

الانهك النفسي وعلاقته بالتوافق الاسري لدى الممرضين العاملين
في مستشفيات محافظة بابل

أ.م.د. ناجح المعموري
كلية التمريض – جامعة بابل
مشكلة البحث :-

على الرغم من كثرة وتنوع الضغوط الواقعة على الفرد ونتيجة تعقيد الحياة الا ان الاستجابات تجاهها قد تختلف من فرد لآخر فكل فرد يتعامل مع الضغوط بطريقته الخاصة فنرى قسم من الافراد يتعامل مع الضغوط فيشعر بالتعب السريع والقسم الاخر يصاب بالاكتئاب وثالثهم لايهمه تلك الضغوط بل يتكيف معها وهكذا نلاحظ تنوع استجابات الافراد نحو الموقف الواحد .

والمطلوب من كل فرد ان يتكيف ويتوافق مع هذه الضغوط ويمكن القول ان التوافق الاسري (Marstal adjustment) بشكل خاص حيث يعتبر التوافق الاسري من الموضوعات الحيوية لانه يتصل ويسجل العلاقة بين الرجل والمرأه , أي الزوج والزوجة بل يمتد الى الابناء , ولا يخفى على احد بأن الاسرة هي النواة الرئيسية للمجتمع , فيقدر وجود التوافق الزوجي في اسر المجتمع بقدر قوة هذا المجتمع وصلاحيته وزيادة انتاجه (اليوسفي – 1990 ص 277) .

وتعتبر الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الزوجين في حياتهما احد العوامل المثبطة للتوافق الاسري , ويعزى قدر كبير من هذه الضغوط التي يستشعرها الممرض الى مايعانيه من اعباء معينة داخل العمل وابعاء اسرية داخل المنزل (ابراهيم 1995 , ص 135) .

وهذا فان كل ذلك قد يؤثر في اتصال الفرد بالمحيطين به , ومن اهمهم زوجته وابناءه واشارة مجدة احمد (1995) الى ان ماتتعرض له الزوجة من معوقات تؤثر على التواصل الانفعالي لدى الزوجين ودرجة انتقالهم التي تسود العلاقة الاسرية مما قد يؤثر في التوافق الاسري سلبيا" (عبد الرحمن – 1998 , ص 87) .

ولهذا يعد الانهك النفسي مشكلة خطيرة قد يمتد اثرها على اغلب فعاليات الفرد مما يؤثر على شخصيته وبالتالي قلة انتاجه في العمل وانسجامه مع عمله بل من الحياة كلها وربما قد يتقاعد مبكرا" وحتى ان استمر في العمل فيكون روتينيا" جدا" , ويقف اهتمامه بالبعد الانساني في التعامل لهذا يمتد اثره لباقي مجالات الحياة .

وبناء" على ماجاء اعلاه فان مشكلة الدراسة تتحدد بالاجابة على الاسئلة الاتية :-

- 1- الكشف عن العلاقة ما بين التوافق الاسري والانهك النفسي لدى الممرضين ؟ .
- 2- التعرف على الانهك النفسي لدى الممرضين .
- 3- التعرف على التوافق النفسي لدى الممرضين .

اهمية البحث :-

بحلول القرن الواحد والعشرون اصبحت هناك ثورة في كافة مجالات الحياة , كالطب والتكنولوجيا والصناعة وذلك عقب كثير من المعضلات التي حدثت في القرن العشرين وهذا كله ساعد في تعقيد الحياة وظهور كثير من الصعوبات والاضطرابات حتى اطلق عليه بعض علماء النفس بعصر القلق والضغط النفسي مما القى بأعباء وضغوط كثيرة على كاهل افراد المجتمع عامة ومنهم شريحة الممرضين حيث بات عليه التعامل مع هذه الضغوط وتلك التغيرات والتكيف معها بطريقة مقبولة , والا وقع في مطب الضغوط النفسية Psychological stress والانهك النفسي Psychological Bumout (الطليايوي , 1990 , ص 255) ويبدو ان الشخص الذي يتعرض للانهاك النفسي يشعر بالاكتئاب النفسي بشكل عام , ويشير احمد عكاشة ان الفرد الذي يتعرض للانهاك النفسي يكون شاعرا" بالتعب على الدوام ويصاحبه انخفاض في الاداء الوظيفي او الكفاءة في التعامل مع المهام اليومية ويوصف بأنه نمطي كما يؤكد عكاشة بأنه تداخل مزعج او استرجاعات وضغوط مع صعوبة في التركيز وتفكير غير كفء بشكل عام (عسكر , 1998 , ص 195) (رشاد , 2000 , ص 398) . لذلك فقد يرتبط الانهك النفسي ويعاني منه الذين يعملون بالمهن التي تتطلب التعامل مع الجمهور لما قد يمثله هذا التعامل من ضغوط على الفرد .

فقد اشار خضر مخيمر (2002) الى ان الانهك النفسي يرتبط بالمهن التي تتطلب تفاعلا" مع الجمهور باستمرار ولاشك ان التمريض من تلك المهن (شفير , 2002 , ص 195) . ويشير بعض الباحثين ان الانهك النفسي لا يقتصر على مهنة ما بل يعاني منه كل من يتعرض للضغوط بدرجة شديدة وبذلك هو لا يقتصر على فئة معينة او مهنة محددة (الحسين , 2002 , ص 220) ولذلك فان الانهك النفسي يعتبر

مشكلة ظهرت على الساحة في الفترة الاخيرة واهتم بعض الباحثين بدراسته لما له من اثار خطيرة على الفرد الممرض , بل على المجتمع كله (lunt , 1991 , p. 20) بل انه قد يؤثر في الاسرة كلها بداية من الزوجين وانتهاءا" بالابناء حيث اشار شيرير , ولويدر (2004) scherrer & louw الى ان الاسرة ومصالح الابناء تتأثر بما يسمى بالانهك النفسي Burnout بل قد يصل الامر الى الطلاق , حيث تتعطل قدرات افرادها ولايتواصلون بفاعلية مما يفتت المجتمع وينعكس على وضع البلد بين البلدان الاخرى (علي , 2008 , ص 17) . ولا يقتصر التعرض للانهك النفسي على الرجل فقط , بل قد يصيب المرأة بصفة عامة والمرأة العاملة بصفة خاصة , نظرا لزيادة ما عليها من اعباء مهنية اضافة الى الاعباء الاسرية (الصنيع , 2002 . ص 122) . ان المرأة العاملة خارج البيت والتي تقع عليها ضغوط نفسية قد تصيبها وتعرضها لصراع الدور بين العمل والمنزل , مما قد يصيبها بحالة من الانهك النفسي ان عجزت عن حل ذلك الصراع , مما ينعكس على اهتمامها بعملها واولادها وزوجها , بل قد يؤثر في توافقها الزوجي (خليل , 2002 , ص 132) . لذا فان اهمية الدراسة تظهر في الجوانب الآتية :-

- 1- تناولها لاحدى الموضوعات المهمة الا وهو الانهك النفسي وتأثيره على التوافق الاسري , وانعكاس ذلك على اداء الممرض مع المرضى.
 - 2- تساعد نتائج هذه الدراسة في توجيه الممرضين وكيفية التعامل مع الانهك النفسي .
 - 3- وتتبع اهمية هذه الدراسة بتناولها شريحة مهمة في المجال الصحي الا وهم الممرضين من اجل تحقيق توافق نفسي واسري لهم . ماينعكس على مايقدموه من خدمة للمرضى .
- اهداف البحث :-** يستهدف البحث الحالي الى التعرف ماياتي :-
- 1- الكشف عن الانهك النفسي لدى الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة بابل .
 - 2- التعرف على التوافق الاسري لدى الممرضين في مستشفيات بابل.
 - 3- العلاقة بين التوافق الاسري والانهاك النفسي لدى الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة بابل .

حدود البحث :-

يقتصر البحث الحالي على عينة من الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة بابل المركز لسنة 2010 .

تحديد المصطلحات :-

- 1- **التوافق الاسري :-** يعرفه حسونة..... على انه الانسجام بين الزوجين على كافة امور الحياة الاسرية (حسونة، 2002 ، ص255) . ويعرفه خليل.... هو درجة الشعور بالتواصل الفكري والعاطفي مع الاطراف الاخرى في العلاقات الاسرية (خليل، 1999 ص151) . ويعرفه سليمان..... على انه(الاسر التي يسودها الود والتفاهم وتقوم علاقاتها على الثقة والاحترام والتقدير فيما بينهم (سليمان، 2005 ص241) ويعرفه الباحث اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب بعد اجابته على فقرات المقياس الذي اعده الباحث.
- 2- **الانهك النفسي :-** يعرفه توفيق.. على انه... حالة من الاستنزاف الانفعالي بسبب مايتعرض له الفرد من ضغوط شديدة وقد يلزمه لفترة طويلة من الوقت مما يكون له تأثيراته السلبية في كل من الناحية النفسية والفسيوولوجية والعقلية والاجتماعية (توفيق، 2006 ص255) .| ويعرفه الطرييري على انه حالة نفسية تصيب الفرد بالارهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وابعاء اضافية يشعر معها الفرد انه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبيا" وكذلك على من يتعامل معه (الطرييري، 1994 ص131) ويعرفه عبدالله..... على انه استنفاد الطاقة نتيجة التعرض للضغوط الزائدة (عبد الله، 2004 ص315) . ويعرفه عبد المعطي..... على انه حالة نفسية تصاحب الفرد نتيجة تفاعله مع المواقف البئية الضاغطة والافراد في التعامل معها مما يؤدي الى استنفاد الطاقة الانفعالية والقدرة الجنسية (عبد المعطي، 2006 ص199) . ويعرفه الباحث بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد اجابته على فقرات المقياس الذي اعده الباحث.

الاطار النظري / الدراسات السابقة

اولاً :- الاطار النظري

اصبحت الضغوط النفسية والانهك النفسي من اهم المشكلات التي يعيشها العاملين في الوقت الحاضر ومنهم الممرضين لذا جاء الوقت لاهتمام الادارة في المنظمات الحديثة بالدور الارشادي لمقاومة الانهك النفسي (بطرس, 2008, ص76) لذلك يعد الانهك النفسي حالة نفسية تلازم الفرد , نتيجة تفاعل الفرد مع المواقف الضاغطة , يدفع الفرد الى استنفاد مخزون طاقته , يتضمن ارهاق انفعالي جسدي وذهني (ابو حمادة, 2008, ص88) وينشأ الانهك النفسي لدى الافراد نتيجة العديد من المصادر منها الاحباط الناتج عن عدم اشباع حاجة ما , مشكلات الاسرة , مشكلات الاقران والاصدقاء , انتقال الاسرة من مكان الى اخر , التاريخ النفسي , التعرض للعقاب الشديد وللتهديد , التعقيدات الادارية وصعوبة الترفيه , تغير الانشطة الاجتماعية , تقدير الفرد لذاته المنخفض الحاجة الى الاستحسان الاجتماعي , المشكلات الاكاديمية والاجتماعية , عبء العمل الزائد , عدم الكفاءة المعرفية الخ (الراشدان, 2008, ص4) ويمر الانهك النفسي بثلاث مراحل وهي :-

1- مرحلة الانذار والتنبه Alarm :-

ويتم فيها استثارة الجسم حيث يبدأ في الانتباه للخطر وينذر المخ الفرد (العاقل) بقرب فقد قدرته على التحمل تدريجياً فتظهر استجابات هرمونية فيشعر الفرد بارتفاع ضغط الدم والتوتر العقلي وسرعة التنفس) .

2- مرحلة الاستجابة للانذار والمقاومة :-

حيث يدرك الفرد الخطر ويحاول التكيف من خلال عدة طرق منها

تحويل الشغل لاحد العمال , واخذ اجازة , وفشل الفرد في التكيف معه سوف يدخله الى المرحلة الثالثة .

3- مرحلة الانهك Burnout :-

حيث ان الفرد قد فشل في التكيف مع هذه الضغوط , مما يجعل طاقته تنهك وتحدث استجابات مرضية جسدية ومعاناه نفسية ويصاب بامراض القلب وهذه المرحلة من اخطر

المراحل حيث من الممكن ان يصاحب الفرد جلطة في الدماغ فيترك العمل نهائياً , تضطرب علاقته بالبيئة العائلية بل سيكون عبئاً على الدولة حيث يتحول من فرد منتج الى فرد عالة ()

والانهك النفسي له مستويات , فقد ذكر (غانم 2006) بان الانهك النفسي له ثلاث مستويات هي :-

المستوى الاول :- انهك نفسي معتدل : حيث ينتج عن نوبات متكررة من التعب والقلق والاحباط .

المستوى الثاني :- انهك نفسي متوسط : وهنا ينتج عن نفس مصادر المستوى السابق ولكنها تستمر لمدة اطول مع عدم القدرة على مواجهتها بفاعلية .

المستوى الثالث :- انهك نفسي شديد : وينتج عن بعض المظاهر الخمنية مثل الفراح , ونوبات الصداع المزمن الشديد والام الظهر المزمنة (غانم 2006 ص 275) .

النظريات النفسية التي فسرت الانهك النفسي :-

1- النظرية السلوكية Behavior theory

ترى النظرية السلوكية ان جميع افعالنا الذي نقوم بها سواء كانت سوية او لا سوية هي متعلمة , وبالتالي يمكن ان نعد لها من خلال القوانين الخاصة بالتعلم في حالة توفر البيئة الملائمة (ابراهيم 2003 , ص 152) .

وبما انه الانهك النفسي Burnout كسلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة غير المناسبة لهذا فانه سلوك غير سوى ولذلك يمكن استخدام قوانين التعلم واستراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من اثار

الانهك النفسي و من هذه الاستراتيجيات مثلاً " الاسترخاء واخذ الحمامات الدافئة (Hui , 2004 , p.263)

اذن النظرية السلوكية تعتبر عملية الانهك النفسي عملية متعلمة وانه سلوك غير سوي نتيجة للظروف الحياتية الغير طبيعية التي يمر بها الفرد فالمرضى والممرضة قد يعملان في مؤسسات صحية من مستشفيات وعيادات

شعبية قد لا تتوفر بها الامكانيات اللازمة لعمل الممرضين بصورة جيدة , ناهيك عن الضغوط من قبل الاسرة كالزوجة والاولاد كل هذه تكون في البيئة التي يعيش بها الممرضون وهذه بيئة غير مناسبة وبالتالي اذا لم يستطع التكيف معها سوف يتعلم سلوكا غير سوي يسمى بالانهك النفسي Burnout .

2- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic theory

يعتبر فريد مؤسس هذه النظرية ويرى ان

الاضطرابات النفسية ناتجة عن الصراع بين مكونات الشخصية والتي هي (الهو Id , الانا Ego ,

والانا الاعلى super Ego) (حنورة 1998 , ص 135) .

حيث ترى هذه النظرية ان الانهك النفسي ناتج عن الاجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد , وايضا انه ناتج عن فقدان وظيفة ومثالية الانا في علاقتها بالآخرين الذين لهم تأثير في حياة الفرد , وكذلك تؤكد النظرية بان الانهك النفسي ينتج عن الكف الذي يحدث للتفاعلات غير الملائمة او المتعارضة (السلطان , 2009 , ص 198) والنظرية ترجع جوهر الانهك النفسي (لانا Ego) حيث ان الشخص المنهك يضغط على نفسه فترة طويلة مقابل تخفيف الانجاز في عمل وذلك على حساب الانا , وبهذا فان ذلك الشخص يجعل من عمله في المرتبة الاولى ويهتم به لدرجة انه يُذيب أي شيء مقابل عمله لانه يجد نفسه فيه , وهذا الوضع لا يستمر طويلا" حيث يتعرض للانهاك النفسي (القبالي , 2008 , ص 225) .

3- النظرية الفسيولوجية physiological theory

حيث حدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط لتمثل مراحل التكيف وهي :-

المرحلة الاولى :- رد فعل المنبه : تبدأ بوجود صدمة يتعرض لها الفرد حيث يقوم الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الادرينالية بتعبئة اجهزة الدماغ في الجسم وبهذه الطريقة يزيد انتاج الطاقة واذا استمر التوتر انتقل الجسم الى المرحلة الثانية .

المرحلة الثانية :- مرحلة المقاومة : يكون الجسم في حالة تنبه تام ويقاوم الضغوط ونتيجة لهذا يقل اداء الاجهزة المسؤولة عن الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف , وبالتالي يكون الجسم في حالة اعباء وضعف ومعرضا لضغوط اخرى , واذا استمرت الضغوط ولم يصل الى مرحلة الاتزان انتقل الى المرحلة الثالثة .

المرحلة الثالثة :- مرحلة الانهك : يستمر الجسم في المقاومة الى ما لا نهاية وتظهر عليه علامات الاعباء تدريجيا" وبعد ان يقل انتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبتاوي يتولى الامر الجهاز العصبي السمبتاوي فتنبئ انشطة الجسم وقد تتوقف معا" واذا استمرت الضغوط فسيصبح من الصعوبة على الممرض المنهك ان يتكيف , وهنا يؤدي الانهك النفسي الى مشكلات نفسية مثل الاكتئاب والسلوك الذهاني او المرض الجسدي وربما الموت (الخالدي , 2009 , ص 178) .

4- نظرية التقدير المعرفي Cognitive assessment theory

وترى ان الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات البيئة ومدى الكفاية الشخصية ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وادراكه في مرحلتين هما :-

المرحلة الاولى :- وهي الخاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث في حد ذاتها شيء بسبب الضغوط .
المرحلة الثانية :-

وهي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف , وهنا يلجأ الفرد الى استخدام بعض الرسائل الدفاعية للتغلب على الضغوط فأما ان يعود الى حالة الاتزان واما ان يفشل في التكيف مع الموقف الضاغظ , مما يؤدي بدوره الى حالة من التعب والاستنزاف الانفعالي (مرحلة الانهك) (عبيد , 2008 , ص 151)
اساليب مواجهة الانهك النفسي :-

- 1- الاعتراف بوجود المشكلة :- بدون الاعتراف الواضح من الافراد بأنهم يعانون فعلا" اثاره الانهك النفسي فسوف يكون مصيرهم الفشل في مواجهته .
- 2- اعادة ترتيب الاوليات :- لا بد ان يعترف الافراد بان هناك استجابة في تحقيق كل مايرغبون من اهداف ولذلك فلا بد من وضع اوليات لتلك الاهداف .
- 3- تدعيم النفس بشبكة من الدعم الاجتماعي :- لاشك ان الاصدقاء الحقيقيين دورا" فعالا" في تفهم طبيعة عمل الفرد والمشاكل التي يواجهها وبالتالي يمكن ان يلعبوا دورا" كبيرا" في التخفيف من حدة المشاعر السلبية للفرد نحو نفسه ونحو عمله .
- 4- تقسيم الحياة اليومية بين العمل والاهتمامات الاخرى غير المرتبطة بالعمل للتغلب على الاثار السلبية لانهك .
- 5- ايجاد هوايات ونواحي للاهتمام خارج نطاق العمل : تؤدي ممارسة هذه الانشطة خارج نطاق العمل تمكين الفرد من تجنب الجهود والملل . في حين عرضها اخرون في :-
- 6- عدم المبالغة في جانب الفرد في توقعاته الوظيفية.
- 7- توسيع نطاق المسؤولية للافراد والعمل على ايجاد فرص في المشاركة في اتخاذ القرارات التي تخصهم .
- 8- اعطاء الافراد قدرا" كافيا" من الاستقلالية في القرارات الخاصة باعمالهم .
- 9- ايجاد روح التناز والاستعداد لتقديم الدعم النفسي في بيئة العمل .

- 10- تقليل العبء الوظيفي .
- 11- الابتعاد لفترة معينة عن العمل الاعتيادي والانشغال بمسؤوليات اخرى
- 12- تكوين صداقات مع مهنيين اخرين في مجالات غير المجال الذي يعمل به .
- 13- الاعداد او التدريب على مهارات العلاقات والتعامل مع الاخرين .
- 14- الاهتمام ببرامج التطوير والنمو من الناحية المهنية .
- 15- معرفة طرق لتقليل الضغط العصبي والقلق الناجمين من ظروف العمل .
- 16- النظرة للقيم الانسانية من جانب المسؤولية على انها اهم القوانين والتنظيمات الادارية التي تحكم المسؤولية .

وهناك مجموعة من الخطوات :-

- 1- التعرف على الاعراض التي تشير الى قرب حدوث الانهك النفسي وتشمل الشعور بالتعب والكآبة او الملل , تغيرات في عادات الاكل والنوم والامور الحياتية الاخرى وسرعة الانفعال والنسيان وعدم القدرة على اتخاذ القرار مشكلات دائمة مع الاشخاص المقربين , زيادة في التدخين في حالة المدخن او استعمال العقاقير ارتفاع في ضغط الدم وزيادة سرعة دقات القلب والتنفس و الام الصدر والظهر والصداع , قرحة المعدة , عدم الاهتمام بالاخرين بصورة عامة والشعور بالحركة فقدان الثقة بالنفس والدرجة المنخفضة من مفهوم الذات عدم الاستمتاع بالمعمل فقدان الاهتمام باتباع الاساليب الجيدة في العمل .
 - 2- تحديد الاسباب من خلال الحكم الذاتي واللجوء الى بعض الاختبارات التي توضح له اسباب الانهك
 - 3- تحديد الاولويات في التعامل مع الاسباب التي حددت في الخطوة السابقة فمن الناحية العملية يصعب التعامل مع الاسباب دفعة واحد .
 - 4- تطبيق الاساليب : يتطلب التعامل مع الاسباب التي حددت واتخاذ خطوات عملية لمواجهة الانهك منها :- تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم اجتماعي في حالة مواجهة للمشكلة , تعلم كيفية الاستفادة من الوقت تنمية هوايات خارج جو العمل مواجهة الحياة كتحدى القدرات الذاتية الابتعاد عن العمل كاخذ اجازة كلما امكن ذلك الاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الايجابية في مواجهتها , ومن العرض السابق لاسباب وخطوات مواجهة الانهك التنفسي يتضح ان الانهك النفسي عملية ليست بالسهلة اذ تتطلب من المعلم او الاخصائي الاجتماعي او لا الشعور بالمشكلة (النهك) فلا علاج بدون الم ثم تحديد تلك المشكلة حتى يتم تحديد الاسلوب المناسب من خلال الاعراض الناجمة عن المشكلة ثم تجريب الاسلوب ثم تدعيمه وتاكيد شئ يستطيع الفرد التخلص من النهك .
- التوافق الاسري :-ان الاسرة تلعب دورا " فعالا" في النمو النفسي السوي لشخصية افراد الاسرة وان النمو النفسي لاي شخص ينتج عن منظومة الاسرة التي ينتمي اليها وليس هناك خلاف على ان الاسرة هي اكثر العوامل اهمية في تحديد الشخصية وذلك ان التكوين الوراثي والمظهر والافكار والمشاعر والسلوك كلها تتأثر بالاسرة اذا الاسرة هي المنبع الاساسي الاول الذي يرتشف منها افراد الاسرة وحيث الاستقامة او الاعوجاج ضمن هذا المنطق كان الاهتمام بالصحة النفسية للأسرة هو الأساس لكي نستطيع ان نبني جبلا" معافى من اجل اسرة متوافقة نفسيا" (مجيد , 2008 , ص 122) . نلاحظ الاهمية البالغة للأسرة وتأثرها على نشأة افراد الاسرة ومايترتب عليه من اضطرابات نفسية يؤدي الاضطراب والتفكك الاسري الى عواقب وخيمة على النمو السليم لافراد الاسرة وصحتهم النفسية والتفكك الاسري وتصدع العلاقات بين الوالدين ومشكلاتهم النفسية ومايصاحب ذلك كله ومايترتب عليه من مشاعر تعاسة والم وقلق يعوق النمو الانفعالي والاجتماعي لدى افراد الاسرة ويضعف ذلك من ثقتهم باسراهم ووالديهم (جبر , 2008 , ص 75) . ان التفكك والاضطراب الاسري له الاثر الكبير في الاضطرابات النفسية لدى افراد الاسرة اذ لاتكاد تخلو الحياة زوجية من ظهور خلافات ومشكلات بين الزوجين في مختلف مراحل العمر وتعود هذه الخلافات لتعدد مصادر الضغوط والازمات التي التي يتعرض لها الأزواج سواء في المنزل او العمل وتسبب تلك الخلافات في معاناة الزوجين وفشلها في اشباع الحاجات الاساسية فتحد من قدرتها على التفاعل والتواصل وتضمن لديهم الشعور بالحرمان والاحتياط وادرا ل التهديد وانخفاض الشعور بالامن فتغدوا الحياة الزوجية مصدرا" للتعاسة والشقاء .وقدرة الزوجين على تحمل ضغوط الحياة الاسرية وتجاوز الخلافات والصراعات والانزلاق فيها يعتمد على العديد من المتغيرات من اهتمامات الشخصية للزوجين , فقد اشارت دراسة بينثر (2003) ان لدى الأزواج منخفض التوافق الاسري

سمات مرضية مثل توهم المرض والحساسية المفرطة والاكتئاب والانتعاش من اهم سمات منخفضي التوافق الاسري والزواجي .

وحول تأثير حالة الاستقرار في الاسرة على السعادة وقد توصلت دراسة كل من درنال وكريستان (1998) و Donicl & Christian الى ان الحالة الزوجية هي الاساس لمشاعر اذا ماقورنت بالعديد من المتغيرات الاخرى كالتعلم الصحي وان الاستقرار الاسري يعتمد بدرجة كبيرة على الدعم العاطفي والمادي والاجتماعي بين افراد الاسرة والتي ارتبطت بالانفعالات الوجدانية للاسرة مثل البهجة والسرور والتفاؤل والمرح .

الدراسات السابقة

1- **دراسة محمود (1995)** :هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التوافق الاسري وضغوط العمل وتألفت عينة الدراسة من (150) زوجة من العاملات وغير العاملات وكانت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية بين التوافق الاسري واحد ان الحياة الضاغطة لدى الزوجات العاملات والزوجات غير العاملات ومن المستويات التعليمية الثلاث (ايجابي - متوسط , اقل من المتوسط) واكدت الدراسة على انه هناك تاييد على ان درجة التوافق تتاثر باحداث الحياة والباقي تمثلت في مشكلات وضغوط في الحياة السرية .

2- **دراسة اكرامه 2007** :هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الانهك النفسي والحالة الاجتماعية للمعلمين وتألفت عينة البحث من (472) معلما ومعلمة وقد استخدم الباحث مقياس ماسلاش , maslach , وقد توصلت الدراسة الى ان هناك فروق بين المعلمين ترجع الى الحالة الاجتماعية (متزوج , غير متزوج) ولصالح غير المتزوجين اذ تزداد الشعور بالانهك النفسي لدى المعلمين غير المتزوجين مقارنة بالمتزوجين أي ان الزواج يقلل من حالة الانهك النفسي لدى المعلم .

3- **دراسة مارتشين 2007 martinussen** قام مارتشين بدراسة عشوائية " اثر الانهك النفسي على التوافق الاسري وكانت عينة البحث مؤلفة من (223) فردا" تراوحت متوسط اعمارهم (36,8) ومن النتائج التي توصلت اليها الدراسة بان هناك علاقة ايجابية بين ضغوط المنزل وخاصة الانهك النفسي يزيد من العنف الاسري مما تشير الى عدم التوافق الاسري (murtinssen , 2007,pp 239,245) .

4- **دراسة ويلياس 2007 williams** قام ويلياس بدراسة كانت عينها (99) فردا " 40% من النساء و60% من الرجال الى التعرف على العلاقة ما بين الانهك النفسي والرضا الزوجي ويعد تطبيق مقياس الانهك النفسي ومقياس التوافق الزوجي , توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ما بين التوافق الزوجي والانجاز الشخصي كبعد من ابعاد الانهك النفسي ومن نتائج البحث على وجود علاقة سلبية ما بين الانهك النفسي والرضا الزوجي حيث يقل الرضا الزوجي كلما ارتفع معدل الانهك النفسي (Williams , 2007) .

5- **دراسة Langle, 2003** هدفت هذه الدراسة التعرف على اثر ضغوط العمل وعلاقته وتألفت عينة البحث من (215) من المتزوجين والذين يعملون بمهن مختلفة ويعد استخدام مقياس ضغط العمل والانهك النفسي توصل الباحث الى ان الانهك النفسي وعدم الامان الوظيفي وضغوط الوقت تؤثر سلبيا" في الرضا الزوجي والتوافق الاسري (langle, 2003, pp. 666.678)

6- **دراسة زعتر 2000** كان عنوان الدراسة هو (الخصال الشخصية والتنبؤ بالتوافق الاسري والزواجي لدى استنباب وتألفت عينة البحث من (180) فردا" (90) ذكرا" و (90) انثى , ومن نتائج البحث وجد علاقة ارتباطية بين بعض خصائص الشخصية ومهارات التوافق الزوجي كما توصلت الدراسة على ان متوسط درجات البنات يعد الحساسية العصبية اعلى من الشباب في حيث كان متوسط الشباب اعلى في تقدير الاهتمام بالآخرين .

الفصل الثالث

اجراءات البحث

من اجل تحقيق اهداف الحالي تطلب الحصول على عينة مناسبة واعداد ادوات لقياس متغيرات

البحث والتي ستوضح من خلال الإجراءات الآتية :-

اولا: مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة بابل المركز لتطبيق ادوات البحث عليهم واستخلاص النتائج وقد بلغ افراد مجتمع البحث (1200) طالبا موزعين على (3) مستشفيات .

جدول رقم (1) بين توزيع مجتمع البحث

العدد	اسم المستشفى	
500	الحلة الجمهوري	1.
400	مرجان	2.
300	الولادة والاطفال	3.
1200	المجموع	

ثانيا : بناء مقياس الانهك النفسي لدى الممرضين والتوافق الاسري

لغرض بناء مقياسي الانهك النفسي والتوافق الاسري لدى الممرضين اعتمد الباحث على الاطار النظري الذي انطلق منه البحث ومن طبيعة مجتمع البحث ومايجب ان يتضمنه من شروط علمية في بناء هذين المقياسين كالصدق والثبات.

صياغة الفقرات: بعد ان حدد الباحث التعريف النظري للانهك النفسي لدى الممرضين والتعريف النظري للتوافق الاسري تم صياغة عدد من الفقرات تغطي هذين التعريفين وقد استمد الباحث فقرات المقياسين من مصدرين اساسيين هما :-

1- الاستفتاء المفتوح

2- الاطلاع على الادبيات السابقة ذات العلاقة بالموضوع ، حيث وجه سؤالين الى (30) ممرضا من العاملين في المستشفيات في مركز محافظة بابل .الاول(عن صفات وخصائص الممرض الذي يعاني من الانهك النفسي)والثاني عن(صفات وخصائص الممرض المتوافق اسريا) .

صدق الفقرات وصلاحيتها: يعتبر الصدق الظاهري نوعا من انواع الصدق المطلوب في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية ويذكر ايبيل(Ebell) ان افضل طريقة للتأكد من الصدق الظاهري للمقاييس هو ان يقوم مجموعة من الخبراء المتخصصين بتقييم صلاحية الفقرات لقياس السمة المراد قياسها . (المعموري، 2007 ، ص5-4) . وللتعرف على مدى صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري) عرض الباحث الفقرات بصيغتها الاولية وباللغة (30)فقرة لمقياس الانهك النفسي و(41) فقرة لمقياسالتوافق الاسري على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس والتربية ليبيدي كل منهم رأيه حول كل فقرة من فقرات المقياسين وطبق مربع كاي على اجابات الخبراء وقد تم الابقاء على الفقرات التي كانت قيمة مربع كاي دالة عند مستوى دلالة اقل من (0.05) . و تم حذف الفقرات والعبارات التي لم تحصل على ذلك ، وبذلك اصبح عدد فقرات مقياسالانهك النفسي (28) فقرة وفقرات مقياس التوافق الاسري (40) فقرة.

أعداد تعليمات المقياسين :عند اعداد تعليمات المقياسين روعي ان تكون متممة بالوضوح وبامكانها ان توصل ماهو مطلوب الى المبحوثين وتم التاكيد على سرية الاجابة من اجل التقليل من المرغوبية الاجتماعية (social desirability) مع مثال يوضح كيفية الاجابة على الفقرات لكل مقياس .

الدراسة الاستطلاعية :ان الغرض من التطبيق الاستطلاعي هو التعرف على مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث الصياغة والمعنى ومدى فهم المبحوثين لبدائل الاستجابة والتعرف على الصعوبات التي تواجه التطبيق وقياس معدل الوقت الذي يستغرقه المستجيبين لاكمال الاجابة (الزوبعي واخرون 1983،ص72)وقد تم تطبيق المقياسين على عينة من (20) ممرضا من مستشفى الجمهوري. وقد اشار

افراد عينة التطبيق الاستطلاعي الى ان التعليمات كانت واضحة وقد استغرقت الاجابة على مقياس الانهاك النفسي (25) دقيقة اما الاجابة على مقياس التوافق الاسري فقد استغرقت (30) دقيقة .
 تصحيح المقياسين وايجاد الدرجة الكلية: من اجل الحصول على الدرجة الكلية لكل مقياس وضع الباحث البدائل على وفق طريقة ليكرت وهي مدرج من ثلاث بدائل تبادامن (1-3) ولكل بديل درجة وكالاتي :-
 في الفقرات الايجابية يعطى للبدل موافق (3) درجات وموافق الى حد ما (2) درجة وغير موافق (1) درجة. اما الفقرات السلبية فانها تصحح باتجاه معاكس وبما ان مقياس الانهاك النفسي يتكون من (28) فقرة لذا فمن الناحية النظرية فان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المبحوث هي (84) درجة وادنى درجة يمكن ان يحصل عليها المبحوث هي (28) درجة اما في مقياس التوافق الاسري فان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المبحوث هي (120) درجة وادنى درجة يحصل عليها هي (40) درجة .
تطبيق فقرات المقياسين على عينة من المجتمع: ان الغرض من هذا التطبيق هو تحليل فقرات المقياس وتم تطبيق هذين المقياسين على مجموعة من الافراد يمثلون المجتمع الاصلي الذي اعد له المقياسين (الزوبعي واخرون 1983،ص73) ولغرض الحصول على عينة ممثلة تم اختيار عينة من مرضي المستشفيات في مركز محافظة بابل قوامها (100) (33) ممرضا من مستشفى مرجان ومستشفى الولادة (و 34) ممرضا من مستشفى الحلة الجمهوري وكانت الإجابات كاملة ولم تستبعد أي استمارة وخضعت جميعها للتحليل .

ثانيا : مؤشرات الصدق والثبات ، لمقياسي (الانهاك النفسي والتوافق الاسري).

1-الصدق

يعد الصدق ((Validity من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام به في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية . والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة او الظاهرة التي وضع لاجلها (الزوبعي واخران ، 1983 ، ص 39) وقد توافرت في مقياسي (الانهاك النفسي والتوافق الاسري مؤشرات الصدق الآتية :-

أ- صدق المحتوى (Conten validity)

ويتحقق هذا النوع من الصدق من خلال التحليل العقلاني (alyis Rational) لمحتوى القياس وتحديد مستند الى احكام ذاتية (Allen-yen ,1979,p.95) وهناك نوعان من الصدق هما الصدق المنطقي والصدق الظاهري (Validity Logieal) .

1- **الصدق المنطقي (Validity Logieal):** ويتحقق هذا النوع من صدق المحتوى من خلال التعريف الدقيق للمجال السلوكي الذي يقسه المقياس ، ومن خلال التصميم المنطقي للفقرات بحيث تغطي المساحات المهمة لهذا المجال (المعموري، 2007، ص 97) وقد عد هذا الصدق متوفرا في المقياسين ولكل مكون من المكونات التي تغطيها فقرات المقياسين كما تم التحقق من تغطية الفقرات للمكونات المهمة من خلال تصنيفها على وفق المكونات المشار اليها سابقا .

2- **الصدق الظاهري (Face- validity):** ان افضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (المعموري، 2007، ص 97) وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين الحاليين وكما ذكر سابقاً .

الثبات (Reliability): هو الاتساق في نتائج المقياس والمقياس الثابت هو مقياس موثوق فيه ويعتمد على نتائجها ويتحقق الثبات اذا كانت فقرات المقياس تقيس المفهوم نفسه وقد استخرج ثبات المقياسين الحاليين عن طريق الاتي :-

أ- طريقة التجزئة النصفية (Split-half Reliability): لغرض استخراج الثبات في هذه الطريقة اختيرت عينة عشوائية بلغت (50) استمارة من استمارات مقياس الانهك النفسي من استمارات تحليل الفقرة و (50) استمارة من مقياس التوافق الاسري من استمارات تحليل الفقرات ايضاً. حيث قسمت فقرات المقياسين الى فردية وزوجية وللتحقق من تجانس النصفين استخرجت النسبة (الفائية) حيث كانت قيمة النسبة الفائية المحسوبة هي (0.78) بالنسبة لمقياس الانهك النفسي و (0.76) بالنسبة لمقياس التوافق الاسري وعندما تم مقارنتها بالقيمة الجدولية تبين انها غير داله معنوياً وبذلك تحقق شرط التجانس بين النصفين ثم استخراج معامل ارتباط بيرسن بين درجات النصفين فبلغ (88 %) بالنسبة لمقياس الانهك النفسي و (86 %) بالنسبة لمقياس التوافق الاسري وباستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (97 %) بالنسبة لمقياس الانهك النفسي و (95 %) بالنسبة لمقياس التوافق الاسري (الحسيني 1995 ف ، ص 82).

ب - الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test-Retest: ان معامل الثبات وفق هذه الطريقة عبارة عن الارتباط بين الدرجات التي نحصل عليها من جراء التطبيق واعادة تطبيق المقياس على نفس الافراد وبفاصل زمني لايتجاوز فترة اسبوعين بين مرتي التطبيق (المعموري ، 1995 ، ص 75) ولحساب الثبات بهذه الطريقة فقد تم اعادة تطبيق المقياس على (50) ممرضا من مستشفى مرجان بعد فترة عشرة ايام من التطبيق الاول . ثم تم حساب معامل بيرسون بين درجات الطلبة في التطبيقين وقد بلغ (0.83) بالنسبة لمقياس الانهك النفسي و (0.81) بالنسبة لمقياس التوافق الاسري وهو معامل ثبات يمكن الاعتماد عليه .

ثالثا : الدراسة الاساسية

1- **عينة البحث:** بلغ افراد عينة البحث (100) ممرضا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (3) مستشفيات في المركز وهي الحلة الجمهوري ومستشفى مرجان ومستشفى الاطفال.

أدوات البحث: استخدم في الدراسة الحالية مقياسين هما :-

1- الانهك النفسي:-

يتكون مقياس الانهك النفسي بصورته النهائية من (28) فقرة ملحق رقم (1) يوضح ذلك .

ب - **التوافق الاسري:** يتكون هذا المقياس بصورته النهائية من (40) فقرة ملحق رقم (2) يوضح ذلك .

- **اجراءات التطبيق** تم تطبيق مقياس الانهك النفسي والبالغ (28) فقرة ومقياس التوافق الاسري والبالغ (40) فقرة وقام الباحث بتوزيع المقياسين على عينة البحث في المستشفيات الثلاث التي اختيرت منها العينات ولم يلاقي أي صعوبة في التطبيق ولم تفقد أي استمارة ولم تهمل أي استمارة .

رابعاً : الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث في الدراسة الحالية الوسائل الاحصائية الآتية :-

- 1- مربع كاي للتعرف على دلالة الفروق في تقييمات الخبراء على فقرات المقياسين المعدين للبحث وهما مقياس (الانهاك النفسي والتوافق الاسري).
- 2- معامل ارتباط بيرسن لاستخراج الثبات بطريقتي التجزئة النصفية واعادة الاختبار .
- 3- النسبة الفائية للتعرف على الفروق بين نصفي المقياس لغرض استخراج الثبات عن طريق التجزئة النصفية .
- 4- معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown formula) لتعديل معامل الارتباط بين نصفي المقياسين المعدين للبحث لحساب ثباته بالتجزئة النصفية.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل اليها استناداً الى ماتم جمعه من بيانات وفقاً لتسلسل الاهداف .

عرض النتائج

الهدف الاول : التعرف على الانهاك النفسي لدى الممرضين

اظهر التحليل الاحصائي للبيانات ان المتوسط الحسابي للقابلية لانهاك النفسي لدى الممرضين (75.4) وبانحراف معياري قدره (5.7) اما المتوسط الفرضي فقد بلغ (56) ولمعرفة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة البالغة (7.6) مع القيمة الجدولية البالغة (98 . 8) عند مستوى دلالة (0.01) وظهر ان الفرق غير دال احصائياً . ويعود ذلك توفر ما يطلبه الممرض من امكانيات اقتصادية وعملية في مكان عمله .

جدول (12) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لعينة البحث .

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
100	75.4	5.7	56	7.9	8 . 98	0.01

الهدف الثاني : التعرف على التوافق الاسري لدى الممرضين.

اظهر التحليل الاحصائي للبيانات ان المتوسط الحسابي التوافق الاسري (50.8) وبانحراف معياري قدره (7.5) اما المتوسط الفرضي فقد بلغ 80 ولمعرفة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة والبالغة (9.8) مع القيمة الجدولية البالغة (98 . 3) عند مستوى الدلالة (0.01) ظهر ان الفرق دال احصائياً . وقد يفسر ذلك ان الممرضين الذين تتسم

شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم بانها سوية . ولا يوجد لديهم مشاكل اجتماعية يعيشون بحالة من الانسجام مع عوائلهم ولذلك هم متوافقون اسريا وقد يعزى ذلك الى التحسن في المستوى المعيشي لهم.
جدول (13) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لعينة البحث .

جدول رقم (13) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لعينة البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية المحسوبة	مستوى الدلالة
100	50.8	75	80	3 . 98	98.3	0.01

الهدف الثالث : معرفة العلاقة بين الانهك النفسي والتوافق الاسري .

اظهر التحليل الاحصائي للبيانات ان المتوسط الحسابي لمقياس الانهك النفسي بلغ (77.5) والمتوسط الحسابي لمقياس التوافق الاسري بلغ (50.8) وان معامل الارتباط بينهما بلغ (63%) وهو فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (05.0) . وهذا يتفق مع اشار الية اريكسون ان الافراد الذين يعانون من مشاكل على المستوى المهني او الاقتصادي او الاجتماعي يكونون غير متوافقين اسريا وتكثر لديهم المشاكل الاجتماعية .

التوصيات والمقترحات:

وفي ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بعدد من التوصيات منها زيادة الاهتمام بالمرضى في دوائر الصحية كافة من الناحية المهنية وممن الناحية الاقتصادية لنعكس ذلك ايجابيا على حياته الاجتماعية بحيث يستطيع ان يقوم برعاية اسرته بالشكل الصحيح .
كما اقترح الباحث عددا من الابحاث المستقبلية منها :
1- الانهك النفسي وعلاقته بتنشئة الاباء لابنائهم .
2- التوافق الاسري وعلاقته بالحالة الاقتصادية لدى الممرضين في العراق .

المصادر

- أبراهيم, سيد رزق (1995) التوافق الزوجي وعلاقته بضغط الحياة, مجلة الاداب والعلوم الانسانية: المجلة (الخامس عشر) جامعة الميناء .
- أبراهيم, 2003, علم النفس اسسه, معالم دراسة, القاهرة مكتبة الانجلو المصرية .
- أحسين, أسماء (2002). المدخل الميسر الى الصحة النفسية والعلاج النفسي, الرياض, عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع .
- أخادي, عطاء الله فؤاد (2009), الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف, عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الزوبعي واخران (1983) الاختبارات والمقاييس النفسية, بغداد, جامعة بغداد.
- ألسطان, ابتسام محمود (2009) المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة عمان, دار المجتمع العربي.
- ألصنيع, صالح ابراهيم (2002). دراسات في علم النفس, الرياض دار عالم الأكتب ط!
- ألطبري, عبد الرحمن سليمان (1994) الضغط النفسي مفهومة, تشخيصية, طرق علاجه ومقوماته, ط1, الرياض, الصفحات الذهبية.
- ألطياوي, مديحة طه (1995). التوافق الاسري بين الازواج والزوجات, مجلة كلية التربية, جامعة (الاسكندرية), العدد (3), 255.
- ألقبالي, يحيى (2008), الاضطرابات السلوكية والانفعالية, عمان, دار المجتمع العربي.
- ألعموري, علي حسين (2007) ادارة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتها بانماط التفكير لدى تدريسي الجامعة, اطروحة دكتوراه غير منشورة.
- ألويسفي, مشيرة : عبد الحميد (1995), ضغوط الحياة الموجبة والسلبية وضغوط على المعلم مكتبة للتواصل مجلة البحث في التربية وعلم النفس وكلية التربية جامعة الميناء المحلية (3), العدد (4), ص 277.
- توفيق, احمد (2006) تخلص من الافكار والضغط النفسية, عمان, دار عالم الثقافة.
- جبر, سعاد (2008), سيكولوجية التنشئة الاسرية للبنات, عمان, المجتمع العربي .
- حسونة, غسان حسن (2002) التوافق اللاسري لدى الطالبات المتزوجات وعلاقته ببعض المتغيرات, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة عين شمس.
- حنورة, مصري عبد الحميد (1998), الشخصية والصحة النفسية, القاهرة, مكتبة الانجلو المصرية.
- خليل, محمود محمد بيومي (2000). سيكولوجية العلاقات الاسرية. القاهرة دار قيام للطباعة والنشر والتوزيع .
- خليل, محمد بيومي (1999) سيكولوجية العلاقات الزوجية, القاهرة, دار قباء.
- رشاد, محمد عاطف (2000), الخصال الشخصية والتنبيؤ بالتوافق الزوجي لدى الشباب, مجلة دراسات نفسية, يوليو, ص 398.
- سليمان, سناء محمد (2005) التوافق الزوجي واستقرار الاسرة, القاهرة, عالم الكتب.
- شقيير, زينب (2002) الشخصية اسوية والمضطربة.
- عبد الرحمن, محمد السيد (1998). دراسات في الصحة النفسية, الجزء (1) القاهرة, دار ميناء .
- عبد المعطي, حسن مصطفى (2006) ضغوط الحياة واساليب مواجهتها, القاهرة, مكتبة زهراء الشرق.
- عبدالله, محمد قاسم (2004) مدخل الى الصحة النفسية, عمان, دار الفكر.
- عبيد, ماجد بهاء الدين السيد (2008), الضغط النفسي ومشكلاته واثر على الصحة النفسية, عمان, دار المجتمع العربي .
- عسكر, علي, 1998, ضغوط الحياة واساليب مواجهتها, القاهرة دار الكتاب الحديث .

علي ,حسام محمود زكي (2008),الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديمقراطية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة رسالة ماجستير عن منشور ,جامعة الميناء مصر .

غانم ,محمد حسن ,2006 الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية ,القاهرة مكتبة الانجلو المصرية .

مجيد ,سوسن شاكر ,(2008),مشكلات الاطفال النفسية والاساليب الارشادية لمعالجتنا ,عمان ,دار الميسرة للنشر والتوزيع .

ملحم ، سامي محمد(2009) القياس والتقويم في علم النفس، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.