

فعالية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في تخفيف ضغوط العمل لدى بعض من ممرضى مستشفيات مكة المكرمة

إعداد

عبيد الله بن حميد اللحاني

الرقم الجامعي: ١٣٠٥٦٥٦

بحث مقدم استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه
(العلوم البيئية / صحية بيئة العمل)

إشراف

د. منصور بن أحمد بالخوير

أستاذ مشارك بقسم العلوم البيئية - كلية الأرصاد والبيئة وزراعة المناطق الجافة

د. السيد خالد مطحنة

أستاذ مشارك بقسم علم النفس - كلية الآداب والعلوم الإنسانية

ربيع الأول ١٤٣٧ هـ - يناير ٢٠١٦ م

فعالية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في تخفيف ضغوط العمل لدى بعض من ممرضى مستشفيات مكة المكرمة عبيد الله بن حميد اللحائي

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على ضغوط العمل ومصادرها لدى الممرضين العاملين بمستشفيات مدينة مكة المكرمة، والكشف عن فعالية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في تخفيف ضغوط العمل لدى بعض من ممرضى مستشفيات مكة المكرمة. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي: للكشف عن مصادر ودرجة وجود ضغوط العمل الشائعة بين الممرضين بمستشفيات مدينة مكة المكرمة. والمنهج التجريبي من خلال (المجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية): للكشف عن مدى فعالية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في تخفيف ضغوط العمل لدى بعض من ممرضى مستشفيات مدينة مكة المكرمة. طبق مقياس ضغوط العمل لدى الممرضين كأداة لجمع بيانات الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة الوصفية (٣٦٩) ممرضاً وممرضة، أما الدراسة التجريبية فقد بلغت عينتها (١٠) ممرضين وممرضات.

كشفت النتائج أن أهم مصادر ضغوط العمل الشائعة بين الممرضين بمستشفيات مدينة مكة المكرمة، تمثلت في (المريض، زملاء العمل، رؤساء العمل، الإدارة، وطبيعة العمل) وجاءت جميعها بدرجة (متوسطة). وأن الدرجة الكلية لوجود ضغوط العمل لدى الممرضين بمستشفيات مدينة مكة المكرمة جاءت بدرجة (متوسطة) بمتوسط حسابي بلغ (٢,٦٦)، وجاء محور المريض في المرتبة الأولى، يليه محور زملاء العمل بالمرتبة الثانية، ثم تلاه محور الإدارة في المرتبة الثالثة، ثم جاء محور طبيعة العمل في المرتبة الرابعة، وأخيراً جاء محور رؤساء العمل في المرتبة الخامسة.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط في الاختبار البعدي، ولصالح المجموعة الضابطة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط في الاختبار القبلي والاختبار البعدي، ولصالح الاختبار القبلي. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط في الاختبار القبلي والاختبار البعدي الأول. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط في الاختبار البعدي الأول والاختبار البعدي الثاني.

وتوصلت الدراسة إلى أن الممرض يعاني من الضغوط النفسية والمهنية والتي تظهر لديه نظراً لما يحيط به من مصادر ضاغطة، والتي تفوق قدراته النفسية والعقلية وحتى البدنية، وأن تدريبه على مجموعة من المهارات يمكنه من مواجهة هذه الضغوط وتتمثل هذه المهارات في: الاسترخاء، السلوك التوكيدي، التفكير الإيجابي، طلب الدعم، حل المشكلات، وهذا التدريب على هذه المهارات يؤدي إلى خفض مستوى الضغوط المهنية لدى الممرضين، بمقدار (١,١٠٦) وهو الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي الأول للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار القبلي.

The Effectiveness of a Cognitive Behavioral Training Program on Reducing Work Stresses among Staff Nurses in Holy Makkah Hospitals

**Research presented to supplement the requirements of the Ph.D
(Environmental Science / healthy work environment)**

**Repaired by
Obaidullah Hemaïd Allehiany
University ID: 1305656**

**Supervised by
Dr. Mansour Ahmed Balkhour
Dr. Alsyed Khaled Mathanah**

**Faculty of Meteorology, Environment and Arid Land Agriculture
King Abdel Aziz University
Jeddah-Saudi Arabia
Rabea Al-Awal 1437 AH – January, 2016**

The Effectiveness of a Cognitive Behavioral Training Program on Reducing Work Stresses among Staff Nurses in Holy Makkah Hospitals

Obaidullah Hemaïd Allehiány

Abstract

The aims of this study are to identify work stresses and the reasons among the staff nurses, and also to identify the effectiveness of a cognitive behavioral training program on reducing work stresses encounter by staff nurses who are working in Holy Makkah Hospitals in Kingdome of Saudi Arabia .

A descriptive and analytical methods were used with 369 staff nurses in order to identify the reasons and the degree of work stresses while an experimental method (the control group and the experimental group) was used with 10 staff nurses in order to identify the effectiveness of a cognitive behavioral training program on reducing work stresses encounter by staff nurses. The scale of nursing stress was applied to collect data.

The study results revealed that the most common sources of work stresses among nurses working in Holy Makkah hospitals are represented in domains of (work colleagues, seniors, the patient, nature of work, and administration). All of these domains are with (average) score. Furthermore, the total score of work stresses with nurses at Holy Makkah hospitals was within acceptable range with mean score of (2.66). The domain of the patient was in the first rank, followed by domain of work colleagues, then by the domain of administration, after that by the domain of nature of work and finally the domain of work seniors.

Moreover, the study results showed that, there are statistically significant differences at (0.05) among the mean responses of the study sample concerning the score of experimental and control group on the scale of stresses in the post-test. The differences were in favor of the control group. Also, there are statistically significant differences at a level of (0.05) among the mean responses of the study sample concerning the mean scores of the experimental group on the scale of stresses in the pre and post-test. The differences were in favor of the pre-test. Also, there are no statistically significant differences at a level of (0.05) among the mean responses of the study sample concerning the mean scores of the control group on the scale of stresses in the pre and post-test. There are no statistically significant differences at a level of (0.05) among the mean responses of the study sample concerning the mean scores of the experimental group on the scale of stresses in the first post-test and the second post-test.

Also, the study reported that staff nurses suffer from psychological and professional stresses due to stressful sources surrounding them, which outweigh their psychological, mental, and physical abilities.

Therefore training of staff nurses on some skills enables them to overcome such stresses. Such skills are represented in the followings "Relax, assertive behavior, positive self-dialogue; asking for support, and problem-solving", and this training on these skills leads to reduce the level of occupational stress among nurses by 1.106 as a result of the difference between pre and 1st post tests toward pre-test.