

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة ماستر

الميدان: العلوم الاجتماعية

الفرع: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبة:

ماسيليا قسيموري

يوم: 2023/60/08

مستوى المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الإستشفائية
المتخصصة للأمراض العقلية سي الحواس مشونش - بسكرة -
دراسة ميدانية على (03) افراد في المؤسسة الاستشفائية
للأمراض العقلية.

تحت اشراف الاستاذ :

ساعد شفيق

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة بسكرة	أ. د	مناني نبيل
مشرفا ومقرا	جامعة بسكرة	أ. د	ساعد شفيق
مناقشا	جامعة بسكرة	أ. د	نحوي عائشة

السنة الجامعية : 2024 / 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

أول مشكور هو الله عز وجل، ثم والدينا على كل مجهوداتهم
منذ ولادتنا إلى هذه اللحظات.

يسرنا ان نقدم كل الشكر والتقدير الى:

الأستاذ المشرف "ساعد شفيق " على التوجيهات والملاحظات

كما نتقدم بالشكر الى كافة اساتذة قسم علم النفس

في الأخير نتقدم بخالص تشكراتنا إلى كل من ساهم معنا في

إتمام هذا العمل المتواضع من زملاء الدراسة وأفراد العائلة وأصدقاء الحياة

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية، ومعرفة مصادر المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية، تضمنت عينة الدراسة (04) ممرضة في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية مشونش (بسكرة) تم تطبيق المقابلة النصف موجهة ومقياس المرونة النفسية ل: (Techelle de hardicse/ Resilience) الذي تم تكييفه وترجمته من قبل (hamouda 2016).

واعتمدت الدراسة على المنهج العيادي. وأظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية ومرتفع، وتمثلت مصادر المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية في: السمات الشخصية، المساندة الاسرية، المساندة الاجتماعية الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، التمريض، المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية.

résumé:

La présente étude visait à connaître le niveau de résilience psychologique chez l'infirmière de l'établissement hospitalier spécialisé pour les maladies mentales et à connaître les sources de résilience psychologique chez l'infirmière de l'établissement hospitalier spécialisé aux maladies mentales. (04) Une infirmière de l'établissement hospitalier spécialisé pour les maladies mentales, Mchoonche (Biskra), l'entretien semi-directif et l'échelle de résilience psychologique ont été appliqués à: (Techelle de hardicse/ Resilience), adapté et traduit par Hamouda (2016)

L'étude reposait sur l'approche clinique. Les résultats ont montré que le niveau de résilience psychologique de l'infirmière de l'établissement hospitalier spécialisé pour les maladies mentales était élevé, et les sources de résilience psychologique étaient représentées par une infirmière Etablissement hospitalier spécialisé en maladie mentale en: traits de personnalité, accompagnement familial, accompagnement Social

Mots-clés: résilience psychologique, soins infirmiers, institution hospitalière spécialisée en maladie mentale.

summary:

The present study aimed to know the level of psychological resilience in the nurse of the hospital establishment specialized in mental illnesses and to know the sources of psychological resilience in the nurse of the hospital establishment specialized in mental illnesses. (04) A nurse from the specialized hospital for mental illnesses, Mchoonche (Biskra), the semi-directive interview and the psychological resilience scale were applied to: (Techelle de hardicsse/ Resilience), adapted and translated by Hamouda (2016)

The study was based on the clinical approach. The results showed that the level of psychological resilience of the nurse in the hospital specialized in mental illness was high, and the sources of psychological resilience were represented by a nurse in the hospital specialized in mental illness in: personality traits, family support, social support

Key words: psychological resilience, nursing care, The specialized hospital institution for mental illness

فهرس المحتويات

الرقم	فهرس المحتويات
/	البسمة
/	كلمة شكر
/	ملخص الدراسة
/	فهرس الجداول
/	فهرس الملاحق
أ	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الاول : الاطار العام للدراسة	
5	تمهيد
5	اشكالية الدراسة
7	تساؤلات الدراسة
7	اهمية الدراسة
7	اهداف الدراسة
8	تحديد لإجرائي للمفاهيم

9	الدراسات السابقة
الفصل الثاني : المرونة النفسية	
18	تمهيد
19	1- تعريف المرونة النفسية
20	2- المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
23	3- سمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
26	4- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية
27	5- النظريات المفسرة للمرونة النفسية
30	6- مصادر المرتبطة المرونة النفسية
33	7- مقومات المرونة النفسية
34	8- استراتيجيات المرونة النفسية
36	9- ثمرات المرونة النفسية
37	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : التمريض	
39	تمهيد
40	1- تعريف التمريض

40	2- طبيعة مهنة التمريض
42	3- اسس التمريض
42	4- مخاطر مهنة التمريض
45	5- تعريف التمريض النفسي
45	6- تعريف الممرض النفسي
46	7- الصفات التي يجب ان تتوفر في الممرض النفسي
47	8- دور الممرض النفسي
49	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع لإجراءات المنهجية للدراسة	
52	تمهيد
53	1- الدراسة الاستطلاعية
54	2- حدود الدراسة
54	3- منهج الدراسة
55	4- ادوات جمع البيانات

55	1-4 المقابلة العيادية
56	2-4 مقياس المرونة النفسية
58	5- حالات الدراسة
59	خلاصة الفصل
الفصل الخامس عرض وتحليل و مناقشة النتائج	
61	تمهيد
61	1-1 عرض وتحليل نتائج الحالة الاولى
66	2-1 عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية
71	3-1 عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة
75	2- مناقشة وتفسير نتائج الحالات
80	خلاصة الفصل
82	خاتمة
84	قائمة المراجع.
الملاحق	

فهرس الجداول:

الصفحة	الجدول	الرقم
57	جدول يوضح أبعاد النفسية وبنوده	01
64	جدول يوضح أبعاد النفسية لدى الحالة الأولى	02
69	جدول يوضح أبعاد النفسية لدى الحالة الثانية	03
74	جدول يوضح أبعاد النفسية لدى الحالة الثالثة	04
76	دول يوضح أبعاد النفسية لدى الحالات 03	05
77	جدول يوضح نتائج مصادر المرونة النفسية لدى الحالات 03	06

فهرس الملاحق:

/	الملاحق	الرقم
/	دليل المقابلة	01
/	المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى : (ش)	02
/	المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية : (خ)	03
/	المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة : (س)	04
/	مقياس المرونة النفسية	05

مقدمة

مقدمة:

تعتبر المرونة النفسية خاصية من خصائص علم النفس الايجابي فهي سمة هامة في تحسين جودة الحياة والرفاهية النفسية، حيث تساعد الأشخاص على التعامل بفعالية مع التحديات اليومية والتغيرات المفاجئة التي يمرون بها وتمكنهم من التكيف مع ضغوط العمل، والعلاقات الشخصية والأحداث الحياتية الصعبة مثل فقدان العمل، أو الانتقال إلى بيئة جديدة، أو تجربة صدمة نفسية.

اذ تعد المرونة النفسية مفهومًا هامًا و ضروري لمرضي الصحة العقلية وذلك باعتبارهم يعملون في بيئة تتطلب منهم التفاعل مع مرضى يعانون من مشاكل صحية عقلية متنوعة مثل اضطرابات المزاج، واضطرابات القلق، والذهان، والإدمان والتوتر النفسي الشديد، والانتحارية، قد يتعاملون أيضًا مع الأسر والمجتمعات المتأثرة بمشاكل صحية عقلية، تلك الظروف العملية يمكن أن تكون محفزة ومجهددة في الوقت نفسه، ولذلك فهم يحتاجون إلى مرونة نفسية قوية للتعامل مع تلك الظروف ، حيث تمنحهم القدرة على التحكم في ردود الفعل العاطفية والتفكير بشكل إيجابي واتخاذ قرارات مناسبة في مواجهة التحديات كما تعمل ايضا على تحسين صحتهم العقلية والنفسية وتحسين أدائهم المهني ، وقد حاولنا في دراستنا التركيز على مستوى المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية .

وقد تم تقسيم الدراسة إلى الجانب النظري، ويحتوي على ثلاثة فصول وهي:

الفصل الأول: يحتوي على الإطار العام الإشكالية يمثل مدخل إلى الدراسة حيث تم فيه عرض الإشكالية، التساؤلات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة مع تحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة ثم التعقيب عليها.

الفصل الثاني: تعريف المرونة النفسية، المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية، سمات الشخصية لذوي المرونة النفسية، العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية، النظريات المفسرة للمرونة النفسية، مصادر المرونة النفسية، مقومات المرونة النفسية، استراتيجيات بناء المرونة النفسية، ثمرات المرونة النفسية.

الفصل الثالث: تعريف التمريض، طبيعة مهنة التمريض، اسس التمريض، مخاطر مهنة التمريض، تعريف التمريض النفسي، تعريف الممرض النفسي، الصفات التي جب ان تتوفر في الممرض النفسي، دور الممرض النفسي.

اما الجانب التطبيقي فيضم فصلين وهما:

الفصل الرابع: فصل الإجراءات المنهجية للدراسة يحتوي على الدراسة الاستطلاعية وحدود الدراسة (مكانية، زمنية، بشرية) ومنهج الدراسة وأدوات الدراسة وأخيرا حالات الدراسة

الفصل الخامس: هذا الفصل يحتوي على عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

وفي الأخير تم وضع خاتمة وقائمة المراجع وقائمة الملاحق

الجانِب النظري

الفصل الأول: الإطار لعام للدراسة

❖ تمهيد

- 1- الإشكالية
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- تحديد إجرائي للمفاهيم
- 6- الدراسات السابقة

❖ خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل مدخل الدراسة حيث قمنا فيه بطرح إشكالية الدراسة والتساؤلات وذكرنا وأهمية وأهداف الدراسة، وأيضاً التعريفات الاجرائية الخاصة بمتغيرات الدراسة، وبعض الدراسات السابقة التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة والتعقيب عليها.

1- الإشكالية:

يتعرض الانسان للكثير من المشاكل والمواقف الصعبة والضاعطة في مختلف مراحل حياته فلا بدا عليه ان يواجهها ويتكيف مع هذه المشاكل ويتعامل معها ليحافظ على اتزانه النفسي والاجتماعي ، ومن ابرز هذه المشاكل التي يتعرض لها الانسان نذكر المشاكل المهنية فهي من المشاكل الشائعة التي يواجهها جميع العمال من مختلف الفئات في العالم ، وسنسلط الضوء على مهنة التمريض لاعتبارها من اكثر المهن عرضة للمشاكل وذلك لما تتضمنه من مواقف مفاجئة، وشعور بالمسؤولية نحو المرضى، وأعباء عمل زائدة تعرض العاملين في هذه المهنة إلى العديد من المشكلات النفسية والصحية الناجمة عن شعورهم بالضغط النفسية في العمل . . (هالي،2019، ص219)

ومن تخصصات التمريض نذكر تمريض الصحة العقلية والنفسية فهو فرع من فروع التمريض حيث يقوم ممرضي الصحة العقلية والنفسية بتقديم مجموعة من الخدمات التمريضية للمريض عقليا ونفسيا والتي تساعده في استكشاف طرق تطوره ومساعدته على التأقلم والتكيف مع الحاضر ويجاد حل لمشاكلهم وتخفيف عنهم. (Barker,2009,P5)

كما تتمثل ايضا خدمات الممرض النفسي في تقديم الرعاية والعناية الكاملة بالمريض بما في ذلك المحافظة على نظافته خاصة او مثانته ويقوم بتدريب اطرافه العاجزة عن الحركة والتأكد انه يتناول غذاء كافيا والتأكد ان مرضاه ينامون اثناء الليل، باختصار شديد فان واجبه هو العناية الكاملة بكافة احتياجات المريض اليومية التي لا يستطيع اداءها بنفسه. (ابو الخير،2002، ص25-26)

وقد تصبح هذه الخدمات في بعض الاحيان مشاكل من واجب الممرض ان يتغلب عليها حتى يحافظ على حياة مريضه كمشاكل التغذية المتمثلة في لامتناع عن الطعام ومشكلات الاخراج كالتبول والتبرز ومشكلات

النوم ومشكلات التعري، وعلى الممرض ان يبذل جهده لتغلب على مشكلات المرضى لضمان حياة المريض (ابو الخير، 2001، ص181-184)

اضافة الى ذلك نجد ما قد يواجهه الممرض في بيئة عمله من ضغوطات كضغط الأطباء والإداريين عليهم ونقص المعدات التي تؤدي الى عرقلة مهمة الممرض وتعرض صحة المريض للخطر، وقد يعاني الممرض نفسياً بسبب عدم ثقة المرضى في أغلب الحالات، أو نظرتهم لطبيعة مهنة الممرض نظرة استصغار. هذا ما أكدته خزاعلة 1997 " أن المرضى وأسرة وزوارهم ينظرون إلى الممرضين من الناحية التقليدية على أنهم تابعين للأطباء، متصورين أن طبيعة عملهم تقتصر على تضميد الجروح، وحقن الإبر، وتقديم الطعام والدواء للمريض، وأن واجباتهم ما هي إلا واجبات هامشية بالنسبة للأعمال الأخرى». (أبو العمير، 2008، ص 36)

حيث نجد ان لكل ممرض طريقته في التعامل مع تلك المواقف السلبية والضغوطات المختلفة فهناك من لديه القدرة على التكيف مع هذه المواقف ومن جانب اخر قد نجد فئة من الممرضين ليست لديهم القدرة على المواجهة والصمود امام تلك المشاكل، لان قدرة الانسان على تحمل ما يتعرض له من أحداث وشدائد تتوقف على طريقته في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة ومن الأسباب الاساسية التي تمكن الأفراد من التغلب على الظروف الصعبة هو المرونة النفسية Resilience (الشربيني، 2019، ص285)

فالمرونة النفسية من المتغيرات الايجابية التي تهدف الى قدرة تأقلم الفرد الايجابي مع الصدمات ومختلف المواقف السلبية وهذا ما اشارت اليه الباحثة الشبول في دراستها بان المرونة النفسية ترتبط كسمة بالمشاعر الإيجابية التي تعزز الصحة للأفراد، حيث تساعد على التأقلم بسرعة وكفاءة كما ان الأفراد الذين يملكون مرونة عالية يكون لديهم فهم أكبر للمشاعر الإيجابية التي يمكن أن تقدم في أوقات الإجهاد (الشبول، 2017، ص12) ، ومنه فالمرونة النفسية تسعى للمقاومة ولاتزان الذاتي من خلال التفاعل بسلاسة اثناء الضغوطات اذ يعرفها د محمد السعيد ابو حلاوة " في كتابه " المرونة النفسية " تشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (ابو حلاوة، 2013) وتلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد شقورة (2012، ص13) ، بان المرونة النفسية تتحدد بثلاثة مصادر تتمثل في الدعم الاجتماعي الذي يحافظ على استمرارية المرونة و القوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت و امتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد.

وبهذا فالمرونة النفسية تمثل اهمية كبيرة في الحياة المهنية للممرضين بحيث تجعلهم أكثر قوة واستطاعة في مواجهة المشاكل ومقاومتهم لضغوطات اثناء أدائهم لمهنتهم وهذا ما أثبتته العديد من دراسات ومن بينها دراسة (Zareefa Shaabna. 2021) ، حيث أشارت هذه الدراسة إلى أن المرونة هي سمة قيّمة يجب على الممرضات تطويرها من أجل تقليل الآثار السلبية للنزاع على وظائفهم ، كما اثبتت ان المرونة لها دور في الحد من النتائج السلبية في مكان العمل مثل الصراع ، ودوران العمل ، والإرهاق ، والتوتر ، ايضا تساهم بشكل إيجابي في تحسين الصحة النفسية لدى الممرضين بشكل عام وزيادة الأمل (Shaabna ,2021, p: 26)

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

2 - التساؤلات:

ما مستوى المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية؟

ما هي مصادر المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية؟

3 - اهمية الدراسة:

1. .يعتبر موضوع ذو قيمة لدى الممرضين لكونه يبحث عن الجوانب الإيجابية والقوى الشخصية التي تساعد في مواجهة مختلف العوامل السلبية التي تواجههم ومن جهة اخرى يعتبر ذو اهمية بالغة لدى المختصين النفسانيين باعتباره يمس كل ممرضي الصحة العقلية والنفسية فبإمكانهم الاستفادة من نتائج هذه الدراسة ولقيام ببناء برامج ارشادية تساعد في بناء المرونة النفسية لدى الممرضين.

4 - اهداف الدراسة

1. التوصل الى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى الممرضين الصحة العقلية والنفسية

2. التعرف على مصادر القوة التي تعتمد عليها ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية.
3. فهم الصعوبات التي يمرون بها في مهنتهم ومعرفة كيفية مواجهتهم لهذه الصعوبات.

5 - التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

المرونة النفسية:

عرف كل من إدوارد ووارلو (Edward and Warelow 2005) المرونة النفسية بإنها "القدرة على تحسين الطبيعة الشخصية والاجتماعية، فهي من الأساليب التي تمكن الأفراد من التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف وأحداث الحياة الضاغطة (طه الشيبلي، 2023، ص57)

التعريف الاجرائي:

هي الدرجة الكلية التي تتحصل عليها ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية في مقياس المرونة النفسية .

التمريض:

هو تقديم الرعاية المتكاملة للأفراد والأسر والمجتمعات فيما يخص الصحة والمرض، بهدف تحسين مستوى الصحة والمحافظة عليها من الناحية البدنية النفسية والاجتماعية، والوقاية من الأمراض ورعاية المرضى ومساعدتهم على استرداد صحتهم وتأهيلهم للاعتماد على أنفسهم وتقليل نسبة العجز لديهم وتقديم المشاركة الوجدانية للمريض. (بوخروف، 2018، ص 140)

التعريف الاجرائي:

تقديم الرعاية الشاملة بشكل مباشر لأفراد المجتمع من خلال الرعاية الروحية والجسدية والاجتماعية، سواءً كان ذلك خلال مرض الفرد أو بصحته بهدف معالجتهم والمحافظة على صحتهم وتحسين نمط حياتهم.

المرضى:

المرضى هو إنسان مهني لديه الحصيلة المعرفية والمهارة والثقة بالنفس التي تمكنه من العمل في مختلف الوحدات الصحية بالتعاون مع زملائه من أراء الطاقم الصحي، وهو عنصر نشط في إدارة المؤسسة الصحية وإحداث التغييرات الإيجابية فيها، ولديه الكثير من الأدوار التي يؤديها.

(ابو الحصين، 2010، ص15)

التعريف الاجرائي:

المرضى هو الانسان الذي يقوم بتقديم الرعاية التمريضية في المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية والنفسية، بالإضافة إلى قدرته على العمل كعضو في الفريق طبي.

6 - الدراسات السابقة:

❖ دراسات حول المرونة النفسية

1 - دراسة أماني حسن حسين عبد السلام 2018 بعنوان الأسي النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة للموظفين المقطوعة رواتبهم

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف عن مستوى كل من الأسي النفسي والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم، والكشف عن الفروق في مستوى الأسي لدى الموظفين المقطوعة رواتبهم وبعض المتغيرات الجنس - مكان السكن المؤمن العلمي - الحالة الاجتماعية - الراتب الشهري - طبيعة السكن - عدد الأبناء - العمر) تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي بالإضافة إلى منهج دراسة الحالة، تكونت عينة الدراسة من (159) موظفا من جميع محافظات قطاع غزة في عام 2018

استخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس من اعدادها مقياس الأسى النفسي، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط بالإضافة لدراسة الحالة من إعداد الباحثة، بعد إجراء صدق وثبات لكل اداة، وقد استخدمت الباحثة مقاييس النزعة المركزية واختبارات وتحليل التباين وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للأسى النفسي تعزى للمتغيرات الديمغرافية (النوع العمر، المؤهل العلمي عند الأبناء، الحالة الاجتماعية، الراتب الشهري، طبيعة السكن).

- تلقي نتائج هذه الدراسة الضوء على ملامح شخصية الموظف المقطوع راتبه بشخصية صامدة رغم انقطاع الراتب، ولكنه لم يستسلم لأمره برغم كل الضغوط التي تعرض لها.

2 - دراسة حدة يوسفى 2018 بعنوان مستوى الجلد النفسي ومحدداته لدى الممرضين الاستعجالين دراسة ميدانية على عينة من الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية بالمستشفى الجامعي - بن فليس التهامي باتنة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى ومحددات الجلد النفسي لدى الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية بالمستشفى الجامعي بن فليس التهامي باتنة، وتم اعتماد على المنهج الوصفي هذه الدراسة وقد اشتملت عينة الدراسة على 45 ممرضا بواقع (19) ذكور و26 إناث ولجمع البيانات تم تطبيق سلم الجلد لدافيدسون وكونور، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى الجلد لدى الممرضين متوسط.
- أما محددات الجلد الأكثر ظهورا فكانت مرتبة كما يلي:
بعد المحدد الديني، يليه بعد المساندة الاجتماعية، ثم بعد الكفاءة الذاتية، وأخيرا بعدي المشاعر الإيجابية، والتحكم في الانفعالات كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ومستويات الجلد النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.

3 - دراسة عائشة عبيد الله مبارك قويضي العازمي 2022 بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها المتمثلة في الاتزان الانفعالي، فعالية الذات العلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات، لدى عينة من المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية، والتفكير الإيجابي عند نفس العينة. وتقوم الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي تكونت عينة الدراسة من (50) من طلبة المرحلة الإعدادية بمدرسة الجابر الأهلية التابعة لإدارة الفراونية التعليمية وقد تم اختيارهم من المرحلة العمرية (13، 14، 15) عام وذلك بنسبة متساوية، واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة وهما مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة، وقد أظهرت نتائج الدراسة

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ككل وأبعادها الفرعية والتفكير الإيجابي عند المراهقين.

❖ دراسات حول مهنة التمريض

1 - دراسة ابتسام أبو العمرين 2008 بعنوان مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة

التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة، كما هدفت إلى التعرف على الاختلافات في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمستشفيات محافظات غزة تبعاً لكل من (الجنس، المؤهل العلمي، القسم الذي يعمل به وعدد سنوات الخبرة)، كما هدفت إلى استكشاف العلاقة بين مستوى الصحة النفسية والأداء المهنية تكونت عينة الدراسة من (201) منهم (109) ذكور و (92) إناث من الممرضين والممرضات واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي استخدمت لجمع البيانات الأدوات التالية: استبانة لقياس الصحة النفسية لدى الممرضين من إعداد الباحثة، ونموذج تقويم الأداء لتحليل البيانات المعتمد في وزارة الصحة الفلسطينية أظهرت الدراسة النتائج التالية:

- 1- وجود تباينات في مستويات الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات حيث كان مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين أعلى منه لدى الممرضات في كل من البعد الشخصي والبعد الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس، بينما لم توجد تباينات في كل من البعد المهني والبعد الديني.
- 2- عدم وجود تباينات في مستوى الأداء لدى الممرضين والممرضات في الدرجة الكلية لمقياس الأداء وأبعاده الفرعية.

- 3- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية ومقياس الأداء المهني..
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المرضين ومتوسط درجات الممرضات في الدرجة الكلية لمقياس لصحة النفسية لصالح الممرضين.
- 5- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضات والممرضين تعزى للمؤهل العلمي.
- 6- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضات والممرضين تعزى إلى القسم الذي يعمل فيه.
- 7- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضات والممرضين تعزى لعدد سنوات الخبرة في جميع أبعاد مقياس الصحة النفسية ما عدا البعد الاجتماعي فقد وجدت فروق لصالح ذوي سنوات الخبرة الطويلة (15 سنة فأكثر).
- 8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضات والممرضين تعزى للمستوى الاقتصادي لصالح ذوي الدخل المرتفع.
- وقد بينت نتائج هذه الدراسة أن الممرضين والممرضات يتمتعون بمستويات عالية من الصحة النفسية حيث بلغت نسبتها لدى الممرضين 87.82 ونسبتها لدى الممرضات 83.88 وهي نسبة عالية ومطمئنة تظهر قدرات عالية على التكيف مع الظروف الصعبة التي نعيشها

2 - دراسة فؤاد صبيبة رزان اسماعيل 2015 مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من الممرضين والممرضات "دراسة ميدانية في مستشفى الأسد الجامعي في محافظة اللاذقية"

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف الضغوط النفسية المهنية التي يتعرض لها الممرضون والممرضات العاملين في مستشفى الأسد الجامعي وفقاً لمتغيرات (النوع، والحالة الاجتماعية)، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي في دراستها وقد تكونت عينة الدراسة من (120) ممرضاً وممرضة من مختلف الأقسام في المستشفى، واستخدمت الباحثة مقياساً للضغوط النفسية المهنية من إعدادها،

وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يعاني أفراد العينة من ممرضون وممرضات من ضغوط نفسية بنسبة كبيرة، إذ شكل البعد المادي المرتبة الأولى، يليه بعد بيئة العمل، ثم البعد النفسي في المرتبة الأخيرة. أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في الضغوط النفسية المهنية، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث في البعد النفسي ولصالح الذكور في بعد العلاقة مع الزملاء الأطباء، والبعد المادي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في الضغوط النفسية المهنية، ولقد كانت هذه الفروق في البعد النفسي فقط ولصالح غير المتزوجين.

3 - دراسة مروة محمد عبد المطلب وآخرون 2019 الضغوط البيئية والنفسية لدى الممرضين

النفسيين وعلاقتها بالأداء والرضا عن العمل بمستشفى الصحة النفسية بالعباسية

يهدف البحث تحديد الضغوط البيئية والنفسية لدى الممرضين النفسيين وعلاقتها بالأداء والرضا عن العمل، وتم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج ارتباطي وصفي مقارنة وتم إجراء البحث في مستشفى العباسية للصحة النفسية على عينة من الممرضين والممرضات أختيرت مناصفة بين الذكور والإناث (٣٠) لكل منهم واشتملت أدوات البحث استمارة استبيان لقياس الضغوط النفسية والبيئية للممرضين ومدى الرضا، ومقياس الضغوط النفسية يحتوي على إحدى عشر بنداً. وأسفرت نتائج البحث عن أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي وكانت أهم النتائج كالآتي:

- أنه يوجد علاقة بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي بمعنى أن هناك وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي).
- انه يوجد علاقة بين الضغوط النفسية وبيئة العمل بمعنى أن هناك وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وبيئة العمل

4 - دراسة علاء ناجح الشويكي 2019 الصمود النفسي وعلاقته بالإجهاد الوظيفي لدى عينة من

الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والإجهاد الوظيفي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي تكون مجتمع الدراسة

من (160) ممرض وممرضة يعملون بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل، تم تطبيق مقياس الصمود النفسي ومقياس الإجهاد الوظيفي

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تبين وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الصمود النفسي والإجهاد الوظيفي، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة المستوى الصمود النفسي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل وفقاً لمتغير تصنيف المستشفى، كذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات بعدي (الكفاءة الشخصية والمرونة) وفقاً لمتغير تصنيف المستشفى.
- كذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة لمستوى الصمود النفسي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل وفقاً لمتغير الجنس سنوات الخبرة تصنيف المستشفى، المؤهل العلمي).
- توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة لمستوى الإجهاد الوظيفي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل وفقاً لمتغير (الجنس، سنوات الخبرة، تصنيف المستشفى، المؤهل العلمي).

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة المتعلقة بالمرونة النفسية ودراسات متعلقة بمهنة التمريض وجدنا تشابه واختلاف في العديد من الدراسات:

1 _ من حيث الهدف :

هدفت معظم الدراسات السابقة إلى معرفة المستوى والعلاقة والفروق بين المتغيرات ومصادر الضغوط وهي أهداف تتقاطع مع أهداف الدراسة الحالية المتمثلة في معرفة مستوى المرونة لدى الممرضة العاملة في المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية والنفسية

2 _ من حيث المنهج المستخدم:

تتوعد مناهج الدراسة التي اعتمدت في الدراسات السابقة من قبل الباحثين فكانت بين المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن والتحليلي ومنهج دراسة الحالة.

واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة والتي استخدمنا فيها المنهج العيادي.

3 _ من حيث العينة:

اختلفت عينات الدراسة في الدراسات السابقة فكانت العينة تتراوح ما بين (30-201) أما الدراسة الحالية فطبقت على (03) حالات

4 _ من حيث لأدوات :

تعددت الأدوات المستخدمة من قبل الباحثين في الدراسات السابقة فتمثلت في مقياس الأسى النفسي، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، وسلم الجلد لدافيدسون وكونور، ومقياس التفكير الإيجابي، استبانة لقياس الصحة النفسية لدى الممرضين من إعداد الباحثة، ونموذج تقويم الأداء لتحليل البيانات المعتمد في وزارة الصحة الفلسطينية، مقياس للضغوط النفسية المهنية، استبيان لقياس الضغوط النفسية والبيئية للممرضين ومدى الرضا، مقياس الصمود النفسي ومقياس الإجهاد الوظيفي،

أما الدراسة الحالية فاستخدمت:

✓ المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة

✓ مقياس المرونة النفسية ل: (L' Brienet al 'HER) de Résilience \ échelle de hardiess

(2008)

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى إشكالية موضوع الدراسة وإلى أهمية وأهداف الدراسة، وتطرقنا إلى التعريفات الاجرائية الخاصة بمتغيرات الدراسة ومختلف الدراسات السابقة التي تشمل متغيرات الدراسة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني:

المرونة النفسية

❖ تمهيد

- 1- تعريف المرونة النفسية
- 2- المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
- 3- سمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
- 4- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية
- 5- النظريات المفسرة للمرونة النفسية
- 6- مصادر المرونة النفسية
- 7- مقومات المرونة النفسية
- 8- استراتيجيات بناء المرونة النفسية
- 9- ثمرات المرونة النفسية

❖ خلاصة الفصل

تمهيد:

تُعتبر المرونة النفسية فرعاً من فروع علم النفس المعاصر، حيث تعكس تفاعل المرء الإيجابي مع ما يتعرض له من متاعب وصدمات في حياته، فالمرونة النفسية تساعد الفرد على التعافي من الأمراض والأزمات وقيامه بمختلف وظائفه. وقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم المرونة النفسية والمفاهيم المرتبطة بها والعوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الافراد والنظريات المفسرة لها وغيرها.

1 _ تعريف المرونة النفسية

1_1 لغة:

قال ابن فارس (الميم والراء والنون أصل صحح بدل لين شيء وسهولة) (معجم قواميس اللغة وجاء في لسان العرب مر: مَرَّنَ يَمْرُنُ مَرُونًا وَمُرُونَةً: وَهُوَ لِينٌ فِي صَلَابَةٍ. وَمَرْنَتُهُ: أَلْنَتْهُ وَصَلَبَتْهُ. وَمَرَّنَ الشَّيْءُ يَمْرُنُ مَرُونًا إِذَا اسْتَمَرَّ، وَهُوَ لِينٌ فِي صَلَابَةٍ (لسان العرب، 304)

وهذا يتسق مع المعنى اللغوي لمصطلح Resilience اذ ان هذه الكلمة مشتقة من أصل لاتيني يعني "القفز" او "يتجاوز" او "يستعيد". (شاهين، 2017، ص294)

2_1 اصطلاحا:

لقد وردت تعريف عدة للمرونة النفسية

_ يشير لويلد سدير (Sederer 2012) إلى أن مصطلح المرونة نشأ أصلاً في مجال علوم الفيزياء ويعني قدرة المادة على العودة إلى حالتها الأصلية بعد تعرضها لحالة من الضغط الشديد أو الحرارة الشديدة أو أي قوة خارجية أخرى. ويرى أنه من المفاهيم الراقية التي يجب تبنيها في التعامل مع الطبيعة البشرية، لكونه يدل على قدرة المرء على العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة الصدمات أو الكوارث أو الأخطار المهددة (ابو حلاوة، 2013)

_ ويعرفها كونور وديفيسون (٢٠٠٣) بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي. (عبد الرحمن، 2020، ص266)

_ يعرفها الطحان (1992) بأنها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتزم الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهته. (ميلاد، واخرون، 2019، ص191)

_ يعرف كال من سندر، لوبيز (Snyder & Lopez 2007) المرونة النفسية بأنها التكيف الإيجابي للشدائد أو الأخطار أو المحن في سياق قيم وثقافة المجتمع ويقصد بالتكيف الإيجابي كل من التكيف الخارجي وهو الوفاء بالمتطلبات الاجتماعية والتعليمية والمهنية، والتكيف الداخلي وهي الحالة النفسية الإيجابية التي تدل على الصمود أمام تلك الشدائد أو الأخطار أو المحن التي تواجه الفرد. (يوسف، 2014، ص14)

_ عرفها البحيري (2010) المرونة بأنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله، والارتداد عن المشكلات، والتعامل بقوة وبذكاء أكثر معها. (الغازمي، 2022، ص143)

_ تعريف الجمعية النفسية الأمريكية. Ammerican psychological

Association

_ عملية التكيف الجيدة لمواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو حتى المصادر المهمة من الضغوط مثل المشكلات العائلية والاجتماعية والمشاكل الصحية الخطيرة أو الضغوط المالية وأماكن العمل، إنها تعني الارتداد الى الحالة السوية من الخبرات الصعبة. (زهيري، 2012، ص26)

_ المرونة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين (الشمري، 2021، ص26)

ومنه فالمرونة النفسية هي قدرة الفرد في مواجهة المشاكل والمواقف السلبية وتحقيق التكيف والتأقلم الايجابي مع ظروف الحياة المختلفة.

2 - المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:

تتشابه المرونة النفسية مع بعض المفاهيم لأخرى ونذكر منها:

1- مرونة الانا:

وفقا لـ بلوك وكريمين (Block, Krimen 1996) فإن مرونة الأنا تعنى القدرة على تكيف الفرد، والقدرة على التحكم بالظروف الصعبة التي تواجهه، فالأفراد الذين يتمتعون بمرونة الأنا المرتفعة هم أكثر قدرة على التكيف، والتحكم بانفعالاتهم وقت الشدائد، وأكثر احتمالا للتعرض للتأثير الإيجابي ومستويات من الثقة بالذات عندما يواجهون شدائد الحياة بينما الأفراد الذين يملكون مستوى منخفض من مرونة الأنا فإنهم يتصرفون بالقسوة والتعامل مع الأحداث بطريقة غير تكيفية (الشماط، 2013، ص 15)

وتعرف مرونة الانا بانها " القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدره على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معني للحياة فيها" (فحجان، 2010، ص7)

2-2 قوة الانا:

وعرفها علاء الدين كفاي (1982) أنها الركيزة الأساسية في الصحة النفسية وتشير الي التوافق مع الذات ومع المجتمع وتحقيق قدرة الثبات الانفعالي علاوة على الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا. (مقبل، 2022، ص1201)

وتشير موسوعة علم النفس إلى أن قوة الأنا Ego Strength هي قوة طاقته النفسية وهي التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية ". (ابو شامة، 2012، ص19)

فقوة لانا هي قوة الشخص في تحقيق التوافق مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها وقدرته على التكيف الايجابي للمواقف المختلفة التي يتعرض لها

3-2 المناعة النفسية:

• وعرفها الشاوي 2018 بأنها: قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منا عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات وضبط النفس والاتزان والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة والتفاوض والمرونة والتكيف مع البيئة. (الحضري، 2021، ص481)

4-2 التفكير الايجابي:

عرف (Seligman 2002) التفكير الايجابي (Positive thinking) بأنه الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضيف إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية. وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته وإمكانياته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف

(رزوقي، سهيل، 2016، ص219)

التفكير الايجابي هو القدرة للوصول الى نتائج جيدة من خلال تفكيرنا وتفاؤلنا بالنجاح

2-5 الجلد النفسي:

حسب (1999) Lecomte, Vanistandael, Manciaux et Cyrulnik الجلد هو قدرة شخص أو مجموعة على التطور بشكل حسن ومواصلة التوجه نحو المستقبل على الرغم من الأحداث المزعجة وظروف الحياة الصعبة للحالات الصادمة التي تكون أحيانا شديدة القسوة. (حنان، 2013، ص87)

يُعرف الجلد النفسي حسب كونور ودافيدسون بأنه القدرة على الوصول أو البلوغ إلى حالة من التكيف الوظيفي رغم الظروف المضادة أو المهددة. (يوسفي، 2018، ص207)

الجلد النفسي هو المقاومة الايجابية ضد الظروف الصعبة.

2-6 الصلابة النفسية:

تعرف (Kobaza) الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكاً غير محرفاً أو مشوهاً، ويعمل على تفسيرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاث أبعاد وهي: الالتزام والتحكم والتحدي

(القضاة، 2017، ص33)

وقد اشارت دراسة هناه ومورسي **Hannah & Morresse** الى ان الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة (كماش، 2017، ص351)

2-7 الصحة النفسية:

مفهوم الصحة النفسية كما نص دستور منظمة الصحة العالمية: هي حالة من اكتمال السلامة بدنيا وعقليا واجتماعيا، لا مجرد انعدام المرض أو العجز. (دويدار، 2018، ص30)

فالصحة النفسية هي حالة من الاتزان والاعتدال النفسيين الناتجين عن التمتع بقدر من الثبات الانفعالي الذي يميز الشخصية وتتجلى في الشعور بالطمأنينة والامان والرضا عن الذات

(سند ابراهيم، 2016، ص36)

2-8 الاتزان الانفعالي

وتعني سهير أحمد 1999 بالاتزان الانفعالي: قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (ريان، 2006، ص39)

وعرفه الجميلي، 2005: هو " قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الامور بصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه، واثقا بها ومتفائلاً ومطمئناً في نظرتة للمستقبل ومتوافقا مع الاخرين. (مبارك، 2008، ص70)

فالاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتعامل بمرونة مع مختلف المواقف التي تواجهه.

2-9 القدرة على التكيف:

التكيف هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الشخص الى تغيير سلوكه من أجل تحقيق التوافق بينه وبين مجتمعه (ملال، 2016، ص50)

التكيف هو قدرة الفرد في تكوين علاقة مرنة بينه وبين البيئة التي ينتمي اليها.

3 - سمات الشخصية لذويا المرونة النفسية :

قام ويلن (Wolin، 1993) بإجراء تحليل كفي لمكونات الشخصية واستخلص أنها السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية، ومن هذه السمات:

3-1 الاستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وهو الإدراك الفجائي أو الفهم لما بين الأجزاء في موقف ما من خلال محاولات فاشلة قد تطول أو تقصر وتشمل التواصل بين الأشخاص، علاوة على معرفة كيفية سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

3-2 الاستقلال: وهو عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه، بحيث يعرف ما له وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح: (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث، وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الأحداث.

3-3 الإبداع: ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل من الأشكال السلوكية السلبية تحدي المصاعب والمخاطر). وأن الأفراد ذوي المرونة العالية يمكنهم تصور نتالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها. (سيد احمد، 2020، ص15، ص16)

3-4 روح الدعابة: وتعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به.

(ال شيخ، 2017، ص27)

3-5 المبادأة: وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، ذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة وتمثل قدرة الفرد على الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

3-6 تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي والبيئي شخصي مع من يحيطون به ومع ذاته. (ال شيخ، 2017، ص28)

3-7 القيم الموجهة (الأخلاق): وتشمل البناء الخلقى والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة.

(سيد احمد، 2020، ص16)

أما حبيب (1995) فقد حدد مجموعة من السمات للأفراد المرنين وهي:

_ القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء: فالشخص العاقل ذو المرونة العالية يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات مهما كان مصدرها، ومستعداً لتقييم المواقف؛ لذا يقبل ما يراه صواباً، ويعدل فيه، أو يرفض ما لا يستريح إليه.

_ القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه: إن إحساس الإنسان بالمسؤولية والالتزام يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة، ويصدر القرار المناسب في وقته بدون تردد، فالإنسان الذي يمتلك مرونة نفسية يكون قادراً على إصدار قراراته بنفسه.

_ القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها: إن الإنسان السوي قادر على تحمل المسؤولية بجدية وتحقيقها دون إهمال، والشخص الناضج يتمرن على مواجهة الخوف بواقعية، حتى يستطيع أن يعالج التردد، ويتحمل المسؤولية بشكل عام والجديدة بشكل خاص، ولديه قدرة على التخطيط للمستقبل، فقدرة الشخص على تحمل المسؤولية دليل على تكيف قراراته بنفسه. (الهاشمية، 2017، ص18، 17).

وهناك العديد من السمات التي يتصف بها الأفراد ذوو المرونة الإيجابية van Galen، ويستعرضها فانجلين من الآراء والنظريات المتعددة والمفسرة للمرونة الإيجابية على النحو الآتي:

1_ علاقاتهم جيدة مع الآخرين ولديهم القدرة على استقبال المساندة الاجتماعية.

2_ مهاراتهم التواصلية والمعرفية جيدة.

3_ يستطيعون تقدير مواهبهم وإنجازاتهم، وتحديد كفاءة الذات.

4_ يدركون الهدف من الحياة.

5_ متدينون ويشعرون بالانتماء.

- 6_ لديهم القدرة على تعزيز الذات.
 - 7_ لديهم أساليب مواجهة متوافقة ومتناسبة مع الموقف.
 - 8_ يتسمون بالانفعال الإيجابي وروح الدعابة.
 - 9_ لديهم مهارات فعالة في حل المشكلات ...
 - 10- يؤمنون بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة.
 - 11- يتسمون بالقدرة على التكيف مع الغير.
 - 12- يستطيعون تقبل المشاعر السلبية والنمو من خلال الخبرات السلبية.
 - 13- يتعاملون جيداً مع الضغوط ويرونها تحديات.
 - 14- يحاولون المخاطرة ويستخدمون العمليات الوقائية. (عبد السلام، 2018، ص37)
- فلا بد للفرد ان تتوفر لديه بعض سمات المرونة النفسية ليتمكن من مواجهة الاحداث الضاغطة وتجاوزها بشكل فعال وتكون لديه قدرة في تحقيق التوافق بينه وبين بيئته.

4 - العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة. وقد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه الثقة بالنفس النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة. (شقورة، 2012، ص13)

أما الجهني فيعدد عوامل المرونة النفسية بالآتي:

الالتزام: وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

التحكم: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث والقدرة على مواجهة الفعالة للضغوط.

التحدي: وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته وهو أمر مثير وضروري للنمو أكثر منه تهديدا له مما يساعده على المبادأة، واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية. (العزي، 2016، ص17)

5- النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

1-5 نظرية التحليل النفسي (1856- 1939) psychoanalysis perspective:

يعد **سيجموند فرويد s. freud** المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل النفسي. psychoanalysis ، ويرى في الشخصية ثلاث قوى هي:

الها (D1) وتشير إلى الدوافع الفطرية، التي يولد الفرد مزوداً بها، وتتضمن غريزتي الجنس والعدوان.

الأنا (Ego): أي الجانب الواعي من الشخصية والذي يوجه الإنسان نحو السلوك السليم القائم على المنطق والعقل ومبدأ الواقع

الأنا (super ego) وهي وظيفة الرقابة والردع، وتشير إلى المثل العليا والقيم الخلقية السائدة في الجماعة، فوظيفة الأنا أن تسعى إلى التوفيق بين ضغط الغرائز من جهة (الها)، وضغوط الأنا الأعلى (الروادع). وعليه يرى فرويد أن قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والظروف الصعبة والمحن مرهون بقوة "الأنا" وقدرتها ونجاحها على إحداث التوازن والتوفيق بين متطلبات "الها" و"الأنا الأعلى" لأنها تخضع لمبدأ الواقع، وتفكر تفكيراً موضوعياً ومعتدلاً ومتماشياً مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها، ووظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراع بين الحاجات المتعارضة للفرد.

(عبد السلام، 2018، ص31-32)

5-2 نظرية هانس سيلبي (Hans Selye)

نظرية هانس سيلبي (Hans Selye 1956) هي أفضل النظريات التي تناولت موضوع المرونة النفسية من خلال مواجهة الفرد للضغوط والأزمات، فقد أكدت هذه النظرية على أن المرونة النفسية هي قدرة تحمل في ثناياها تفكيراً إيجابياً في الحياة و رغبة في استمرارية العيش فضلاً عن مواجهة الضغوط و الصدمات مواجهة حقيقية و التوافق مع تلك الضغوط، و أكد (سيلبي) أن الفرد يمتلك حداً من التحمل كلما ازدادت قدرته على مواجهة الضغوط ، و كلما ضعف قلت قدرته و انتابه التعب والإرهاق و اعتبر أن المرونة النفسية تعني التوازن بينما يتعرض له الفرد من ضغوط و بين قدرته لمواجهة تلك الضغوط و التوافق الإيجابي معها، وقد حدد (سيلبي) ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط وجعل الفرد متمتعاً بالمرونة النفسية و هي:

1 مرحلة التنبيه: تبدأ بإدراك الفرد لوجود مصدر ضاغط

2 مرحلة المقاومة: وهي قدرة الفرد على التوافق الإيجابي مع العوامل والضغوط.

3 مرحلة الإرهاق والإنهاك: وهي المرحلة التي تضعف فيها قدرات الفرد عن المقاومة ويظهر عليها علامات الضعف والوهن النفسي. (منصوري، 2022، ص 33 34)

5-3 ريتشاردسون (Richardson):

ومن أوائل النظريات لتفسير عملية المرونة النفسية هي نظرية ريتشاردسون (Richardson) الذي وضع صياغة المفاهيم للمرونة بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي (التوازن)، وهو الذي يسمح لنا بالتكيف الجسم والعقل والروح) مع ظروف الحياة الحالية

حيث تؤثر الضغوط النفسية والأحداث البغيضة وأحداث الحياة الأخرى المتوقعة وغير المتوقعة أو متطلبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة تتأثر بصفات المرونة وإعادة التكامل مع المرونة السابقة، والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية، وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج منها:

- 1- إعادة تكامل المرونة، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.
- 2- العودة إلى توازن جهد يبذل لتجاوز التمزق.
- 3- الشفاء مع فقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن.
- 4- حالة مختلفة وظيفياً، حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف (السلوكيات المدمرة للذات) تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية، ثم يمكن اعتبار المرونة تتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة. (العزري، 2016، ص 23)

4-5 النظرية المعرفية: Cognitive Resilience

يعتبر ارون بيك من الذين اشتهروا بعلاج الاكتئاب، فقد طور طرقه في العلاج المعرفي، والتي تعتمد طريقته في العلاج على إعادة البناء المعرفي والهدف من ذلك هو إيجاد أنماط من التفكير العقلاني، ويرى بيك بأن الأشخاص الذين يتصفون بالعصبية المفرطة ويعانون من اضطرابات انفعالية غالباً ما ينخرطون في تفكير مشوه غير فعال، وهذا ما يسبب لهم المشاكل.

وتعد المرونة جزءاً أساسياً من النظرية المعرفية لأنه بالمرونة حل للمشكلات وتكيف مع الخبرات السابقة، ولأنها جزء من التفكير ومن الدافعية العقلية، والجزء الآخر من المرونة المتمثل في نوع المرونة النفسية هو تعديل نمط الأفكار ليقابل التغيرات في البيئة المحيطة، ولأن المرونة المعرفية جزءاً أساسياً من النظرية المعرفية فاعتبرت المرونة مكوناً يدفع الفرد إلى تغيير أنماط سلوكه بما يتلاءم مع أفكاره ومعتقداته ليحقق السعادة، وعلى الأقل ليحقق متطلبات تكيفه مع الواقع المعاش، وطلب التكيف لتحقيق الأهداف يستثير تغيير لتوليد الأفكار الجديدة، ومن هنا أصبحت النظرية المعرفية والمرونة النفسية تساعدان على تعديل ما تحمله أفكار الفرد وما يستطيع بها أن يتكيف مع متطلبات الواقع، وهذا ما أكده علماء النفس المعرفيين حيث يصبح الفرد مرة، ناقداً، ومرة متكيفاً، ومرة يقبل لأجل ما يحمله الواقع من خطوط ومن ضغوطات فتصبح تصرفات الفرد ما بين الشعور بأنه لن يقف مستسلماً ولن يقف بدون ما يحدد لأفكاره طريقاً، فتستمد دافعيته ما تحمله أفكاره (عبد السلام، 2018، ص 33-32).

5-5 نظرية أنماط التقييم الإيجابي للمرونة:

فسرت هذه النظرية المرونة بمفهوم يساعد الكثير من الأفراد في السيطرة على الظروف والضغوط القاسية من أجل البقاء بصحة نفسية جيدة لاملاكهم آليات وقائية للشفاء الذاتي، إذ تمنع من تطور الأمراض عند ظهور العديد من الاضطرابات النفسية كالإكتئاب أو القلق أو الإدمان بسبب الضغوط

والأحداث الصادمة أو ظروف الحياة الضاغطة. وقد استطاع كالمش وآخرون (Kalish & set) من خلال الدراسات تحديد المبدأ المشترك الذي يشكل الأساس الشامل للدراسات المستقبلية في مجال المرونة، فقد قام العلماء بدمج أبعاد متنوعة واتجاهات بحثية مختلفة من الدراسات النفسية والاجتماعية مروراً بالاتجاهات الجينية وانتهاءً بالدراسات البيو عصبية المختلفة، ويرى كالمش أن أبحاث المرونة قد تعاملت مع العوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤثر إيجابياً في المقاومة النفسية، إلا أن التساؤل المطروح كان فيما إذا كان هناك قاسم مشترك لجميع هذه الاتجاهات المشخصة، فوجدوا أن الدماغ يحتل مركز الصدارة أكثر من العوامل المشخصة ومن هنا تم طرح سؤال رئيسي: كيف يقيم الدماغ موقفاً معيناً أو مثيراً ما؟ ويعتقد أن التقييم الإيجابي للمثير هو الآلية المركزية التي تحدد قدرة الشخص على المرونة، والنتيجة المهمة لعملية التقييم أن المواقف الصعبة أو المثيرات ليس لها تأثير كبير في التقرير، إذا كان التقرير سينشأ أو لا، وإنما أسلوب التقييم الإيجابي هو الذي يحمي من الأمراض المرتبطة بالتوتر على المدى الطويل لأنه يقلل من حدوث استجابات الضغط وشدته. (سيد احمد، 2020، ص11).

5- مصادر المرونة النفسية:

6-1 الأسرة

تعزير وتنمية قدرة الجلد لدي الأطفال يتطلب بيئات أسرية التي تمثل أساساً للرعاية والتربية وتنظيمها، مما يجعل الأمل كبيراً بأن يكون سلوك الطفل يتميز بقدرة الجلد ومن ذلك تشجيع الأعمال الجيدة التي يقوم بها الأطفال وجعلهم يحسون بالمشاركة في حياة الأسرة وأن لهم دور فيها، أغلب الأطفال الذين لديهم قدرة جلد مرتفعة، نجد لديهم علاقة قوية على الأقل مع واحد من أفراد العائلة الكبار وليس دائماً مع أحد الوالدين كون هذه العلاقة تساعد كثيراً على تقليص الخطر المرتبط بحالات تصدع الأسرة

لقد أوردت (بينارد، 1991 Benard) أنه على الرغم من الطلاق الذي ينشأ عنه ضغوط نفسية، إلا أن توفر الدعم من الأسرة ومن المجتمع فإنه يقلل كثيراً من درجة الضغط ويحقق نتائج إيجابية أي لدى العائلة التي تؤكد على قيمة الأعمال المسندة وقيمة رعاية الأخوة أو الأخوات ومساهمتهن جزئياً في دعم الأسرة يساعد على تعزير القدرة على التكيف وابداء قدرة الجلد عند التعرض لأحداث صدمية مولدة للضغوط

(جارالله 2013، ص123 - 124)

2-6 الشخصية:

كما قدمت الجمعية الأمريكية (APA) لعلم النفس عشر طرق أساسية لبناء الجلد النفسي وهي بمثابة مصادر ذاتية تمثلت في:

- العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.
- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- وضع أهداف واقعية والاندفاع الايجابي باتجاه تحقيقها.
- اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصبية.
- التطلع لفرص استكشاف الذات تنمية الثقة في النفس.
- الحفاظ على تصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع
- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
- رعاية الفرد لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره، مع الاندماج في أنشطة للترفيه والاسترخاء، والتعلم من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة متوازنة. (مزردى، 2016، ص47)

3-6 المجتمع

تلعب المجتمعات دورا كبيرا في تعزيز الجلد وحول هذا المصدر يشير بينارد (1991) إلى ثلاث خصائص تتميز بها المجتمعات المحلية (1) وجود المنظمات الاجتماعية التي توفر مجموعة واسعة من الموارد السكان ، (2) احترام وثبات المعايير الاجتماعية، بحيث أفراد المجتمع يتقيدون و يعملون على تجسيد ما يشكل السلوك المرغوب فيه ، (3) منح الفرص للأطفال والشباب للمشاركة في حياة المجتمع كأعضاء يحسون من خلالها بكرامتهم وقد أكد على أنه من علامات وجود مجتمع متماسك وداعم هو وجود المنظمات الاجتماعية التي تعمل على التنمية البشرية السليمة، وتقديم خدمات التي بفضلها يستمر التواصل الجيد بين فئات المجتمع خاصة منها تلك المعرضة لتأثير عوامل الخطر.

إن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية منذ الطفولة المبكرة فإنه يتمتع بالثقة في النفس ويكون أيضا قادرا على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين، بالإضافة إلى كون المساندة الاجتماعية تؤدي إلى نمو قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرض لها في حياته اليومية.

4-6 المدرسة

الأطفال الذين تميزوا ببناء قدرة الجلد كما وصفهم جرميزي (Garmezy، 1974) أنهم أخذوا قسطا من الدراسة واللعب بشكل جيد ولديهم الأمل الكبيرة، مع مراقبة احترام الذات من خلال التحكم الذاتي والكفاءة الذاتية التي يبديونها. وقد خلص بينارد (Benard، 1991) إلى أن الأطفال الذين لديهم توقعات عالية حول مواجهة المصاعب، ولديهم معنى للحياة، ورسوموا الأهداف، وثقة في النفس، تبين أنهم اكتسبوا مهارات حل المشاكل. كل هذه المصادر التعليمية تعمل معا لمنع ظهور السلوكيات المدمرة المرتبطة مع العجز المكتسب لدى الأطفال اللذين عانوا من أنواع العوز بينما حدد (وانغ وآخرون، 1994، Wang et al.) "التكيف" إبعاد" بأنها عملية نفسية حيث يمكن للفرد أن يقف بعيدا عن أفراد الأسرة والأصدقاء بالأسى من أجل تحقيق أهداف البناء والنهوض بالتنمية النفسي له أو لها تبتعد إلى الكلية بعد المدرسة الثانوية هو وسيلة لممارسة إبعاد التكيفية. (جار الله، 2013، ص 124-125)

وقد اتضح أنه في الفصول التي يقدم فيها للطلاب فرص للمشاركة في بيئة التعلم والتعاون لها دور في تحديد الأهداف والتوقعات العالية لتحصيلهم الدراسي. كما يساعد ذلك، الطلاب على تنمية الشعور لديهم بالانتماء وتعزيز المشاركة هذه الخصائص تعمل أيضا على تخفيض مشاعر الاغتراب والانفصال عن المجتمع، فالمجتمع المدرسي يبني علاقات مهمة جدا ويمنح المزيد من المعارف لتلبية الحاجات النفسية الأساسية للطلاب ولأسرهم.

5-6 المعتقد الديني

يتمثل التوجه الديني في مجموعة من القيم والمعايير الأسرية والاجتماعية التي يتقاسمها أفراد الجماعة، فهم يؤدون نفس المراسيم التي تقام على مستوى الأسرة أو الجماعة، ولأفراد نفس التقاليد والأعراف هذه العوامل لها دور في إعادة اصلاح الخلل والسعي لمواجهته لتجاوز المحن والظروف الصعبة يستند الأفراد إلى الدين والمعتقدات والعادات والتقاليد وكل ما يبرز جانبهم الروحي.

من خلال دراسات عبر الثقافات ل " كلارندو اوليفيرا (Clarindo-Oliveira 2006) أجريت على عدد من الجماعات الثقافية فقد توصلت إلى أن الدين والعادات والتقاليد تلعب دور رئيسي في

مساعدة الذين يعانون من أحداث الحياة الضاغطة والاستمرار في إعطاء معنى للحياة فالدين معاملات وتوثيق للروابط التي تكون بمثابة أرضية لتطور الجلد وشار (كونور، د فيدسون 2003 Connor & Davidson) إلى الدور الفعال والمهم جدا للجانب الديني في بناء قدرة الجلد.

(جار الله، 2013، ص 125)

7- مقومات المرونة النفسية:

وقد لخصها شقورة (2012، ص24، ص25) في 5 مقومات وهي:

- 1- تنمية الكفاية: وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- 2- القدرة على التعامل مع العواطف: وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.
- 3- تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته.
- 4- تبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.
- 5- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة.

8- استراتيجيات بناء المرونة النفسية:

وقد حددها (ابو حلاوة، 2013) في 10 استراتيجيات وهيا كالتالي:

8-1 إقامة روابط مكثفة مع الآخرين

فالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع أعضاء الأسرة، الأصدقاء، وغيرهم من أهم متطلبات بناء المرونة النفسية. وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نحبهم والاستماع إليهم يقوي المرونة النفسية لدينا. ويرى بعض الناس أن المشاركة الفعالة في مؤسسات المجتمع المدني، المؤسسات الدينية، أو غير ذلك من الجماعات الخيرية أو التطوعية مصدرا من مصادر المساندة الاجتماعية ويمكن أن تساعد في إعادة وبت الأمل في نفوس من يتعرضون لشدائد أو عثرات. كما أن مساعدة الآخرين وقت احتياجهم إلى المساعدة مصدراً مدعماً للراحة النفسية في التكوين النفسي لمن يقدم هذه المساعدة مما يدفعه إلى المزيد منها.

8-2 تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أو التغلب عليها

لا تستطيع أن تغير من الحقيقة التي مفادها أن الأحداث الضاغطة جزءاً من واقع حياة الإنسان، لكن بإمكانك تغيير الطريق التي تدرك وتفسر وتستجيب بها لهذه الأحداث. وحاول أن تتجاوز الظرف الحاضر وتطلع إلى المستقبل واعتقد عن يقين أن المستقبل أفضل من الحاضر، وحاول أن تتلمس كل ما يمكن أن يخفف أو يلطف من مشاعر الكدر أو الحزن الناتجة عن المصاعب أو العثرات التي تواجهها.

8-3 تقبل التغيير واعتبره جزءاً متضمناً بنويها في الحياة.

ربما لا يتمكن الإنسان من تحقيق أو إنجاز أهدافاً معينة في الحياة نتيجة المواقف أو الظروف أو الأحداث العصبية الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان. واعلم أن تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعدك في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة.

8-4 اندفع بالتحرك تجاه أهدافك.

ضع أهدافاً واقعية قابلة للتحقيق ومبينة على قراءة دقيقة لإمكانياتك وقدراتك وللواقع المحيط بك. وانتظم في أداء شيئاً - حتى وإن بدى إنجازاً صغيراً - يقربك بالتدريج من تحقيق أهدافك. وبدلاً من التركيز على مهام يتعذر تحقيقها اسئل نفسك: ما الشيء الذي أعرف أن بإمكانني تحقيقه أو إنجازه اليوم ويقربني من التحرك في الاتجاه الذي أريده؟

8-5 اتخذ قرارات حاسمة أو قاطعة.

تعامل مع المواقف العصبية بأقصى ما تملك من طاقة أو قدرة. واتخذ قرارات حاسمة تدفعك باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي، بدلاً من الالتصاق بالمشكلات والضغط واجترار آلامها.

8-6 تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه استكشاف ذاتك

عادة ما يتعلم البشر الكثير عن أنفسهم، وربما يكتشفون أن جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت أو نمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم أو تأقلمهم الإيجابي مع خبرات الفقد أو الخسارة أو الأحداث الضاغطة. إذ يفيد الكثير من البشر الذين خبروا أو واجهوا مصاعب أو عثرات أو نكبات في حياتهم أن تجاوزهم الايجابي لما واجهوه مكنهم من إقامة علاقات أو روابط ثرية وإيجابية مع الآخرين، الإحساس بقوة وفعالية الذات، بل إن مجرد الإحساس بالقابلية أو الإمكانية للترعض لمثل هذه الشدائد يزيد من الإحساس بقيمة وجدارة الذات والالتجاء إلى الإيمان والاحتماء بالدين، وتقوية الإحساس بقيمة الحياة

8-7 تبني رؤية أو نظرة إيجابية لذاتك.

اعتقد يقينا بقدرتك على حل المشكلات وثق في ذاتك تضع نفسك بتلقائية على بداية طريق المرونة النفسية.

8-8 ضع الأمور أو الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي.

عندما تواجه أحداثاً ضاغطة مؤلمة، حاول أن تقيم الموقف الضاغط في سياقه الواسع وانظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتوي مثل هذا الموقف، وتجنب تماماً التفكير التضخيمي.

8-9 لا تفقد الأمل وكن مستبشراً ومتلمساً للخير فيما هو قادم.

فالنظرة التفاؤلية تمكنك من توقع أن الأشياء الإيجابية الجيدة ستحدث لك في حياتك. حاول أن تتخيل بصريا ما الذي تريده، بدلا من الحذر والقلق مما تخاف منه.

8-10 اعني بنفسك.

اهتم وقدر حاجاتك ومشاعرك. واندمج في الأنشطة والخبرات التي تستمتع بها وتزيد من راحتك أو استرخائك. مارس بانتظام الألعاب الرياضية الممتعة لك. واعلم أن اهتمامك بنفسك يساعدك في التماسك والاستعداد لأي حدث ضاغط طارئ.

9 ثمرات المرونة النفسية:

9-1 الصحة النفسية:

ومن ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، وتعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة". وترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته ويبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات ويساير الآخرين في بعض المواقف على وفق قناعاته التي تتطلب نهجا ديمقراطيا وان الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته أو تصوراته (الشيخ، 2017، ص 30-31)

9-2 النظرة الإيجابية للحياة:

كلما كان الإنسان متصفاً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة تحدد قيمته الاجتماعية في الحياة، والتي ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطاً ولا تفريطاً، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم وفاعلية وعزم، لأنه يدرك أن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج (الشيخ، 2017، ص 378)

9-3 الاستمرارية في العطاء :

إن العمل المنقطع، لا يؤتي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس وروح واثقان، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى ، وهذا النبي صلى الله عليه وسلم يواصل هذه الاستمرارية في تنوع وسائله وأساليبه، فإن الرسول صلى الله عليه وسلم دعا سرّاً وجرهاً وسلاماً وحرماً، وجمعاً وفرداً، وسفراً وحضراً، كما أنه عليه الصلاة والسلام قص القصص، وضرب الأمثال واستخدم وسائل الإيضاح بالخط على الأرض وغيره، كما رغب وبشر ، ورهب وأنذر ، ودعا في كل أن، وعلى كل حال وبكل أسلوب مؤثر فعال (شقورة، 2012، ص26-27).

9-4 الاتصال الفعال:

إن الإنسان منذ ولادته يقوم بعملية اتصال، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، وعنه ينجم تفاعل الشخص مع محيطه، والإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، لأن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، والتفاعل معهم بإيجابية، أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم. (الشيخ، 2017، ص378)

الخلاصة:

وفي الأخير نستخلص بان المرونة النفسية هي قدرة الفرد في تحقيق التفاعل مع البيئة وقدرته في مواجهة الصعوبات والضغوطات النفسية دون اضطرابات والتأقلم مع مصاعب الحياة في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة.

الفصل الثالث:

التمريض

❖ تمهيد

- 1 - تعريف التمريض
- 2 - طبيعة مهنة التمريض
- 3 - اسس التمريض
- 4 - مخاطر مهنة التمريض
- 5 - تعريف التمريض النفسي
- 6 - تعريف الممرض النفسي
- 7 - الصفات التي جب ان تتوفر في الممرض النفسي
- 8 - دور الممرض النفسي

❖ خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد مهنة التمريض مهنة حيوية وحساسة تشمل على مجموعة واسعة من المهارات والمسؤوليات حيث يقوم الممرضون بالتعامل مع مختلف اعدادات الرعاية الصحية بما في ذلك المستشفيات والعيادات ومراكز الصحة العقلية والنفسية، اذ يعملون جنبا الى جنب مع الاطباء وفرق الرعاية الصحية لتقديم الخدمات التمريضية اللازمة لتحسين الرعاية الصحية وتوفير الراحة والشفاء للمرضى.

1 - تعريف التمريض

ينص مشروع قانون رقم 27 لعام 2000 الصادر عن ديوان الفتوى والتشريع بوزارة العدل الفلسطينية على أن التمريض هو جسم أساسي متمم ومكمل للجهاز الصحي، وتقوم مهامه الأساسية على التطوير الصحي ومنع حدوث الأمراض ورعاية المرضى فسيولوجيا ونفسيا وعقليا وروحانيا أينما كانوا وفي جميع المراحل. (الشافعي، 2002، ص85)

وتعرفه وديعة الداعستاني بأنه فن وعلم يهتم بالإنسان ككل، جسماً وعملاً وروحاً، ويسعى لتحسين وضعه الجسمي والنفسي والاجتماعي وذلك عن طريق تقديم خدمات ومساعدته على تلبية حاجاته الضرورية والتأقلم مع مرضه أو عاهته، أو عن طريق تعليم الإنسان الصحيح الأسس والممارسات الصحية في الحياة وذلك للحفاظ على صحة جيدة ومنع الإصابة بالأمراض. (ابو العميرين، 2008، ص33-32)

ويعرف التمريض بأنه علم وفن ومهارة يهتم بالإنسان ككل جسماً، وعقلاً وروحاً: لتحسين وضعه الجسمي والنفسي والاجتماعي، وذلك عن طريق تقديم أفضل خدمات التمريض في حالة مرضه ومساعدته على تلبية حاجاته الضرورية، وتعلم الفرد الأسس الصحيحة السليمة في الحياة للمحافظة على صحته الجيدة، والوقاية من الأمراض (حسان واخرون، 2021، ص207)

2 - طبيعة مهنة التمريض:

لمهنة التمريض طبيعة خاصة تتمثل في مجموعة من الظروف التي يمكن أن تحيط بها وهذه الظروف هي:

1-2 نظرة الأفراد لمهنة التمريض: يعتقد عدد من الناس بأن مهنة التمريض سواء في المستشفيات أو المراكز الصحية هي واجبات هامشية بالنسبة للأعمال الأخرى التي يقوم بها الأطباء والصيدال

وفنيو المختبر، وقد أدى هذا الاعتقاد إلى وجود نظرة استعلائية عند البعض، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا الوظيفي عند العاملين في مهنة التمريض.

2-2 نظرة المرضى للمرضين: المرضى وأسرهم وزوارهم ينظرون إلى المرضى من الناحية التقليدية تابعين للأطباء متصورين أن طبيعة عملهم تقتصر على تضميد الجروح وحقن الإبر وتقديم الطعام والدماء للمريض.

2-3 ازدواجية تبعية المرضى في المستشفى: يتبع المرضى لرئيسين أحدهم إداري والآخر طبي، فعلي سبيل المثال لو أخذنا دور الممرض أو الممرضة المشرف على قسم في مستشفى ما كمثال لما يقابله في عمله من مفارقات تجد أنه يخضع لإشراف رئيس يتلقى منه أوامره وهو رئيسه الرسمي، ولكنه في نفس الوقت يخضع لأمر الطبيب المشرف على علاج المرضى المقيمين في القسم، باعتباره أكثر خبرة منه وعلماً، وهو المسئول الأول عن علاج المرضى. (خطاب، 2021، ص414)

2-4 عبء العمل: إن زيادة عبء العمل هو قيام الفرد بمهام لا يستطيع إنجازها في الوقت المتاح والمتوفر لديه، وقد تتطلب هذه المهام مهارات عالية لا يملكها الفرد بنفسه. وهناك نوعان من عبء العمل هما: عبء العمل الكمي، حيث يسند للفرد مهام كثيرة عليه إنجازها في وقت غير كاف، وعبء العمل النوعي، وهو شعور الفرد بأن المهام المطلوب إنجازها أكبر من قدراته، أي أن الفرد غير مؤهل للقيام بالعمل أو يفتقر للقدرة اللازمة للقيام به، الأمر الذي يعرضه في الحالتين إلى ضغط العمل وعدم الرضا.

2-5 ورديات العمل: تؤثر ورديات العمل على الطريقة البيولوجية الاعتيادية لأداء الجسم كما تؤثر على الجانب الفسيولوجي والاجتماعي لوظائف الفرد كونها تتعارض مع التناغم الطبيعي لجسم الإنسان ويمكن أن تسبب له أثاراً سلبية في حياته الاجتماعية وخاصة في المجتمعين العربي والإسلامي. (الشافعي، 2002، ص 89 90)

2-6 طبيعة الحراك الاجتماعي: من خصائص العمل في مهنة التمريض نقص أو انعدام الحراك الوظيفي إذا ما قورنت بغيرها من المهن، فالممرض يظل دائماً ممرض والمساعد يظل دائماً مساعد ونتيجة لذلك يوجد تدرج طبقي مهني يثير كثير من الصراعات. (ابو العمرين، 2008، ص36)

3 _ اسس التمريض:

أداء التمريض على الوجه الأكمل يتطلب من ممارسي هذه المهنة مراعاة عدد من الأسس الهامة المتمثلة في:

3-1 علاقة الممرضون بالمريض

يقوم الممرضون بأنبال الأعمال الإنسانية وهذا لقيامهم بخدمة المريض بطريقة جيدة نظراً لما قد يصيبه من حالات ومؤثرات نفسية نتيجة للمرض فيكون أكثر حساسية منه في حالته السليمة وعليهم أن يكونوا صبورين ومثابرين وبشوشين في خدمة المريض وأن يتعلموا طرق كسب تعاونه في تنفيذ العلاج، ويأتي ذلك من خلال دراسة النواحي المختلفة للمريض سواء الثقافية أو النفسية أو الدينية أو الإجتماعية.

3-2 علاقة الممرضون بالفريق الطبي

يعد الممرضون الحلقة الأهم في جميع الأعمال الطبية وعليهم مساعدة الطبيب لعلاج المرضى من مبدأ الاحترام والطاعة والتعاون كما يتضمن ذلك أسلوب عملهم الذي يعتمد على التعاون والمساعدة مع زملائهم في العمل.

3-3 علاقة الممرضون بالمجتمع

بحكم عملهم، يقوم الممرضون بالاختلاط بجميع أفراد المجتمع، فعليهم الالتزام الأخلاق الحميدة والسلوك المؤدب في التعامل مع المرضى، كما يقع على عاتقهم رفع المستوى الصحي للمجتمع والحرص على وقايته من الأمراض والأوبئة، كما على الممرضين أن يتعرفوا على العادات والتقاليد والسلوك الديني والمستوى الثقافي للمجتمع حتى يسهل عليهم الطرق الصحيحة في علاج المرضى.

(سماعين، 2019، ص94)

4 - مخاطر مهنة التمريض :

تختلف ظروف العمل باختلاف الهيئات الصحية وأدوارها وفي الأقسام الداخلية للمستشفى يتعرض العاملون للملوثات الكيميائية والبيولوجية، كما يخضع العاملون إلى تأثيرات الحركات والجهد العضلي المرتبط بالتعامل مع المرضى، إضافة إلى ما يصابون به من ضغط عصبي ونفسي أثناء أدائهم لأدوارهم المختلفة، وسنتطرق فيما يلي إلى بعض المخاطر التي ذكرتها حابس (2018) في دراستها وهي كالآتي:

4-1 إصابات العمود الفقري وآلام الظهر:

يتعرض عمال المستشفيات خاصة هيئة التمريض للإصابات الظهر المتكررة، والتي تنتج غالبا من جراء حمل وتحريك المرضى العاجزين عن الحركة، وبالتالي يستلزم التقليل من حدة هذه الإصابات تعيين أفراد لمساعدة الممرضين في القيام بهذه المهام الصعبة واستخدام معدات رفع المرضى للحد من إصابات الظهر وآلامها.

4-2 الإصابات بالحروق:

تتعرض فئات التمريض نتيجة استخدام التعقيم بالبخار في وحدات التعقيم إلى ملامسة المعدات المعقمة الساخنة في حالة عدم التزامها بإتباع خطوات العمل الصحيحة في تداول الآلات والمعدات. كما قد يتعرض الممرضون في غرفة العمليات للحروق والصدمات الكهربائية، نتيجة عدم التزام الإدارات الهندسية بصيانة الوصلات الكهربائية للأجهزة المستخدمة في مختلف الأقسام العلاجية والتشخيصية داخل المستشفيات، أو عدم تبليغ الممرضين في غرف العمليات عن حدوث الخلل في الأجهزة الكهربائية.

4-3 الحروق الناتجة عن أشعة الليزر:

تستخدم أجهزة أشعة الليزر حاليا بشكل متكرر في غرف العمليات، حيث يتطلب استعمال هذه الأجهزة لبس الملابس الواقية من التعرض لأشعة الليزر وخاصة معدات حماية شبكية العين التي تعد ذات حساسية مفرطة اتجاه مثل هذه الأشعة.

4-4 التعرض للمواد الكيميائية السامة:

تتعرض هيئة التمريض للعديد من الكيماويات السامة أثناء عملها في الكثير من المواقع داخل المستشفيات مثل: - المواد الكيماوية المعقمة المستخدمة في تعقيم المناظير والمعدات الجراحية والشخصية التي لا يمكن تعقيمها بالبخار. (حابس، 2018، ص176)

- المواد الحافظة للأنسجة مثل الفورمالين الذي يستخدم في حفظ الأنسجة حتى إجراء التحاليل الهيستوباثولوجية لها.

- مواد التحميض التي تستعمل في حجرات تحميض أفلام الأشعة.

- الغازات المخدرة في غرفة العمليات

- المواد الصناعية البترولية المتطايرة المستخدمة في إزالة البقع من طرف عمال النظافة

4-5 التعرض للمخاطر البيولوجية:

ويقصد بها انتقال الأمراض من المرضى إلى الهيئات الصحية، وهناك ثلاث طرق رئيسية لنقل العدوى من المرضى إلى العمال من مقدمي الخدمة الصحية، وهي:

- الرذاذ وجزيئات الإفرازات السائلة المحملة بالجراثيم والميكروبات العالقة في الهواء، وتشمل الفيروسات المسببة لعدوى الجزء العلوي من الجهاز التنفسي والحصبة والسل

- التعرض بملامسة الجلد وتشمل العدوى ببكتيريا الأستيفيلوكوكس أدريس والفاريسلا

- انتقال العدوى عن طريق السوائل المعدية من خلال: الجروح والعين والوخز

4-6 التعرض للعنف أثناء أداء العمل:

وهو ما قد يتعرض له العديد من الممرضين من طرف المرضى خاصة في حالات الطوارئ حيث يضطرون للتعامل مع المختلين عقليا والخارجين عن القانون الذين يكونون في حالة غضب أو هيجان. وتزيد حدة هذه المشكلة في مستشفيات الأمراض العصبية حين يتعاملون مع المضطربين عقليا ونفسيا مما يستلزم الحيطة المستمرة في تعاملاتهم مع هذه الحالات المرضية والتدريب على مواجهة مثل هذه المواقف بالاستعانة بأمن المستشفى والأشخاص المدربين على مواجهة الأفراد الذين يتسمون بالعنف كما يجب ان تكون هناك قوة في حالة تأهب من الأشخاص المدربين لاحتواء مرضى الحالات العصبية والنفسية وبالتالي لا بد من وجود نظام يضمن تدخلهم بالسرعة المطلوبة عند الحاجة إليهم.

(حابس، 2018، ص177- 178)

4-7 التعرض للإصابات النفسية:

تعد المستشفيات أماكن ضغط للمرضى وعائلاتهم، لكنها أيضا تمثل بيئة ضغط نفسي وعصبي

مستمرين للعاملين بها نتيجة الآتي:

- معاناة الممرضين من العمل المتواصل والعمل الليلي الذي ينتج اضطرابات في النوم.
- ضغط العمل الزائد في غالب الأوقات نتيجة ارتفاع الطلب على خدمات التمريض.
- التوقعات العالية من المرضى والتي قد تكون في بعض الأحيان غير واقعية.
- الشنائم والتهديدات التي يتلقاها الممرضون من طرف المرضى الواقعين تحت تأثير الخمر أو المخدرات أو غير الراضين عن نتائج عمل الطبيب.
- الإدارة غير المنظمة والسيئة التي تفرق بين الزملاء، مما يخلق شعورا دائما بالإحباط.
- الضغط النفسي والإحباط نتيجة محدودية الموارد المتاحة التي يحتاج إليها لعلاج المرضى.

(حابس، 2018، ص178)

5 - تعريف التمريض النفسي:

التمريض النفسي هو علم من العلوم التمريضية المختلفة ويختص بتحسين الصحة النفسية، والوقاية من الأمراض النفسية والعناية بالمصابين بهذه الأمراض. (وفاء فضة واخرون، 2002، ص12)

ويعرف بأنه مجموعة الخدمات التمريضية التي يقدمها الممرض للمريض والتي نفيذه وساعده على حسن التوافق مع نفسه ومع برنته مع الاهتمام الجيد باحتياجات المريض الجسمية والنفسية والاجتماعية بهدف جعله يقبل نفسه ويقبل الآخرين من حوله، لهذا فإن التمريض النفسي أشد صعوبة من التمريض العادي لأنه يتطلب الكثير من جهد الممرض ووقته. (ابو الخير، 2002، ص32)

ويعرف تمريض الصحة النفسية والعقلية بأنه تخصص تمريض يقدم رعاية شاملة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة أو الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو اضطرابات تعاطي المخدرات والمشاكل السلوكية لتعزيز صحتهم الجسدية والنفسية الاجتماعية، (Stewart, 2022 p15)

فالتمريض النفسي يشير إلى مجموعة الخدمات التمريضية التي يقدمها الممرض للمريض النفسي، والتي تفيده وتساعد على حسن التوافق مع نفسه وبيئته مع الاهتمام الجيد باحتياجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بهدف جعله يتقبل نفسه ويتقبل الآخرين من حوله .

6 - تعريف الممرض النفسي:

الممرض النفسي ممرض ينتمي إلى مهنة مسجلة، وقد اختار التمريض النفسي ميداناً لعمله مثلما اختار بعض الممرضين الجراحة أو تمريض الأطفال ميداناً لعملهم.

قد يعمل الممرض النفسي في مستشفى الصحة النفسية أو يعمل في مستشفى عام به قسم للنفسية، وتتركز وظيفته في العمل مع الطبيب النفسي وبقية أعضاء الفريق العلاجي لتحقيق تحسن في حالة المريض وتخليصه من معاناته ومن ثم عودته إلى مجتمعه. (ابو الخير، 2001، ص23)

فالممرض النفسي هو الشخص الذي يقوم بتقديم الخدمات التمريضية للمرضى من أجل تحسين صحتهم النفسية والجسدية.

7 - الصفات التي يجب ان تتوفر في الممرض النفسي:

1-7 نضوج الشخصية: الحكم الصحيح الإعتماد على النفس والتوافق الإجتماعي

2-7 الشعور بحاجات الآخرين في المواقف المختلفة.

7-3 التلقائية في السلوك: الممرض يحتاج الى اتخاذ قرارات لو أجلت تؤدي إلى منعكسات خطيرة على المرضى.

7-4 التعليم والتدريب الصحيح في علم النفس التمريض النفسي والرعاية الصحية العامة.

(وفاء فضة واخرون، 2002، ص14)

8 - دور الممرض النفسي :

الممرض النفسي عضو هام في الفريق العلاجي لا يمكن الاستغناء عنه، ويكمن دوره فيما يلي:

8-1 فهم وتفهيم احتياجات المريض النفسية والاجتماعية والإحساس بمشاعره فالممرض النفسي الناجح هو الذي يدخل السرور والأمن والاطمئنان إلى قلب مريضه عن طريق إزالة مخاوفه بإظهار الاهتمام به والتعاطف مع وضعه ومعاناته، والاستجابة إلى المعقول من متطلباته من وقت الدخول وحتى يوم الخروج.

8-2 احترام شخصية المريض، وعدم التعرض لميوله واعتقاداته، وإفهامه أنه إنسان محترم وله الحق في الحياة الكريمة وأن خدمته ليست منة بل هي واجب هدفه المحافظة عليه وإدخال السرور والسعادة إلى قلبه.

8-3 بناء علاقة مهنية بينه وبين المريض، ومحاولة توثيق روابط هذه العلاقة المهنية، ومناداته باسمه وتحيته باسمه وإبداء الاهتمام المستمر به.

8-4 ملاحظة العلامات الحيوية للمريض وتسجيلها في السجل المخصص لذلك (نبض حرارة تنف)

8-5 ملاحظة الوظائف العقلية عند المريض وتسجيل هذه الملاحظات وإبلاغ بقية أعضاء الفريق العلاجي بها.

8-6 ملاحظة نظافة المريض وحسن مظهره العام . (ابو الخير، 2002، ص 233-232)

8-7 الاهتمام بغذاء المريض والعمل على أن تكون غرفة الطعام مشوقة حسنة المنظر أضائها ممتازة وجميع الأدوات والأواني المستخدمة في التغذية يجب أن تكون نظيفة متناسبة مع درجة ونوع المرض الذي يعاني منه.

فالمرضى العقلين الذين يعانون من حدة في هول الشدة العقلية لا يقدم لهم الطعام في أطباق من الفخار أو الزجاج أو الصيني ولا تعطى لهم سكاكين وشوك، بل يستعاض عن ذلك بحاجات مثيلة مصنوعة من البلاستيك. حتى لا يؤذوا أنفسهم وغيرهم وقت هياجهم وعدوانهم.

8-8 تنمية الأمل في نفوس المرضى. على الممرض النفسي أن يعمل جاهدا على تنمية روح الأمل في نفوس المرضى وعلى صد روح البأس ورياحها بعيدا عنهم وقد يكون لهذا دورا إيجابيا في اتجاههم نحو الشفاء وبصورة أسرع.

9-8 تنفيذ أوامر الطبيب من حيث الالتزام بإعطاء العلاج الموصوف للمريض والتأكد من أن المريض قد تناول العلاج .

10-8 تحضير المرضى الذين ستجرى لهم صدمات كهربائية علاجية ومرافقتهم للغرفة التي ستجرى بها الصدمات وعند عودتهم لأسرتهم مراقبتهم والمحافظة عليهم حتى يفيقوا من التخدير وتعود جميع الانعكاسات إلى الوضع الصحيح الطبيعي. (ابو الخير، 2002، ص 233-232)

الخلاصة:

وفي الأخير نستخلص ان مهنة التمريض في مجال الصحة العقلية والنفسية يتطلب مهارات فريدة مثل التواصل الفعال والتعاطف والقدرة على التعامل مع الأزمات والمواقف الصعبة والقدرة على تقديم الدعم العاطفي والمعنوي للمرضى لتخفيف من آلامهم وتحسين صحتهم النفسية والجسدية.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

❖ تمهيد

1_ الدراسة الاستطلاعية

2_ حدود الدراسة

3_ منهج الدراسة

4_ ادوات جمع البيانات:

4-1 مقابلة عيادية

4-2 مقياس المرونة النفسية

5_ حالات الدراسة

❖ خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصول السابقة لموضوع الدراسة في جانب النظري من خلال المراجع والمصادر المتحصل عليها، سوف نتطرق في هذا الفصل المنهجي إلى الخطوات المنهجية المتبعة: الدراسة الاستطلاعية، مجال الدراسة البشري والمكاني والزمني والمنهج المتبع والأدوات المستخدمة في الدراسة وحالات الدراسة وخصائصها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة تمهيدية جيدة لأغلب البحوث والدراسات العلمية، حيث تمكن الباحث من استقصاء المعوقات والعقبات التي ستعترض سير تنفيذ إجراءات الدراسة الأصلية، ومن ثم يتمكن الباحث من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات والمعوقات المتوقع ظهورها عند إجراء الدراسة الأصلية، وبهذا العمل فإن الباحث يعمل على توفير وقته وجهده، وهذا يقوده إلى بذل جهود حقيقية في تصميم وتنفيذ وتقييم الدراسة. (الزهيري، 2017، ص 427)

بعد ضبط الموضوع بشكل نهائي ، توجهنا إلى المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية سي لحواس مشونش (لولاية بسكرة) ، وقد واجهنا بعض الصعوبات في بداية الدراسة داخل المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية ذلك لسبب رفض المدير المؤسسة استقبالنا وبصعوبة تامة وبعده محاولات تمكنا من دخول المؤسسة ، وبفضل مساعدة من طرف ممرضة التي وجهتنا الى حالات الدراسة و أخذ موافقة منهم لإجراء المقابلة وتطبيق مقياس المرونة النفسية ، قمنا باختيار الحالات الدراسة بطريقة قصدية ، المتمثلة في (03) حالات من ممرضات المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية سي لحواس - مشونش - بسكرة .

وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية الى

➤ التعرف على الإطار النظري والمنهجية والمصطلحات والفروض التي تم استخدامها في الدراسات السابقة والاستفادة منها.

➤ مساعدنا في تحديد مكان تواجد الحالات المراد دراستها.

➤ مساعدنا في بناء أدوات الدراسة.

➤ تهدف الى تزويدنا بالأفكار الجديدة.

➤ تهدف الى توفير المعلومات حول دراستنا " المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية ".

2_ حدود الدراسة:

تم تطبيق الدراسة واستخراج نتائجها ضمن الحدود الآتية:

➤ الحدود البشرية:

اعتمدنا في الدراسة الحالية على (3) ثلاث حالات المتمثلة في الممرضات العاملات في المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية تتراوح اعمارهم من 24 الى 28 سنة تم اختيارهم بطريقة قصدية

➤ الحدود الزمنية:

تم اجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 11 إلى 16 ماي 2023.

➤ الحدود المكانية:

تم اجراء المقابلة العيادية تطبيق المقياس مع الحالات في المؤسسة الإستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية سي الحواس مشونش ولاية بسكرة.

3_ منهج الدراسة:

إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج، والمنهج هو الكيفية التي يتبعها الباحث لدراسة مشكلة الموضوع، حيث اعتمدنا على المنهج الإكلينيكي لكونه المنهج الملائم لموضوع الدراسة لقدرته على معالجة الحالات الفردية بطريقة علمية موضوعية.

ويطلق المنهج الإكلينيكي على الطرق والوسائل التي تستعمل في تشخيص وعلاج المشاكل السلوكية للفرد، ويهدف إلى تشخيص وعلاج ذوي الاضطرابات النفسية أو المشكلات الدراسية حيث يستخدم وسائل الجمع البيانات اللازمة لتحقيق أهدافه. (انصورة، 2015، ص68).

4_ ادوات جمع البيانات:

4-1 المقابلة الاكلينيكية النصف موجهة:

طبقتنا المقابلة الإكلينيكية على (3) حالات من ممرضات المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية.

تعتبر المقابلة من الأدوات الرئيسية في جمع البيانات في دراسات الأفراد والجماعات الإنسانية، وذلك من خلال التفاعل اللفظي المباشر بين الأفراد، وهي أكثر الوسائل شيوعاً وفاعلية في الحصول على البيانات الضرورية. ويعرفها أنجليش وإنجليش **B-English, C-English** - أنها محادثة موجهة يقوم بها فرد مع آخر لإستثارة أنواع من المعلومات لاستخدامها في بحث علمي أو الاستعانة بها في التوجيه والتشخيص والعلاج.

(دبلة، 2015، ص142)

وقد هدفت المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة الى:

➤ تسهيل الاتصال مع الحالات والتعمق أكثر حول الحياة النفسية وشخصية ممرضة المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية.

➤ جمع المعلومات والمعطيات حول الحالات من شتى الجوانب.

➤ الكشف عن أهم مصادر القوة للمرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية.

وقد اعتمدنا في موضوع د راستنا المرونة النفسية لدي ممرضة المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة لكونها تسمح لنا بجمع قدر كافي من المعلومات وتفتح مجال للأفراد بالإجابة عن الأسئلة بحرية.

وقد اعتمدنا في موضوع دراستنا " المرونة النفسية لدي ممرضة المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية " على المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة والتي تتضمن مصادر القوة للمرونة النفسية تمثلت في 4 محاور التالية:

- ✓ محور 01: بيانات شخصية.
- ✓ محور 02: سمات الشخصية.
- ✓ محور 03: المساندة الاسرية.
- ✓ محور 04: المساندة الاجتماعية.

4-2 مقياس المرونة النفسية:

4-2-1 وصف مقياس المرونة النفسية:

مقياس المرونة (HER) المعد من طرف L'échelle de hardiess/ Résilience EHR) de Brien (et al 2008

يتكون المقياس من 23 بندا ويلي كل بند 5 بدائل (دائما، كثيرا، أحيانا، نادرا، أبدا)، ويقابل البدائل الخمسة الأوزان الأتية على نفس الترتيب (4-3-2-1) ماعدا البندين 7 و9 يعكس ترتيب الأوزان فيهما (1-2-3-4-5)، وقد تم ترجمته وتكيف المقياس من طرف:

Hamouda et al (2006) في دراسة حول: Impact de | autorité parentale sur la résilience des jeunes Algeriens

حيث يشمل المقياس على (23) بندا موزعة على ثلاث أبعاد للمرونة النفسية هي: الفعالية الذاتية (12) بند النمو والتطور (5) بنود التفاؤل (6) بنود كما هي موضحة في الجدول الموالي:

(منصوري، 2022، ص 48-49)

الجدول رقم (1): أبعاد مقياس المرونة النفسية وبنوده:

الابعاد	رقم البند
بعد التطور النمو	23 - 21 - 20 - 12 - 8
بعد الفعالية الذاتية	1 - 3 - 5 - 7 - 9 - 10 - 11 - 14 - 15 - 18 - 22
بعد التفاؤل	19-17-16-13-6-2

ويشمل على خمسة بدائل لأجوبة هي: (دائما 5) - (كثيرا 4) - (أحيانا 3) - (نادرا 2) - (أبدا 1) ويعكس التنقيط بالنسبة للبنود رقم (9 و7)، وكذا الجزء التالي من المقياس البنود من (1 إلى 5)

4-2-2 الخصائص السيكومترية للمقياس:

➤ **ثبات المقياس:** تم الاعتماد على ألف كرونباخ لحساب ثبات المقياس حيث سجلت معاملات ألف كرونباخ القيم التالية: قيمة 0.889 للمقياس ككل، قيمة 0,792 لبعد التفاؤل، قيمة 0.808 لبعد الكفاءة الذاتية قيمة 0.639 لبعد التطوير. وعليه فإن المقياس يتمتع بمعاملات مرتفعة من الثبات

➤ **صدق المقياس:** تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي حيث كانت النتائج: سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل وبعده التفاؤل $r = 0.83$ ، وسجلت قيمة معامل ارتباط المقياس وبعده الكفاءة الذاتية 0.92 $r =$ في حين سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل وبعده التطوير $r = 0.86$

(منصوري، 2022، ص 48-49)

4-2-3 تصحيح المقياس:

تعطي درجة 5 للبدل (دائما) و الدرجة 4 للبدل (كثيرا) ، ودرجة 3 للبدل (أحيانا) و الدرجة 2 للبدل (نادرا) و الدرجة 1 للبدل (أبدا) ، ماعدا البندين 7 و 9 تعطي الدرجات البدائل بشكل عكسي أي من 1 إلى 5 لأن عبارات البنود فيهما سلبية ، و تجمع الدرجات التي تتحصل عليها الحالة من خلال إجابتها على بنود ، فأعلي درجة متحصل عليها هو 115 درجة و أدني درجة هو 23 ، المتوسط الحسابي الفرضي هو 69 ، كلما ارتفع المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا علي ارتفاع مستوي المرونة النفسية ، وإذا انخفض المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا علي انخفاض مستوي المرونة النفسية.

(منصورري،2022، ص49-50)

5_ حالات الدراسة:

تم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث تتراوح أعمار حالات الدراسة ما بين 25 إلى 28 سنة المتمثلة في:

الحالة الاولى: (ش) تبلغ من العمر 28، مستوى جامعي درست في معهد التكوين الشبه الطبي مشونش ولاية بسكرة.

الحالة الثانية: (خ) تبلغ من العمر 27، مستوى جامعي درست في معهد التكوين الشبه الطبي مشونش ولاية بسكرة.

الحالة الثالثة: (س) تبلغ من العمر 24، مستوى جامعي درست في معهد التكوين الشبه الطبي مشونش ولاية بسكرة.

خلاصة الفصل:

عرضنا في هذا الفصل أهم الخطوات المنهجية المتبعة في الجانب التطبيقي، وذلك من خلال عرض المنهج المناسب، وأدوات الدراسة المعتمدة المتمثلة في المقابلة العيادية النصف الموجهة ومقياس المرونة النفسية إضافة إلى تقديم حالات الدراسة.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالات

1-1 عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى

2-1 عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية

3-1 عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة

2 مناقشة وتفسير نتائج الحالات

خالصة الفصل

تمهيد:

في هذا الفصل سوف نتطرق لدراسة الحالات وتقييمهم من خلال مقابلات مضبوطة بتواريخ، والزمن المستغرق في كل مقابلة، بالإضافة إلى عرض ومناقشة نتائج التي تحصلنا عليها من خلال المقابلات التي أجريت والمقياس الذي تم تطبيقه على كل حالة من الحالات.

1-1 عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى:**1-1-1 تقديم الحالة:**

الحالة (ش) تبلغ من العمر 28 سنة ، متزوجة من 4 سنوات لزوج يعمل تاجر وأم لطفل عمره 2 سنتين ، وأسرة مكونة من 6 أفراد (2) أخوة وأخت واحدة ، وهي تحتل المرتبة الأولى بين اخوتها ، الأب يعمل اعمال حرة ، والأم مأكثة بالبيت ، مستوى التعليمي جامعي حيث درست سنتين في الجامعة وتوقفت بسبب انشغالها بتحضيرات زواجها ، ودرست عامين في التكوين الشبه الطبي بمشونش ولاية بسكرة ، تمتلك خبرة عمل 8 سنوات في سلك التمريض حيث عملت في مصلحة الإستعجالات لمدة (8) اشهر ، ثم انتقلت للعمل في المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية ، المستوى الاقتصادي جيد ، تعيش مع زوجها وابنها ، في منزل ملك لزوجها .

1-1-2 ملخص المقابلة:

قمنا بإجراء المقابلة في المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية سي لحواش -مشونش- ولاية بسكرة، كانت الحالة متعاونة معنا بصراحة اجابتها على اسئلة المقابلة وكانت متقبلة لعملها.

واجهت الحالة (ش) بعض المشاكل في بداية عملها لعدم تقبلها فكرة العمل معهم ولكن بعد ايام تأقلمت مع الوضع وتقبلت عملها وذلك لقدرتها على مواجهة المشاكل والتغلب على الصعوبات التي تتعرض لها ، كما تتحلّى الحالة بالصبر والقدرة في تحمل الظروف الصعبة بنفس راضية دون تسرع واندفاع في رد الفعل كذلك تمتاز بنظرة الايجابية لذاتها وبذل الجهد لتحقيق طموحها وانجاز اهدافها ، كما تقوم الحالة بتقديم العون إلى

الغير دون تردد ، ايضا تربطها علاقات قوية مع افراد اسرتها وعلاقات الاجتماعية الايجابية مبنية على الاحترام والتفاهم مع الفريق التمريضي بصفة خاصة ومع عمال المؤسسة بصفة عامة .

بالإضافة الى امتلاكها الحس الفكاهي والقاء الدعابات والمرح وادخال السرور لأصدقائها، حيث تبين بان الحالة تميل الى تفريغ انفعالاتها السلبية بالتحدث مع والدتها لتخفيف من ضغوطات النفسية التي تتعرض لها، فالحالة قريبة من والدتها حيث ترى بان امها مصدر لقوتها في الحياة.

1-3-1 تحليل المقابلة :

من خلال تحليل المقابلة العيادية النصف الموجهة التي تضمنت 4 محاور لمصادر المرونة النفسية وهي كالتالي: محور البيانات الشخصية، محور سمات الشخصية، محور المساندة الأسرية، ومحور المساندة الاجتماعية.

فمن خلال هذه المحاور توصلنا بان الحالة تتمتع بمرونة نفسية حيث تضح ذلك في محور السمات الشخصية فالحالة (ش) تتميز بعدة سمات ايجابية الخاصة بالمرونة النفسية المتمثلة في مواجهتها الايجابية لصعوبات والضغوطات الحياتية وقدرتها في التكيف والانسجام مع هذه للمشاكل والازمات وعدم الهروب منها لقولها (لازم نتجاوب مع المشاكل ونواجهها لانو غير لانسان ضعيف ليهرب من مشاكل تاغو صراحة) كما لديها القدرة في محاولة ايجاد حلول للمشاكل التي تحدث لها وذلك من خلال ميلها الى وضع استراتيجيات مرنة والتصرف بناء عليها لتكيف مع تلك المواقف والضغوطات ومحاولة حلها بنجاح ويتجلى ذلك (نشوف منين جاء مشكل نخم في حل قبل باه نقدر نتصرف) كما وجدنا بان الحالة تمتاز بالإصرار في سرعة حل المشكلات وإيجاد حلول بديلة و تؤكد ذلك في قولها (كون منحلش المشكل ومنتجاوبش معاه يحكمني ستراس حتى ننسا خدمتي مالا نحل مشكل ومنخليهش يسيطر عليا) بالإضافة الى احتفاظها بالهدوء والاتزان النفسي والانفعالي اتجاه محن ومصاعب الحياة المختلفة وكذلك تقبل الأمور التي لا يمكن تغييرها وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية وتماسك للشخصية لقولها (هذيك اللحظة نخم خاصة اذا موقف قراف مي مبعد نتقبل الوضع ونكمل حياتي)

كما وجدنا بان الحالة (ش) لديها قناعة تامة في تحدي ومواجهة كل العقبات والمخاطر من اجل السعي الانجاز اهدافها وبذل كل الجهد والصبر لتحقيق طموحاتها لقولها (حاجة في راسي لازم نديرها) وكذلك قدرتها في اتخاذ القرارات السليمة في الاوقات الصعبة وتحكم في انفعالاتها السلبية وخاصة في مكان عملها

لقولها (اي قرار يطلع الفوق ونتحاسبو عليه) فالحالة ترى ضرورة عدم التسرع في اصدار القرارات لتقادي المشاكل خاصة في حالة الغضب وتوصلنا بان الحالة تتمتع بالنظرة الايجابية والتفاؤل لذاتها بجانب الحس الفكاهي والقاء الدعابات والمرح وادخال السرور لأصدقائها وزملائها للخروج من جو الذي يسوده التوتر والضغط النفسي لقولها (نحب نزهيمهم ومنقعدوش في جو تاع كآبة) .

أما محور المساندة الأسرية : فقد توصلنا الى ان الحالة(ش) تتلقى الدعم من اسرتها حيث تبين بان محور المساندة الاسرية هو المحور الاساسي لمرونتها النفسية وذلك من خلال تشجيع اسرتها لها وتقديم كامل الدعم لتحقيق طموحها وانجاز اهدافها لقولها (هوما لشجعوني باه نشارك فبرميديكال) كما تربطها علاقة قوية و متينة مع افراد اسرتها ويظهر ذلك من خلال تقارب افراد الاسرة ببعضهم البعض وهذا أكدته بقولها (علاقتي معاهم مليحة بزاف مام كي تزوجت يحبو يجو عندي وكي يصرالهم بروبلام يكلموني ولا يجو ويحكولي كلش) وخاصة امها التي تعتبرها مصدر قوتها وسندها في الحياة وذلك بسبب دعم والدتها لها وتشجيعها وارشادها خاصة عند تعرض الحالة لضغوطات فوالدتها تخفف عنها وتقوم ايضا بمساعدتها في رعاية ابنها لقولها (ماما تجور توقف معايا امبلوس ولدي تحكمهولي وقاتلي كمي خدمتك ومتخمي في والو) كذلك تلجا الحالة (ش) الى تفريغ انفعالاتها السلبية (مشاكل زوجها او مشاكل العمل او خارج العمل ..) عن طريق التحدث الى والدتها لتتخلص من تلك المشاكل، كما تلقت المساندة والدعم من طرف والدها ايضا الذي كان دائما خلفها رغم عمله الذي ابعده عن اسرته الا انه كان دائما يشجع ابنائه ويسعى لتحقيق اهدافهم بنجاح لقولها (بابا داما يشجعنا باه نقراو وننجو)

اما بالنسبة لعلاقتها مع زوجها فعلاقتها مبنية على التفاهم والاحترام ولكن تعاني احيانا من بعض المشاكل مع زوجها اثناء عملها بسبب مرض ابنها لقولها (والله متفاهمين حمد الله ، غير يتقلق كي يمرض ولدي ونروح نخدم ونخليه عند ماما) ولكن سرعان ما يتفهم الوضع ، و يحاولان ايجاد حل لتلك المشكلة (مبعد يتقبل الوضع بسك علابالو بالظروف ولازم نتعاونو) كما اتضح بان الحالة ترى ان زوجها هو سندها بعد امها ويظهر ذلك من خلال تشجيعه دائم لها على تحقيق طموحها وعدم الاستسلام للعقبات التي تواجهها لقولها (دائما ينصحنى ويشجعني باه نلحق لواش راني متمنية)

كما تلقت الحالة (ش) بعض المساندة والدعم من ام زوجها والتي كانت علاقتها معها جيدة فكانت احيانا تساعدها في ابنها لقولها (ديفوا كي نخدم نبعث ولدي لعجوزتي وكي يمرض ثاني تقولي خليه عندي وروحي تخدمي). فالحالة لم تجد اي مشاكل من ناحية التوفيق بين وظيفتها وقيامها بالواجبات المنزلية لقولها (وقتي مقسماتو وقايمة براجلي وبخدمتي).

أما محور المساندة الاجتماعية: فقد تبين ان الحالة راضية ومتقبلة لعملها ولم تتأثر بنظرة المجتمع لمهنتها فهي ترى بأن هذه المهنة انسانية لقولها (خدمة انسانية ندو اجر فيها) ليس لديها صعوبة في تكوين روابط صداقة ومعارف جديدة مع الاخرين في العمل او خارجه، فالحالة تتمتع بروح اجتماعية اضافة الى حبها في تقديم المساعدة والدعم للغير دون تردد لقولها (نحب نتعرف على ناس، ونحب نعاونهم) كما تربطها علاقات ايجابية مع الفريق التمريضي الذي تعمل معه ويتجلى ذلك في قولها (وي علاقتنا مليحة ومتفاهمين)

كما اقرت الحالة انها تعاني من بعض المشاكل والصعوبات في مكان عملها من طرف اهالي المرضى باعتبارهم يقللون من احترام مجهوداتهم في المعاملة مع المرضى واتهامهم بتقاوم المرض لديهم بسبب قلة الاهتمام والتجاهل، وهذا ما اكدته في قولها (عائلات المرضى تبالهم غير نعذبو فلمرضى) ولكن صرحت الحالة في قدرتها على تقبل هذه المواقف وتجاوزها لقولها (نحاول منديرش عليهم).

1-1-4 عرض وتحليل نتائج مقياس المرونة النفسية:

بعد تطبيق مقياس المرونة النفسية وجدنا أن الحالة (ش) تتمتع بمرونة نفسية مرتفعة حيث تحصلت على 96 درجة فهي تتمتع بمستوي مرونة نفسية مرتفع.

الابعاد	الدرجات
بعد التطور و النمو	20
بعد الفاعلية الذاتية	50
بعد التفاؤل	26
المجموع	96

فمن خلال الجدول اتضح لنا بان الحالة (ش) تعتمد على بعد الفاعلية الذاتية وذلك لحصولها على اعلى درجة فيه حيث كانت درجته 50 درجة وهذا يفسر بان الحالة لديها القدرة على مواجهتها للمواقف السلبية واعتمادها على نفسها في حل المشاكل وهذا ما جعلها تتأقلم مع احداث الحياة الضاغطة ولا تستسلم للعقبات والمخاطر التي تتعرض لها ، كما تحصلت على 26 درجة في بعد التفاؤل وهذا راجع لنظرتها الايجابية للمشكلات التي تتعرض لها ، اضافة اعتمادها ايضا على بعد التطور والنمو حيث تحصلت على 20 درجة والذي ساعدها في السعي دائما لتطوير معارفها واكتساب خبرات جديدة .

1-1-5 التحليل العام للحالة:

من خلال تطبيق المقابلة النصف الموجهة، ومقياس المرونة النفسية توصلنا أن مستوى المرونة النفسية لدى الحالة (ش) مرتفع.

حيث تبين لنا ان الحالة تتمتع بخصائص المرونة النفسية المتمثلة في قدرتها على مواجهة المشاكل ويجاد حلول لها وعدم الاستسلام امام العقبات التي تتعرض لها ، كما لديها صبر من اجل تحقيق طموحها والسعي من اجل انجازها ، واتضح بان الحالة لديها القدرة على التكيف والتأقلم مع المواقف الضاغطة بشكل ايجابي بلاضافة الى قدرتها بالتحكم في انفعالاتها والحفاظ على توازنها النفسي امام تلك الازمات ، فلمرونة النفسية لها دور هاماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الصادمة التي تواجهه في حياته " فالشخص السليم نفسياً ومترن انفعالياً هو الذي يستطيع السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب الموقف وتمكنه من المواجهة الواعية لظروف الحياة وصدوماتها بدون اضطراب ولا انهيار " (زيدان، 2021، ص357) اضافة الى تمتع الحالة بالنظرة الإيجابية لذاتها واعتمادها على نفسها في حل المشاكل ، كما اتضح على الحالة انها متقبلة لمهنتها بالرغم من الصعوبات التي تواجهها ، ومازالت تواصل مشوارها المهني بأداء جيد ، حيث اشار "ماستن Mastn (2009) بأن المرونة النفسية هي القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد. (مدور، 2019، ص135)

اما مصدر المساندة الاسرية: توصلنا بان الحالة تلقت دعم من افراد اسرتها والذي كان له دور في تعزيز مرونتها النفسية فحسب اقوالها انها تتخلص من ضغوطات النفسية بمجرد التحدث الى والدتها وتفرغ انفعالاتها السلبية لها، كذلك تربطها علاقة قوية ومتينة مع افراد اسرتها ويظهر ذلك من خلال تقارب افراد

الاسرة ببعضهم البعض وكل هذا ساهم في التخفيف من الآثار السلبية الناتجة من محن ومصاعب الحياة المختلفة، وساعدها ايضا على المقاومة والتغلب على الإحباطات وحل مشاكلها بطريقة جيدة.

وتبين انها لم تبالي لنظرة المجتمع السلبية لعملها بل ترى انها مهنة انسانية، كما انها لا تجد اي صعوبة في تواصل وتفاعل مع زملائها في العمل وهذا راجع لشخصيتها الاجتماعية بحيث تميل الى اقامة علاقات ايجابية مع الآخرين، وهذا ما أشار اليه فحجان (2010) في تعريفه للمرونة بأنها: "قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها، وقدرته على التفاعل اجتماعيا مع الآخرين" (مدور، 2019، ص135)

فالحالة (ش) تتمتع بمرونة نفسية مرتفعة والمصادر الاساسية التي استمدت منهم مرونتها النفسية هي: سماتها الشخصية والمساندة الاسرية.

1-2 عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية:

1-2-1 تقديم الحالة:

الحالة (خ) تبلغ من العمر 27 سنة ، متزوجة من 7 اشهر لزوج يعمل رقيب ، وأسرة متكونة من 6 أفراد أخ واحد و (4) اخوات ، وهي تحتل المرتبة الثالثة بين اخوتها ، توفي ابوها وكان عمرها 4 سنوات ، والأم مأكثة بالبيت ، تعرضت الحالة للإجهاض مرتين حيث كان الاجهاض الاول بعد زوجها بشهر اما الإجهاض الثاني قيل اسبوعين فقط مما سبب لها آلام نفسية (الحزن والبكاء) ، مستوى التعليمي جامعي حيث درست سنتين في الجامعة وتوقفت بسبب عملها فلم توفق بين عملها ودراستها ، ودرست عامين في التكوين الشبه الطبي بمشونش ولاية بسكرة ، تمتلك خبرة عمل 6 سنوات في سلك التمريض في المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية ، المستوى الاقتصادي جيد ، تعيش مع زوجها واخ زوجها .

1-2-2 ملخص المقابلة:

تم اجراء المقابلة في المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية سي الحواس - مشونش - ولاية بسكرة، بحيث كان الحزن واضح على ملاح الحالة إلا انها وافقت على اجراء المقابلة وكانت صريحة على اسئلة المقابلة.

تميل الحالة الى إقامة علاقات اجتماعية وتكوين روابط صداقة جديدة فهي اجتماعية بطبعها ولا تحب البقاء لوحدها وهذا يساعدها في تخفيف من ضغوطات التي تواجهها وترى الحالة بان التواجد مع الآخرين يزيد من حيويتها ونشاطها، حيث تربطها علاقة قوية مع كامل افراد اسرتها خاصة اختها الاصغر منها، وتعاني من بعض المشاكل مع اهل زوجها.

فالحالة (خ) متقبلة لعملها في المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية وترى بانها مهنة مثل باقي كل المهن ، و تبين ان الحالة تتلقى الدعم من زوجها ووالدتها لتحقيق اهدافها ، كما ان الحالة متسامحة مع نفسها ومع الآخرين ولا تفكر في الانتقام والحقد اتجاه الآخرين ، وكذلك صبورة فيما يتعلق بالأحداث المؤلمة التي تحدث لها خاصة بعد تعرضها للاجهاض مرتين الذي اثر عليها وسبب لها الم نفسي ولكن صرحت برضاها وتقبلها بقدر الله ، لديها قدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة وتحاول الخروج منها بنجاح ، كما تميل الى تفريغ انفعالاتها السلبية من خلال البكاء لتخلص من الضغوطات التي تتعرض لها بالإضافة الى مشاركة مشاعرها مع الآخرين حيث تشعر بالتحسن عند مشاركة همومها ومشاكلها مع صديقتها او اختها ، سواءً كانت هذه المشاكل مهنية أو عاطفية أو غيرها ، كما تمتاز بالحس الفكاهي والعفوية ولا تهتم كثير بالمشكلات .

1-2-3 تحليل المقابلة:

من خلال تحليل المقابلة العيادية النصف الموجهة التي تضمنت 4 محاور لمصادر المرونة النفسية وهي كالتالي: محور البيانات الشخصية، محور سمات الشخصية، محور المساندة الأسرية، ومحور المساندة الاجتماعية.

توصلنا الى ان الحالة تمتاز بمرونة وذلك لكونها تتمتع بخصائص المرونة النفسية المتمثلة في مواجهة المشاكل وعدم الهروب منها لقولها الوقت هذا منقروش نهربو من المشاكل راح يقولو هذي انسانة تخاف) كما تحاول ايجاد حل عن طريق اساليب الإيجابية الفعالة كالمحاورة والتفاهم لقولها (منحبش نكبر لمشاكل بالعكس نحاول نتفاهم ونحلو المشكل) وأقرت الحالة بقدرتها على مواجهة التحديات وصبرها علي تحمل الظروف الصعبة التي توجهها بروح عالية ونفس راضية دون تسرع والقدرة على المثابرة لإنجاز اهدافها و تحقيق احلامها وبذل الجهد من اجل ذلك مهما كانت العقبات والمخاطر التي تقف امامها لقولها (نصبر باه نحقق اهدافي ونكون ناجحة) ايضا تتمتع الحالة (خ) بالنظرة الايجابية لذاتها وذلك يمكنها من تعلم افكار ايجابية جديدة ويساعدها في معرفة كيفية التعامل مع الضغوطات الحياة والحد من التوتر والاجهاد لقولها (

نتحرر من الضغوطات ومنبقاش في دوامة سلبية) بالإضافة الى قدرتها في السيطرة على المشاعر والانفعالات السلبية القوية كالغضب والقلق عند تعرضها لضغوطات شديدة وتجنبها لاتخاذ القرارات الغير سليمة لقولها(نحاول نتحكم في روعي وفي قراراتي) فالحالة صرحت بتأثرها بالمواقف الضاغطة حيث تسبب لها الحزن والقلق ولكن تتجاوزها وتتواصل عملها وتحاول التقبل والتعايش مع تلك الشدائد والازمات ، مع قدرتها في الحفاظ على هدوؤها و استعادة توازنها بعد الصدمات وتجارب السلبية لقولها (مع الاول نتقلق مي نقول مكتوب ربي ونكمل حياتي) واضافت (انا طبيعتي كالم منحش لعياط والمشاكل)

وتوصلنا الى ان الحالة تملك الحس الفكاهي وروح الدعابة ، وذلك يساعدها في التعامل ببعض الفكاهة مع صعوبات الحياة، وهذا الأسلوب من التفكير يدفعها لرؤية الصعوبات على أنها تحد لا تهديد، مما يجعلها تتعامل مع تلك المواقف الضاغطة بإيجابية و بروح متفائلة لقولها (نحاول نتعامل مع لمشكل بإيجابية) كذلك عدم اهتمامها بالمشكلات التي ليس لها اهمية فالحالة تتمتع بروح مرحة ومتسامحة فتركز دائما على الايجابيات اكثر من سلبيات التي تحدث لها في حياتها اليومية لقولها (تجور نخم فصولح ليطلعولي لموارل) كما تميل الى تفريغ انفعالاتها السلبية من خلال البكاء وذلك يساعدها في التنفيس عن الهموم و المشاعر السلبية لقولها (نعد نبكي باه يروح عليا) بالإضافة الى شعورها بالتحسن عند مشاركة همومها ومشاكلها مع صديقتها او اختها لقولها (نحب نحكي لصاحبتني ولا اختي).

اما محور المساندة الاسرية : تبين ان الحالة تتلقى الدعم من افراد اسرتها ويظهر ذلك من خلال مساندة والتشجيع والدتها لها ، فالحالة ترى بان امها هي السبب في تحقيق اهدافها وذلك لأنها كانت سندا لها ولكل ابنائها بعد وفاة والدهم حيث كانت ام واب لهم في نفس الوقت وكانت تسعى دائما وراء طموحاتهم لقولها(ماما سوفرات معانا ومخلاتناش) واتضح بان الحالة تربطها علاقة متينة بأفراد اسرتها وتعتبرهم مصدر لقوتها (علاقتي معاهم قوية وتجور يشجعوني) و بالأخص اختها الاصغر منها التي تحب ان تتحدث معها حيث تقوم بتفريغ كل انفعالاتها السلبية لها وذلك يساعدها في التخلص من الآثار السلبية الناتجة عن المواقف الضاغطة لقولها (كي نتقلق نحب نحكي مع اختي) .

اما عن علاقتها مع زوجها فتربطهما علاقة مبنية على الحب والاحترام والاهتمام حيث تراه سندا في حياتها ، خاصة انه يخفف من معاناتها ويقف دائما معها ويشجعها ويتجلى ذلك في قولها (راجلي متفاهمة معاه واقف معايا حمدالله) كذلك متقبل لعملها كما انه متفهم لظروف عملها ويساعدها في الواجبات المنزلية لقولها (يشوفني تعبانة ولا مريضة ينوض يعاوني) كما صرحت الحالة بمعاناتها مع اهل زوجها وذلك بسبب المشاكل التي تحدث معاه من طرف ام واخ زوجها لقولها (عجوزتي مهيش متقبلتني من نهار الاول

(وازدافت (سلفي عايش معايا عيت نلقا راحتي) ولكنها تحاول ان تتحلّى بالصبر ، واتضح ايضاً بأن الحالة لا تجد صعوبة في التوفيق بين وظيفتها وقيامها بواجباتها المنزلية لقولها (كل مرة كيفاه كايين وين نتعب مي منظمة وقتي) .

- أما محور المساندة الاجتماعية : توصلنا الى ان الحالة الى تميل الى إقامة علاقات اجتماعية وتكوين روابط صداقة جديدة في مكان عملها او خارج العمل ، فهي اجتماعية بطبعها ولا تحب البقاء لوحدها وهذا يساعدها في تخفيف من ضغوطات التي تتعرض لها لقولها (نحب غير روح نخدم باه نلقى بصحباتي) كما تضح على الحالة انها متقبلة لعملها (وي عجبتي خدمتي) ولم تتأثر بكلام المجتمع ونظرتهم لمهنتها لقولها (بيداو يقولو راح تهبلي معاهم) لكنها تحاول ان تتعامل معاهم وتقدم لهم توضيح عن مهنتها لقولها (نفهمهم فالخدمة وراهم عباد كيما حنا) وتبين انا الحالة تربطها علاقة قوية بصديقتها التي تعمل معها في الفريق حيث تشعر بالراحة النفسية عد محدثتها ولجوء اليها اثناء تعرضها للعثرات والشدائد لقولها (علاقتي مع صاحباتي رائعة ونحبها وهيا لتدعمني وتنصحي) كذلك لا تواجه مشاكل وصعوبات من ناحية التواصل والتعامل مع عمال المؤسسة فهي قريبة من كامل صديقاتها وحتى علاقتها مع الاطباء وباقي العمال فهي علاقة مبنية على الاحترام والتفاهم لقولها (الاطباء ملاح مهمش متكبرين غير طيبية واحدة ودك راحت تهنينا منها) كما توصلنا بان الحالة تحب التعامل مع الآخرين، وتفضل الإنصات والاستماع إليهم وعن مشاكلهم ومساعدتهم في التوصل لحلول لها لقولها (نحب ونعاونهم ومنحبش يقصدوني ونرجعهم).

1-2-4 عرض وتحليل نتائج مقياس المرونة النفسية:

بعد تطبيق مقياس المرونة النفسية وجدنا أن الحالة (خ) تتمتع بمرونة نفسية مرتفعة حيث حصلت على 92 درجة فهي تتمتع بمستوي مرونة نفسية مرتفع.

الدرجات	الابعاد
21	بعد التطور و النمو
44	بعد الفاعلية الذاتية
27	بعد التفاؤل
92	المجموع

من خلال تطبيق مقياس المرونة النفسية نلاحظ ان الحالة تتمتع بفاعلية ذاتية وذلك لحصولها على اعلى درجة في هذ البعد فكانت درجته 47 درجة وهذا يفسر لنا بان الحالة لديها قدرة في التكيف مع المواقف الضاغطة وتجاوزها ، بالإضافة الى قدرتها في مواجهة الصعوبات الجديدة ، كما تحصلت على 27 درجة في بعد التفاؤل وهذا ما جعل تفكيرها ايجابي وساعدها في التخلص من الاثار السلبية ، كذلك حصولها على 21 درجة في بعد التطور والنمو والذي ساعدها في تقبل الامور التي لا يمكن تغييرها ومواصلة حياتها بالرغم من وجود حواجز ، فهذا كله ساهم في تعزيز وتنمية مرونتها النفسية

1-2-5 التحليل العام للحالة:

من خلال تطبيق المقابلة النصف الموجهة، ومقياس المرونة النفسية توصلنا أن مستوى المرونة النفسية لدى الحالة (خ) مرتفع.

فالحالة تتميز بخصائص المرونة النفسية المتمثلة في نظرتها الايجابية للمشاكل ومحاولتها في ايجاد حل لتلك المشاكل عن طريق اساليب الإيجابية الفعالة وقدرتها على مواجهة التحديات وصبرها علي تحمل الظروف المتغيرة في الحياة بروح عالية ونفس راضية والقدرة على المثابرة لإنجاز اهدافها و تحقيق نجاحها ، وذلك راجع لاعتمادها على بعد الفاعلية الذاتية حيث مكنها ايضا من التوافق الإيجابي مع احداث الحياة الضاغطة وتعرف **فعالية الذات** بانها ثقة المرء في قدرته على حل المشكلات ومعرفة مكامن قوته وضعفه وحسن توظيفه لمواهبه ليتمكن من التوافق الإيجابي مع أحداث الحياة وتحدياتها والسعي لتحقيق أهدافه، وقدرته على تقبل النقد والاستفادة منه (العازمي، 2022، ص146) و اتضح ان الحالة تتأثر بالمواقف الضاغطة وتسبب لها الحزن والقلق ولكنها تتجاوزها وتتأقلم معها ، بالإضافة قدرتها في السيطرة على انفعالاتها المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات وتجنبها اتخاذ القرارات الغير سليمة كما تتمتع الحالة بروح مرحة وحس فكاهي ، وذلك ساعدها في التعامل ببعض الفكاهة مع صعوبات الحياة، وهذا الأسلوب من التفكير يدفعها لرؤية الصعوبات على أنها تحد لا تهديد، مما يجعلها تتعامل مع تلك المواقف الضاغطة وتجاوزها بإيجابية وهذا م أكده ابو حلاوة في تعريفه للمرونة بانها القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار (ابو حلاوة ، 2013)

كما ساهمت المساندة الاسرية في بناء مرونتها النفسية ويظهر ذلك من خلال تشجيع افراد اسرتها لها على تحقيق اهدافها وتبين ذلك من خلال اقولها حيث تربطها علاقة ايجابية مع زوجها وباقي افراد اسرتها اذ تعتبرهم مصدرا لقوتها، لكنها تعاني من بعض المشاكل مع اهل زوجها الا انها تتعامل مع مثل هذه الصعوبات بإيجابية اما مصدر المساندة الاجتماعية فكان لها دور في تعزيز المرونة النفسية حيث كانت الحالة (خ) اجتماعية وتميل الى تكوين روابط صداقة جديدة وهذا ساعدها في التخفيف من ضغوطات التي تواجهها كما تلقت دعم ومساندة من صديقتها التي كانت بمثابة سند لها حيث كانت تشعر براحة النفسية عند محادثتها خاصة اثناء تعرضها لشدائد ، حيث تشير المساندة الاجتماعية وفق (أحمد شويخ ، 2007) إلى إدراك الفرد لوجود أشخاص مقربين منه يثق بهم ويهتمون به في اوقات الازمات ويمدونه بأنماط المساندة المتعددة سواء في صورة عطف أم في صورة تقدير واحترام، ام في صورة مساعدة مادية أم في صورة علاقات حميمة مع الآخرين أم كلهم (عبد الرحمن،2020،ص292) .

فالحالة (خ) تتمتع بمرونة نفسية مرتفعة والمصادر الاساسية التي استمدت منهم مرونتها النفسية هي: سماتها الشخصية والمساندة الاجتماعية.

3-1 عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة:

1-3-1 تقديم الحالة

الحالة (س) تبلغ من العمر 24 سنة، متزوجة من سنتين لزوج يعمل مدير لموارد البشرية في المؤسسة لاستشفائية للأمراض العقلية، وأسرته مكونة من 7 أفراد، وهي تحتل المرتبة الثالثة بين اخوتها، الأب يعمل موظف، والأم مأكثة بالبيت، مستوى التعليمي جامعي، ودرست عامين في التكوين الشبه الطبي بمشونش ولاية بسكرة، تمتلك خبرة عمل 3 سنوات في سلك التمريض في المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية، المستوى الاقتصادي جيد، تعيش مع زوجها واهله، في منزل ملك لهم.

2-3-1 ملخص المقابلة

تم اجراء المقابلة في المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية سي الحواس- مشونش- ولاية بسكرة، في الغرفة الخاصة بالمرضى في اجواء ملائمة، حيث كانت الحالة متفاعلة معنا كما انها كانت متقبلة لإجراء المقابلة، فالحالة متقبلة وراضية بعملها، كما تتمتع الحالة بروح متفائلة وصبورة، اضافة الى ميلها لمواجهة الاحداث والصعوبات التي تحدث لها في حياتها اليومية وذلك بوضعها لخطط مرنة والتصرف بناء عليها.

كما توصلنا بان الحالة تتلقى دعم مادي ومعنوي من طرف افراد اسرتها (والديها، اخوتها، زوجها) وذلك ساهم في تنمية مرونتها النفسية، كما اقرت بقدرتها في السيطرة والتحكم في انفعالاتها ومشاعرها، كذلك تميزها بالعزيمة والاصرار من اجل تحقيق اهدافها، ووجدنا بان الحالة لا تجد صعوبة في اقامة علاقات ايجابية في مكان عملها او خارجه، كما تربطها علاقة احترام وتقاهم مع باقي زملائها في العمل.

1-3-3 تحليل المقابلة

من خلال تحليل المقابلة العيادية النصف الموجهة التي تضمنت 4 محاور لمصادر المرونة النفسية وهي كالتالي: محور البيانات الشخصية، محور سمات الشخصية، محور المساندة الأسرية، ومحور المساندة الاجتماعية.

لقد تبين بان الحالة تتمتع بخصائص المرونة النفسية وهذا ما توصلنا له من خلال اجاباتها في محور السمات الشخصية فالحالة لديها قدرة على مواجهة المشاكل وعدم تجنبها او الهروب منها لقولها (نشوف واش صرا واش هو المشكل) وتحاول ايجاد حلول ايجابية لتلك المشاكل بوضعها لخطط مرنة وتتصرف بنا عليها لقولها (طبيعتي منحسب مشاكل لازم نحلهم بالمناقشة ولا بأي طريقة ايجابية) واتضح على الحالة بانها قادرة على التأقلم مع مصاعب الحياة التي تعترض طريقها وتحاول تجاوز تلك المحن الصعبة مع الحفاظ على توازنها النفسي بصورة جيدة لقولها (لازم نتأقلم ونتقبل الواقع) كما ترى الحالة ضرورة تحقيق اهدافها مهما كانت الظروف صعبة ، فهي تتميز بعزيمة واصرار من اجل السعي وبذل الجهد لإنجاز اهدافها وتحقيق احلامها وتؤكد ذلك بقولها (نحقق اهدافي ومستحيل نتنازل عليهم ولا نستسلم) بالإضافة الى صبرها خاصة فيما يتعلق بتحقيق طموحها وحتى عند فشلها في تحقيق ذلك الهدف تحاول ان تبحث عن تقنيات وبدائل اخرى لتحقيق باقي اهدافها لقولها (نجرب نحقق اهداف اخرى) كذلك صرحت الحالة بقدرتها في التحكم بمشاعرها وانفعالاتها وعدم التسرع اثناء اتخاذ القرارات في المواقف الضاغطة وذلك لتجنبها لنتائج سلبية لقولها (الواقع ليعايشين فيه يفرض علينا نتحكمو في رواحنا)

توصلنا بان الحالة تتمتع بنظرة ايجابية لذاتها وذلك يساعدها في التقليل من المشاعر السلبية وايضا محاربة الإجهاد والتغلب عليه.

اما محور المساندة الاسرية : واجهت الحالة (س) بعض المشاكل مع ابوها بسبب عدم تقبله لعملها وذلك لأنه يرى ان مستواها اعلى من هذا العمل لقولها (بابا رفض الخدمة بسك قالي ماهيش من مستواك) ولكنه مع الوقت تقبل مهنتها كما انه كان يشجعها على تحقيق اهدافها ، وايضا تلقت الدعم من باقي افراد اسرتها لقولها (ماما وخاوتاتي شجعوني) فالحالة قريبة من افراد اسرتها فعلاقتها معهم قوية ومبنية على الحب والاهتمام ، حيث صرحت بانها تشعر بالراحة النفسية عند ذهابها لمنزل والدها لقولها (نحب نروحهم ونقعد معاهم) وازافت (كي يشفوني تعبانة يقولولي ديرى ملادي ورواحي تريحي عندنا) كذلك اقربت الحالة بعلاقتها القوية بزوجها وبمساعده و دعمه لها بالإضافة الى تقبله لمهنتها ومتفهم لظروف عملها خاصة انهم يعملان في نفس المؤسسة ويتجلى ذلك في قولها (علابالو بخدمتي وبالعكس يشجعني باه نحقق احلامي) وتعاني الحالة من صعوبات ومشاكل في التوفيق بين مهنتها والواجبات المنزلية لكنها تحاول ان تجد حل لتلك المشاكل لقولها (نحاول نظم وقتي) كما تربطها علاقة مبنية على الاحترام والتفاهم مع اهل زوجها .

أما محور المساندة الاجتماعية : اتضح بان الحالة لا تبالي بنظرة المجتمع السلبية لمهنتها فهي متقبلة لعملها وراضية بيها لقولها (انا عجبتي خدمتي) كما تربطها علاقة مبنية على لاحترام مع زميلاتها في العمل لقولها (من ناحية الفريق متفاهمين) وايضا لا تواجه صعوبات في تواصل والتفاعل مع باقي العمال ، إلا انها تواجه بعض الصعوبات في التعامل مع اقرباء المرضى خاصة وقت الزيارة لقولها (تفوت وقت الزيارة ويجو) لكنها تحاول ان تتعامل معهم بإيجابية ، وتبين بان الحالة اجتماعية حيث تفضل البقاء مع صديقاتها او الذهاب لمنزل والديها ولا تحب البقاء وحدها لقولها (نحب نخرج ومنحبش نقعد وحدي) .

1-3-4 عرض وتحليل نتائج مقياس المرونة النفسية:

بعد تطبيق مقياس المرونة النفسية وجدنا أن الحالة (س) تتمتع بمرونة نفسية مرتفعة حيث حصلت على 94 درجة فهي تتمتع بمستوي مرونة نفسية مرتفع.

الابعاد	الدرجات
بعد التطور و النمو	22
بعد الفاعلية الذاتية	47
بعد التفاؤل	25
المجموع	94

فمن خلال الجدول اتضح لنا بان الحالة (س) تعتمد على بعد الفاعلية الذاتية وذلك لحصولها على اعلى درجة فيه حيث كانت درجته 47 درجة وهذا يفسر بان الحالة لديها القدرة على المواجهة والتحدي محن الحياة الصعبة من خلال ايجاد حلول للمشاكل وتجاوز الازمات كما تتمتع الحالة بتفاؤل الذي يمنحها روح ايجابية حيث كنت درجتها في بعد التفاؤل 25 درجة، كما تحصلت في بعد التطور والنمو على 22 درجة وذلك ساهم في خروجها من المشاكل والازمات بقوة ونجاح.

1-3-5 التحليل العام للحالة:

من خلال تطبيق المقابلة النصف الموجهة، ومقياس المرونة النفسية توصلنا أن مستوى المرونة النفسية لدى الحالة (ش) مرتفع.

حيث وجدنا بأن الحالة تتميز بعدة خصائص ايجابية والتي كانت سببا في تنمية مرونتها النفسية حيث تبين بانها قادرة على التأقلم مع مصاعب الحياة التي تعترض طريقها وتحاول تجاوز تلك المحن الصعبة ، مع قدرتها علي التحكم بانفعالاتها و الاحتفاظ بهدونها أثناء تعرضها للمصائب و الضغوطات النفسية وايضا تحاول ايجاد حلول ايجابية لتلك الضغوطات بوضعها لخطط مرنة وتتصرف بنا عليها ، وهذا ما ساعدها على تجاوز مصاعب الحياة المختلفة ، ويفيد الشرقاوي 1983 (بأن الشخص الصحيح نفسيا والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية ، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف ، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة و أزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (شقورة،2002،ص3) ، بلاضافة الى عدم تسرعها في اصدار القرارات خاصة اثناء تعرضها لمواقف ضاغطة وذلك لتجنبها النتائج السلبية وغير المتوقعة ، كذلك اتضح حسب اقوال الحالة انها تتميز بعزيمة واصرار من اجل السعي وبذل الجهد لتحقيق اهدافها ، كما تتمتع بالنظرة الايجابية لذاتها والثقة

في النفس وهذا ما عزز مرونتها النفسية ، وهذا ما اكده القللي (2013) في تعريفه للمرونة (بأنها القدرة على وضع خطط واقعية، واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها ، والنظرة الإيجابية إلى الذات والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية ومهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات، والقدرة على ضبط وإدارة الانفعالات القوية) (الشبول،2017،ص11)

ومصدر المساندة الاسرية تبين ان الحالة قريبة من افراد اسرتها فعلاقتها معهم قوية ومبنية على الحب كما انها تشعر بالراحة والاطمئنان عند ذهابها لمنزل والديها كما تلقت دعم ومساندة من طرف زوجها والذي كان له دور في بناء مرونتها النفسية حيث كان يشجعها لتحقيق اهدافها، وهذا ساعدها في التخلص من الآثار السلبية الناتجة من مشاكل ومصاعب الحياة

وايضا المساندة الاجتماعية الحالة لا تبالي بنظرة المجتمع السلبية لمهنتها فهي متقبلة لعملها بلاضافة الى انها لا تواجه صعوبات في تواصل والتفاعل مع زملائها في العمل او خارجه، وتبين بأن الحالة اجتماعية تربطها علاقة مبنية على الاحترام مع كل عمال المؤسسة، حيث تشير المساندة الاجتماعية (الى العلاقات المتداخلة بين الافراد وتقوم على الاسس التالية: الاحترام والتقدير الذاتي، المشاعر الوجدانية، المساعدات المالية وتقديم المعلومات) (عبد الرحمن،2020، ص292)

فالحالة (س) تتمتع بمرونة نفسية مرتفعة والمصادر الاساسية التي استمدت منهم مرونتها النفسية هي: سماتها الشخصية والمساندة الاسرية.

2 - مناقشة وتفسير النتائج في ضوء تساؤلات الدراسة:

1-2 مناقشة وتفسير النتائج في ضوء التساؤل الأول

ينص التساؤل الأول على التالي: ما مستوى المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية؟

للإجابة عن هذا السؤال قمنا بتطبيق مقياس المرونة النفسية وتحصلنا على

النتائج التالية:

الحالات	النقطة المتحصل عليها من المقياس	الدرجات
الحالة الاولى (ش)	96	درجة مرتفعة
الحالة الثانية (خ)	92	درجة مرتفعة
الحالة الثالثة (س)	94	درجة مرتفعة

فمن خلال الجدول تبين لنا بان الحالات الثلاثة يتمتعن بمرونة نفسية مرتفعة، وهذا راجع لقدرتهم في المواجهة الايجابية لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة والتأقلم معها و محاولة ايجاد حلول لتلك الضغوطات باستراتيجيات ايجابية فعالة لتجاوزها والخروج منها بنجاح ، وبالتالي اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد السلام (2018) بعنوان الأسي النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة للموظفين المقطوعة رواتبهم في نتيجة وجود علاقة ايجابية بين مستوى الأسي النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، مهما كان مستوى الأسي النفسي ولكنه يتمتع بمرونة نفسية ويستطيع أن يواجه ضغوطاته بأيسر الأمور .

كما تتفق ايضا مع دراسة ابتسام أبو العمرين (2008) بعنوان مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقته بمستوى أدائهم وقد بينت نتائج هذه الدراسة أن الممرضين والممرضات يتمتعون بمستويات عالية من الصحة النفسية.

واختلفت هذه نتيجة مع دراسة حدة يوسفى (2018) بعنوان مستوى الجلد النفسي ومحدداته لدى الممرضين الاستعجالين دراسة ميدانية على عينة من الممرضين العاملين بالاستعجالات الطبية بالمستشفى الجامعي - بن فليس التهامي باتنة حيث توصلت الى نتيجة مستوى الجلد لدى الممرضين متوسط.

واختلفت ايضا مع دراسة فؤاد صبيبة رزان اسماعيل (2014) بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من الممرضين والممرضات "دراسة ميدانية في مستشفى الأسد الجامعي في محافظة اللاذقية والتي توصلت الى انه يعاني أفراد العينة من ممرضون وممرضات من ضغوط نفسية بنسبة كبيرة.

2-2 مناقشة وتفسير النتائج في ضوء التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على التالي: ما هي مصادر المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية؟

للإجابة عن هذا السؤال قمنا بإجراء المقابلة النصف موجهة وتحصلنا على النتائج التالية:

الحالات	مصادر المرونة النفسية لدى ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية
الحالة الاولى (ش)	السمات الشخصية و المساندة الأسرية
الحالة الثانية (خ)	السمات الشخصية و المساندة الاجتماعية
الحالة الثالثة (س)	السمات الشخصية و المساندة الاسرية

من خلال الجدول اتضح لنا بأن الحالة الأولى (ش) تعتمد على مصدر السمات الشخصية حيث تتميز الحالة بعدة سمات ايجابية المتمثلة في مواجهتها الايجابية لصعوبات الحياة المختلفة وقدرتها في التكيف والانسجام مع هذه للمشاكل والازمات كما لديها قناعة تامة في تحدي ومواجهة كل العقبات من اجل انجاز اهدافها، ايضا امتلاكها الحس والنظرة الإيجابية لذاتها، وكل هذا عزز قوتها ومرونتها النفسية.

فقد ورد في نظرية (هانس سيللي) أن الفرد يمتلك حداً من التحمل كلما ازدادت قدرته على مواجهة الضغوط كلما ضعف وقلت قدرته وانتابه التعب والارهاق، واعتبر أن المرونة النفسية تعني التوازن بين ما يتعرض له الفرد من ضغوط وبين قدرته لمواجهة تلك الضغوط والتوافق الإيجابي معها.

وتعتمد أيضاً على المساندة الأسرية حيث تعد المساندة الأسرية المحور الأساسي الذي تعتمد عليه الحالة والذي ساهم في تخفيف من معاناتها وذلك من خلال تشجيع أسرتها لها ودعمهم لها مادياً ومعنوياً كما ترى بأن والدتها وزوجها سند لها ومصدر لقوتها لمواصلة عملها بكل حيوية في المؤسسة لاستشفائية للأمراض العقلية، (وقد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها) (شقورة، 2012، ص13)

وتمثلت مصادر المرونة النفسية لدى الحالة الثانية (خ) سمات الشخصية: وذلك لتمتعها بروح مرحة ومتسامحة إذ تركز دائماً على الإيجابيات أكثر من سلبيات وإيضاً تتميز بالنظرة الإيجابية لذاتها كذلك قدرتها على مواجهة التحديات وصبرها على تحمل الظروف الصعبة التي توجهها بروح عالية ونفس راضية دون تسرع والقدرة على المثابرة لإنجاز أهدافها إلا أنها تتأثر بالمواقف الضاغطة ولكنها تحاول تجاوزها، أيضاً لديها القدرة في التكيف والتأقلم مع المواقف المفاجئة وتواصل مشاوير حياتها بالرغم من وجود صعوبات وحواجز.

وقد جاء في نظرية أنماط التقييم الإيجابي للمرونة بأن المرونة تساعد الكثير من الأفراد في السيطرة على الظروف والضغوط القاسية من أجل البقاء بصحة نفسية جيدة لامتلاكهم آليات وقائية للشفاء الذاتي، إذ تمنع من تطور الأمراض عند ظهور العديد من الاضطرابات النفسية كالإكتئاب أو القلق أو الإدمان بسبب الضغوط والأحداث الصادمة أو ظروف الحياة الضاغطة.

كما تعتمد أيضاً على المساندة الاجتماعية : فالحالة اجتماعية بطبعها وتحب إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين وتقديم مساعدة لهم وهذا يساعدها في تخفيف من معاناتها ، وإيضاً تلقت دعم من صديقتها والتي كانت دائماً تتصحبها وتساندها فالحالة تشعر بالأطمئنان والسعادة عند تواجدها مع صديقتها يرى بعض الباحثين (Haley 1996) (ان الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال المواجهة ، تلك المواجهة الهادفة الى تنظيم الاستجابات العاطفية ، بل هو الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على المساندة الاجتماعية للتخفيف من الوضع الضاغط ومن آثاره ، فالبحث عن دعم اجتماعي يلعب دوراً في التخفيف من الضغط النفسي عن طريق التواصل الاجتماعي الجيد والعلاقات الاجتماعية المرنة والحميمة) (عبد الرحمن، 2020، ص292)

اما الحالة الثالثة (س) فهي تستمد مرونتها النفسية من السمات الشخصية: وجدنا بان الحالة (س) تتميز بعدة خصائص المرونة النفسية فهي قادرة على التوافق مع مصاعب الحياة التي تتعرض لها كما تعتمد على نفسها في حل المشاكل ولا تترك المواقف السلبية تؤثر على باقي نواحي حياتها، كما تتمتع بروح متفائلة ونظرة ايجابية لذاتها وهذا ما ساعدها على المواجهة الفعالة لضغوطات الحياة

كما جاء في نظرية رتشارد سون ان المرونة هي القوة التي توجد داخل كل فرد، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة.

وايضا اعتبرت النظرية المعرفية المرونة مكوناً يدفع الفرد إلى تغيير أنماط سلوكه بما يتلاءم مع أفكاره ومعتقداته ليحقق السعادة، وعلى الأقل ليحقق متطلبات تكيفه مع الواقع المعاش.

وايضا استمدت الحالة (س) مرونتها من محور المساندة الاسرية: فالدم الاسري الذي تلقته الحالة من افراد اسرتها ساهم في خفض الآثار السلبية للمواقف الضاغطة المختلفة التي تتعرض لها وتتكيف معها، كما تلقت ايضا مساندة من طرف زوجها وتجلى ذلك في تشجيعه ومساعدته لها على تحقيق اهدافها وطموحها، وهذا ما جعلها تتمتع بمرونة نفسية مرتفعة.

وقد اوردت (بينارد، 1991 Benard) أنه على الرغم من الطلاق الذي ينشأ عنه ضغوط نفسية، إلا أن توفر الدعم من الأسرة ومن المجتمع فإنه يقلل كثيرا من درجة الضغط ويحقق نتائج ايجابية.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة يوسفى حدة (2015) التي توصلت أن محددات الجلد الأكثر ظهورا لدى الممرضين كان المحدد الديني، ثم محدد المساندة الاجتماعية، ثم الكفاءة الذاتية، ثم بعد المشاعر الإيجابية والتحكم في الانفعالات.

خلاصة:

من خلال اعتمادنا في الدراسة الحالية على المقابلة النصف موجهة ومقياس المرونة النفسية، تبين ان:
_ مستوى المرونة النفسية لدى الممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية مرتفع.
_ مصادر المرونة النفسية التي استندت عليها ممرضة المؤسسة الاستشفائية المتخصصة للأمراض العقلية هي السمات الشخصية والمساندة الاسرية والاجتماعية.

خاتمة

خاتمة:

تساهم المرونة النفسية في جعل حياة ممرضي الصحة العقلية والنفسية أكثر ايجابية اذ تمنحهم القدرة على التأقلم مع المواقف الصعبة والإدارة الفعالة للضغوط النفسية، فمن خلال تطوير مرونتهم النفسية سيتمكنون بالحفاظ على توازنهم العاطفي والعقلي في ظل الضغوط اليومية للعمل وتحملها واتخاذ قرارات مناسبة في مواجهة التحديات.

وهدفت هذه الدراسة من خلال الأدوات المطبقة من أجل البحث عن مستوى المرونة النفسية وماهي اهم مصادرها حيث استخدمنا المقابلة النصف موجهة، ومقياس المرونة النفسية لـ 2008 Lechelle de Hamouda et (2016) (hardiess Resilience (HER) de Bricnet الذي تم ترجمته من طرف (al). على 03 ممرضات، وقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستوى المرونة النفسية لديهم مرتفع وتجلي ذلك في قدرتهم على مواجهة كل التحديات والصعاب والضغوط وتقبلها بكل مرونة وذلك لاعتمادهم على مصدر السمات الشخصية والمساندة الاسرية والاجتماعية.

وتبقى دراستنا الحالية دراسة اكااديمية لها حدود بشرية ومكانية وزمانية والنتائج التي توصلنا اليها تخص حالات الدراسة فقط ولا يمكن التعميم، ونأمل أن تكون دراسة تمهيدية لدراسات جديدة أبعد عمقا وأكثر دقة في ميدان علم النفس الإيجابي.

قائمة المراجع

المراجع

1. ابو الخير، عبد الكريم قاسم (2002). التمريض النفسي مفهوم الرعاية التمريضية، عمان: دار وائل.
2. ابو الخير، عبد الكريم قاسم (2001). اساسيات التمريض في الأمراض النفسية والعقلية، عمان: دار وائل.
3. أبو الحصين، محمد فرج الله مسلم (2010). الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة
4. أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2013). المرونة النفسية، ماهيتها، محدداتها، قيمتها الوقائية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية. العدد (29)
5. ابو العمرين، ابتسام أحمد (2008) مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم، رسالة الماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة
6. أبوشامة، فاطمة على (2012). قوة الأنا وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة بنها.
7. آل الشيخ، غزل بنت عبد الرحمن (2017). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

8. إيمان، فوزي شاهين (2017). الإرشاد النفسي، مجلة علمية تخصصية يصدرها مركز الإرشاد النفسي، العدد 50، جزء 1، جامعة عين الشمس، مصر،
9. بوخروف، سمير (2018). دور استراتيجيات المواجهة والصلابة النفسية في تعديل العلاقة بين الضغط النفسي المهني ونوعية الحياة في العمل لدى الممرضين العاملين في مصالح الأمراض المعدية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، الجزائر.
10. جار الله، سليمان (2013). منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصدمية، رسالة الدكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف 02. الجزائر.
11. حابس، بشرى (2018). محددات الرضا الوظيفي حسب نظرية هيرزبرغ من وجهة نظر هيئة التمريض، مذكرة لنيل شهادة الماستر غير منشورة، علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية. جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي
12. حسان، وائل محمد، وآخرون (2021). المتغيرات الاجتماعية والفيزيائية وأثرها على الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض بمستشفى القصر العيني، مجلة العلوم البيئية، المجلد الخمسون العدد (الثالث) الجزء الرابع، جامعة عين شمس
13. حسين إنصورة، نجات عيسى (2015). أساسيات وأصول علم النفس، دار كنوز
14. الحضري، سومة أحمد محمد (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الديني والمشكلات النفسية المترتبة على جانحة فيروس كورونا المستجد 19 -

- covied لدى طلاب وطالبات جامعة الأزهر في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة التربية، العدد (192)، الجزء (الأول)، جامعة الأزهر.
15. حنان، طالب (3013). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من إجهاد الشفقة والجد لدى الأخصائيين النفسانيين العاديين الممارسين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف 2، الجزائر.
16. خطاب، إيمان على موسي.(2021) الضغوط النفسية لمرضة وأبنائها وعلاقته بالرضا الوظيفي لديها، رسالة الدكتوراه غير منشورة، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، المجلد الثامن العدد (الثاني) ، جامعة المنصورة
17. دبلة، خولة عبد الحميد (2015). دور التصدع الاسري المعنوي في ظهور الاغتراب النفسي لدى المراهق - دراسة حالة بعض المراهقين في مدينة بسكرة - الجزائر: دار الجنان.
18. دويدار، ايمان (2018). الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، مؤسسة يسطرون.
19. رزوقي، رعد، سهيل، جميلة (2016). التفكير وانماطه، دار الكتب العلمية
20. ريان، محمود إسماعيل محمد (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكارية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
21. الزهيري، حيدر محسن عبد الكريم (2017). الكتب مناهج البحث التربوي، دبي، الامارات العربية المتحدة: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
22. زيدان، حنان السيد عبد القادر. (2021) المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة

- كورونا كوفيد - 19، مجلة كلية التربية ، العدد الخامس والأربعون (الجزء الأول)
، جامعة عين شمس
23. سماعين، بن درف (2019). الإحترق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي
وتقدير الذات لدى الممرضين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم
الاجتماعية، جامعة محمد بن أحمد وهران 2، وهران.
24. سند إبراهيم، صفاء صلاح (2016). جودة الحياة والصحة النفسية طريقك
الى السعادة، دار يسطرون.
25. سيد أحمد، هناء شعيب محمد. (2020) المرونة النفسية لدى العمداء والنواب
ورؤساء الأقسام بكليات مجمع الوسط جامعة الخرطوم ، رسالة ماجستير غير
منشورة، قسم علم النفس، جامعة الخرطوم.
26. الشافعي، ماهر عطوة (2002). التوافق المهني للممرضين العاملين
بالمستشفيات الحكومية وعلاقته بسماتهم الشخصية، رسالة ماجستير غير
منشورة، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
27. الشبول، لانا باسل محمد (2017) المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على
حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة
اليرموك
28. الشربيني، زكريا (2019). مقتطفات من علم النفس في الكوارث والصدمات
والازمات، مكتبة الانجلو المصرية
29. شعبان، شقورة يحي عمر (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضى عن
الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة

30. الشماط، مازن فواز (2013). مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار" دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدارس الثانوية في مدينة دمشق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، الجمهورية العربية السورية.
31. الشمري، مناور عمّاش (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية المجلد الخامس العدد (20)
32. الشيخ، كنان إسماعيل (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. دمشق. المجلد (39) العدد 2
33. صبيحة فؤاد، اسماعيل رزان (2015). مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى عينة من الممرضين والممرضات دراسة ميدانية في مستشفى الأسد الجامعي في محافظة اللاذقية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد 37 العدد (1) ص
34. طه الشيبلي، الجوهرة عبد القادر (2023). المرونة النفسية والجمود الفكري كمنبئات بالهوية الأخلاقية لدى عينة من الراشدين، مجلة كلية التربية، العدد 121 جامعة المنصورة.
35. العازمي، عائشة عبيد الله مبارك قويضي. (2022) المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين ، مجلة كلية التربية، العدد السادس والاربعون (الجزء الثالث)

36. عبد الرحمن، رشا محمد، العزب، أشرف محمد (2020). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان الإمارات العربية المتحدة، المجلة التربوية، العدد (84) جزء 1، جامعة سوهاج
37. عبد الرحمن، نورا احمد حسين (2020). المساندة الاجتماعية لدى الأطفال، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، المجلد السابع العدد الثاني، جامعة المنصورة.
38. عبد السلام، أماني حسن حسين (2018). الأسي النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة
39. عبد المطلب، مروة محمد واخرون (2019). الضغوط البيئية والنفسية لدى الممرضين النفسيين وعلاقتها بالأداء والرضا عن العمل بمستشفى الصحة النفسية بالعباسية، مجلة العلوم البيئية، المجلد الخامس والأربعون الجزء الثالث، جامعة عين شمس.
40. العزري، سالم بن صالح بن سيف (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى. سلطنة عمان
41. فحجان، سامي خليل. (2010). التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الانا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، الجامعة الاسلامية، غزة.

42. القضاة، زينب محمد (2017). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الايتام في قرى الأطفال العالمية ((SOS، عمان، الاردان: دار زهران.
43. كماش، يوسف لازم، حسان، عبد الكاظم جليل (2017). سيكولوجية التعلم والتعليم، دار الخليج.
44. لسان العرب، ابن منظور، ج13.
45. مبارك، سليمان سعيد (2008)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد 7 العدد (2)، جامعة الموصل.
46. محمود الزهيري، لمياء قيس سعدون (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة ديالى.
47. مدور، ليلي (2019). فاعلية برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) في تنمية بعض متغيرات الشخصية للتخفيف من الاحتراق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم التوسط دراسة شبه تجريبية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باتنة، الجزائر.
48. مزردى، حنان (2016). مؤشرات الجلد عند الراشدين المصابين بداء الربو. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة محمد خيضر. بسكرة، الجزائر.
49. مقبل، مرفت عبد ربه عايش (2022). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين قوة الأنا لدى طالبات المرحلة الثانوية المصابات بالسكري، مجلة كلية التربية، العدد 118، جامعة المنصورة.

50. ملال خديجة (2016). السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2، الجزائر

51. منصوري، ليندة، مياح، خديجة (2022) مساهمة معنى الحياة في ظهور المرونة النفسية لدى ممارسي الصحة العمومية في ظل جائحة كورونا دراسة ميدانية في المؤسسة الإستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية سي الحواس مشونش بسكرة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة

52. ميلاد محمود، واخرون (2019). المرونة النفسية وفق بعض المتغيرات دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كليتي الهندسة المدنية والتربية في جامعة دمشق، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد 41 العدد (3)

53. الهاشمية، سعادة بنت عيد بن خلفان (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض التغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، بسلطنة عمان

54. وفاء قصة، واخرون (2002). التمريض النفسي، عمان: دار اليازوري

العلمية

55. يسمينة، هلايلي (2019). دور أساليب مواجهة ضغوط العمل في التخفيف من الاحتراق النفسي لدى الممرضين، مجلة العلوم النفسية والتربوية ص 217

- 231

56. يوسف، رامز محمود (2014). العوامل الخمسة الكبرى الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين، مجلد 24 العدد 85.

57. يوسف، حدة (2018). مستوى الجلد النفسي ومحدداته لدى الممرضين الاستعجاليين دراسة ميدانية على عينة من الممرضين الاستعجاليين بالمستشفى الجامعي بن فليس التهامي باتنة. مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 38، جامعة باتنة

58. الشويكي، علاء ناجح (2019) الصمود النفسي وعلاقته بالإجهاد الوظيفي لدى عينة من الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل

59 Barker ،Phil (2012). Psychiatric and Mental Health Nursing the Craft of Caring, Second Edition, Taylor & Francis

60 David Stewart, et al. (2022) LES PERSONNELS INFIRMIERS EN SANTÉ MENTALE DANS LE MONDE: IL EST TEMPS D'ACCORDER LA PRIORITÉ À LA SANTÉ MENTALE ET AU BIEN-ÊTRE ET D'INVESTIR DANS CES DOMAINES, CONSEIL INTERNATIONAL DES INFIRMIÈRES, Genève (Suisse)

61 Shaabna,Zareefa (2021). Resilience, Self-Efficacy, and Burnout among Nursing Students in Palestine, An-Najah National University, Faculty of Graduate Studies, Nablus – Palestine

الملاحق

الملحق رقم: (1)

دليل المقابلة

انا طالبة علم النفس العيادي عندي مذكرة تخرج على ممرضة المؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية ممكن تجاوبيني اسئلة المقابلة.

محور :01: البيانات الشخصية

- 1- الاسم :
- 2- السن :
- 3 - المستوى التعليمي:
- 4- عدد سنوات العمل:
- 5_ عمل الاب:
- 6-عمل الأم:
- 7_ عدد أفراد الأسرة:
- 8 - الرتبة: الاولى
- 9 - الحالة الاجتماعية:
- 10_ عدد سنوات الزواج:
- 11 - عدد أفراد الأسرة:
- 12_ عدد الأولاد وسنهم:
- 13_ عمل الزوج :
- 14- المستوى الاقتصادي:
- 15 - مكان الإقامة:
- 16 -نوع السكن :/ فردي جماعي ___ ملك كراء

محور :02: سمات الشخصية

- س 1: ماذا تفعلين عندما تواجهين الأحداث العصبية في أنشطتك المعتادة في العمل
- س 2: تعتدين بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات يجب تجنبها أو التجاوب معها؟
- س 3: تميلين إلى المبادرة في وضع خطط مرنة والتصرف بناءا عليها للتكيف مع المواقف المتغيرة وحلها بنجاح.
- س 4: هل لديك القدرة على اتخاذ القرارات السليمة في الأوقات الصعبة.
- س 5: هل لديك القدرة على التكيف مع المواقف المفاجئة وغير متوقعة التي تعترض طريقك؟
- س 6: هل تؤمنين (لديك قناعه) بأنه لا بد من مواجهة التحديات وبذل الجهد من اجل السعي لإنجاز أهدافك مهما كانت العقبات والمخاطر التي يمكن أن تواجهك؟
- س 7: هل ترين بأن النظرة الايجابية للذات والآخرين تمكنك من الحصول على أفضل النتائج؟
- س 8: أنت صبورة فيما يتعلق بتحقيق أهدافك وطموحاتك؟
- س 9 ما هو شعورك عندما لا تتمكنين من تحقيق انجاز هدف من أهداف حياتك؟
- س 10: لديك القدرة على التحكم في مشاعر وانفعالات سلبية قوية مثل الغضب والقلق والإحباط والاحتفاظ باتزانك النفسي حين تعترضك ضغوط النفسية الشديدة..
- س 11: تميلين إلى إلقاء الدعابات والمرح لإدخال السرور عندما تكونين مع الأصدقاء او الزملاء للخروج من جو التوتر أو الضغط النفسي؟
- س 12 ترين نفسك بانك شخص متسامح مع نفسك والآخرين؟
- س 13: ماهي النشاطات الترفيهية التي تقومين بها في أوقات فراغك مثال طيبي الحلوى، الحديقة؟

محور 03: المساندة الأسرية

- س 1: ما هو رأي أسرتك في رغبتك في العمل كمرضة؟
- س 2: عائلتك او زوجك موافقة مع عملك كمرضة كيف ذلك؟
- س 3: كيف هي علاقتك الأسرية (وزوجك)؟
- س 4: عائلتك، (زوجك) متفهم (ة) لظروف عملك؟

س 4: هل تشعرين أن أسرتك أو زوجك يشجعك على السعي لتحقيق طموحاتك؟

س 5: هل سبق ووقعتي في مشاكل مع عائلتك أو زوجك بسبب عملك؟

س 6: هل تجدين صعوبات أو مشاكل في توفيق بين وظيفتك وقيامك بواجباتك في البيت؟

س 7: هل تتلقين المساعدة من أسرتك. والداك وزوجك ...) للتخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرضين لها؟

س 8 ماهي الوسائل الدعم والمساندة التي توفرها عائلتك أو زوجك لكي للتخفيف من الآثار السلبية للمواقف السيئة التي تعترضك؟ (معنويا مثال التعاطف، الاهتمام، المواساة والنصح، الإرشاد، مادية مثال المال..).

س 9: يوجد الشخص تربطك به علاقة قوية والذي يقف بجانبك ويتعاطف معك داخل أسرتك. وتشعرين انه يساعدك على التخفيف من مشاعر الضيق النفسي والضغط الذي تعانيين منه. (والداك، إخوتك.. زوجك، أولادك)؟ وضح لي؟

محور 04: المساندة الاجتماعية.

س 1: كيف ترين نظرة المجتمع لوظيفتك؟، وكيف تعاملت معها؟

س 2: هل انت راضية في العمل في مؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية؟

س 3: كيف هي علاقتك مع زملائك في العمل ممرضين، الأطباء، الإداريين..

س 4: تواجهين مشاكل أو صعوبات في مكان عملك، وفي التواصل والتفاعل مع زملائك في العمل (ممرضين، الأطباء الإداريين وغيرها أو المرضى، أقرباء المرضى)؟

س 5: تؤثر هذه الأحداث الضاغطة في أدائك لمهامك اليومية في العمل في مؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية، وكيف تؤثر فيكي؟

س 6: كيف تعاملت معها؟ هل شعرتي بالعجز أمامها أم كنتي قادرة على التغلب على تلك الصعوبات والخروج منها بقوة؟

س 7: هل لديك صديقات في مكان عملك كيف هي علاقتك معهم؟

س 8: إلى من تلجئين طلبا للمساندة والراحة النفسية عندما تتعرضين للعثرات والشدائد أثناء أدائك لعملك؟ (أصدقائك أو جيرانك أو اقاربك أو والديك أو زوجك..)

س 9: ماهي الطرق المساندة التي قدمها (أقران، أصدقاء، رفاق وغيرهم الإدارة) والتي ساعدتك على الخروج من الأحداث المؤلمة بنجاح والتعامل معها بشكل جيد؟ س 10: هل تقدمين المساعدة والدعم إلى الأشخاص الذين يتعرضون إلى مشكلات وشدائد أو الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة، إذا نعم كيف تشعرين حين ما تقدمين المساعدة لهم؟

س 11: تجدين صعوبة في تكوين روابط صداقة أو معارف جديدة مع الآخرين في العمل أو خارج العمل أو الواقع؟

الملحق رقم (02)

المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى (ش)

محور: 01: البيانات الشخصية

- 1- الاسم: ش
- 2- السن: 28
- 3 - المستوى التعليمي: جامعي
- 4- عدد سنوات العمل: 8 سنوات
- 5_ عمل الاب: اعمال حرة
- 6-عمل الأم: مأكثة في البيت
- 7_ عدد أفراد الأسرة: 6
- 8 - الرتبة: الاولى
- 9 - الحالة الاجتماعية: متزوجة
- 10_ عدد سنوات الزواج: 4 سنوات
- 11 - عدد أفراد الأسرة: 3
- 12_ عدد الأولاد وسنهم: (1) عامين
- 13_ عمل الزوج: تاجر
- 14- المستوى الاقتصادي: جيد
- 15 - مكان الإقامة: مشونش ولاية بسكرة
- 16 -نوع السكن: / فردي ___ ملك

محور: 02: سمات الشخصية

س 1: ماذا تفعلين عندما تواجهين الأحداث العصبية في أنشطتك المعتادة في العمل

ج 1: نحاول نخل المشكل ونشوف سبب المشكل

- س 2: تعتقد أن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات يجب تجنبها أو التجاوب معها؟
- س 2: وي نتجاوب ونحل مشكل باه ميحكمينش ستراس وغير انسان ضعيف ليهرب من مشاكلو
- س 3: تميلين إلى المبادرة في وضع خطط مرنة والتصرف بناء عليها للتكيف مع المواقف المتغيرة وحلها بنجاح.
- ج 3: وي لازم خطة قبل كل حاجة باه نقدر نتصرف
- س 4: هل لديك القدرة على اتخاذ القرارات السليمة في الأوقات الصعبة.
- ج 4: نعم خاصة فالخدمة اي قرار يطلع الفوق
- س 5: هل لديك القدرة على التكيف مع المواقف المفاجئة وغير متوقعة التي تعترض طريقك؟
- ج 5: نعم فللحظة هذيك مي نحاول نتحكم فروحي ونتقبل الوضع
- س 6: هل تؤمنين (لديك قناعه) بأنه لا بد من مواجهة التحديات وبذل الجهد من اجل السعي لإنجاز أهدافك مهما كانت العقبات والمخاطر التي يمكن أن تواجهك؟
- ج 6: نواجه كل المشاكل على جال حاجة درتها فراسي
- س 7: هل ترين بأن النظرة الايجابية للذات والآخرين تمكنك من الحصول على أفضل النتائج؟
- ج 7: وي اكيد
- س 8: أنت صبورة فيما يتعلق بتحقيق أهدافك وطموحاتك؟
- ج 8: لازم نصبر ماشي فنهار نحقق اهدافي
- س 9 ما هو شعورك عندما لا تتمكنين من تحقيق انجاز هدف من أهداف حياتك؟
- ج 9: نتقلق شوي مي نصبر ونقول كلش بالمكتوب
- س 10: لديك القدرة على التحكم في مشاعر وانفعالات سلبية قوية مثل الغضب والقلق والإحباط والاحتفاظ باتزانك النفسي حين تعترضك ضغوط النفسية الشديدة..
- ج 10: نحاول نتحكم فروحي خاصة فالخدمة

س 11: تميلين إلى إلقاء الدعابات والمرح لإدخال السرور عندما تكونين مع الأصدقاء أو الزملاء للخروج من جو التوتر أو الضغط النفسي؟

ج 11: نحب نزهتهم ومنقعدش ف جو كآبة

س 12 ترين نفسك بانك شخص متسامح مع نفسك والآخرين؟

ج 12: وي نسامح مي إذا موقف قراف لا

س 13: ماهي النشاطات الترفيهية التي تقومين بها في أوقات فراغك مثال طيبي الحلوى، الحديقة؟

ج 13: نقرا قران اعمال المنزل نخرج مع راجلي

محور 03: المساندة الأسرية

س 1: ما هو رأي أسرتك في رغبتك في العمل كمرضة؟

ج 1: هوما شجعوني نشارك فبرميديكال

س 2: عائلتك أو زوجك موافقة مع عملك كمرضة كيف ذلك؟

ج 2: نورمال موافق مام هو مي ديفوا وين يتقلق من خدمتي كي يشوف ولدي مريض

س 3: كيف هي علاقتك الأسرية (وزوجك)؟

ج 3: علاقتي معاهم مليحة ومام مع راجلي متفاهمين

س 4: عائلتك، (زوجك) متفهم (ة) لظروف عملك؟

ج 4: وي ومقدر ظروفني

س 5: هل تشعرين أن أسرتك أو زوجك يشجعك على السعي لتحقيق طموحاتك؟

ج 5: يشجعوني ويوقفوا معايا خاصة ماما حتى راجلي يشجعني وينصحني باه نلحق لواش راني متمنية

س 6: هل سبق ووقعتي في مشاكل مع عائلتك أو زوجك بسبب عملك؟

ج 6: راجلي ديفوا وتقابضوا على جال ولدي كي يمرض مي نحل مشكل ثم ثم

س 7: هل تجدين صعوبات أو مشاكل في توفيق بين وظيفتك وقيامك بواجباتك في البيت؟

ج 7: لا مقسمة وقتي وقايمة براجلي ولدي وخدمتي

س 8: هل تتلقين المساعدة من أسرتك. (والداك وزوجك ...) للتخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرضين لها؟

ج 8: نعم خاصة بابا وجامي خلاوني

س 9 ماهي الوسائل الدعم والمساندة التي توفرها عائلتك او زوجك لكي للتخفيف من الآثار السلبية للمواقف السيئة التي تعترضك؟ (معنويا مثال التعاطف، الاهتمام، المواساة والنصح، الإرشاد، مادية مثال المال..).

ج 9: يعاونوني ماديا ومعنويا ينصحوني ويشجعوني باه نحقق احلامي

س 10: يوجد الشخص تربطك به علاقة قوية والذي يقف بجانبك ويتعاطف معي داخل أسرتك. وتشعرين انه يساعدك على التخفيف من مشاعر الضيق النفسي والضغط الذي تعانيين منه. (والداك، إخوتك.. زوجك، أولادك)؟ وضح لي؟

ج 11: ماما نحب نحكيها كلش بسك نرتاح كي نقعد معاها

محور 04: المساندة الاجتماعية.

س 1: كيف ترين نظرة المجتمع لوظيفتك؟، وكيف تعاملت معها؟

ج 1: نظرة سلبية وتبالهم خدمتي حاجة هيش مليحة مي ميهمونيش

س 2: هل انت راضية في العمل في مؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية؟

ج 2: وي خدمة انسانية ندو فيها اجر

س 3: كيف هي علاقتك مع زملائك في العمل ممرضين، الأطباء، الإداريين..

ج 3: علاقة جيدة ومتفاهمين

س 4: تواجهين مشاكل أو صعوبات في مكان عملك، وفي التواصل والتفاعل مع زملائك في العمل (ممرضين، الأطباء الإداريين وغيرها أو المرضى، أقرباء المرضى)؟

ج 4: مع عمال المؤسسة تقريبا علاقتي معاهم مليحة اما نواجه مشاكل مع عائلات المرضى تبالهم ما مانعاملوش المرضى مليح.

س 5: تؤثر هذه الأحداث الضاغطة في أدائك لمهامك اليومية في العمل في مؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية، وكيف تؤثر فيكي؟

ج 5: لا نكون مقلقة نحاول نتحكم فروحي

س 6: كيف تعاملت معها؟ هل شعرتي بالعجز أمامها أم كنتي قادرة على التغلب على تلك الصعوبات والخروج منها بقوة؟

ج 6: لا كي يكون مشكل نحاول نخرج منو بأي حل

س 7: هل لديك صديقات في مكان عملك كيف هي علاقتك معهم؟

ج 7: نعم مليحة نخدموا مع بعض ونتعاونو على كلش

س 8: إلى من تلجئين طلبا للمساندة والراحة النفسية عندما تتعرضين للعثرات والشدائد أثناء أدائك لعملك؟ (أصدقائك أو جيرانك أو اقاربك أو والديك أو زوجك..)

ج 8: إذا مشكل عادي قادرة نلحو وحدي اما إذا ماقدرتش راجلي ولا صحباتي

س 9: ماهي الطرق المساندة التي قدمها (أقران، أصدقاء، رفاق وغيرهم الإدارة) والتي ساعدتك على الخروج من الأحداث المؤلمة بنجاح والتعامل معها بشكل جيد؟

ج 9: نصائح

س 10: هل تقدمين المساعدة والدعم إلى الأشخاص الذين يتعرضون إلى مشكلات وشدائد أو الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة، إذا نعم كيف تشعرين حين ما تقدمين المساعدة لهم؟

ج 10: وي نحب نعاونهم ومنحبش نبخل ليحتاجني

س 11: تجدين صعوبة في تكوين روابط صداقة أو معارف جديدة مع الآخرين في العمل أو خارج العمل أو الواقع؟

ج 11: لا نورمال نحب نتعرف.

الملحق رقم (03)

المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية (خ)

محور: 01: البيانات الشخصية

- 1- الاسم: خ
- 2- السن: 27
- 3 - المستوى التعليمي: جامعي
- 4- عدد سنوات العمل: 6 سنوات
- 5_ عمل الاب: /
- 6-عمل الأم: مأكثة في البيت
- 7_ عدد أفراد الأسرة: 6
- 8 - الرتبة: الثالثة
- 9 - الحالة الاجتماعية: متزوجة
- 10_ عدد سنوات الزواج: 9 أشهر
- 11 - عدد أفراد الأسرة: 3
- 12_ عدد الأولاد وسنهم: /
- 13_ عمل الزوج: رقيب
- 14- المستوى الاقتصادي: جيد
- 15 - مكان الإقامة: مشونش ولاية بسكرة
- 16 -نوع السكن: / فردي __ كراء

محور: 02: سمات الشخصية

س 1: ماذا تفعلين عندما تواجهين الأحداث العصبية في أنشطتك المعتادة في العمل

ج 1: نحاول حل المشكل

س 2: تعتقدين بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات يجب تجنبها أو التجاوب معها؟

س 2: لازم نحلو لان الوقت هذا منقروش نهربو من لمشاكل راح يقولو هذي انسانة ضعيفة

س 3: تميلين إلى المبادرة في وضع خطط مرنة والتصرف بناء عليها للتكيف مع المواقف المتغيرة وحلها

بنجاح.

- ج 3: نحاول نقلى حل ايجابي ونعتمد على اسلوب المحاوره والتفاهم
- س 4: هل لديك القدرة على اتخاذ القرارات السليمة في الأوقات الصعبة.
- ج 4: وي نتحكم في قرارتي ونختم قبل ماندير حاجة تضرني
- س 5: هل لديكي القدرة على التكيف مع المواقف المفاجئة وغير متوقعة التي تعترض طريقك؟
- ج 5: على حسب المواقف ولكن نتقبل الوضع ونكمل حياتي
- س 6: هل تؤمنين (لديك قناعه) بأنه لا بد من مواجهة التحديات وبذل الجهد من اجل السعي لإنجاز أهدافك مهما كانت العقبات والمخاطر التي يمكن أن تواجهك؟
- ج 6: اكيد لازم نواجه التحديات
- س 7: هل ترين بأن النظرة الايجابية للذات والآخرين تمكنك من الحصول على أفضل النتائج؟
- ج 7: النظرة الايجابية تعلمني افكار ايجابية وتحرر من ضغوطات
- س 8: أنت صبورة فيما يتعلق بتحقيق أهدافك وطموحاتك؟
- ج 8: ايه نصبر ونختم فصولح ليطلعولي المورال
- س 9 ما هو شعورك عندما لا تتمكنين من تحقيق انجاز هدف من أهداف حياتك؟
- ج 9: نقعد نبكي حتى يروح عليا مبعد نكمل حياتي ونصبر نورمال
- س 10: لديك القدرة على التحكم في مشاعر وانفعالات سلبية قوية مثل الغضب والقلق والإحباط والاحتفاظ باتزانك النفسي حين تعترضك ضغوط النفسية الشديدة..
- ج 10: ايه نتحكم فانفعالاتي خاصة مع اهل زوجي وفالخدمة
- س 11: تميلين إلى إلقاء الدعابات والمرح لإدخال السرور عندما تكونين مع الأصدقاء او الزملاء للخروج من جو التوتر أو الضغط النفسي؟
- ج 11: نحب نحكي ونضحك ومنحبش جو متوتر
- س 12 ترين نفسك بانك شخص متسامح مع نفسك والآخرين؟
- ج 13: وي متسامحة بزاف ومنحبش مشاكل

س13: ماهي النشاطات الترفيهية التي تقومين بها في أوقات فراغك مثال طيبي الحلوى، الحديقة؟

ج 13: اعمال المنزل ونحب نخرج مع راجلي

محور :03: المساندة الأسرية

س 1: ما هو رأي أسرتك في رغبتك في العمل كمرضة؟

ج 1: تقبلوا الفكرة وقالولي خدمة هيا سلاحك

س 2: عائلتك او زوجك موافقة مع عملك كمرضة كيف ذلك؟

ج 2: راجلي مام هو متقبل خدمتي

س 3: كيف هي علاقتك الأسرية (وزوجك)؟

ج 3: علاقة مليحة مع دارنا وام راجلي مي مع اهل زوجي نعاني من مشاكل معاهم ومع سلفي عايش معايا عيت نلقا راحتى

س 4: عائلتك، (زوجك) متفهم (ة) لظروف عملك؟

ج 4: وي متفهم مام يشوفني تعبانة يعاوني

س 5: هل تشعرين أن أسرتك او زوجك) يشجعك على السعي لتحقيق طموحاتك؟

ج 5: نعم يشجعوني باه نحقق اهدافي

س 6: هل سبق ووقعتي في مشاكل مع عائلتك او زوجك بسبب عملك؟

ج 6: مع عائلتي لا لا مي راجلي قالي كي تجيبي لولاد كيفاه دير مع خدمة

س 7: هل تجدين صعوبات أو مشاكل في توفيق بين وظيفتك وقيامك بواجباتك في البيت؟

ج 7: كل مرة كيفاه كاين وين نتعب ولكن نحاول نظم وقتي

س 8: هل تتلقين المساعدة من أسرتك. والداك وزوجك ...) للتخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرضين لها؟

ج 8: نعم وتجور يشجعوني ونكون مريضة ميخلونيش

س 9 ماهي الوسائل الدعم والمساندة التي توفرها عائلتك او زوجك لكي للتخفيف من الآثار السلبية للمواقف السيئة التي تعترضك؟ (معنويا مثال التعاطف، الاهتمام، المواساة والنصح، الإرشاد، مادية مثال المال..).

ج 9: يشجعوني وينصحوني

س 10: يوجد الشخص تربطك به علاقة قوية والذي يقف بجانبك ويتعاطف معي داخل أسرتك. وتشعرين انه يساعدك على التخفيف من مشاعر الضيق النفسي والضغط الذي تعانيين منه. (والداك، إخوتك.. زوجك، أولادك)؟ وضح لي؟

ج 11: اختي لقل مني نحب نحكي معاها وخاصة كي نكون مقلقة

محور 04: المساندة الاجتماعية.

س 1: كيف ترين نظرة المجتمع لوظيفتك؟، وكيف تعاملت معها؟

ج 1: سلبية ويقول راح تهبلي معاهم ولكن نفهمه فالخدمة وراهم عباد كيما حنا

س 2: هل انت راضية في العمل في مؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية؟

ج 2: وي عجبنتي خدمتي

س 3: كيف هي علاقتك مع زملائك في العمل ممرضين، الأطباء، الإداريين..

ج 3: علاقة مليحة ونحب روح نخدم باه نتلاقى بصحباتي

س 4: تواجهين مشاكل أو صعوبات في مكان عملك، وفي التواصل والتفاعل مع زملائك في العمل (ممرضين، الأطباء الإداريين وغيرها أو المرضى، أقرباء المرضى)؟

ج 4: لا مكانش مشاكل كبيرة ونحاول نتعامل مع المشاكل بإيجابية

س 5: تؤثر هذه الأحداث الضاغطة في أدائك لمهامك اليومية في العمل في مؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية، وكيف تؤثر فيكي؟

ج 5: مندخلش مشاكلي مع الخدمة نهار نتقلق نقعد غير نخدم باه منخمش فلمشكل

س 6: كيف تعاملت معها؟ هل شعرتي بالعجز أمامها أم كنتي قادرة على التغلب على تلك الصعوبات والخروج منها بقوة؟

ج 6: نحاول نخرج من مشكل هذاك ومنحبش اصلا مشاكل

س 7: هل لديك صديقات في مكان عملك كيف هي علاقتك معهم؟

ج 7: وي كاين ونحب نريح معاهم

س 8: إلى من تلجئين طلبا للمساندة والراحة النفسية عندما تتعرضين للعثرات والشدائد أثناء أدائك لعملك؟ (أصدقاؤك او جيرانك او اقاربك او والديك او زوجك..)

ج 8: صديقتي علاقتي معاها رائعة وهي لتدعمني وتنصحي

س 9: ماهي الطرق المساندة التي قدمها (أقران، أصدقاء، رفاق وغيرهم الإدارة) والتي ساعدتك على الخروج من الأحداث المؤلمة بنجاح والتعامل معها بشكل جيد؟

ج 9: النصائح

س 10: هل تقدمين المساعدة والدعم إلى الأشخاص الذين يتعرضون إلى مشكلات وشدائد او الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة، إذا نعم كيف تشعرين حين ما تقدمين المساعدة لهم؟

ج 10: نحب نعاون الناس ومنحبش يقصدوني ونرجعهم نحس بلي درت حاجة مليحة

س 11: تجدين صعوبة في تكوين روابط صداقة أو معارف جديدة مع الآخرين في العمل أو خارج العمل أو الواقع؟

ج 11 : لا بالعكس نحب نتعرف و نهدر معاهم نورمال

الملحق رقم (04)

المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية (س)

محور: 01: البيانات الشخصية

- 1- الاسم: س
- 2- السن: 24
- 3 - المستوى التعليمي: جامعي
- 4- عدد سنوات العمل: 3 سنوات
- 5_ عمل الاب: موظف
- 6-عمل الأم: مأكثة في البيت
- 7_ عدد أفراد الأسرة: 7
- 8 - الرتبة: الثالثة
- 9 - الحالة الاجتماعية: متزوجة
- 10_ عدد سنوات الزواج: عامين
- 11 - عدد أفراد الأسرة: 6
- 12_ عدد الأولاد وسنهم: /
- 13_ عمل الزوج: مدير الموارد البشرية
- 14- المستوى الاقتصادي: جيد
- 15 - مكان الإقامة: مشونش ولاية بسكرة
- 16 -نوع السكن: / جماعي __ ملك

محور: 02: سمات الشخصية

- س 1: ماذا تفعلين عندما تواجهين الأحداث العصبية في أنشطتك المعتادة في العمل
- ج 1: نحل المشكل ونشوف واش صرا واش هو المشكل
- س 2: تعتقدين بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات يجب تجنبها أو التجاوب معها؟
- س 2: طبيعتي منحسب مشكل لامني نلهم بالمناقشة ولا باي طريقة ايجابية

س 3: تميلين إلى المبادرة في وضع خطط مرنة والتصرف بناء عليها للتكيف مع المواقف المتغيرة وحلها بنجاح.

ج 3: منخططش نحاول نتناقش حتى نلقى حل للمشكل

س 4: هل لديك القدرة على اتخاذ القرارات السليمة في الأوقات الصعبة.

ج 4: وي خاصة فلخدمة لانو اي كلمة مسؤولين عليها

س 5: هل لديكي القدرة على التكيف مع المواقف المفاجئة وغير متوقعة التي تعترض طريقك؟

ج 5: لازم نتأقلم ونتقبل الوضع

س 6: هل تؤمنين (لديك قناعه) بأنه لا بد من مواجهة التحديات وبذل الجهد من اجل السعي لإنجاز أهدافك مهما كانت العقبات والمخاطر التي يمكن أن تواجهك؟

ج 6: ايه نحقق اهدافي ومستحيل نتنازل عليهم ولا نستسلم

س 7: هل ترين بأن النظرة الايجابية للذات والآخرين تمكنك من الحصول على أفضل النتائج؟

ج 7: اكيد كي نشوف روعي بإيجابية هذا هو رسمي

س 8: أنت صبورة فيما يتعلق بتحقيق أهدافك وطموحاتك؟

ج 8: لازم نصبر على اهدافي كون مانصبرش تظفر فيا

س 9 ما هو شعورك عندما لا تتمكنين من تحقيق انجاز هدف من أهداف حياتك؟

ج 9: خيبة امل مبعد نحاول نحقق اهدافي منيأسش

س 10: لديك القدرة على التحكم في مشاعر وانفعالات سلبية قوية مثل الغضب والقلق والإحباط والاحتفاظ باتزانك النفسي حين تعترضك ضغوط النفسية الشديدة..

ج 10: ايه نتحكم فروحي لانو الواقع ليعايشين فيه يفرض علينا نتحكمو فرواحنا

س 11: تميلين إلى إلقاء الدعابات والمرح لإدخال السرور عندما تكونين مع الأصدقاء او الزملاء للخروج من جو التوتر أو الضغط النفسي؟

ج 11: ايه نحب نخرجهم من الجو المكهرب

س 12: ترين نفسك بانك شخص متسامح مع نفسك والآخرين؟

ج 13: على حساب المشكل إذا كان عادي نسامح نورمال.

س 13: ماهي النشاطات الترفيهية التي تقومين بها في أوقات فراغك مثال طيبي الحلوى، الحديقة؟

ج 13: نحاول ندير امور لنحبهم ونحب نخرج ونحوس مع صحباتي

محور: 03: المساندة الأسرية

س 1: ما هو رأي أسرتك في رغبتك في العمل كمرضة؟

ج 1: ماما وخاوتي شجعوني اما بابا رفض الخدمة بسك قالي الخدمة ماهيش مستواك

س 2: عائلتك او زوجك موافقة مع عملك كمرضة كيف ذلك؟

ج 2: ايه علبالو بخدمتي وتفاهمنا قبل مام يشجعني باه نحقق احلامي

س 3: كيف هي علاقتك الأسرية (وزوجك)؟

ج 3: علاقة مليحة نخرجوا مع بعض نحوسو وديفوا وين نتقابضو مي مشاكل عادي

س 4: عائلتك، (زوجك) متفهم (ة) لظروف عملك؟

ج 4: نعم متفهم نخدموا فنفس المؤسسة

س 5: هل تشعرين أن أسرتك او زوجك يشجعك على السعي لتحقيق طموحاتك؟

ج 5: تجور يشجعوني خاصة ماما واخنتب

س 6: هل سبق ووقعتي في مشاكل مع عائلتك او زوجك بسبب عملك؟

ج 6: لا جامي

س 7: هل تجدين صعوبات أو مشاكل في توفيق بين وظيفتك وقيامك بواجباتك في البيت؟

ج 7: كل مرة كيفاه ساعات نحاول ندير كلش مي كاين وين نتعب ولكن نحاول نظم وقتي

س 8: هل تتلقين المساعدة من أسرتك. والداك وزوجك (...) للتخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرضين لها؟

ج 8: ايه ينصحوني ونهار يشفوني تعبانة تقولي ماما ديرري ملادي وراحي تريحي عندنا نحب روحلهم ونقعد معاهم

س 9 ماهي الوسائل الدعم والمساندة التي توفرها عائلتك او زوجك لكي للتخفيض من الآثار السلبية للمواقف السيئة التي تعترضك؟ (معنويا مثال التعاطف، الاهتمام، المواساة والنصح، الإرشاد، مادية مثال المال..).

ج 9: يدعموني ميخلونيش

س 10: يوجد الشخص تربطك به علاقة قوية والذي يقف بجانبك ويتعاطف معكي داخل أسرتك. وتشعرين انه يساعدك على التخفيف من مشاعر الضيق النفسي والضغط الذي تعانيين منه. (والداك، إخوتك.. زوجك، أولادك)؟ وضح لي؟

ج 11: ايه ماما واختي

محور 04: المساندة الاجتماعية.

س 1: كيف ترين نظرة المجتمع لوظيفتك؟، وكيف تعاملت معها؟

ج 1: نظرة سلبية مي نحاول نفهمهم ماهيش حاجة سلبية بلعكس خدمة نورمال

س 2: هل انت راضية في العمل في مؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية؟

ج 2: انا عجبتي خدمتي

س 3: كيف هي علاقتك مع زملائك في العمل ممرضين، الأطباء، الإداريين..

ج 3: من ناحية الفريق متفاهمين

س 4: تواجهين مشاكل أو صعوبات في مكان عملك، وفي التواصل والتفاعل مع زملائك في العمل (ممرضين، الأطباء الإداريين وغيرها أو المرضى، أقرباء المرضى)؟

ج 4: مع الاطباء وباقي العمال علاقة مليحة ولكن نلقاو صعوبة في وقت الزيارة خاصة مع اقرباء المرضى

س 5: تؤثر هذه الأحداث الضاغطة في أدائك لمهامك اليومية في العمل في مؤسسة الاستشفائية للأمراض العقلية، وكيف تؤثر فيكي؟

ج 5: منحش ندخل مشاكلي مع خدمتي.

س 6: كيف تعاملت معها؟ هل شعرتي بالعجز أمامها أم كنتي قادرة على التغلب على تلك الصعوبات والخروج منها بقوة؟

ج 6: لا نحب نلقى حل ونخرج من مشكل

س 7: هل لديك صديقات في مكان عملك كيف هي علاقتك معهم؟

ج 7: لا في علاقات عمل فقط

س 8: إلى من تلجئين طلبا للمساندة والراحة النفسية عندما تتعرضين للعثرات والشدائد أثناء أدائك لعملك؟ (أصدقائك أو جيرانك أو اقاربك أو والديك أو زوجك..)

ج 8: نحب نعتمد على روجي ونحل مشاكلي إذا مقدرتش نشوف راجلي يعاوني

س 9: ماهي الطرق المساندة التي قدمها (أقران، أصدقاء، رفاق وغيرهم الإدارة) والتي ساعدتك على الخروج من الأحداث المؤلمة بنجاح والتعامل معها بشكل جيد؟

ج 9: نصائح

س 10: هل تقدمين المساعدة والدعم إلى الأشخاص الذين يتعرضون إلى مشكلات وشدائد أو الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة، إذا نعم كيف تشعرين حين ما تقدمين المساعدة لهم؟

ج 10: نحب نعاون مزابيا نعاون كل واحد يحتاجني

س 11: تجدين صعوبة في تكوين روابط صداقة أو معارف جديدة مع الآخرين في العمل أو خارج العمل أو الواقع؟

ج 11: لا منلقاش صعوبة ولكن دوكن مبعيتش صديقات جديدة

الملحق رقم (05)

مقياس المرونة النفسية :

نطلب منك الإجابة بكل صدق على العبارات التالية التي تعكس جميع نواحي حياتك. الرجاء وضع علامة X أمام العبارة التي تناسب موقفك، علماً أن نتائج المقياس ستوظف في إطار إعداد دراسة ميدانية ومعلوماتك ستبقى سرية.

ابدا	نادرا	احيانا	كثيرا	دائما	البنود
					1 - أبحث عن حل لمواجهة الموقف.
					2- لا اترك المشكل يؤثر على باقي نواحي حياتي.
					3_ قادرا على التأثير في مسار سير الأمور والتغلب على المشكل
					4- أحول المشكل إلى تحدي
					5- اصر على حل المشكل
					6- أومن انني قادر على تحسين الأمور
					7- اشك في تجاوز المشكل
					8- اواصل مشوار حياتي رغم وجود الحواجز
					9- اشعر بالعجز أمام الصعوبات
					10- التزم في حل المشكل
					11- اعتقد انني اتحكم بما يحدث.
					12- اعتبر المشكل فرصة للتقدم نحو الأمام.
					13- أرى الحاجز بنظرة إيجابية
					14 - اتحكم في سير الأمور
					15- اعتقد انني لدي استعدادات تمكنني من التغلب على المشكل
					16 النظر في الناحية الايجابية للمشكل

				17- النظر الى النتائج الايجابية الناتجة عن حل المشكل
				18-النظر إلى نفسي كقادر على حل المشكل ولا كعاجز على
				19- اعود من جديد باستعدادات أكثر
				20- الخروج من المشكل بقوة أكثر.
				21 تطوير استعدادات جديدة
				22- القدرة على مواجهة صعوبات جديدة
				23- تطوير معارف جديدة.