصلت إلى الإجابة عن تساؤل الدراسة وتأكيده في أنه هناك ضغط نفسي عند العاملة في مهنة التمريض من جراء انتشار الأزمة العالمية لوباء كورونا أنموذجا.

١٠. خاتمة

إن ظهور وانتشار الأزمات العالمية في القرن ٢١، وبالتحديد الأزمة التي نعيشها في الوقت الحالي ألا وهي أزمة وباء كورونا كوفيد -١٩-، غيرت من الأوضاع الطبيعية التي يعيشها العالم بأسره، فأضحى يشكل خطرا كبيرا على بقاء حياة الأفراد والمجتمعات، بل انعكس تأثيره عليهم في جميع المجالات دون استثناء، وما زاد من تأثيره هو الوضعية النفسية السيئة التي يعيشها الأفراد من جراء الصعوبة التي يواجهونها في كيفية التعامل معه، ولعل الأفراد الذين يعانون أكثر هم الأفراد الذين يحتكون أكثر وبصفة مباشرة بهذا الوباء، ومن هؤلاء فئة العاملين بمهنة التمريض التي سلطت هذه الورقة العلمية عليهم الضوء في حقيقة الضغط النفسي لديهم في ظل انتشار الأزمة العالمية لوباء

كورونا أنموذجا، من خلال دراسة الحالة، ومن ثم توصلت نتائجها إلى أن هناك ضغط نفسي

للعاملة في مهنة التمريض من جراء انتشار الأزمة العالمية لوباء كورونا أنموذجا.

وبناءا على ما توصلت إليه نتائج البحث نقترح ما يلي:

بناء برنامج إرشادي نفسي توعوي يخفف من وطأة الضغوطات النفسية عند العاملين بمهنة التمريض في تدخلاتهم الاستعجالية وذلك من أجل المحافظة أكثر على توازنهم النفسي.

بناء برنامج علاجي نفسي متعدد المضامين للحالات التي تعاني من مشكلات نفسية ولم تستطيع التكيف مع أزمة وباء كورونا عند العاملين بمهنة التمريض وهذا من أجل بناء شخصية صلبة ومرنة تقاوم وتواجه كل مستجدات هذا الوباء، وكل الأحداث الطارئة التي تستدعي تدخلهم.

١١. قائمة المراجع:

- ايت حمودة حكيمة (٢٠٠٦): دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة.
- ناهد عبد الواحد سمره (٢٠١٨): الضغوط النفسية المرتبطة ببيئة العمل وعلاقتها بتقدير الذات لدى الكادر التمريضي في مشفى التوليد والأطفال في مدينة اللاذقية، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في التمريض النفسي والصحة العقلية، قسم التمريض النفسي والصحة العقلية، كلية التمريض، جامعة تشرين، سورية.
- حميدشة نبيل (٢٠١٢): المقابلة في البحث الاجتماعي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الأول، جامعة ورقلة. الصفحة ٩٦-١٠٩.

- مركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها (جوان ٢٠٢٠)، الدليل التوعوي الشامل عن فيروس كورونا الجديد (كوفيد -١٩)، شؤون تحسين وتعزيز الصحة،
- **covid19.cdc.gov.sa›AR_COVID19_Promotion_Guidelines_v2.0.pdf** تاريخ الاطلاع: ٢٠٢١/٠٣/٢٠ ساعة الاطلاع: ١١:٣٠
- **(https://www.unicef.org/yemen/media/4221/file/Coronavirus%20Training%20Guide%20HR%20Printable.pdf)** تاريخ الاطلاع: ٢٠٢٢/٠٣/٢٠، ساعة الاطلاع: ١١:٠٠.
- تاريخ الاطلاع:**https://www.psyco-dz.info/2018/03/the-clinical-method.html** ٢٠٢١/٠٨/ ساعة الاطلاع: **20**١٢:٣٠