



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر -بصرة-

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة :

المناعة النفسية لدى الممرض بالمؤسسة الاستشفائية  
المتخصصة بالأمراض العقلية -سي الحواس مشونش-  
دراسة عيادية لأربع حالات

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ :

د. يوسف رحيم

من إعداد الطالبة :

إبتسام صلحاي

السنة الجامعية: 2024/2023

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

# شكر و تقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الصلاة و السلام على أشرف الأنبياء و المرسلين نبينا محمد بن عبد الله و على آله و صحبه أجمعين القائل :

**{ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله }**

أتقدم بجزيل الشكر و الامتتان و خالص العرفان لكل من كان له الفضل في تكويني طيلة مسيرتي الدراسية و الجامعية و أخص بالذكر الأستاذ المشرف على هذه المذكرة

**« الدكتور يوسف رحيم »**

الذي تفضل بالإشراف على هذا العمل فلم يبخل علي بنصائحه و توجيهاته القيمة و متابعتة المستمرة لي عبر مراحل انجاز هذه الدراسة ، لك مني كل الاحترام و التقدير .

أيضا كل عبارات الشكر إلى كل أساتذة قسم العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة محمد خيضر -شتمة- .

شكر خاص إلى مدير و موظفي المؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية -سي الحواس مشونش- من ممرضين و أخصائيين نفسانيين على تقديم يد العون و المساعدة على انجاز الجانب التطبيقي .

شكر خاص إلى كل من ساعدني من قريب و من بعيد حتى لو بالكلمة الطيبة لإتمام هذه الدراسة .

# إهداء

«من قال أنا لها نالها»

الحمد لله حبا و شكرا و امتنانا ، الذي بفضلله أنا اليوم أنظر إلى حلم لم يكن الوصول له سهلا ..

لكنني فعلتها ونلتها

إلى من اقترن اسمهما باسم رب العالمين والدي و أمي المبجلين متعهما الله بالصحة و العافية

إلى الذين قيل فيهم " سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ " إخوتي وسندي و ضلعي الثابت في الحياة : سمير ، هشام ،

مداني ، موسى

إلى أختي التي شاطرتني أفراحي و أحزاني ، رفيقة الأيام و أنسها " عائش التي أُحِبُّ "

إلى ذوي الرداء الأبيض ..

إلى من ارتشفت معهم من كأس الصداقة لسنين و إن غابت أنظارهم أنشدني هم الحنين ، لجموع الأقارب

وكل من يحمل لقب : صلاحوي .. ولكل من ساندني قولا و فعلا و دعا لي في ظهر الغيب ..

إلى كل من نسيهم قلبي و ذكرهم قلبي ..

## - ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة المعنونة ب : المناعة النفسية لدى الممرض بالمؤسسة المتخصصة في الأمراض العقلية - سي الحواس مشونش - إلى معرفة مستوى المناعة النفسية لدى هذه الشريحة والتقرب من معرفة الملمح الإكلينيكي لها ، حيث اعتمدت الطالبة في دراستها على المنهج العيادي مستعينة في ذلك بأدوات الدراسة المتمثلة في الملاحظة العيادية و المقابلة العيادية نصف الموجهة و مقياس المناعة النفسية المكيف على البيئة الجزائرية ، التي تم تطبيقها على أربع حالات من الممرضين في هذه المصلحة .

وقد تم التوصل إلى :

- وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى الممرض بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية انطلاقا من نتائج مقياس المناعة النفسية
- يتمثل الملمح الإكلينيكي للمناعة النفسية لدى الممرض في : المواجهة التكيفية ، التحكم الذاتي ، النظرة التفاؤلية للمستقبل ، قوة المعتقد .

**الكلمات المفتاحية :** المناعة النفسية ، مهنة التمريض ، المرض العقلي .

### **Abstract :**

The study, entitled: Psychological immunity among nurses at the institution specializing in mental illness - Si Al-Hawas Mashunch - aimed to know the level of psychological immunity among this segment and to get closer to knowing its clinical features, as the student relied in her study on the clinical approach, using the study tools represented in: Clinical observation, a semi-directed clinical interview, and a psychological immunity scale adapted to the Algerian environment, which were applied to four cases of nurses in this department. It has been achieved: - There is a high level of psychological immunity among the nurse in the hospital institution specializing in mental illness, based on the results of the psychological immunity scale The clinical feature of the nurse's psychological immunity is represented by: adaptive coping, self-control, an optimistic view of the future, and strength of belief .

**Keywords:** psychological immunity, nursing profession, mental illness

- فهرس المحتويات :

| الصفحة                                      | المحتوى                                           |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                             | شكر و تقدير                                       |
|                                             | إهداء                                             |
|                                             | ملخص الدراسة                                      |
|                                             | فهرس المحتويات                                    |
| أ - ب                                       | مقدمة                                             |
| <b>الجانب النظري</b>                        |                                                   |
| <b>الفصل الأول : الإطار العام للإشكالية</b> |                                                   |
| 5                                           | 1-إشكالية الدراسة                                 |
| 8                                           | 2-فرضيات الدراسة                                  |
| 8                                           | 3-أهداف الدراسة                                   |
| 8                                           | 4-دوافع اختيار الموضوع                            |
| 9                                           | 5-أهمية الدراسة                                   |
| 10                                          | 6-الدراسات السابقة                                |
| 13                                          | 7-التعقيب على الدراسات السابقة                    |
| 14                                          | 8-ضبط متغيرات الدراسة إجرائيا                     |
| <b>الفصل الثاني : مهنة التمريض</b>          |                                                   |
| 16                                          | تمهيد                                             |
| 17                                          | 1-تعريف التمريض                                   |
| 18                                          | 2- نشأة و تطور مهنة التمريض                       |
| 19                                          | 3- أنواع التمريض                                  |
| 20                                          | 4- واجبات و آداب مهنة التمريض                     |
| 20                                          | 5- شروط ممارسة العمل التمريضي في القانون الجزائري |
| 21                                          | 6- خصائص المعلومات التي يحتاجها القطاع التمريضي   |
| 22                                          | 7- صفات الممرض الأخلاقية                          |
| 22                                          | 8- ادوار الممرض                                   |
| 23                                          | 9- وظائف الممرض النفسي                            |

|                                                  |                                                                       |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 24                                               | 10- حقوق الممرضين                                                     |
| 25                                               | 11- المشكلات التي تواجه الممرضين في عملهم                             |
| 26                                               | 12- مخاطر مهنة التمريض                                                |
| 27                                               | 13- مميزات مهنة التمريض                                               |
| 28                                               | 14- أهداف مهنة التمريض                                                |
| 28                                               | خلاصة                                                                 |
| <b>الفصل الثالث : المناعة النفسية</b>            |                                                                       |
| 30                                               | تمهيد                                                                 |
| 31                                               | 1- مفهوم المناعة النفسية                                              |
| 31                                               | 1-1- تعريف علم المناعة                                                |
| 31                                               | 1-2- تعريف المناعة                                                    |
| 31                                               | 1-3- تعريف المناعة النفسية                                            |
| 34                                               | 2- الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية                      |
| 36                                               | 3- المصطلحات المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية                       |
| 40                                               | 4- خصائص المناعة النفسية                                              |
| 40                                               | 5- أنواع المناعة النفسية                                              |
| 42                                               | 6- وظائف نظام المناعة النفسية                                         |
| 42                                               | 7- أبعاد المناعة النفسية                                              |
| 43                                               | 8- النماذج النظرية المفسرة للمناعة النفسية                            |
| 48                                               | 9- صفات ذوي المناعة النفسية العالية                                   |
| 48                                               | 10- أعراض فقدان المناعة النفسية                                       |
| 50                                               | 11- آليات تعزيز المناعة النفسية                                       |
| 51                                               | 12- علاقة المناعة النفسية بمتغيرات أخرى                               |
| 53                                               | 13- أهمية المناعة النفسية في مهنة التمريض                             |
| 53                                               | 14- أوجه التشابه بين الجهاز المناعي البيولوجي و الجهاز المناعي النفسي |
| 54                                               | خلاصة                                                                 |
| <b>الجانب التطبيقي</b>                           |                                                                       |
| <b>الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة</b> |                                                                       |

|                                           |                                          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| 57                                        | تمهيد                                    |
| 57                                        | 1-منهج الدراسة                           |
|                                           | 2-أدوات جمع البيانات                     |
| 57                                        | 3-الحدود الحالية للدراسة                 |
| 57                                        | 3-1- الحدود المكانية                     |
| 57                                        | 3-2- الحدود الزمنية                      |
| 58                                        | 4- خصائص حالات الدراسة                   |
| الفصل الخامس : عرض و مناقشة نتائج الدراسة |                                          |
| 64                                        | 1- عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى       |
| 68                                        | 2- عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية      |
| 72                                        | 3- عرض و مناقشة نتائج الحالة الثالثة     |
| 76                                        | 4- عرض ومناقشة نتائج الحالة الرابعة      |
| 81                                        | 5- مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة |
| 83                                        | خاتمة                                    |
| 83                                        | الاقتراحات                               |
| 86                                        | قائمة المصادر و المراجع                  |
|                                           | الملاحق                                  |

- فهرس الأشكال :

| رقم الشكل     | العنوان                                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| الشكل رقم (1) | مخطط يمثل الفرق بين المناعة النفسية و المرونة النفسية من خلال أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة |
| الشكل رقم (2) | مخطط مختصر يوضح أنواع المناعة النفسية                                                       |
| الشكل رقم (3) | مخطط يمثل نظام عمل المناعة النفسية حسب نموذج أولاه                                          |
| الشكل رقم (4) | مخطط يوضح جوانب المناعة النفسية وفقا للنموذج الخماسي                                        |
| الشكل رقم (5) | مخطط يوضح الآليات المعرفية لعمل نظام المناعة النفسية حسب نموذج جيلبرت                       |
| الشكل رقم (6) | مخطط يمثل المكونات الستة عشر لنظام المناعة النفسية العصبية حسب نموذج يوسف                   |



## - فهرس الجداول :

| رقم الجدول | العنوان                                                                                 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| (01)       | جدول يوضح خصائص حالات الدراسات                                                          |
| (02)       | جدول يوضح توزيع أرقام العبارات لكل بعد من أبعاد المناعة النفسية                         |
| (03)       | جدول يوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعة الدنيا و العليا على مقياس المناعة النفسية |
| (04)       | جدول يوضح نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الأولى                                     |
| (05)       | جدول يوضح نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثانية                                    |
| (06)       | جدول يوضح نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثالثة                                    |
| (07)       | جدول يوضح نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الرابعة                                    |

## مقدمة :

دائماً ما يتجه سعي الإنسان إلى البحث عن الطريقة التي يحفظ بها ذاته من أي ألم أو جرح فهو مجبول على حب الخير لنفسه كما جاء في قوله تعالى : " وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ (8) -العاديات - و في سورة المعارج الآيتين 19-20 يقول تعالى : " إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا " . و ذلك ليستطيع العيش مع الآخرين بسلام ، ولكي يصل لهذا السلام لا بد للمرء أن يتجاوز مشاعره السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة .

وقد خلق الله تعالى الإنسان من جسد و نفس ، فإذا كان الجسد جهاز معقد جدا فإن النفس أكثر تعقيدا منه كونها غير مرئية ولا ملموسة ، و إذا كان للجسد أمراض عضوية تصيبه فإن النفس كذلك معرضة للإصابة بالأمراض النفسية و العقلية ذلك لأن حياة الإنسان لا تمضي على وتيرة واحدة ولا على نمط واحد الأمر الذي يزيد من الأعباء و المشكلات الحياتية .

لهذا دأب البعض على بحث ما طرأ في المجتمع من تغيرات و ما يلقاه الإنسان من عقبات و تحديات و عثرات و مشاكل ليتمكن بعد ذلك من مواجهتها ، ومن ثمار ذلك ظهور علم النفس الايجابي ليعيد للحياة بهجتها إذ يركز على الجوانب الايجابية في حياة الفرد و العمل على تعزيزها و تقويتها على عكس الباحثين و علماء النفس الذين صبوا اهتمامهم بالجوانب السلبية بصورة كبيرة أكثر من اهتمامهم بالجوانب الايجابية .

وقد أشار سليجمان Seligman في هذا الصدد إلى أن علم النفس الايجابي يقوم على الفكرة القائلة بأنه : " إذا تعلم الفرد العودة إلى الهدوء و الأمل ، وكذلك التفاؤل وامتلاك مناعة نفسية مرتفعة فإنه سيكون أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب و سيشعر بالسعادة و ستكون حياته أكثر إثمارا " .. فمن أهم المصطلحات التي طرحها علم النفس الايجابي " المناعة النفسية " التي تقوم بدورها بالحفاظ على التوازن بين الفرد و بيئته فهي من العمليات الوقائية التي تُعنى بقدرة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة ، إذ تقوم بحماية الفرد من العديد من الأمراض المرتبطة بالضغوط و الاكتئاب و الانهيار و غيرها وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية .


وبناءً على ذلك ترى الطالبة أن للمناعة النفسية أهمية كبيرة ، فالفرد الذي يتمتع بمستوى عالٍ من المناعة النفسية قد يستطيع مواجهة الصعوبات و المشكلات و العوائق التي يتعرض لها و بالتالي يتمتع بقدر كافٍ من الرفاهية النفسية ، وخاصة في مجال عمل الممرض بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية

لما يواجه فيها من معوقات و ضغوطات جمة كونه في بيئة تلزمه بالتواصل المستمر مع مختلف الحالات المرضية بمختلف أعراضها .

و استجابة لمتطلبات البحث تم تقسيمه إلى جانبين (نظري و تطبيقي) ، الجانب النظري قسم إلى ثلاث فصول ، الأول خصص للإطار العام للإشكالية بما يحتويه من فرضيات البحث ، أهدافه ، أهميته مع تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا ، وكذا عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة الحالية .

أما فيما يخص أدبيات الموضوع فقسم إلى فصلين ، فصل يتناول مهنة التمريض كمفهوم و أنواع و خصائص و كل الجوانب التي تتعلق بها و فصل تناول المناعة النفسية كمفهوم و أهمية و غيرها من النقاط المهمة .

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فتضمن فصلين : فصل خصص للإجراءات المنهجية المطبقة بميدان الدراسة من منهج و أدوات لجمع البيانات ، حالات الدراسة و الفصل الأخير قامت الطالبة فيه بعرض و مناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة لنهني البحث ببعض المقترحات .



الجانب النظري

## الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- دوافع اختيار الموضوع
- 5- أهمية الدراسة
- 6- الدراسات السابقة
- 7- التعقيب على الدراسات السابقة
- 8- ضبط متغيرات الدراسة إجرائيا

## (1) الإشكالية :

تحظى مهنة التمريض بمكانة سامية في المجتمعات لما لها من أهمية بالغة كونها تمثل قطاعا حيويا و مهما و أنها مهنة إنسانية بالدرجة الأولى ، خاصة في المؤسسات الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية التي يتم فيها تقديم الرعاية و العلاج للمرضى الذين يعانون من الاضطرابات النفسية و العقلية المختلفة ، حيث تشكل فئة التمريض الفئة العظمى من العاملين في المجال الصحي في القطاعين الحكومي و الخاص .(موفق كروم ، 2010 ، ص43)

كما أن طبيعة العمل في مجال التمريض تتصف بمجموعة من العلاقات المتشابكة التي تؤثر في تحقيق التوافق النفسي و الرضا الوظيفي ، فالتمريض عمل يؤدي بواسطة الممرض لمساعدة الفرد مريضا أو سليما في القيام بالأنشطة التي تساهم في الارتقاء بصحته .(مرباح مليكة ، 2019، ص60 ) ، حيث يقوم الممرضون في هذا المجال بمساعدة الأطباء في تقييم حالة المرضى و تنفيذ الخطة العلاجية الموصوفة لهم ، و مراقبة حالتهم الصحية بشكل دوري ، ويرتبط عمل الممرضين في المؤسسة المتخصصة بالأمراض العقلية بالتعامل مع حالات متنوعة من المرضى مما يتطلب منهم القدرة على التعامل مع مواقف صعبة و تحمل الضغط النفسي ، كما يتعين عليهم أيضا تقديم الدعم النفسي و الاجتماعي للمرضى و ذويهم لمساعدتهم على التعامل مع الظروف الصعبة التي يمرون بها ، إذ يعتبر عمل الممرضين في مستشفى الأمراض العقلية مهمة و محورية في تقديم رعاية صحية عالية الجودة للمرضى الذين يحتاجون إلى دعم و عناية خاصة و يعتبرون ركيزة أساسية في نجاح عملية العلاج و تحسين جودة حياة المرضى في هذا المجال .

وهو ككل مجال لا يخلو من المشاكل و الضغوطات التي تقع على عاتق الممرض والتي من بينها النظرة الاستعلائية للآخرين عليهم و عدم الثقة بجهودهم و عدم اعتراف عدد من الأطباء بالمستوى العلمي و الثقافي لهم و تصورهم بأن طبيعة عمل الممرض تختصر على تضميد الجروح و حقن الإبر و تقديم الطعام و الدواء للمريض( ابتسام أبو العميرين ، 2008 ، ص 2) ، بالإضافة إلى تعرض الممرض للعنف من قبل المريض و تهديده بالقتل ، هروب المريض من المؤسسة الاستشفائية أو إقدامه على إيذاء نفسه بالجرح أو الخنق أو الانتحار الذي يعد من مسؤولية الممرض حمايته و رعايته و مراقبته بشكل مستمر .

فحسب إحصائيات الصندوق الوطني للتأمينات الاجتماعية و حوادث العمل و الأمراض المهنية بأن نسبة ارتفاع حوادث العمل و الأمراض المهنية ما بين سنة 2002 و 2004 قد بلغ 16% . (قويدر دوباخ ، 2009 ، ص7) ، كما أظهرت دراسة (Gabriel Iimatiane, 2001) حول الأمراض النفسية الأكثر شيوعا في بيئة العمل بأن الاكتئاب هو الأكثر شيوعا حيث يصيب واحد من كل عشرة عمال كل سنة. ( مرباح مليكة ، 2019 ، ص 60)

أما في الجزائر فقد جاء الاهتمام بالصحة العقلية لعمال القطاع الصحي في التعليم الوزارية رقم 18 المؤرخ بتاريخ 27 أكتوبر 2002 التي جاء فيها (.. أنه غالبا ما يواجه مهنيو الصحة العاملين في المصالح الاستعجالية و مصالح العناية المركزة وضعيات قصوى كفاحهم ضد معاناة المرضى الذين يتكفلون بهم ، فهم يخضعون للعبء الكمي للمهنة ، إضافة إلى أعباء فكرية و انفعالية تتزايد في المصالح ذات النشاط المكثف..) (فوزي ميهوبي ، 2013، ص 148)

وللتخفيف من هذه الأعباء و الضغوطات و المواقف المفاجئة التي يواجهها الممرض جاء علم النفس الايجابي بمصطلح له أهمية كبيرة في تحقيق التوازن النفسي و التأقلم و التكيف في بيئة العمل و مواجهة مختلف المواقف و التحديات ألا وهو " المناعة النفسية " التي عرفها ( Albert, 2012, p104) بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط و الإنهاك النفسي و دمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المتشابهة حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية **psychological Anti-bodies** تحمي الفرد من التأثيرات السلبية . و نص **Bredacs** أيضا بأنها نظام متكامل وقائي يعمل على وقاية الذات ، حيث أن مكوناتها تجعل الأفراد قادرين على مواجهة الضغوط النفسية و الاجتماعية . فعدم الانسجام و الاختلال في مستوى المناعة النفسية يؤدي إلى انخفاض مستوى الإنتاجية و الأدوار في العمل للمرضيين .

ورغم الدور الفعال و الحساس الذي يقوم به الممرض في المجتمع فإن الدراسات التي تناولت المناعة النفسية لدى هذه الفئة شبه منعدمة و نادرة في المجتمع العربي عامة و الجزائر خاصة و منها على سبيل المثال دراسة (مرباح مليكة ، 2019) التي تناولت الصحة النفسية لدى الممرضين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية -تيارت- .

## الفصل الأول : .....الإطار العام للإشكالية

---

وانطلاقاً مما سبق تسعى هذه الدراسة للاهتمام بالمناعة النفسية عند الممرض الذي هو على علاقة دائمة بالمريض العقلي ، ومنه نطرح التساؤلات التالية :

- ما هو مستوى المناعة النفسية الذي يتمتع به الممرض بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية -سي الحواس- ؟
- فيما يتمثل الملمح الإكلينيكي للمناعة النفسية لديه ؟



## (2) فرضيات الدراسة :

### 1-4- الفرضية الأولى:

- مستوى المناعة النفسية لدى الممرض بالمؤسسة المتخصصة بالأمراض العقلية مرتفع

### 1-5- الفرضية الثانية :

- يتمثل الملح الإكلينيكي للمناعة النفسية لدى الممرض بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية بالترتيب التالي : التحكم الذاتي ، المواجهة التكيفية ، قوة المعتقد ، النظرة الايجابية للمستقبل

## (3) أهداف الدراسة :

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف يمكن إيجازها فيما يلي :

1. تزويد البحث العلمي بدراسة حديثة تخدم الجانب الايجابي للمرض بالمؤسسة الاستشفائية

المتخصصة بالأمراض العقلية

2. التقرب من معرفة الملح الإكلينيكي للمناعة النفسية

3. الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى الممرض من خلال نتائج مقياس المناعة النفسية

4. ترتيب أبعاد أنظمة المناعة النفسية لدى الممرض حسب مقياس المناعة النفسية المكيف على البيئة

الجزائرية

5. لفت انتباه الباحثين للاهتمام بفئة الممرضين بالمؤسسات الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية

## (4) دوافع اختيار الموضوع :

### 1. دوافع شخصية :

- الميل الشخصي للإلمام بمتغير المناعة النفسية و مهنة التمريض

- اهتمام الطالبة بجوانب القوة في شخصية الفرد و الميل الشخصي للاتجاه الايجابي في تشخيص و

علاج الاضطرابات

- الدراسة مناسبة لجهد و ظروف الباحثة المكانية

### 2. دوافع علمية :

- باعتبار المناعة النفسية متغير قوي و حيوي في اختصاص علم النفس العيادي

- كون الممرض في المؤسسة المتخصصة بالأمراض العقلية متواجد في بيئة تلزمه على التواصل

المستمر مع المرضى الذي قد يؤثر على مناعته النفسية "بنقصانها " لما يعيشه جراء رؤيته اليومية

## لمختلف أعراض الاضطرابات العقلية

- كون البحث قصير المدى تم اختيار موضوع يتناسب مع الوقت
- ندرة الدراسات حسب اطلاع الطالبة التي تناولت فئة الممرض بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية .

## 5)أهمية الدراسة :

تتبع أهمية هذه الدراسة كونها من البحوث التي اهتمت بالمناعة النفسية التي تعتبر من أهم المفاهيم المنسلخة من علم النفس الايجابي الذي يسلط الضوء على جوانب القوة في شخصية الفرد و الجوانب الايجابية في الإنسان و السلوك الايجابي لديه لتخليصه من الآلام و الأحزان . ومنه يمكن تحديد أهمية هذه الدراسة من ناحيتين هما :

### ❖ من الناحية النظرية : تكمن الأهمية النظرية في نظر الطالبة في :

- مما ستضيفه إلى رصيد المعرفة في مجال أدبيات المناعة النفسية و مهنة التمريض ، إذ تعد إضافة جديدة إلى المكتبة الجامعية التي تنقصها المعلومات في هذا الجانب الذي أخذ حيزا كبيرا في الفكر العربي و الغربي خاصة
- تركيزها على المناعة النفسية التي تعد الجانب الايجابي للممرض الذي غاب في اغلب الدراسات التي ركزت على الجوانب السلبية من جوانب الشخصية حيث أنهم يدرسون الخوف و القلق و العدوان و الغضب أكثر مما يدرسون الفرح و البهجة و السعادة
- حداثة متغير الدراسة للبحث الحالي

### ❖ من الناحية التطبيقية :

- تستهدف هذه الدراسة شريحة مهنية هامة يقع على عاتقها عبء كبير في تقديم العناية الصحية للمصابين بالأمراض العقلية
- أول دراسة تطبق مقياس المناعة النفسية المكيف على البيئة الجزائرية مما يساهم في إعطاء نتائج قريبة للواقع المعاش
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية لدى الممرضين في مختلف القطاعات الصحية
- أهمية التعرف على الجوانب المضيئة لدى الممرضين و تعليمهم كيف يستثمرون أقصى طاقاتهم

و إمكانياتهم دون قلق أو خوف لممارسة الحياة و العيش بايجابية و البعد عن السلبية و التعامل الايجابي مع ضغوط العمل بصورة أكثر فعالية

- إلقاء الضوء على شريحة هامة من شرائح المجتمع لم تلاقي الاهتمام الكافي من قبل الباحثين في العالم العربي بشكل عام .

## (6) الدراسات السابقة :

| الدراسات العربية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p><b>معنونة ب :</b> الدور الوسيط للذات الايجابية في العلاقة بين المناعة النفسية و الضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي في مدينة أربيل .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>حيث هدفت إلى:</b> التعرف على <u>دلالة الفروق</u> في المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث وفق <u>متغيري الجنس و سنوات الخدمة</u> و التحقق من الدور الوسيط للذات الايجابية في تحديد العلاقة بين المناعة النفسية و الضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي</li> <li>• <b>ولتحقيق هذه الأهداف لجأ الباحثان:</b> <u>للمنهج الوصفي التحليلي</u> إذ بلغت عينة الدراسة 310 فرد من كلا الجنسين منهم "161" إناث و "159" ذكور تم اختيارهم بطريقة عشوائية</li> <li>• <b>ولقياس متغيرات الدراسة قام الباحثان باستخدام مقاييس جاهزة:</b> مقياس المناعة النفسية ل choochom 2013 و مقياس الذات الايجابية و مقياس الضبط الانفعالي</li> <li>• <b>حيث أسفرت النتائج إلى :</b> يتمتع أفراد عينة البحث بدرجة كبيرة من المناعة النفسية و الذات الايجابية و الضبط الانفعالي ،، عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير الجنس و سنوات الخدمة للمتغيرات الثلاث</li> </ul> | <p>دراسة<br/>عزيرة و<br/>ديلان<br/>(2023)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>هدفت إلى :</b> الكشف عن مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين في المؤسسة الاستشفائية و <u>دلالة الفروق</u> في الصمود النفسي حسب <u>متغير الجنس و الحالة الاجتماعية و سنوات الخدمة</u></li> <li>• <b>تكونت عينة الدراسة من:</b> "132" ممرض عشوائيا من كلا الجنسين و اعتمدت على <u>المنهج الوصفي</u></li> <li>• <b>ولجمع بيانات هذه الدراسة:</b> تم تصميم مقياس للصمود النفسي لدى الممرضين ، كما استخدمت عدد من الوسائل الإحصائية لتحليل البيانات منها : الأوساط الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، معاملات الارتباط و الاختبار T</li> <li>• <b>أشارت نتائج الدراسة إلى:</b> وجود مستوى مرتفع من الصمود النفسي لدى الممرضين و عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى إلى متغير الجنس في وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية و سنوات الخدمة</li> </ul>                                                                                                                                                                                               | <p>دراسة<br/>قوقي و<br/>كربوسة<br/>(2022)</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>هدفت إلى :</b> التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية و القلق على الصحة لدى كل من عينة من الممارسين الصحيين و غير الممارسين أثناء جائحة كورونا في المملكة العربية السعودية ، كما هدفت للكشف عن الفروق بين أفراد العينة في كل من مستوى المناعة النفسية و القلق على الصحة .</li> <li>• تكونت العينة من :240 فرد منهم 120 ممارسين صحيين و 120 غير ممارسين صحيين <b>طبّق</b> عليهم مقياس المناعة النفسية و مقياس القلق على الصحة المختصر</li> <li>• <b>أشارت النتائج إلى :</b> وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية و القلق على الصحة لدى الممارسين الصحيين فقط ، و عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين الصحيين و غ. الممارسين في مستويات المناعة و القلق على الصحة</li> </ul>                                                                                                                             | <p>دراسة الشغل والكشكي (2021)</p>      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>بعنوان :</b>الصحة النفسية لدى الممرضين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية - مستشفى يوسف دمرجي- تيارت</li> <li>• سعت الدراسة للتعرف على <u>الفروق</u> في مستوى المناعة النفسية لدى الممرضين على حساب <u>الجنس</u> و <u>سنوات الأقدمية</u> ، بإتباع <u>المنهج الوصفي</u></li> <li>• تم تطبيق <u>مقياس كورنل</u> للصحة النفسية على عينة قوامها 40 ممرض (23 إناث و 17 ذكور)</li> <li>• أسفرت النتائج إلى : وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين حسب كل من الجنس و سنوات الأقدمية .</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>دراسة سعيد و مرباح (2019)</p>       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>تحت عنوان :</b> الضغوط البيئية و النفسية لدى الممرضين النفسيين و علاقتها بالأداء و الرضا عن العمل -مستشفى الصحة النفسية - بالعباسية</li> <li>• <b>هدفت إلى:</b> تحديد الضغوط البيئية و النفسية لدى الممرضين النفسيين و علاقتها بالأداء و الرضا عن العمل</li> <li>• تم إتباع :<u>المنهج الارتباطي الوصفي المقارن</u> على عينة من الممرضين و الممرضات أختيرت مناصفة بين الذكور و الإناث (30) لكل منهم</li> <li>• اشتملت أدوات البحث على : استمارة استبيان لقياس الضغوط النفسية و البيئية للمرضين و مدى الرضا</li> <li>• أسفرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية و الرضا الوظيفي ،، توجد علاقة بين الضغوط النفسية و الرضا الوظيفي بلغ معامل الارتباط فيها(0.444) بمستوى دلالة أقل من(0.05) توجد علاقة بين الضغوط النفسية و بيئة العمل بلغ معامل الارتباط (0.487) بمستوى دلالة أقل من (0.05)</li> </ul> | <p>دراسة عبد المطلب و آخرون (2019)</p> |

| Foreign studies                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | الدراسات الأجنبية                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <p><b>Title</b> : psychological immunity (a psychological layer of protection against mental illness) in male adolescent after 8 weeks of pragra yoga sadhana</p> <p><b>هدفت الدراسة:</b>لتقييم تأثير pragra yoga sadhana (ممارسة روحية ) على مستوى المناعة النفسية لدى المراهقين الذكور الأصحاء الذين ليس لديهم خبرة في هذه اليوغا</p> <p><b>بلغت العينة:</b> 62مراهق بشكل عشوائي بثانوية في الهند تراوحت أعمارهم بين (13-18)سنة، تم تقسيمها لمجموعة ضابطة و أخرى تجريبية .. تم ممارسة اليوغا لمدة شهرين متواصلين ،، تم <b>تحليل البيانات بواسطة SPSS</b> وأظهرت <b>النتائج</b> : أن المجموعة التي مارست اليوغا أظهرت زيادة كبيرة في مستوى المناعة النفسية على عكس التي لم تمارس</p> | <p>دراسة</p> <p>Abhishek K . Bharadwaj (2016)</p>              |
| <p><b>هدفت</b> : للكشف عن فعالية برنامج إرشادي في زيادة المناعة النفسية لدى كبار السن المتواجدين في مدينة بانكو في تايلاند</p> <p><b>تكونت العينة</b> من مجموعتين:تجريبية (24) مشارك و ضابطة (24) مشارك .</p> <p><b>أشارت الدراسة إلى</b> : أن المشاركين الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي من المجموعة التجريبية حققوا تقدما ملحوظا على مقياس المناعة النفسية في مجال المرونة النفسية و اليقظة و الأمل في الحياة مقارنة بالمشاركين في المجموعة الضابطة</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>دراسة</p> <p>Choochom L &amp; All (2014)</p>                |
| <p><b>Title</b> : psychological immunity and coping strategies : a study on doctors</p> <p><b>هدفت</b> :للتعرف على دور المناعة النفسية في تخفيف الضغط و الإنهاك النفسي و علاقة ذلك باستراتيجيات المواجهة لدى <b>عينة بلغت</b> 200 طبيبا بواقع (42 أنثى ) و (108ذكر )</p> <p><b>باستخدام المقاييس</b> :الإنهاك النفسي ، المناعة النفسية ، إستراتيجية المواجهة أو التعايش <b>إذ أسفرت النتائج</b> :كون ذوي المناعة النفسية المرتفعة أقل تأثيرا بالإنهاك و الضغوط حيث تساعد على تطبيق استراتيجيات التكيف مثل حل المشكلات و النظرة الايجابية للمواقف</p>                                                                                                                                  | <p>دراسة</p> <p>Anubhuti Dubey &amp; Darshana Shahi (2011)</p> |
| <p><b>Title</b> : psychological immunity as a new concept of adaptation and its relationship to psychological flexibility</p> <p><b>هدفت</b> : لدراسة مصطلح المناعة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم و المرونة لدى الفرد ، تضمنت <b>عينة مكونة</b> من (657) استخدم فيها <b>مقياس قائمة مصادر المناعة النفسية PIS</b> المكون من 16 من المقاييس الفرعية الذي يشمل عدد من السمات الشخصية .. حيث <b>أظهرت نتائج</b>:PIS إلى أن العناصر 16 للمقياس عملت كجهاز يقوي المناعة النفسية و يزيد من قدرة الأفراد على التأقلم و أن طرق التكيف أظهرت ارتباطا عاليا مع بنود المقياس</p>                                                                                                                   | <p>دراسة</p> <p>Olah (2009)</p>                                |

## (7) التعقيب على الدراسات السابقة :

بعد عرض الدراسات السابقة التي توفرت للطالبة المتعلقة بالمناعة النفسية و الممرضين وجدنا تشابه و اختلاف في العديد من الدراسات من حيث :

| المعايير                 | الدراسات السابقة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| من حيث الهدف             | تنوعت الأهداف من دراسة لأخرى ، فمعظمها هدفت إلى التعرف على الفروق الموجودة بين كل متغير كدراسة (عزيزة و ديلان 2023) و دراسة (قوي و كربوسة 2022) ومن جانب آخر توضيح العلاقة بين المناعة النفسية ببعض المتغيرات الأخرى كدراسة (عبد المطلب وآخرون 2019)، إلا أن الدراسة الحالية هدفها الجوهرى هو معرفة الملح الإكلينيكي للمناعة النفسية ومستواها عند الممرضين والتي اتفقت مع دراسة (الشعل و الكشكي 2021) في تعرضها لمتغير المناعة النفسية لمعرفة المستوى                          |
| من حيث العينة            | تباينت الدراسات السابقة من حيث طبيعة و حجم العينة مع الدراسة الحالية حيث بعضها طبقت على الذكور فقط كدراسة (Abhishek k.bkardwaj 2016) أما من حيث الحجم فتراوحت نسبة عينة البحث من (24-657) فرد في حين الدراسة الحالية تضمنت 4 حالات فقط . وتشابهت الدراسة الحالية مع باقي الدراسات التي اعتمدوا فيها على كلا الجنسين و أيضا من ناحية الفئة المستهدفة -الممرضين- كدراسة (مرباح و سعدي 2019) .                                                                                    |
| من حيث الأدوات المستخدمة | هي كذلك فيها تنوع في استخدام الأداة المناسبة حسب هدف كل دراسة حيث تم الاعتماد على مقياس المناعة النفسية ل choochom2013 وهناك من قام بإعداده كدراسة (قوي و كربوسة 2022) اللذان قاما بإعداد مقياس الصمود النفسي و تم الاعتماد على عدد من الوسائل الإحصائية كالأوساط الحسابية ، اختبار T ، معاملات الارتباط و البعض استخدم العديد من الأدوات للكشف عن متغيرات دراسته فمنها من استخدم مقياس الضبط الانفعالي و المناعة النفسية و مقياس الذات الايجابية كدراسة (عزيزة و ديلان 2023). |
| من حيث المنهج            | اختلفت جل الدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع مع الدراسة الحالية التي استخدمنا فيها المنهج العيادي في حين معظم الدراسات اتبعوا المنهج الوصفي كدراسة (سعدي و مرباح 2019) و (قوي و كربوسة 2022)، و الوصفي التحليلي كدراسة (عزيزة و ديلان 2023)، الارتباطي الوصفي المقارن كدراسة (عبد المطلب و آخرون 2019).                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| من حيث النتائج                                                                                                                                                                                                                                                                                         | أظهرت اختلافًا واضحًا باختلاف متغيراتها ، حيث اتضح أن مستويات المناعة النفسية تتراوح بين المتوسط و المرتفع .. وكل دراسة تقريبا تحصلت على نتائج تكشف عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاستجابات على مقياس المناعة النفسية حسب متغير الجنس والحالة الاجتماعية ، سنوات الخدمة كدراسة (قوي و كربوسة 2022) والبعض الآخر أظهرت وجود علاقة بين المناعة النفسية و المتغيرات الأخرى |
| وجدت الطالبة صعوبة في إيجاد دراسات سابقة خاصة بالمناعة النفسية لدى الممرض بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية ، و ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة -حسب إطلاع الطالبة- أنها تعتبر الدراسة الأولى التي تدرس المناعة النفسية لدى شريحة الممرضين بالمؤسسة المتخصصة بالأمراض العقلية |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### **(8) ضبط متغيرات الدراسة إجرائيا :**

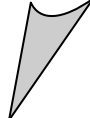
- **المناعة النفسية:** هي نظام وقائي نفسي يُمكن الفرد من مواجهة التحديات و الضغوطات و العقبات و مختلف المشكلات التي يواجهها الفرد عامة و الممرض خاصة و تعطيه القدرة على التأقلم و التكيف في بيئة العمل ، والتي يتم الكشف عن مستواها بمقياس المناعة النفسية .
- **التمريض:** هو مهنة إنسانية سامية يقوم بها الممرض إذ يتم فيه تقديم رعاية صحية عالية الجودة للمرضى العقلين الذين يحتاجون إلى دعم و عناية خاصة .
- **المرض العقلي:** هو ذلك المرض الذي يخرج فيه الإنسان المصاب عن وضعه الطبيعي المؤلف إلى وضع مضطرب ، وهذا الاضطراب يختلف بدرجة الصدمة التي تعرض لها .

# الفصل الثاني: مهنة التمريض

تمهيد

1. تعريف التمريض
2. نشأة و تطور مهنة التمريض
3. أنواع التمريض
4. واجبات و آداب مهنة التمريض
5. شروط ممارسة العمل التمريضي في القانون الجزائري
6. خصائص المعلومات التي يحتاجها القطاع التمريضي
7. صفات الممرض الأخلاقية
8. ادوار الممرض
9. وظائف الممرض النفسي
10. حقوق الممرضين
11. المشكلات التي تواجه الممرضين في عملهم
12. مخاطر مهنة التمريض
13. مميزات مهنة التمريض
14. أهداف مهنة التمريض

خلاصة





## تمهيد :

يعتبر التمريض من المهن السامية و الإنسانية التي يقوم بها شريحة مخصصة من أفراد المجتمع لما لها من أهمية بارزة كونها مهنة محورية في النظام الصحي لكل دول العالم والتي من شأنها التركيز على رعاية الأفراد و الأسر و المجتمعات حتى يتمكنوا من الوصول لحالة صحية طبيعية أو مثلى و التخفيف من الآلام و الحفاظ على سلامة المريض البدنية و النفسية .

و سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بكل ما يخص مهنة التمريض من أدبيات و تعاريف و ما يمكن الحصول فيها من مخاطر وما يترتب عليها من آثار نفسية وجسدية ليتسنى لنا من خلالها التقرب من فهم هذه المهنة و محاولة تقديم اقتراحات تخص السلامة النفسية لفئة الممرضين .

## 1) تعريف التمريض :

### لغة :

- حسب المعجم الوجيز: من مَرَضَ ، تمارض ، تمريض وهو القيام بشؤون المرضى و قضاء حاجاتهم طبقا لإرشاد الطبيب(المعجم الوجيز ،ص566)
- كلمة التمريض مأخوذة من فعل مَرَضَ بمعنى صَيَّرَ أو جعل مريضا من حالة أسوأ إلى حالة أفضل أي داوى وتولى العناية و المساعدة ليزول المرض . (ابن منظور ، 2005 ، ص 542)

### اصطلاحا :

- صرحت منظمة الصحة العالمية WHO التي تم الإعلان عنها من طرف الجمعية العامة للأمم المتحدة بتاريخ 07 ابريل 1948 في تعريفها لمهنة التمريض : على أنها عمل يؤدي بواسطة الممرضة لمساعدة الفرد مريضا أو سليما في القيام بالأنشطة التي تساهم في الارتقاء أو استعادة صحته في حالة المرض أو الموت في سلام . (عبد الفتاح شوقي ، 2007 ، ص 89)
- تعرفه جمعية الممرض الأمريكية ( 1890 ) : أن التمريض تشخيص وعلاج للمشاكل الصحية الحالية أو المتوقع حدوثها لاستجابات الإنسان (kozier et Erb ,1991,p3)
- يعرفه علي عايد (1999) : بأنه الخدمة المقدمة للبشرية و التي تساعد الإنسان على استعادة أو الحفاظ على حالة الجسم و العقل في مستواها الطبيعي و المساعدة في إزالة المعاناة الجسدية و الروحانية و القلق النفسي .(ابتسام أحمد ، 2018 ، ص19)
- و يعرفه شاهين (1990) : بأنه مساعدة الفرد المريض أو المعافى من اجل القيام بتلك النشاطات التي تساهم في توفير الصحة و الشفاء من المرض التي يمكن أن يقوم بها دون أن يساعد أحدا إن امتلك القدرة الضرورية (شاهين فارسين ، 1990 ، ص32 )
- كما صرحت جمعية الصحة الدولية أن التمريض : هو علم وفن يهتم بالفرد ككل و يعمل على تقديم و حفظ الفرد روحيا و عقليا و جسمانيا و مساعدته على الشفاء عندما يكون مريضا ، و يمتد

الاهتمام بالفرد المريض إلى أسرته و مجتمعه و يشتمل ذلك على العناية ببيئته و تقديم التقريف الصحي عن طريق الإرشادات و القدوة الحسنة . (عبد الفتاح شوقي ، 2007 ، ص 90 )

## 2)نشأة و تطور التمريض :

كان الناس يمارسون نوعا من التمريض منذ آلاف السنين ، فمثلا كان **المصريون** يستأجرون النساء اللاتي أطلق عليهن مؤخرا القابلات ليساعدن في عمليات الولادة . ونظمت الممرضات أنفسهن في مجموعات و ساعدت النساء النبيلات -بما فيهن زوجات الأباطرة - في رعاية المرضى في روما القديمة (الثقفي ، 2006 ، ص 30-31) .

عرف العرب نوعا من التمريض بدءاً من العام الخامس هجري الذي يوافق الحادي عشر ميلادي ، وكانت الصحابية الجليلة رُفيدة بنت سعد الأسلمي أول من عمل في هذه المهنة حينما أمر الرسول صلى الله عليه وسلم بضرب خيمة متقلة لها لتطبيب الجرحى ، ثم لما افتتحت البيمارستانات (المستشفيات ) الثابتة فيعهد الوليد بن عبد الملك (88هـ - 706م ) عين أشخاصا إلى جانب الأطباء للعناية بالمرضى حتى انه خصص لكل ضرير دليلا و لكل مقعد خادما (بجاج ، 2015 ، ص309) .

و عندما أغلق العديد من الأديرة في أوروبا خلال حقبة الإصلاح الديني في القرن السادس عشر ، قلت الأماكن التي تصدر منها الأوامر الدينية بين عامي (1600 و 1850 )و تعد تلك الفترات من الفترات السيئة في تاريخ التمريض في أوروبا عدا اسبانيا (الأندلس آنذاك) فقد بُنيت المستشفيات على أساس الصدقات و كثيرا ما وظفت فيها نساء غير مدربات و أحيانا سيئات السمعة . وما كان العاملون يدركون أهمية الصحة العامة ولا الأطباء كيف تسبب الأمراض الأوبئة ، و غالبا ما كانت الممرضة تصاب بنفس مرض المريض الذي تعنتي به .

بدأ التمريض الحديث في الخمسينيات من القرن التاسع عشر نتيجةً لجهود الممرضة البريطانية: "فلورنس ناي تجيل" مؤسسة التمريض المهني التي أنشأت أول مدرسة للتمريض في مستشفى "سانت توماس" بلندن عام 1860م ، وقد امتهنت التمريض في وقت كان فيه أغلب الناس يشعرون بأن التمريض ليس عملا ملائما لفئة من عائلة ثرية . إلا أن عملها في اسكتاري خلال حرب القرم (1853-1856م) منحها اعترافا دوليا ، ومكنها من إجراء إصلاحات جوهرية في مهنة التمريض على نطاق العالم ، فقد جعلت التمريض مهنة نبيلة(الثقفي ، 2006 ، ص31-32) .

وفي ألمانيا أسس نساء متديّنات سُمّين "الشَّماسات" معهدا للتمريض (الثقفي، 2006، ص 31) ، وفتحت مصلحة السجون البريطانية "إليزابيث فراي" معهدا للتمريض في يشو بسجيت في لندن . وأُسست "كاترين مكولي" جمعية راهبات الإحسان الروم الكاثوليك في أيرلندا . وكرست بعض "راهبات كنائس إنجلترا" حياتهن لتمريض الفقراء .

ومنذ ذلك الوقت أنشأ العديد من الأقطار منظمات تمريض وطنية و أصبح التمريض مهنة شريفة ولها وضع قانوني و تكون مجلس عالمي للممرضات في عام 1901م للرفع من مكانه هذه المهنة في أنحاء العالم . وفي عام 1949م أصبح هذا المجلس تابعا لمنظمة الصحة العالمية بصفة رسمية

### 3) أنواع التمريض :

يقسم التمريض في المستشفيات إلى ما يلي :

#### - من الناحية الأكاديمية:

أ) التمريض القانوني: الذي يسمح للممرضين الذين يحملون الشهادة الجامعية الأولى على الأقل في مجال التمريض بممارسة المهنة

ب) التمريض المشارك : يخص فئة الممرضين الذين يحملون درجة شهادة المتوسط في مجال التمريض و تكون مدة الدراسة سنتان بعد الثانوية العامة

ج) التمريض المساعد : خاص بالممرضين الذين حصلوا على دورة لمدة ستة أشهر أو سنة في مجال التمريض

د) عمال التمريض : يتم اختيارهم بناء على تدريب عملي فقط للقيام بعمل معين من أعمال التمريض

#### - من الناحية الإدارية :

أ) مدير التمريض: و هب أعلى منصب إداري في المستشفى في مهنة التمريض و أحيانا تسمى مساعد مدير المستشفى لشؤون التمريض ، حيث يكون مسؤول عن جميع شؤون التمريض بجميع مستوياته الإدارية و الأكاديمية

ب) رئيسة التمريض في قسم طبي معين: و كمثال رئيسة تمريض القسم الباطني ، أو الجراحة و هي المسؤولة عن جميع الإطارات التمريضية في ذلك القيم

ج) مشرف تمريضي ليلي: وهو المسؤول عن المناوبة الليلية في التمريض و يكون بمثابة معاون لرئيس التمريض (ذياب ، الساعاتي ، 2012 ، ص 308 )

#### 4) واجبات و آداب مهنة التمريض :

تضم واجبات الممرض ما يلي :

- تقديم أعلى مستوى من الخدمات الطبية الكفيلة بالحفاظ على صحة المريض و منع تعرضه للمضاعفات الخطيرة
- تقديم الخدمة الطبية أو المساعدة التمريضية لكل المرضى بغض النظر عن الجنس أو اللون أو الدين أو العرق فهي مهنة تختصر كل الفوارق و الاختلافات
- بذل أقصى جهد ممكن خلال أدائها . وذلك لان مجال التداوي بشكل عام يتعلق بأرواح الناس التي لا تحتمل تأجيل الخدمة أو إلغائها أو التراخي حلال تقديمها
- متابعة الحالة الصحية للمريض مع الطبيب المشرف بشكل دائم و تجنب وصف علاج أو دواء دون إذن مسبق من الطبيب المختص
- المحافظة على أسرار المريض الشخصية أو المرضية وعدم نقلها إلى زملائه المرضى أو بقية الممرضين
- مراعاة القواعد العامة التي تسير عليها المؤسسة الطبية التي يعمل لصالحها الممرض
- ارتداء زي العمل الرسمي الخاص بالممرضين أثناء فترات العمل بما فيها الفترة الليلية
- التعامل برفق و أدب مع المريض و عدم الانفعال عند قيامه بسلوك يضر حالته الصحية و تجنب التأفف في وجهه أثناء أوقات ضغط العمل(محمود كوثر، 1976 ، ص 17-18)

#### 5) شروط ممارسة العمل التمريضي في القانون الجزائري :

شروط الترخيص القانوني لمهنة التمريض: لقد نظم قانون 85-59 المؤرخ في 13 مارس 1985 المتعلق بالقانون الأساسي للوظيفة العامة و الملغى بموجب الأمر 06-03-1985 المتعلق بالقانون الأساسي للوظيفة العامة و كذا قانون 85-05 المتعلق بحماية الصحة وترقيتها جملة من الشروط الواجب توافرها للالتحاق بالوظيفة العامة و سلك مستخدمي التمريض باعتبارهم موظفين عموميين

1. شروط ذاتية : ويمكن حصرها في شرطين يتعلقان بذات الشخص المترشح للوظيفة هما :

أ) شروط الجنسية : لعل عامل الجنسية من أهم العوامل التي تحافظ على سيادة الدولة بإعطاء الأولوية لرعاياها الأصليين دون سواهم في تقلد الوظائف فإنه من غير اللائق أن توكل مثل هذه المهام إلى أجنبى دون أن تكون لهم جذور أصلية و نشأة عرقية .

(ب) شرط السن : لقد ضمن المشروع الجزائري هذا الشرط في العديد من القوانين و ترك ذلك

للتنظيمات الداخلية التي تحكم الهيئات العمومية التي هي في حاجة للتوظيف

(2) شروط موضوعية : و يمكن تقسيمها أيضا إلى شرطان أساسيان هما

أ ( شرط التمتع بالحقوق المدنية : وذلك بعدم حرمان الشخص الذي هو بصدد تقلد الوظيفة العامة من

أهم الحقوق : العمل . التعلم . التدريس . الإقامة . التنقل ....

أن لا تحمل شهادة السوابق القضائية ملاحظات تتناقض و ممارسة الوظيفة المراد الالتحاق بها

أن يكون في وضعية قانونية سليمة اتجاه الخدمة الوطنية

ب ( المؤهلات المطلوبة للالتحاق بالوظيفة : اشتراط كفاءات علمية و تكوينات تقنية التي من شأنها إعطاء

ضمان أكثر لحسن سير المرفق العام و تحقيق المصلحة العامة و محاولة جعل كل ذا كفاءة و خبرة عملية

من أصحاب الأولوية . (سليمان علي ، 1998 ، ص142)

## 6) خصائص المعلومات التي يحتاجها القطاع التمريضي :

❖ الدقة : إذ لا يمكن الاستفادة من أي معلومة ما لم تكن دقيقة و صحيحة . فقيمة المعلومات ترتبط

بمدى دقتها و صحتها

❖ السرعة :المعلومة لها أهمية في الوقت المناسب و إذا توافرت هذه المعلومة قبل أو بعد الوقت لا

قيمة لمعرفتها فمثلا معرفة مريض له عملية جراحية و هو مصاب بارتفاع ضغط الدم بعد العمل لا

قيمة لمعرفة هذه المعلومة

❖ الشمولية : توفر المعلومات بشكل شامل و متكامل أمر ضروري لإيجاد القرار في استكمال علاج

المريض

❖ الإيجاز : المعلومات الشاملة و الموجزة توفر الوقت و الجهد على الإدارة التمريضية لاتخاذ القرارات

و كلما كانت المعلومات المقدمة موجزة و شاملة كلما كانت الاستفادة منها كبيرة

❖ وثائق الصلة بالموضوع : يجب أن تكون المعلومات المقدمة مناسبة و ضرورية للموضوع المراد

اتخاذ القرار بشأنه.(العزة سعيد ، 2004 ، ص 24 )

## 7) صفات الممرض الأخلاقية :

إن من يعمل بمهنة التمريض يجب أن يكون راغبا فيها حتى يكون العطاء أكثر فأكثر . لان مهنة التمريض من أكثر المهن التي تتطلب تكيف الممرض مع ظروف العمل الصعبة . ومع إنسان ضعيف غير سوي و مع زملاء و أطباء و إداريين و غيرهم .

لذلك لا بد من صفات تتوفر في الممرض حتى يتسنى لهم التكيف مع المحيط . ومنه يمكننا تلخيص هذه الصفات في الأسطر التالية :

- العطف و الرحمة . فلا يمكن أن تكون ممرضا دون الشعور النبيل بالعطف و الرحمة للمريض
- الروح المرحة و الابتسامة لبث الروح المعنوية في نفس المريض و تسهيل العمل
- قوة الشخصية عندما تتطلب الأمور مصلحة المريض
- الأمانة و الإخلاص و الصدق في العمل أي إتقان العمل مع الأمانة
- الانتباه و الحذر و دقة الملاحظة ، أي ملاحظة أية أعراض طارئة على المريض و تنبيه الطبيب لها
- المرونة في العمل و تقبل النصائح و الإرشادات
- حب التعليم و التطوير و المشاركة في البحوث العلمية و السعي دائما نحو التعليم المستمر
- كتم الأسرار ( أسرار المهنة و أسرار المريض )
- الصبر و الجد و الهدوء
- تحمل المسؤولية و محاسبة النفس على التقصير. (كمال نزار ، 2013 ، ص 29 )

## 8) أدوار الممرض :

1. الدور العلاجي : يستخدم الممرض الأساليب التي تساعد في إنجاح الشفاء الطبيعي كتغيير الضمادات المعقمة و إعطاء الأدوية للمرضى و غيرها من المهارات
2. دور العناية : إن الممرض يدعم المريض عن طريق اتجاهاته و أعماله التي تظهر اهتماماته برفاهية المريض و تقبله له كإنسان . ويحرص الممرض أن لا يضع القرار نيابة عن المرضى و لكنه يشجع المرضى على المشاركة في إعداد الخطط للعناية بهم . و تتضمن نشاطات العناية و الحفاظ على كرامة الفرد

3. دور الحماية : وهذا يشمل النشاطات التي يقوم بها التمريض لحماية الإنسان من الإصابات و المضاعفات و تعقيم المواد و تزويد الناس بالمعلومات عن الأمراض المعدية و كيفية منع حدوثها و الإسعافات الأولية و إجراءات وقائية أخرى

4. دور إعادة التأهيل : ويشمل النشاطات التي ترفع من إمكانيات المريض إلى الأقصى و تخفيف القيود عليه و غالبا ما تساعد هذه النشاطات المريض على التغيير و اكتساب مهارات جديدة

(خزاعلة عبد العزيز، 1997، ص 97)

### 9) وظائف الممرض النفسي :

تعتمد وظائف ممرضي الصحة النفسية على احتياجات المرضى و أماكن تقديم الرعاية الصحية و التدريب الخاص بهم و تشتمل هذه الوظائف :

- مراقبة و تقييم تحسن الحالة
- مساعدة المرضى على استعادة القدرة على التأقلم و التكيف
- إعطاء الأدوية النفسية للمرضى مع الحرص على مراقبة آثارها الجانبية
- التركيز على العوامل التي تمنع تطور المرض النفسي
- مشاركة المرضى في القيام بأنشطة ترفيهية
- المساعدة في إدارة الأزمات

( what do know about psychiatric nurses , <https://medicalnewstoday.com> )



## **(10) حقوق الممرضين:**

حسب المرسوم التنفيذي رقم 11-121 مؤرخ في 15 ربيع الثاني عام 1432 هـ الموافق ل 20 مارس 2011 ، يتضمن القانون الأساسي الخاص بالموظفين المنتمين لأسلاك شبه الطبيين للصحة العمومية

- **المادة 5 :** يستفيد شبه الطبيين للصحة العمومية طبقا للتشريع و التنظيم المعمول به مما يأتي :

(أ) النقل عندما يكونون ملزمين بعمل ليلي أو مداومة

(ب) خدمات في مجال الإطعام في هياكل الصحة و يكون الإطار مجانا لمستخدمي المداومة

(ج) اللباس يلزم شبه الطبيين بارتداء البذلة الطبية أثناء تأدية مهامهم

(د) التغطية الصحية الوقائية في إطار طب العمل

- **المادة 6 :** يستفيد شبه الطبيين من كل الظروف الضرورية لتأدية مهامهم و كذا شروط حفظ

الصحة و الأمن المرتبط بطبيعة نشاطهم

- الحق في الراتب بعد الخدمة

- الحق في الحماية الاجتماعية

- حق الاستفادة من الخدمات الاجتماعية

- حق الراحة و العطل القانونية كالاستفادة من غيابات خاصة مدفوعة الأجر في إطار المشاركة في

التظاهرات العلمية

- الحق في التكوين

- الحق في الترقية النصفية (الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية ، 2011 ، ص 10-13 )

- حق الممرض في إبداء الرأي و تقديم الاقتراحات لغايات تحسين و تطوير نوعية العمل

- توافر الحوافز المادية و المعنوية للممرض

- عدم طلب مهام لا تتعلق بخبرات الممرض أو واجباته المهنية و ذلك حفاظا على نوعية الرعاية

المقدمة للمريض

- الاهتمام برضا الممرض عن ظروف عمله و حقوقه و قياس مدى رضاه بشكل دوري و العمل على

تحقيق أعلى درجات الرضا لديه

- وجود فرص التطوير و التدريب بشكل عادل بين الممرضين و زملائهم من باقي المهن

(محمود كوثر ، 1976 ، ص 23-24 )

## 11)المشكلات التي تواجه الممرض في عمله :

يشير حداد (2000) أن العاملين في مهنة التمريض يتعرضون لمشاكل و ضغوطات متعددة من ابرز هذه المشاكل و الضغوطات :

- 1.النقص في المعدات و اللوازم مما يؤدي إلى عدم قيام الممرضين بواجباتهم على النحو الأمثل
  - 2.طول ساعات العمل مما يؤدي إلى شعور الممرضين بالتعب و الاستنزاف الجسدي و الانفعالي
  - 3.سلطة الطبيب اللامتناهية مع قلة الاتصال و التفاهم بين الطبيب و الممرض و ذلك لقناعة الأطباء بأن التمريض ما يزال مهنة مساعدة لمهنة الطب و خاضعة لها
  - 4.النقص في إعداد الممرضين و الممرضات إذ تشير الإحصائيات إلى عدم وجود إمكانية إتمام هذا النقص في المستقبل القريب
  - 5.النقص في المقدرة على التعامل مع بعض المرضى و خاصة في المستشفيات الحكومية بسبب عبئ العمل الزائد و النقص في الكادر التمريضي . مما ينعكس سلبا على قيام الممرضين بواجباتهم كما هو مطلوب
- وفيما يلي نعرض أهم المشكلات التي تواجه الممرضين في عملهم و تحول دون بلوغهم مستوى الأداء المتوقع منهم :

- 1) المشكلات الاجتماعية : تتمثل عموما في النظرة إلى مهنة التمريض فكما كانت تتميز بكونها نظرة احترام و تقدير كلما ارتفع مستوى جودة الخدمة التمريضية أو العكس كلما نظر المجتمع إلى المهنة بسطحية و هامشية كلما تدهورت نوعية الخدمات التمريضية
- 2) المشكلات المهنية : تكمن أساسا في تعدد فئات وظيفة التمريض . فضلا عن عدم وجود وصف وظيفي دقيق لكل من الفئات و التداخل و الازدواجية بينهم . أضف إلى ذلك نظرة الأطباء و الإدارة إلى الممرضين أو المتمثلة في التقليل من احترام عملهم مما يولد حدوث صراعات وظيفية مستمرة
- 3) المشكلات الإدارية : تتمثل أساسا في نقص اليد العاملة التمريضية . بمعنى عدم توفر الممرضين بالأعداد المطلوبة و الكافية لسد الاحتياجات الصحية للمجتمع

4) المشكلات الثقافية و التربوية : ومن بين الظروف الثقافية و التربوية المعيقة للعمل التمريضي ما يلي :

- انخفاض المستوى التعليمي : لان معظم الممرضين يتمتعون بمستويات تعليمية منخفضة
- صعوبة الظروف الاجتماعية و المادية التي تعيق الممرض عن متابعته للدراسة
- عدم التوفيق بين واجبات العمل و الواجبات العائلية
- ضعف المحفزات المادية و المعنوية التي تشجع الاستمرار في الدراسة(الحابس بشرى ، 2018 ، ص192-193)

### 12)مخاطر مهنة التمريض :

لمهنة التمريض العديد من المخاطر التي من المحتمل الوقوع فيها و التي تصيب الممرض وترجع عليه بالسوء من الجوانب الجسدية و النفسية . ومن بين هذه المخاطر نذكر ما يلي :

- إصابات العمود الفقري و آلام الظهر : يتعرض الممرضون لإصابات الظهر المتكررة بكثرة لعدة أسباب لكن غالبا ما تنتج جراء حمل و تحريك المرضى العاجزين عن الحركة

- الإصابات بالحروق : وذلك نتيجة استخدام التعقيم بالبخار في وحدات التعقيم إلى ملامسة المعدات المعقمة الساخنة في حالة عدم الالتزام بإتباع خطوات العمل الصحيحة في تداول الآلات و المعدات (الحابس بشرى ، 2018، ص 193)

- التعرض للمخاطر البيولوجية : ويقصد هنا انتقال الأمراض و العدوى و الفيروسات من المرضى إلى الهيئات الصحية

- التعرض للعنف أثناء العمل : وهو ما قد يتعرض له الممرض من طرف المريض خاصة في حالات الطوارئ حيث يضطرون للعمل مع المختلين عقليا و الخارجين عن القانون الذين يكونون في حالة غضب أو هياج

- **التعرض للإصابات النفسية :** تعتبر المستشفيات أماكن ضغط نفسي و عصبي للممرض التي تؤدي إلى :

- معاناتهم باضطرابات في النوم نتيجة العمل المتواصل و العمل الليلي
- ضغط العمل الزائد في غالب الأوقات نتيجة ارتفاع الطلب على خدمات التمريض
- الشتائم و التهديدات التي يتلقاها الممرضون من طرف المرضى
- الشعور بالإحباط نتيجة تفريق الإدارة بين الزملاء (الحابس بشرى، 2018 ، ص177-178)

### **13) مميزات مهنة التمريض :** تعددت مميزات مهنة التمريض وتمايزت و لعل من أبرزها ما يلي :

- تجعل الشخص يعمل في عمل سامي ونبيل قبل الحصول على منفعة مادية من هذا العمل
  - توفر و تتيح فرصة العمل و التوظيف بشكل أوسع
  - تعطي لك الحق في العمل في أكثر من مؤسسة و بالتالي تكوين شبكة علاقات واسعة
  - تعتبر هذه المهنة عمل خفي و جهاد و عمل وطني لا يفهمه إلا من يعمل بإخلاص و أمانة
  - التعامل مع كافة طبقات المجتمع مما يعطي لك الخبرة الواسعة و يدربك على التعامل مع جميع أنواع البشر
  - يمكن للممرض أن يساعد نفسه و الآخرين في حل الكثير من المشكلات الصحية التي يتعرضون لها
- (راندا عبد الحميد ، مميزات و عيوب مهنة التمريض ، 2 يناير 2022 ، <https://maqal.org> )

## **(14) أهداف هيئة التمريض :**

- تقديم الرعاية التمريضية المستمرة للمريض من خلال تقييم احتياجاته بمهارة تامة
- استعمال و اختيار الأجهزة بطريقة مناسبة
- إعطاء الحرية للمريض للتعبير عن شعوره بحرية تامة
- المواصلة مع أهل المريض وذلك من خلال تشجيعهم للمساعدة في رعاية المريض
- المحافظة على استمرارية التعليم للفريق التمريضي من اجل تقديم رعاية تمريضية متقدمة
- تنفيذ الإجراءات العلاجية حسب وصفة الطبيب مع المحافظة على حاجات المريض النفسية والروحية و البدنية و الاجتماعية
- عمل دراسات تتعلق بالرعاية التمريضية لتحسين نوعية العناية التمريضية
- التعاون مع جميع أقسام المستشفى لانجاز أهداف المستشفى العام (العزة سعيد ، 2004، ص25)

## **-خلاصة:-**

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يتضح لنا أن لمهنة التمريض مكانة أساسية في القطاع الصحي منذ القدم كونها ترتبط بالحالة الصحية للإنسان و المحافظة على حياته و التقليل من آلامه و الارتقاء بصحته إلى أعلى المستويات أو استعادتها في حالة المرض .

كما لا ننفي وجود العديد من المشكلات و المخاطر في هذا المجال مثله مثل باقي المهن و تم الاكتشاف أيضا أن لهذه المهنة مجموعة من الأدوار و الوظائف المتنوعة إذ كلها تصب في مساعدة المريض من أجل الشفاء و التحسن و إعطائه الراحة البدنية و النفسية المطلوبة

# الفصل الثالث: المناعة النفسية

تمهيد

1. مفهوم المناعة النفسية

1.1. تعريف علم المناعة

1.2. تعريف المناعة

1.3. تعريف المناعة النفسية

2. الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية

3. المصطلحات المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية

4. خصائص المناعة النفسية

5. أنواع المناعة النفسية

6. وظائف نظام المناعة النفسية

7. أبعاد المناعة النفسية

8. النماذج النظرية المفسرة للمناعة النفسية

9. صفات الأفراد المتمسكين بمناعة نفسية عالية

10. أعراض فقدان المناعة النفسية

11. آليات تعزيز المناعة النفسية

12. علاقة المناعة النفسية ببعض المتغيرات

13. أهمية المناعة النفسية في مهنة التمريض

14. أوجه التشابه بين الجهاز المناعي البيولوجي و الجهاز المناعي النفسي

خلاصة

### تمهيد :

تعد المناعة النفسية واحدة من أهم المفاهيم التي طرحها علم النفس الايجابي كونها تركز على جوانب القوة لدى الفرد و محاولة تدعيمها و تعزيزها لمجابهة الصعاب و المشاق اليومية التي يتعرض لها الفرد ، في حين ركز الباحثون على الجوانب السلبية ونقاط الضعف و كيفية تخفيفها و التخلص منها .. إذ للمناعة النفسية أهمية بالغة في أسلوب ونمط العيش برفاهية و سعادة .

لذلك سنحاول التطرق في هذا الفصل تحديد بعض المفاهيم التي تخص المناعة النفسية و كل ما يتعلق بها من أدبيات و نظريات وكيفية تعزيزها بالإضافة إلى عناصر ملمة بالجوانب الايجابية للفرد عامة و للممرض خاصة .

## 1) مفهوم المناعة النفسية :

قبل الخوض في طرح المناعة النفسية كمفهوم خاص و مستقل بذاته نحن بحاجة إلى فهم المناعة البيولوجية أولاً مما يفيد ذلك في تقريب المعنى بشكل أدق و إعطاء صورة واضحة يترسخ من خلالها إدراك مفهوم المناعة النفسية في الأذهان

### 1-1-تعريف علم المناعة Immunology:

أُشتق تعبير علم المناعة Immunology أو المناعيات من الكلمة اللاتينية Immunitas ومنها Immunis والتي تعني مُعفى من الواجبات العامة أو مُحصنا ضد الواجبات العامة و بذلك فالمناعة تعني تحصين الجسم ضد الكائنات الحية أو الجزيئات الناقلة للأمراض التي تغزو الجسم وعلم المناعة هو العلم الذي يُعنى بدراسة الآلية الدفاعية التي يتميز بها الجسم ضد غزوه من قِبل الكائنات الحية أو الجزيئات الناقلة للأمراض (غسان وبلج، 2005، ص26)

### 1-2-تعريف المناعة Immunity:

حسب معجم الرائد هي القوة في الجسم طبيعية أو يكتسبها باللقاح ونحوه و بها يقاوم الأمراض ويمكن تعريفها بأنها مختلف الطرائق التي يتجاوب بها الجسم تجاه المركبات و العناصر الغريبة و في بعض الأحيان مكونات الجسم نفسه التي تكون بتماس مباشر مع الأنسجة في محاولة من الجسم للتخلص من هذه المركبات و إبطال تأثيرها الضار (غسان وبلج، 2005، ص30-35)

وبعد إمامنا بمفهوم علم المناعة و المناعة البيولوجية يمكننا تعريف المناعة النفسية بأنها :

### 1-3-تعريف المناعة النفسية : Psychological Immunity

(أ)-لغة: حسب المعجم الوسيط تُعرف المناعة النفسية بأنها الحصانة من المرض و نحوه

-وقد عرّف معجم مصطلحات الطب النفسي مصطلح Immunity باعتباره مرادفاً للمناعة أو الحصانة النفسية ، و أوضح أن للمناعة و العوامل النفسية و الاجتماعية علاقة مباشرة بالصحة و المرض و تم تعريفها بأنها القدرة على مواجهة الإجهاد الانفعالي و الإخفاق في الاستجابة للمواقف الضاغطة

(قاموس علم النفس و الطب النفسي، جابر عبد الحميد، علاء الدين الكافي، 1996)



(ب)-اصطلاحاً: تعددت التعريفات وتباينت باختلاف وجهات نظر الباحثين و العلماء المنحدرين من بيئات عربية و أجنبية في تناولهم للمناعة النفسية كمفهوم حديث في علم النفس حيث :

- يُعرفها **Olah** بأنها : نظام موحد متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية و السلوكية و الانفعالية و الاجتماعية و البيئية التي تعمل كمصادر وقاية و دفاع و مقاومة تنمي قدرة الشخص و حصانته النفسية على تحمل الضغوط النفسية و الجسمية التي تواجهه وأن مكوناتها و أبعادها الستة عشر هي بمثابة أجسام مضادة نفسية يقوم باستخدامها جهاز الحماية النفسية *protective apparatus* (Olah , 2000 , p14)
- في حين ذهب منطق : **Barbanell** أن المناعة النفسية أسوة بنظام المناعة الحيوية الذي يعمل دون توجيه من الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة ، فالإنسان يمتلك نظاماً مناعياً نفسياً يعمل على حمايتنا من الاعتداءات النفسية من البيئة وذلك عبر التكيف مع الضغط الوجداني . ( Barbanell ,2009,p16-17 )
- وحسب **Dubey** يرى أنها : نظام متكامل من جوانب الشخصية السلوكية و المعرفية و الدافعية و التي توفر المناعة ضد الضغوط و تساعد على تعزيز النمو السليم و تخدم مصادر مقاومة الضغوط (Dubey , 2011 , p37 )
- ويرى **choochom** المناعة النفسية كونها بناء نفسي يصف القدرة على التعامل وقت الشدائد ، و تتكون من خمسة أبعاد وهي : المرونة ، اليقظة ، التكيف ، الأمل و الاعتماد على الذات (choochom , 2013 , p 85 )
- حسب **kagan** هي : نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة التمييزية بين ما يضر و ما يفيد عبر الاستعانة بالتخيل و القدرة على التخطيط ، بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر و الحماية منه و كذلك إدراك ما يعزز الحياة و أيضا صياغة خطط العمل من أجل الوقاية و التدعيم و الإحساس بالهوية و الذات (Kagan. H, 2006, p 94)
- ينص **Bredacs** على أنها : نظام متكامل وقائي يعمل على وقاية الذات ، حيث أن مكوناتها تجعل الأفراد قادرين على مواجهة الضغوط النفسية و الاجتماعية (Bredacs , 2016 , p120)
- وقد أوضح كل من **Dubey & shahi** أن المناعة النفسية هي :وعاء الموارد النفسية التي تحمي الفرد من السموم التي تولدت من الانزعاج الدائم و التوتر العصبي و القلق الذي يواجهه الفرد يوميا

حيث تحمي الفرد من التعرض للانفعالات السلبية . كما أنها تعتبر نظام متكامل لأبعاد الشخصية تهدف إلى إحداث التوازن بين متطلبات الشخصية و السياق من أجل زيادة عملية التكيف النفسي و الاجتماعي و الفيزيقي ( Dubey & shahi , 2001 , p36-40 )

- حسب **Albert** : هي مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط و الإنهاك النفسي و دمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المشابهة حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية **psychological Anti-bodies** تحمي الفرد من التأثيرات السلبية ( Albert , 2012 , p104 )
- ويعرفها **المريسي** بأنها : مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات و الكروب و تحمل الصعوبات و المصائب ، و مقاومة ما ينتج عنها من أفكار و مشاعر الغضب و السخط و العداوة و الانتقام و اليأس و العجز و التشاؤم ( كمال المريسي ، 2000 ، ص96 )
- كما عرفها كل من **أحمد و سعاد** بأنها : تزود الفرد بإرادة قوية و قدرة على التحكم الذاتي و الإصرار على تحقيق أهدافه مما يمكنه من المواجهة الايجابية لمشكلاته الحياتية و مقاومة ما ينتج عنها من آثار و مشاعر و انفعالات سلبية في إطار من الثقة بالنفس و التوجه الديني . (أحمد عبد الملك ،سعاد كامل ، 2017 ، ص85)

من خلال ما تم ذكره آنفا من تعاريف نستنتج أن المناعة النفسية تتمثل في مدى قدرة الفرد على حماية ذاته من المواقف الضاغطة أو الأزمات و مواجهته للصعوبات و المشكلات و العوائق التي يتعرض لها و التأقلم معها ، إذ تختلف مستوياتها من شخص لآخر و ذلك راجع لتفرد كل شخص بسمات شخصية تميزه عن الآخر

## (2) الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية :

تغيرت في العقود الأخيرة النظرة إلى طبيعة الإنسان ، إذ تركزت النظرة التقليدية على اختزال الطبيعة الإنسانية إلى مستويات بيولوجية يمكن من خلالها تفسير أمور متعددة . و تبدلت هذه النظرة بعد التقدم في الدراسات التي أجريت حول العلاقة بين العقل و الجسم ، وظهرت فروع جديدة في مجال علم النفس محاولة الوصول لرؤية متكاملة حول الإنسان منها : علم النفس الايجابي الذي انسلخ منه مصطلح

المناعة النفسية " Psychological Immunity " خلال العقود الأخيرة من القرن الماضي أي في نهاية التسعينات من القرن العشرين و بداية الألفية الجديدة والذي أُشتق من ثلاثة روافد أساسية وهي : علم نفس الصحة ، علم المناعة العصبي ، و التفاعل بين المخ و جهاز المناعة الذي نص على أن الميكانيزمات الخاصة بالمناعة النفسية تعمل بدون وعي من الفرد ولذلك قد يفشل الكثيرون في دفع تأثيراتها السلبية ( Mate Aleksander ,2002,p115 )

وقد تعددت الأدبيات و المسميات التي أُطلقت على هذا المفهوم منها :

1-نظام المناعة السلوكية Behavior Immunity System

2-المناعة العقلية Mental Immunity

3-كفاءة المناعة النفسية Psychological Immunity Competence

4-المناعة الانفعالية Emotional Immunity

5-المناعة الوجدانية Affective Immunity

6-نظام المناعة الانفعالية Emotional Immune System

7-نظام المناعة الوجدانية Affective Immune System

8-نظام المناعة النفسية Psychological Immune System

إلا أن المصطلح الأكثر استخداما هو : " المناعة النفسية psychological immunity " لسهولة و بساطته و شموليته و دقته ، إذ أن مفهوم المناعة تطبق من فكرة عمل النظام المناعي في الجسد لوقاية جسمه و حمايته ضد الأمراض المعدية و في المقابل نظام المناعة النفسية في المحافظة على الذات

و حمايتها ضد الأمراض النفسية و العقلية . و تم تطوير مفهوم المناعة النفسية وفق مصادر التأثير النفسي المتمثل بنقاط ضعف وقوة الشخصية التي تؤثر على المناعة النفسية للإنسان ( Olah ,1996 , p23 )

و بمراجعة التراث السيكولوجي حول وصف الأساليب الوقائية و الدفاعية و العلاجية ، فقد وصفت الدراسات عدة أساليب (تجاهل ، تحويل ، إعادة بناء المعلومات ) التي يقوم بها العقل البشري ضد النتائج التأثيرية للأحداث السلبية التي يتعرض إليها الفرد نجد دراسة :

1-جيلبرت و آخرين ( Gilbert ,1998 ) يرون فيها أن ميكانيزمات دفاع الأنا : " خفض التنافر ، الأوهام الايجابية و الخيالات ، النزعة الذاتية ، الخداع الذاتي ، تعزيز الذات ، إثبات الذات و تبرير الذات " هي مصطلحات استخدمها علماء النفس لوصف الاستراتيجيات و الآليات المتنوعة لما يمكن أن يسمى "نظام المناعة النفسية" . (Gilbert & al , 1998 ,p619)

2-كما يرى أولاه أن هناك تركيب مرتبط بالصحة النفسية و الضغوط البيئية هو "نظام المناعة النفسية " ، والذي اعتبره عاملا من عوامل الشخصية ليعكس بعد الشخصية المرتبط بالضغط و الإنهاك النفسي

( Olah , A , 1996,p38 ) ، و استقاد أولاه في نظريته من الجوانب الايجابية التي تمتلكها النفس الإنسانية و أكد أيضا على أن إمكانيات و قوة الشخصية الإنسانية تعزز المناعة النفسية لديه و يجب التركيز عليها بدلا من نقاط الضعف و عيوب الشخصية التي تقلل و تضعف المناعة النفسية ( Olah,2002,p104 )

و كان أول من أشار إلى مصطلح المناعة النفسية Gilbert et al ولكن يعتبر Olah هو من كرّس جهوده و بحوثه لدراسة المناعة النفسية (عصام زيدان ،2013،ص817)

3-وقد افترض G.Solomon في عام (1986) تأثير الانفعالات النفسية على جهاز المناعة و بدأ مجال علم المناعة النفسية psycho-immunology و أشارت الدراسات إلى التأثير السلبي للاضطرابات النفسية على جهاز المناعة والى العلاقة بين بعض الاضطرابات العقلية مثل مرض الفصام و التغيرات التي تحدث في جهاز المناعة .

### 3)المصطلحات المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية :

1-المرونة النفسية

2-فعالية الذات

3-الصلابة النفسية

#### 1.المرونة النفسية psychological elasticity:

كون المرونة النفسية تعتبر واحدة من أهم العوامل اللازمة للتكيف الاجتماعي و الشخصي لدى الفرد و التي تجعله متمكنا من إعطاء استجابة ملائمة للمؤثرات الجديدة لزم التطرق لها بهدف التمييز بينها و بين مصطلح المناعة النفسية.

فحسب أبو حلاوة (2013) تشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات و الحفاظ على هدوئه و اتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف صعبة ، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال و المواجهة الايجابية لهذه الضغوط و تلك المواقف الصادمة (أبو حلاوة ، 2013 ، ص 4)

ويوافقه في هذا الطرح (Ciarrochi , bilich & Godsel, 2010)بأنها عملية التوافق الجيدو المواجهة الايجابية لل صعوبات التي يواجهها البشر مثل : المشكلات العائلية ، و مشكلات العلاقات مع الآخرين ، المشكلات الصحية و ضغوطات العمل و المشكلات المالية .

هذا وقد حددت " أسماء صميده " أبعاد المرونة النفسية في خمسة أبعاد هي :

- الاتزان الانفعالي Emotional balance
- فعالية الذات Self-efficacy
- العلاقات الاجتماعية Social relations
- الصبر patience
- حل المشكلات problem solving (أسماء صميده ، 2019 ، ص47 )

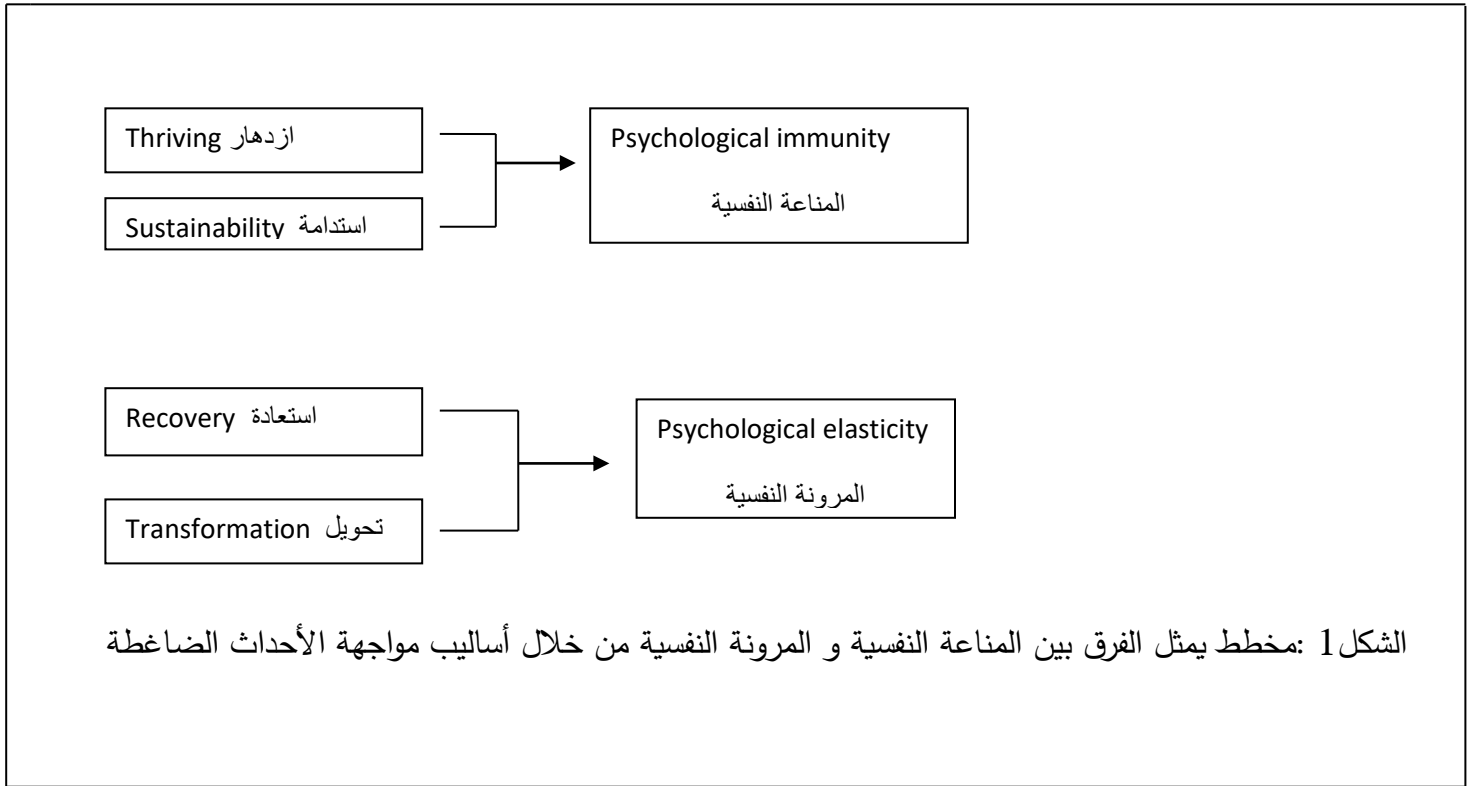
نستنتج مما تم ذكره أن المرونة النفسية يمكن اعتبارها ميزة و خاصية نفسية و سلوكية مكتسبة تفعلها الخبرات و توظف لأجل التأقلم و إدارة الأزمات فقط ، فهي استجابة لحظية متكيفة و مؤقتة تجاه الحدث المواجه و في المقابل تكون المناعة النفسية بشموليتها و استمراريتها في حال وجود الأزمات و النكبات و المواقف

الضاغطة أو عدمها كما أنها تعطي القدرة للفرد على التكيف و التأقلم مع نفسه و بيئته وقاية و دعما وحتى مواجهة .

المرونة ← مجرد استجابة انفعالية و عقلية تمكن الفرد من التكيف الايجابي سواء تكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول

المناعة النفسية ← هي المقاومة و الصمود أمام الصعاب بهدف الحماية و محاولة تخطيها بشكل ايجابي

- ويمكن توضيح الفرق في المخطط التالي :



الشكل 1 :مخطط يمثل الفرق بين المناعة النفسية و المرونة النفسية من خلال أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة

ومنه يمكننا القول أن المناعة النفسية تحقق فعاليتها الوظيفية عن طريق المرونة العالية و بذلك تكون العلاقة بينهما طردية ، و المناعة النفسية أكثر شمولية من المرونة النفسية إذ يعتبرها البعض مؤشر من مؤشرات المناعة النفسية .

## 2.الفاعلية الذاتية Self-efficacy:

يرى ميرفي ( Murphy , 1997 ) أن فاعلية الذات هي ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة و استخدامه لإمكانيته المعرفية و مهاراته الاجتماعية و السلوكية الخاصة بالمهنة و هي تعكس ثقة الفرد بنفسه و قدرته على النجاح في الأداء .

وبشكل عام إن فاعلية الذات تشير إلى : إدراك الفرد لكفاءته الشخصية في التعامل بفاعلية مع مختلف المواقف الضاغطة حيث أن فاعلية الذات يمكن أن تعمم من مجال إلى آخر إلى الحد الذي يعتمد فيه المجال الجديد على مهارات سابقة ( Bandura , 1988 , p77 )

حيث أشار Bandura إلى أن هناك ثلاث أبعاد للفاعلية الذاتية تتمثل في :

- العمومية Generalization :أي انتقال التوقعات الفاعلة إلى مواقف مشابهة
- القوة Strength : تحدد بالمتابعة و القدرة على استغلال الخبرات السابقة
- مقدار الفاعلية Volume of effectiveness : يتحدد حسب مستوى الإتقان و الدقة و بذل الجهد

ومنه نستنتج بأن الفاعلية الذاتية هي القدرة على تحقيق الأهداف بعد الأحكام و التوقعات عن رداً فعله اللازمة و المطلوبة . و في هذا الصدد يواجه الفرد ضغوطات و عوائق أثناء محاولته تحقيق هدف معين و بالتالي فالفاعلية الذاتية هي القدرة على التغلب على الأحداث الضاغطة و الخبرات الصادمة بطريقة تتضمن أداء عالي و فعال . و بالتالي يمكننا القول أن الفاعلية الذاتية من أحد مقومات المناعة النفسية

- الفاعلية الذاتية ← تُعنى بتحقيق الأهداف و بكفاءة الأداء و جودة الإنجاز و ذلك عند قدرته على مواجهة الضغوط و الصدمات و تجاوزها و حماية نفسه من الوقوع فيها
- المناعة النفسية ← مواجهة تلك الأزمات بهدف التكيف و تمكين الفرد من تحقيق أهدافه

### 3.الصلابة النفسية psychological rigidity:

ترى كوباسا ( kobosa , 1979 ) أن الصلابة النفسية هي مجموعة من خصائص الشخصية وظيفتها مساعدة الفرد في المواجهة الفعالة للضغوط ،وهي تتكون من الالتزام و التحكم و التحدي وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية و الجسمية للفرد بالرغم من التعرف للأحداث الضاغطة إذ تشتمل الصلابة النفسية على ثلاث مكونات ترتبط على نحو متبادل تعرف ب (3CS) وهي :

- التحكم : control أي اعتقاد الفرد أن بإمكانه التأثير في أحداث الحياة من خلال جهده الشخصي وليس اعتماد على الحظ أو الصدفة
- الالتزام : commitmentيشير إلى نزعة أو ميل للانخراط في نشاطات الحياة و الاهتمام الأصل بها ، و الفضول حول النشاطات و الأشياء و الأشخاص الآخرين
- التحدي : challenge اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديدا له مما يساعده على المبادرة و استكشاف البيئة و معرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية ( kardum et al , 2012 , p488 )

ومنه يجدر بنا الإشارة إلى كون المناعة النفسية تختلف في مفهومها عن الصلابة النفسية إذ أن :

المناعة النفسية : هي قدرة الفرد على تجنب وقوع الأزمات و الضغوط و سد الطريق أمامها ومن ثم منع آثارها السلبية و نتائجها قبل أن تحدث و تتم بطريقة لاشعورية في اللاوعي . أما الصلابة النفسية هي سمة تمثل حائط صد أو درع واقى ضد الأزمات النفسية و الضغوط و تحييدها بعد وقوعها و تتم بطريقة شعورية وواعية ومنه :

- المناعة النفسية ← هي القدرة على الحماية و التكيف قبل وقوع الأزمة و تتم بطريقة لا شعورية في اللاوعي
- الصلابة النفسية ← هي القدرة على المواجهة بعد وقوع الأزمة تتم عن قصد و بوعي من الفرد

نستنتج مما سبق طرحه من مصطلحات متداخلة المعنى مع مفهوم المناعة النفسية أن هذه الأخيرة هي الأشمل و الأوسع التي تندرج تحتها كل من مفهوم المرونة النفسية و الفاعلية الذاتية و الصلابة النفسية .



#### 4) خصائص المناعة النفسية :

لنظام المناعة النفسية خصائص عدة يمكننا ترتيبها و تصنيفها في ثلاث أقسام كالتالي :

##### - أولا: خصائص معرفية

- تضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الايجابية الممكنة
- التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة
- تعزز التفاؤل و النظرة الايجابية للحياة
- تعمل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهنتها الفطرية
- فهم نواتج السلوكيات و تفسيرها

##### - ثانيا: خصائص سلوكية

- ظهور سلوكيات و استجابات ايجابية عند توقع أحداث سلبية
- تعمل على حدوث التكيف و الموائمة مع الأحداث المؤلمة
- تراقب مصادر التكيف للفرد و سرعة ودقة السلوك المناسب

##### - ثالثا: خصائص انفعالية

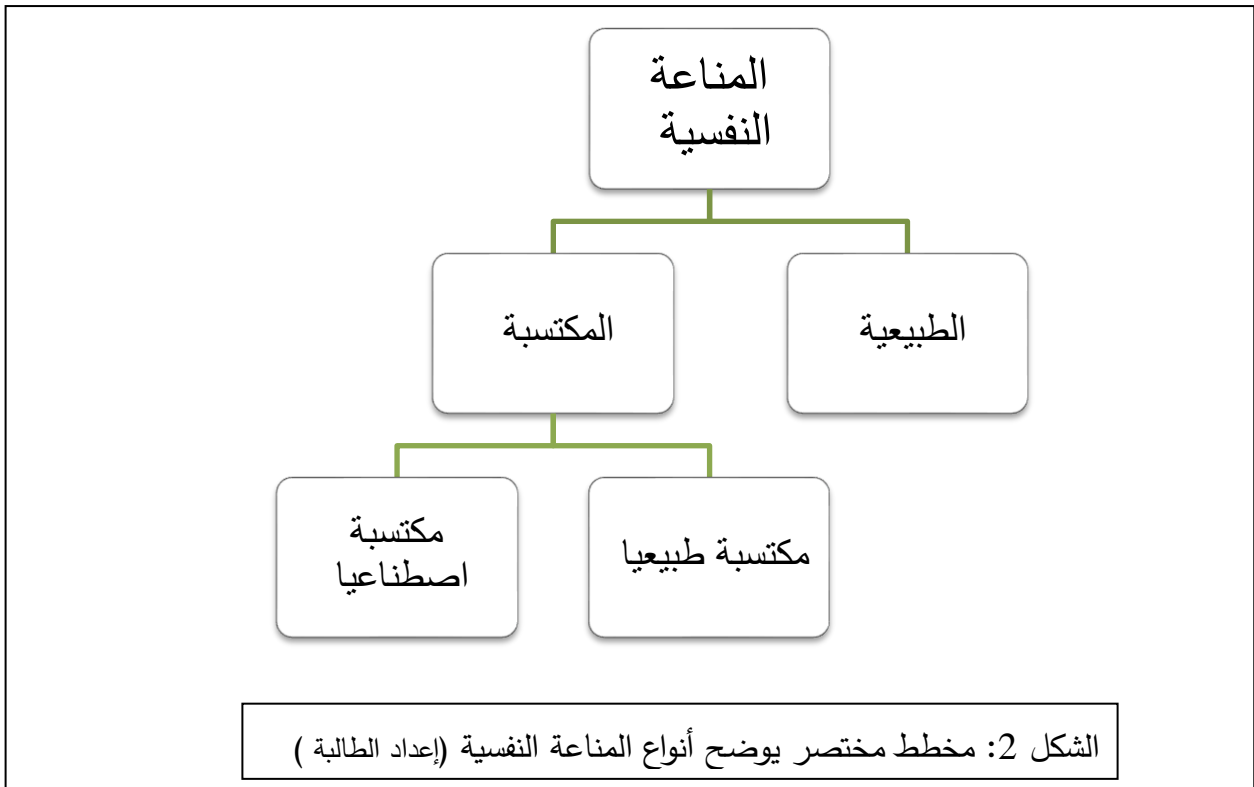
- تفريغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أعراض جسدية مما يخفف الألم النفسي
- تضمن اختيار استراتيجيات التكيف المناسبة مع خصائص الموقف و حالة الفرد
- تعزيز استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية لرد الفعل على حساب ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية (حياوي مبارك، 2021، ص9)

#### 5) أنواع المناعة النفسية :

تقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع تتمثل في التالي :

- **مناعة نفسية طبيعية :** و هي موجودة لدى الفرد في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو نتيجة التفاعل بين العوامل الوراثية و البيئية "أي بالفطرة" وهي مناعة ضد القلق و التوتر و التأزم إذ أن الفرد صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات و تكون لديه القدرة على تحمل الضغوط و ضبط النفس

- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا** : يكتسبها الفرد من مواقف التعلم و الخبرات و هي أيضا مناعة ضد القلق و التوتر يكتسبها من المهارات و المعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات و الضغوط و الصعوبات المختلفة
- **مناعة نفسية مكتسبة صناعيا** : وهي تشبه المناعة الجسدية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض و ذلك للحد من خطورتها و تبقى مناعتها طويلة المدى ، و تسمى مناعة مكتسبة فاعلة . (فاطمة عبد الخالق ، 2022 ، ص 44-45 )



يتضح مما سبق أن المناعة النفسية سواء أكانت طبيعية أو مكتسبة فهي خط دفاع أول و جهاز واقٍ يحمي الفرد من الوقوع في الإحباط و تساعده على مجابهة الضغوط المتباينة و تبرز فاعليتها في زيادة خبرة الفرد لمواجهة الظروف الضاغطة و الأحداث الجديدة بناء على خبراته السابقة .

## 6)وظائف جهاز المناعة النفسية :

جهاز المناعة النفسية هو نظام حماية وقائي يحسن و يقوي تلك العمليات في التفاعل بين الفرد و بيئته و التي تخدم الذات في المقام الأول ، إذ تتمثل وظائف جهاز المناعة النفسية في ضوء ما أشار إليه كل من

Olah, A & Nagy ,H & Toth ,K , G في :

- المرونة و القدرة على التكيف و التوافق مع البيئة المتغيرة
- المساعدة على إعادة التوازن الانفعالي للتخلص من الألم
- تعزيز آليات الدفاع النفسي
- وضع أهداف و توقعات ايجابية
- التحرر من مشاعر الخوف و الشعور بالذنب
- تفعيل الأدوات المعرفية و توجيهها نحو إدراك النتائج الايجابية الممكنة
- المساعدة على إعطاء تفسيرات منطقية و عقلانية للمشاعر السلبية
- تنقية و تنقيح المشاعر و الوجدانيات السلبية اليومية ( Olah et all , 2010 ,p 103 )

## 7) أبعاد المناعة النفسية :

تعددت تصنيفات المناعة النفسية و أبعادها ، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أنه يمكن تصنيف أبعاد المناعة النفسية كالتالي :

قام أولاه ( Olah , 2005 ) باعتماد 16 بعد في ثلاث مجموعات كالتالي :

- المجموعة الأولى: كفاءات التفكير الايجابي ، الشعور بالتحكم ، الشعور بالاتساق ، الشعور بنمو الذات
  - المجموعة الثانية: توجه التحدي ، المراقبة الاجتماعية ، مفهوم الذات الابتكارية ، التطبع الاجتماعي ، حل المشكلات ، الفعالية الذاتية ، توجه الأهداف ، الإبداع الاجتماعي
  - المجموعة الثالثة: ضبط الاندفاع ، التزامن ، التحكم العاطفي ، ضبط التسرع
- بينما قام ( زيدان 2013 ) بإعداد قائمة وفق تسعة أبعاد :

- التفكير الايجابي
- الإبداع و حل المشكلات
- الثقة بالنفس
- التحدي و المثابرة
- المرونة النفسية و التكيف
- التفاؤل

• ضبط النفس و الاتزان الصمود و الصلابة النفسية

• فعالية الذات (عصام زيدان ، 2013 ، ص 348 )

و ذهب (الشريف 2015 ) إلى اعتبار المناعة النفسية مقسمة وفق ثلاث أنظمة تمثل الأبعاد الرئيسية للمناعة النفسية يحوي كل بعد مجموعة من الأبعاد الفرعية و قد كانت كالآتي :

### (1)الاحتواء :

- الاستيعاب

- التحويل

### (2)المواجهة التكيفية :

- دفع القناع للسمه

- الحد من التنافر

- تبرير الدافع

- النزعة الذاتية

- تأكيد الذات

- التخيلات الايجابية

### (3)تنظيم الذات :

- قوة الإرادة

- التزامن

- السيطرة على الانفعالات

- التحكم الوجداني ( الشريف ، 2015 ، ص104 )

## (8) النماذج النظرية المفسرة للمناعة النفسية :

تم اختيار أبرز النماذج التي تناولت متغير المناعة النفسية كالتالي :

**(1) نموذج أولاه ( Olah et all , 2010 ) :** والذي يرى أن نظام المناعة النفسية يتمثل عمله مع نظام

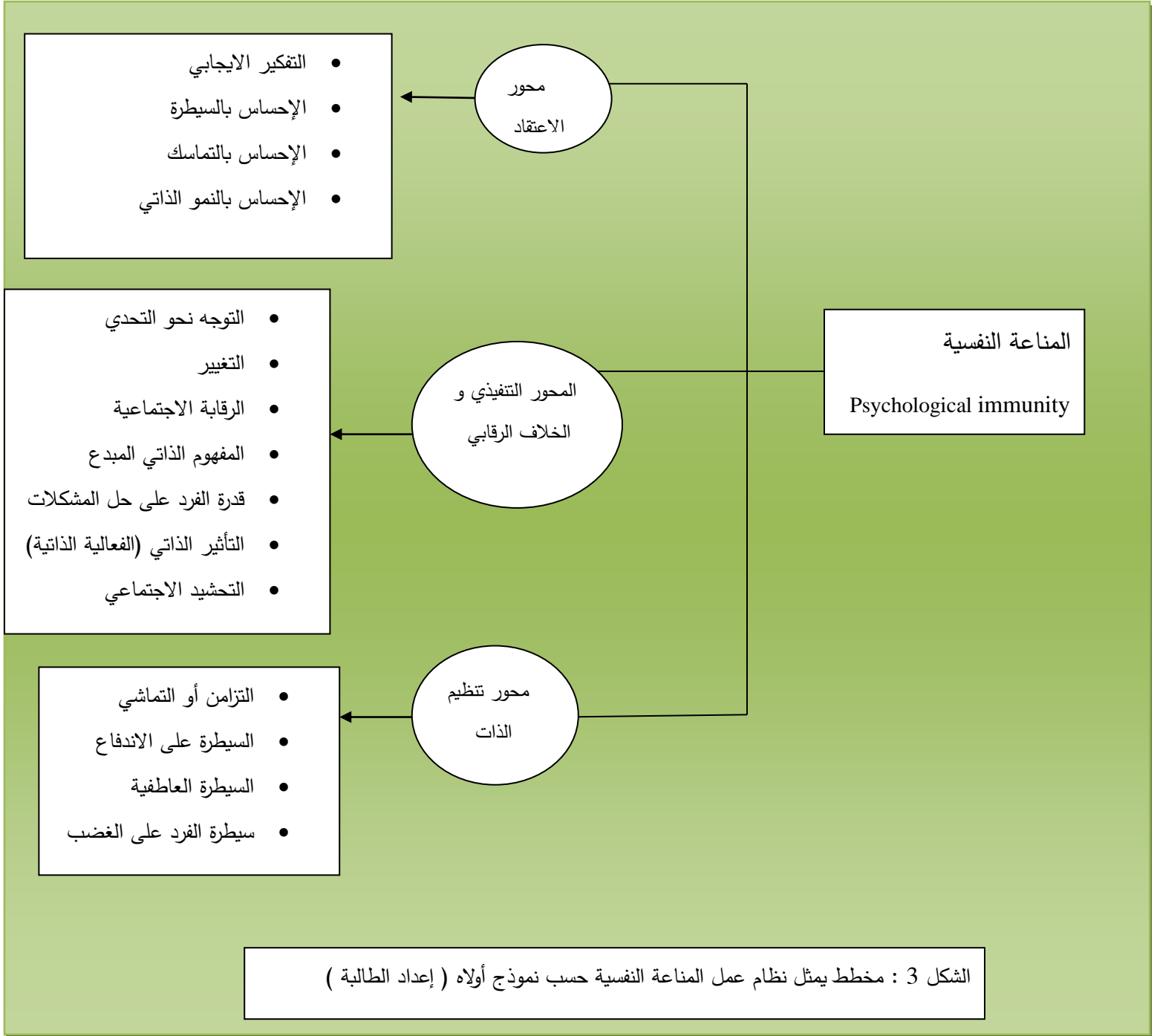
المناعة الحيوي و يظهر تأثير الضغط النفسي حيث يقوم على تقوية الذات من بداية عملية التكيف

و ضبطها من خلال التقويم المعرفي للتهديدات من خلال اختيار و تفعيل استجابات سلوكية ، و تحويلها

لمساعدة الذات و مقاومة التهديد و الضغط . والتعامل النشط و الفعال معه و تحمي و تقوي عملية

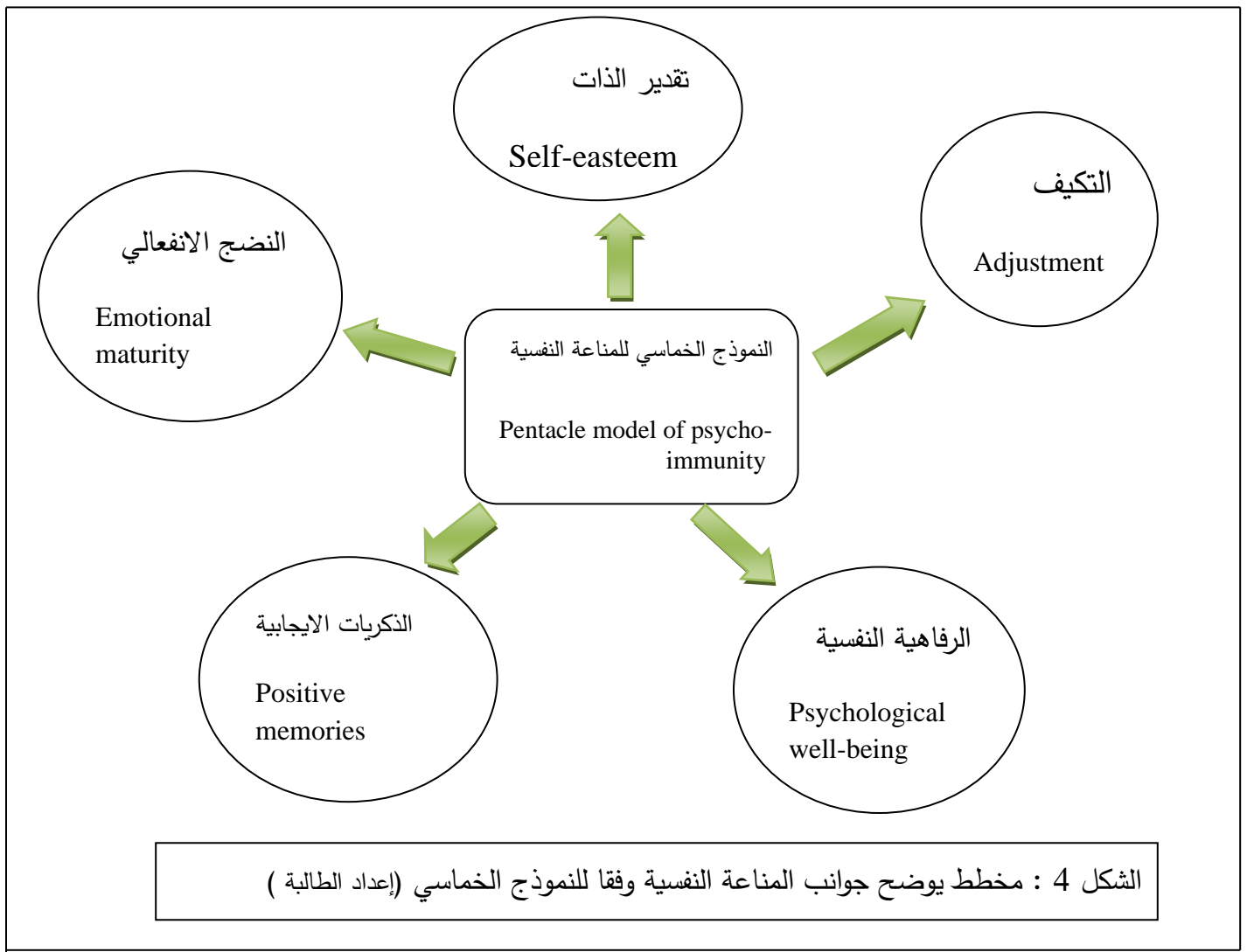
التوافق . ( Olah et all , 2010 , p108 )

وقد أشارت نظرية أولاه إلى أن المناعة النفسية تتكون من ثلاث مجالات رئيسية و ستة عشر مكون فرعي يمكن تلخيصها في المخطط التالي :



**1) النموذج الخماسي للمناعة النفسية Pentacle model of psycho-immunity:**

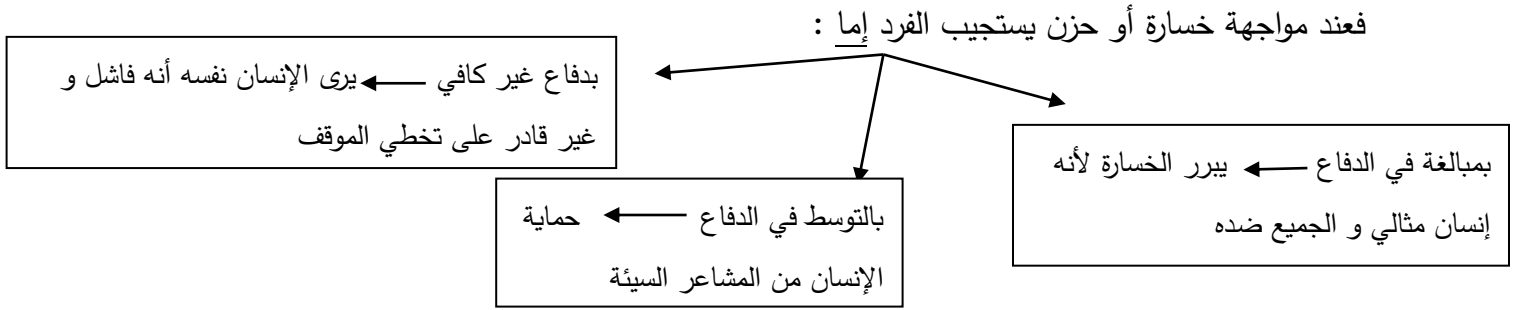
هو النموذج الأحدث حاليا لتفسير نظام المناعة النفسي حيث يرى Bharadwaj & Agrawal أن نظام المناعة النفسية أو المناعة العقلية هي طبقة الحماية المعرفية التي توفر القوة للفرد لمكافحة الضغوط و الخوف و انعدام الأمن و الدونية و الفيروسات مثل : الأفكار السلبية و إقامة التوازن العقلي ، ويشمل نموذج Bharadwaj & Agrawal للمناعة النفسية على خمسة أبعاد وهي : تقدير الذات ، التكيف ، الذكريات الإيجابية للماضي ، النضج الوجداني ، الرفاهة النفسية. ( Bharadwaj & Agrawal , 2015 , p 10-12 )



## (2) نموذج جيلبرت للمناعة النفسية : (نموذج التوازن -2009)

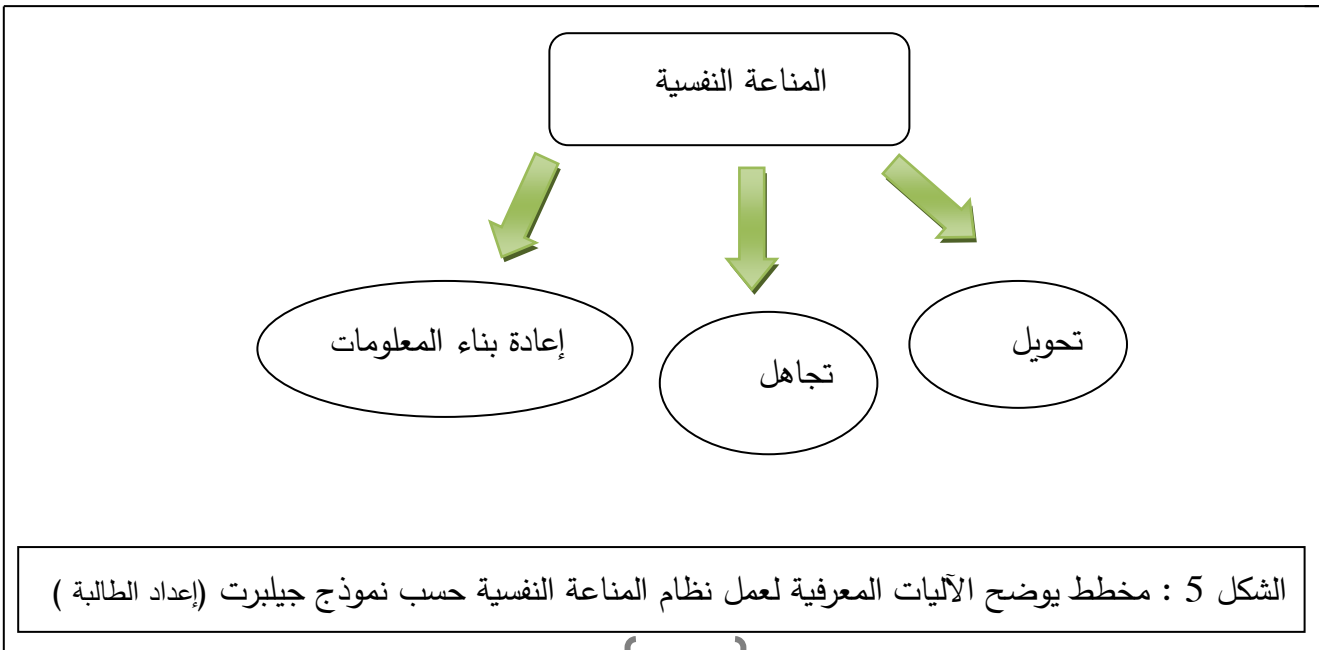
يفترض Gilbert أن العقل البشري يحتوي على نظام مناعة نفسية لكي يحمي الفرد من المشاعر السلبية و الأمراض النفسية ، كما يفعل نظام المناعة الحيوي الذي يدافع عن الجسم ضد الميكروبات و الفيروسات المسببة للأمراض العضوية .

كما يشير إلى أن نظام المناعة النفسي هو نظام دفاعي على أي متغيرات سلبية تهدد سعادة الإنسان فهو يدعم النظرة الايجابية للإنسان ويحميه من الوقوع في الإحباط و الغضب و الحزن ، إذ نجاح المناعة النفسية يعتمد على التوازن بالدرجة الأولى.



و بالتالي إن نظام المناعة النفسي الصحي لابد أن يحقق التوازن الذي يحمي الإنسان من المشاعر السيئة و يحقق له السعادة و الرضا ( Gilbert , D ,2009 , p177 )

كما أن جيلبرت يرى أن نظام المناعة النفسية يعمل ضمن الآليات المعرفية المتمثلة في : " التحويل ، التجاهل و إعادة بناء المعلومات " لتحسين الخبرة إثر مرورهم بالعاطفة السلبية ( Gilbert , 2005 , p133 )



### 3) نموذج يوسف و الفضلي التكاملي (Yousef and Al-Fadhli model of PI)

أعد الباحثان الحاليان نموذجا متكاملًا لمكونات جهاز المناعة النفسية ، توصلًا إليه بعد قيامهما بإجراء العديد من الدراسات و البحوث في مجال المناعة النفسية (يوسف 2016 ، أب، 2018،2017،2019، ويوسف و غنايم ،2019 ، ويوسف 2020 ، ويوسف و الفضلي ، 2021 ) ، إضافة إلى ما وجداه في العديد من أدبيات المخ و علم النفس الفيزيولوجي و النيوروسيكولوجي (النفس-عصبي ) و علم النفس المناعي العصبي الأجنبية و العربية . حيث أن النموذج يتكون من ستة وحدات أساسية :

- 1.وحدة التفكير الايجابي
  - 2.وحدة الثبات الانفعالي
  - 3.وحدة الثقة بالذات (النفس)
  - 4.وحدة المرونة الايجابية
  - 5.وحدة الأمل
  - 6.وحدة تكامل وظائف المخ
- (سليمان هدى ،2022،ص543)

- يمكن تفصيلها في الشكل التوضيحي التالي :



الشكل 6 : مخطط يمثل المكونات و الوحدات الستة لنظام المناعة النفسية العصبية حسب نموذج يوسف و الفضلي التكاملي . (يوسف سليمان، هدى الفضلي، 2022، ص 543 )



## 9) صفات ذوي المناعة النفسية العالية :

هناك بعض الخصائص التي تميز التوجه العقلي للمتسمين بالمناعة النفسية و الصمود النفسي ، التي تتمثل فيما يلي :

- لديهم طريقة تفكير ايجابية في حل المشكلات
- يشعرون أنهم مقدرين و لهم مكانة خاصة
- يضعون لأنفسهم أهدافاً و توقعات إيجابية
- يعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة و مقاومة الإحساس بالهزيمة
- يدركون جوانب القوة و التميز لديهم و يستمتعون بها
- يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين
- لديهم القدرة على التحكم الذاتي و التدعيم الذاتي
- مواجهة التحديات بطريقة إبداعية
- التفاؤل و النظرة الايجابية للحياة و الإقبال عليها
- الالتزام الديني و القدرة على إدارة الغضب
- مقاومة الفشل و التعبير عن الذات بصورة ايجابية (عمر ليلي ، 2021 ، ص71 )

ومنه من خلال هذا العنصر يمكننا استخلاص كون الفرد الذي يتسم بمناعة نفسية عالية يرى أن المواقف الصعبة ما هي إلا تحدي بالنسبة له يكتشف بها نقاط قوته التي تجعله متفائلاً و مرناً في إدارة غضبه ، و الضغوطات المحيطة به ما هي إلا فرصة لاتخاذ قرارات تمكنه من النمو و التطور و أنها خبرة حياتية و تجربة يستفيد منها مستقبلاً .

## 10) أعراض فقدان المناعة النفسية :

ارتأت الطالبة تقسيم هذه الأعراض و تصنيفها بالشكل التالي :

- من الجانب الانفعالي :
- قلة الإحساس بالمتعة و الفرح و السرور في الحياة و الميل إلى الحزن و التشاؤم
- الخوف من حدوث شيء ما غير سار
- الشعور بالاكئاب النفسي العميق
- القلق و الهياج النفسي إثر التعرض لخطر أو تهديد

- تسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب و الأرق
- عدم النضج العاطفي و عدم الثبات الانفعالي
- الجانب المعرفي :
  - الانغلاق و الجمود الفكري و مقاومة التغيير
  - تغيرات في كفاءة الوظائف العقلية مثل : الإدراك
  - عدم القدرة على التحكم و حل المشكلات
  - التفكير بشكل مبالغ فيه حول تداعيات كل موقف تتعرض له
  - ضعف الذاكرة و الانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة
- من الجانب الاجتماعي :
  - الانعزالية و ضعف التفاعل مع الآخرين سواء مع الأسرة أو المجتمع الخارجي
  - إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها
  - اضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية و الفشل في أداء الدور المناط به و قد يؤدي للوحدة و العزلة الاجتماعية
  - انعدام مهارات التواصل الجيد و الفعال مع المحيط
- الجانب الجسمي :
  - الشعور بالأرق تجاه أقل المواقف تأثيراً و خطراً
  - الشكاوي السيكوسوماتية و الأمراض المختلفة مثل : الصداع ، آلام الظهر ، تشنجات في العضلات ، فقدان الشهية ، قرحة المعدة ...
- الجانب السلوكي :
  - قد يكون سبباً مباشراً للعنف ، التدخين ..
  - ضعف القدرة على تحقيق الأهداف و العجز

وكل هذا يُفقد الأشخاص المعنى و يجعلهم مقاومين للتغيير و بالتالي تضعف لديهم مقاومة الفشل و الاستسلام له غير متقبلين للإحباط و غير قادرين على تحقيق الأهداف . (إيناس جوهر ، 2021 ، ص92)

## (11) آليات تعزيز المناعة النفسية :

1. تناول الطعام بانتظام : وذلك بإتباع نظام غذائي صحي لأنه يسهم في تحفيز هرمون السيروتونين و المعروف باسم هرمون السعادة الذي يسهم في تحسين الصحة النفسية للفرد
2. ممارسة التمارين الرياضية : غالبا ما يكون من الصعب البدء بنشاط بدني عندما يكون الشخص بحالة مزاجية سيئة ، لذلك ينصح بممارسة الرياضة خلال الفترة المزاجية الجيدة للتمكن من الاستمرار في الأوقات العصيبة ، فقد ثبت أن للرياضة التأثير الكبير في تحسين الحالة المزاجية على الأمد القصير و الطويل على حد سواء
3. طلب الدعم النفسي : في الكثير من الأحيان لا يستطيع الشخص التعامل مع الضغوطات الحياتية لعدم امتلاكه مهارات التأقلم الصحيحة ، و من خلال الجلسات النفسية يمكنه تعلم المزيد من هذه المهارات
4. التقليل من التحفيز الدماغي : يبقى الدماغ في حالة عمل سواء كان ذلك في حالة اليقظة أو النوم ، لذلك لابد من إعطائه فترة راحة دون التفكير بأي شيء من الأمور الحياتية ، إذ يمكن في هذه الأثناء : سماع موسيقى ، قراءة كتاب شيق ، الاسترخاء تحت المياه الساخنة
5. التواصل بفاعلية مع الآخرين : إذ يعتبر التواصل من أهم المهارات التي تمكن الفرد من ذاته ومن حوله بشكل أفضل و أوسع ، كما يعلمه كيف ينظر للأمور من عدة زوايا ووجهات نظر ما يُمكنه من تعلم حل مشاكله بشكل أفضل و اكتساب مناعة نفسية قوية
6. إدراك المشاعر : وذلك يمكّن الفرد من فهم مشاعره و احترامها و تقديرها و تعريفها لمن حوله مما يجعل لديه القدرة على إدارتها في الظروف الصعبة و خلق مناعة نفسية تمكنه من التحكم بغضبه و انفعالاته و إدارة أي نزعة مندفعة لديه
7. النوم : وذلك بأخذ قسط من الراحة و النوم بشكل كافي لما يحتاجه الجسم بعد ممارسة المهام الصعبة أو الأعمال اليومية ليتمكن من الاستمرار في أداء مهامه على أتم وجه و تحسين الحالة المزاجية للفرد و زيادة المرونة و المناعة النفسية لديه ( Khushi Gumber et all , 2023 , p30-31 )

## 12) علاقة المناعة النفسية ببعض المتغيرات :

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة لاحظت الطالبة ارتباط المناعة النفسية بعدة متغيرات تدعم هذه الأخيرة و تؤثر عليها تأثيرا مباشرا ، ومنه سنقوم بتلخيص وعرض بعض تلك النتائج في ما يلي :

- 1-علاقة المناعة النفسية بتقدير الذات 4-علاقتها بالصحة العقلية
- 2-علاقتها بالاتزان الانفعالي
- 3-علاقتها بالتفاؤل
- 5-علاقتها بالتفكير الايجابي
- 6-علاقتها بتوقعات الحياة

### 1.علاقة المناعة النفسية بتقدير الذات :

هدفت دراسة ( Edit , w.d , p6 ) المعنونة ب :

“ Examination of psychological immune system on the basis of individual-psychological interpretation of the memories of early childhood ”

إلى التحقق من كفاءة نظام المناعة النفسية في ضوء التفسيرات الفردية لخبرات الطفولة المبكرة بالاعتماد على التأثيرات المتبادلة بين خبرات الطفولة المحددة لنمط الحياة و المناعة النفسية التي تعتمد على مقاومة الضغوط الناتجة جراء التعامل مع هذه الخبرات .

حيث أظهرت هذه الدراسة أن الأفراد الذين كان لديهم تقدير ذات ايجابي كانت لهم فعالية على نظام التنظيم الذاتي الذي يعد أول أبعاد المناعة النفسية مقارنة بمن كان لديهم تقدير ذات سلبي ، وأسفرت أيضا إلى أن الأفراد الذين تذكروا خبرات الطفولة بمشاعر ايجابية كانت لهم فعالية على النظام الفرعي الوجداني المتكون من " الاعتقاد و الثقة بالنفس " مقارنة بمن تذكروها بمشاعر سلبية .

### 2.علاقة المناعة النفسية بالاتزان الانفعالي :

أشارت دراسة فاروق (2010) إلى أن الاتزان الانفعالي هو التحكم و السيطرة على الانفعالات و التعامل بمرونة مع المواقف و الأحداث الجارية منها و الجديدة مما يزيد قدرته على قيادة المواقف الأخرى . ويرى البراغيثي (2017) أن صميم الاتزان الانفعالي يكمن في تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف ، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضا تمكنه من خلق و ابتكار استجابات جديدة .

-ومنه يمكننا الايجاز في أن التوازن الانفعالي هو حالة من التروي و المرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة مما يجعل الأفراد يميلون للسعادة و الهدوء و التفاؤل و الثقة بالنفس عكس الأفراد الذين لا يتمتعون بتوازن انفعالي غالبا ما نجدهم في حالة كآبة و تشاؤم و تقلب مزاج .

(رحمة العمري ، 2020، ص111-113 )

### 3. علاقة المناعة النفسية بالتفاؤل :

عرفه مارشال و زملائه أنه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث ، و يرجع التفاؤل إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات و الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو تحقيقها . ( Marshal et all , 1990 , p 132 )

و بالتالي فالعلاقة بين المناعة النفسية و التفاؤل طردية و يمكن القول أن التفاؤل أحد ملامح المناعة النفسية كونها تعتبر قدرة الفرد على مواجهة المواقف و النظر إليها بطريقة ايجابية ، و بالتالي فالتفاؤل هنا كونه استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث ومنه يمكن تجاوزها و مواجهتها و التكيف معها و هذا ما تعنى به المناعة النفسية .

### 4. علاقة المناعة النفسية بالصحة العقلية :

توصل Yong في دراسته المعنونة ب :

Mental health and psychological immune system''

إلى أن المناعة النفسية هي نظام حماية للصحة على نطاق واسع مع استعادة وحفاظ و تعزيز للصحة ، كما أنه أشار إلى أن هناك 3 نماذج رتبها كالتالي : نموذج استعادة الصحة ، نموذج الحفاظ على الصحة ، نموذج تعزيز الصحة . وتوصل إلى أن فشل الميكانيزمات الخاصة بنظام المناعة النفسية وعدم تفعيلها تجاه المواقف الضاغطة و المتاعب اليومية و عدم تطورها تؤدي إلى مرض عقلي . ( Yong , 2019 , p 5-6 )

### 5. علاقة المناعة النفسية بالتفكير الايجابي :

هناك علاقة متينة بين المناعة النفسية و التفكير الايجابي كونها تؤثر على جوانب الشخصية بأكملها باعتبارها حصن يحمي الفرد من المخاطر التي يواجهها . فالمناعة النفسية تقود الفرد إلى التفكير الايجابي و ذلك باعتبار تلك المصاعب و الضغوطات ما هي إلا تجارب جديدة و تحديات لا بد من مواجهتها للوصول للسعادة و الفرح و الارتياح .(إيناس جوهر ، 2015 ، ص96 )

## 6. علاقة المناعة النفسية بتوقعات الحياة :

أجرى (أولاه و زملاؤه ، 2010 ) دراسة لمقارنة توقعات الحياة و المناعة النفسية في عدة ثقافات مختلفة و معرفة العلاقة بين المناعة النفسية و توقعات الحياة ثم فيها تطبيق مقياسي المناعة النفسية و توقعات الحياة و أظهرت النتائج وجود علاقة قوية بين المناعة النفسية و توقعات الحياة تختلف بتباين الثقافة .  
( إيناس جوهر ، 2015 ، ص94-95 )

## 13 أهمية المناعة النفسية في مهنة التمريض :

- للمناعة النفسية أهمية كبيرة في مجال التمريض نظرا لدورها في تحقيق التوازن النفسي للمرضين في بيئة عمل تتميز بمصادر الضغط و الإجهاد المختلفة
- تعد المناعة النفسية ميزة ضرورية للنجاح في مهنة التمريض ، لأن ظروف العمل تكون في الغالب غير ملائمة إضافة إلى ذلك إذا كانت الرعاية هي صميم مهنة التمريض فإن الكثير من المرضين يهملون الرعاية الذاتية و التي تعد عاملا مهما في المناعة
- تمكن للممرض التأقلم و تحمل الضغوط دون صراعات
- تكسبه المرونة و التكيف مع التغيرات البيئية
- زيادة الرضا الذاتي عن الانجازات الشخصية .( زينب بن جبارة ، 2022 ، ص 31 )

## 14)أوجه التشابه بين الجهاز المناعي البيولوجي و الجهاز المناعي النفسي :

لاحظ George Solomon وجود تشابه مثير للاهتمام بين الجهاز المناعي البيولوجي و النفسي ، يمكن تلخيصه في النقاط التالية :

- يمتلك كل من دماغنا و جهازنا المناعي القدرة على التنكر فكلاهما مصمم من أجل التكيف :

- فمن الناحية النفسية : نتكيف مع الضغوط المحيطة

- ومناعيا : نتكيف مع الغزو البيئي لأجسادنا

- كلاهما يخدم الوظيفة الدفاعية :

- فمن الناحية النفسية : ندافع ضد الألم و أعباء المعلومات التي تفوق طاقتنا


- ومناعيا : ندافع ضد الأجسام التي تهاجم أعضائنا

يؤدي عدم كفاية تلك الدفاعات في كلا الجهازين إلى الضعف

- تؤدي الدفاعات غي المناسبة في كلا الجهازين إلى المرض :
- الحساسية بالنسبة للجهاز المناعي
- الغُصاب بالنسبة للجهاز النفسي
- يؤدي التعرض إلى العوامل الضارة في كليهما : سواء إلى التحمل أو الحساسية المفرطة ، فحينها تتعرض بصفة دائمة لبعض المضادات فيما تتطور المقاومة أو الحساسية . وحينما يتعرض الفرد لصدمات انفعالية في مراحل مبكرة من حياتنا كوفاة أحد الوالدين مثلا نستجيب لاحقا لأي فقدان إما بالقوة الناجمة عن التجربة القاسية أو بالدخول مباشرة في الاكتئاب .(حنصالي مريامة ، 2014 ، ص158-159)

### -خلاصة :

حاولنا في هذا الفصل الإحاطة بكل ما يخص المناعة النفسية من تعاريف و خصائص و مصطلحات متداخلة مع هذه الأخيرة و غيرها من العناصر ، لاحظنا اختلاف العلماء في تفسيرهم لعمل نظام المناعة النفسية كُلاً حسب وجهة نظره و بالرغم من ذلك إلا أنه اجتمع الكل على رؤيتها أنها نظام وقاعي يعمل كدرع حصين ضد الضغوطات سواء المهنية أو الحياتية و اليومية .. كما توصلنا إلى أنه من يمتلك مناعة نفسية عالية يمكنه تجاوز تلك العقبات والصعوبات في المهنة و المشقات اليومية و مواجهتها و التكيف معها على عكس من فقدها مع وجود إمكانية تعزيزها مثلها مثل المناعة البيولوجية .



# الجانب التطبيقي



## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الحدود الحالية للدراسة

• حدود مكانية

• حدود زمنية

3- حالات الدراسة

4- الأدوات المستعملة

4-1- الملاحظة العيادية

4-2- المقابلة العيادية نصف الموجهة

4-3- مقياس المناعة النفسية

## تمهيد :

لا تخلو أي دراسة من الجانب النظري الذي يعتبر أساس قاعدي لها إذ من خلاله يتم طرح أهم ما يتعلق بمتغيرات الدراسة من الأدبيات ، و يكملها الجانب التطبيقي الذي يعد بدوره من أهم خطوات البحث العلمي و الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الباحث فلا يمكن الاستغناء عنه فهو الذي يثبت أو ينفي صحة الحقائق المتعلقة بمتغيرات البحث التي يود الباحث معرفتها من خلال التحليل الكيفي للمقابلات و التحليل الكمي للاختبارات و المقاييس .

حيث تضمن هذا الفصل أهم خطوات البحث العلمي التي ينبغي على الباحث أن يتبعها في إجراءه لدراسته الميدانية المتمثلة في : المنهج المتبع ، الحدود المكانية و الزمنية للدراسة ، عينة الدراسة و أخيرا الأدوات المستعملة والتي تضمنت المقابلة نصف الموجهة ، الملاحظة العيادية و تطبيق مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري ل " رحمة تيسير العمري " .

## (1) منهج الدراسة :

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على **المنهج العيادي** الذي يُعرف بأنه : مجموعة الخطوات العلمية المتبعة في دراسة شخصية الفرد دراسة معمقة ، والتي تسعى إلى جمع شامل و مكثف للمعطيات و الحقائق حول السلوكات ، الانفعالات ، الدوافع ، الاتجاهات ، الصراعات النفسية الواعية بهدف فهم الفرد ووضع تشخيص سليم لحالته . مع اقتراح خطة علاجية مناسبة وحتى سبل الوقاية من الاختلالات النفسية المختلفة ( جبار رتيبة ، 2017 ، ص 82 )

وحسب **دانيال لاقاش** فإن المنهج العيادي هو : تناول سيرة في تطورها الخاص ، وكذلك التعرف على مواقف و تصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولا بذلك إعطائها معنى للتعرف على بنيتها و تكوينها .

## (2) الحدود الحالية للدراسة :

**2-1- الحدود المكانية :** تم إجراء هذه الدراسة في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية -العقيد سي الحواس - بلدية مشونش ، ولاية بسكرة ، في مصلحة الاستعجالات .

**2-2- الحدود الزمنية :** تمت هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 24 مارس إلى 07 أبريل 2024 قسمت إلى أربع زيارات :

الزيارة الأولى : للمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية -العقيد سي الحواس - مشونش

يوم الأحد 24 - 03 - 2024

- الزيارة الثانية : يوم الخميس 28- 03 - 2024
- الزيارة الثالثة : يوم الخميس 04-04- 2024
- الزيارة الرابعة : يوم الأحد 07-04- 2024

### (3) حالات الدراسة :

تم اختيار الحالات بطريقة عشوائية والتي تتمثل في الجدول التالي:

جدول رقم (1) : يوضح خصائص حالات الدراسة

| الحالة | الجنس | السن   | المستوى التعليمي | مدة العمل | أوقات العمل                                         |
|--------|-------|--------|------------------|-----------|-----------------------------------------------------|
| أ. بن  | ذكر   | 29 سنة | أولى جامعي       | 6 سنوات   | نهارا من 08:00 إلى 16:00<br>ليلا من 16:00 إلى 08:00 |
| أ.ل    | ذكر   | 33 سنة | ثانية ثانوي      | 7 سنوات   | نهارا من 08:00 إلى 16:00<br>ليلا من 16:00 إلى 08:00 |
| ف. خ   | أنثى  | 27 سنة | بكالوريا         | 4 سنوات   | نهارا من 08:00 إلى 16:00                            |
| ص. ش   | أنثى  | 28 سنة | بكالوريا         | 4 سنوات   | نهارا من 08:00 إلى 16:00                            |

### (4) الأدوات المستعملة :

تختلف أدوات جمع البيانات باختلاف طبيعة مشكلة الدراسة و فرضياتها و الأهداف المرجوة منها و يرتبط أي بحث علمي بمدى فاعلية الأدوات التي استخدمت كونها الوسيلة التي يستعين بها الباحث في جمع البيانات ذات العلاقة بموضوع دراسته ، وقد تم الاستعانة في الدراسة الحالية بالمقابلة العيادية نصف الموجهة و كذا الملاحظة العيادية ، مقياس المناعة النفسية المكيف على البيئة الجزائرية .

#### **4-1- الملاحظة العيادية :**

تعتبر الملاحظة أداة أساسية تكمل كل من المقابلة و المقياس حيث يمكن من خلالها ملاحظة سلوك الحالة المراد دراستها ، و تتناول عدة جوانب منها : ملاحظة المظهر الجسماني ، الأسلوب الكلامي ، الاستجابات الحركية الانفعالية ، و ملاحظة المبحوث لشكل حديثه و خصائص سلوكه

#### **4-2- المقابلة العيادية نصف الموجهة :**

تعرف المقابلة العيادية نصف الموجهة بأنها مجال متسع أمام الباحث لكي يواجه ما يراه مناسباً من حديث و أسئلة وفق استجابات الفرد الحالية و أن يلاحظ تصرفاته و انفعالاته و حركاته و إشارات مما يعطي له مذهباً لجمع تفاصيل دقيقة عن شخصية العميل (مروان أبو حويج ، 2006، ص35)

وهي مزيج من الأسئلة المغلقة و المفتوحة و فيها تعطي الحرية للباحث بطرح السؤال بصيغة أخرى و الطلب من الحالة المزيد من التوضيح كما يمكن إعطاء مقترحات كأمثلة للإجابة عن تساؤل معين و لهذا الغرض تم اختيارها من أجل طرح أسئلة منتقاة لاستثارة معلومات معينة ومنه جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات كما أنها ستكون متناسقة مع المقياس المستخدم و تحقيق نوع من التكامل و الشمولية على المعلومات الخاصة بالدراسة و الحالة معا .

وقد وزعت أسئلة المقابلة إلى 5 محاور كالتالي :

- المحور الأول : الجانب المهني
- المحور الثاني : التحكم الذاتي و الذي يضم " الثقة بالنفس ، الضبط الانفعالي "
- المحور الثالث : المواجهة التكيفية و الذي يتناول " العلاقات الاجتماعية ، القدرة على حل المشكلات
- المحور الرابع : قوة المعتقد
- المحور الخامس : الآفاق المستقبلية

#### **4-3- مقياس المناعة النفسية :**

تم الاعتماد على مقياس المناعة النفسية لأنه يتمتع بصدق عالي و ثبات مميز ذات نتائج مقننة ، وكون هذا المقياس تم تطبيقه في البيئة العربية بالتحديد على المجتمع الجزائري ، و الذي أكدته رحمة تيسير العمري في دراستها بعنوان : مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري سنة 2022 .

- **وصف المقياس**: تم تصميم هذا المقياس من طرف الباحثة " رحمة تيسير العمري (2022) " ، وذلك بعد اطلاعها على التراث النظري و الدراسات السابقة و الاطلاع على مقاييس المناعة النفسية لمختلف الباحثين . حيث قامت بتحديد 8 أبعاد للمناعة النفسية مرتبة بالشكل التالي :

1- الثقة بالنفس

2- الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس

3- القدرة على حل المشكلات

4- القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل

5- الاستفادة من الخبرات

6- التواصل مع الجسد

7- قوة الاعتقاد

8- السكينة

بحيث لكل بعد عبارات خاصة به كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم ( 2 ) : توزيع أرقام العبارات لكل بعد من أبعاد المناعة النفسية

| رقم البعد | أرقام العبارات                                                     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|
| 1         | 1 ، 9 ، 25 ، 33 ، 48 ، 90 ، 17 ، 72 ، 66 ، 40 ، 81                 |
| 2         | 2 ، 73 ، 23 ، 26 ، 34 ، 42 ، 49 ، 58 ، 67 ، 74 ، 84 ، 86 ، 93      |
| 3         | 3 ، 11 ، 19 ، 27 ، 41 ، 50 ، 63 ، 10 ، 35 ، 82                     |
| 4         | 4 ، 12 ، 20 ، 28 ، 36 ، 44 ، 51 ، 76 ، 69 ، 60 ، 83 ، 88 ، 80 ، 91 |
| 5         | 5 ، 15 ، 21 ، 61 ، 70 ، 29 ، 37 ، 52 ، 53 ، 77 ، 92 ، 85           |
| 6         | 6 ، 14 ، 22 ، 30 ، 38 ، 45 ، 56 ، 64 ، 87 ، 59 ، 71 ، 89 ، 78      |
| 7         | 7 ، 13 ، 18 ، 31 ، 46 ، 39 ، 65 ، 54 ، 94                          |
| 8         | 8 ، 16 ، 55 ، 47 ، 43 ، 32 ، 62 ، 79                               |

- **صدق المقياس التمييزي** : ( المقارنة الطرفية )

قامت الباحثة بأخذ (27% ) من أعلى درجات مقياس المناعة النفسية و( 27% ) من أدنى درجات المقياس للعينة التي تتكون من ( 230 ) فردا ، وهذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعديا فتصبح مجموعتان تتكون كل منها من ( 62 ) فرداً ، لأن (  $62 = 0.27 \times 230$  ) ، ومنه نأخذ ( 62 ) فرد من المجموعة العليا و(62) فرد من المجموعة الدنيا ، ثم تم استعمال أسلوباً إحصائياً ملائماً وهو اختبار " ت" لدلالة الفرق بينهما ، وهذا باستخدام نظام SPSS,22 . وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي :

- جدول رقم(3) :يوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا على مقياس المناعة النفسية

| مقياس المناعة النفسية | المجموعات       | ن  | المتوسط الحسابي | " ت " | مستوى الدلالة |
|-----------------------|-----------------|----|-----------------|-------|---------------|
|                       | المجموعة الدنيا | 62 | 7,882           | 3,911 | 0,01          |
|                       | المجموعة العليا | 62 | 13,213          |       |               |
|                       |                 |    |                 |       | دال           |

- يتبين من الجدول أن قيمة " ت " ( 3,911 ) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( 0,01 ) مما يعني أن مقياس المناعة النفسية يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا و العليا ، ومنه فالمقياس يعتبر صادقاً فيما يقيسه .

- ثبات المقياس:

### 1- الثبات وفق طريقة حساب معامل ألفا كرونباخ:

لمعرفة ذلك قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ، وهذا باستخدام نظام ( Spss,22 ) تم التوصل إلى معامل ثبات قدره ( 0.776 ) ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبياً من الثبات.

### 2- حساب الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية:

بعد تقسيم عبارات مقياس المناعة النفسية إلى قسمين ( فردي - زوجي ) و حساب معامل الارتباط بينهما فكانت قيمته ( 0.669 ) وبعد تصحيحه بمعامل سبيرمان- براون بلغت قيمته ( 0.778 ) ومنه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبياً من الثبات و ذلك بعد تطبيق المقياس في صورته النهائية

على عينة من المجتمع الجزائري بلغ قوامها 230 فرد من مختلف الولايات الجزائرية من الذكور و الإناث ، يكون مقياس المناعة النفسية المعد في هذه الدراسة صادق و ثابت و صالح للتطبيق و الاستخدام من قبل الأخصائيين النفسانيين و الباحثين في الدراسات النفسية المقبلة . ( رحمة العمري ، 2022 ، ص 129-130 )

-**الهدف من المقياس :** يهدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى المناعة النفسية لدى عينة من أفراد المجتمع الجزائري ، و ذلك لحماية الأفراد ووقايتهم من الوقوع في دائرة الاضطرابات النفسية مع مراعاة الخصوصية الثقافية للمجتمع الجزائري .

-**صيغة تعليمات المقياس :** أجب على المقياس باختيار ما ينطبق عليك من إجابة ، مع ملاحظة عدم ترك أي عبارة بدون إجابة ، نرجو منك اختيار الإجابة التي توافقك ، لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة . أفضل إجابة هي التي تعبر عنك بصدق .

-**تصحيح المقياس :** يتكون مقياس المناعة النفسية من ( 94 ) فقرة ايجابية وسلبية موزعة على 8 أبعاد ، ولكل فقرة 3 بدائل .

تصحح الإجابات وفق مقياس ليكرت على النحو التالي :

- نعم ( 2 درجتين ) ، أحيانا ( 1 درجة ) ، لا ( 0 درجة ) للعبارات الايجابية .
- نعم ( 0 درجة ) ، أحيانا ( 1 درجة ) ، لا ( 2 درجتين ) للعبارات السلبية .

حيث أن العبارات السلبية هي : ( 9 ، 11 ، 27 ، 40 ، 42 ، 44 ، 52 ، 53 ، 58 ، 63 ، 67 ، 76 ، 84 ، 86 ، 88 ، 90 ، 91 ، 94 )

وبالتالي فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي ( 188 ) .

- من 0 إلى 94 : درجة مناعة نفسية منخفضة
- 94 : درجة مناعة نفسية متوسطة
- من 94 إلى 188 : درجة مناعة نفسية مرتفعة . (رحمة العمري ، 2022 ، ص 124-125 )

## الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

- 1- عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى
- 2- عرض و مناقشة نتائج الحالة الثانية
- 3- عرض و مناقشة نتائج الحالة الثالثة
- 4- عرض و مناقشة نتائج الحالة الرابعة
- 5- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة



## 1- عرض و مناقشة نتائج الحالة الأولى :

### 1-1- تقديم الحالة الأولى :

- الاسم : أ . بن  
- الجنس : ذكر  
- السن : 29  
- الحالة الاجتماعية : متزوج  
- عدد أفراد الأسرة : 3  
- المستوى التعليمي : أولى جامعي  
- أوقات العمل : ليل و نهار - مكان الإقامة : مشونش  
- الوضعية الاقتصادية : جيدة  
- عدد الأولاد : 1 بنت  
- رتبة الميلاد : 1  
- سنوات الخبرة : 6 سنوات

### 1-2- ملخص المقابلة مع الحالة الأولى :

تمت في 24-03-2024 ، مدة المقابلة 45 (د) مقسمة كالتالي : 35 (د) إجابة على محاور المقابلة 10 (د) إجابة على المقياس

كأول خطوة في المقابلة و التي تمت في مكتب الأخصائية النفسانية ( ل.ح ) قامت الطالبة بأخذ موافقة الحالة بالتحدث إليه و عرّفت بدورها أنها طالبة علم نفس عيادي موضحة له الهدف من هذه المقابلة . فكان الرد بالقبول وتم التعرف على الحالة من خلال جمع المعلومات الأولية الخاصة بالحالة و محاولة كسب ثقته . تمت المقابلة مع الممرض في ظروف جيدة و جو يسوده الهدوء و التعاون حيث كان متعاون جدا خاصة عند معرفته أنها لغرض علمي إذ تجاوب مع الأسئلة بكل سلاسة مع عدم إبداء أي اعتراض أو رفض .

الحالة (أ.بن ) يبلغ من العمر (29سنة ) ، ذو مستوى تعليمي جامعي تخصص فرنسية ، وهو الابن البكر لعائلة مكونة من أب متقاعد و أم مائكة في البيت و أخ و أخت تربطهم علاقة جيدة .. حالته الاجتماعية متزوج و أب لفتاة ، وبعد زواجه انتقل لمسكن فردي خاص بمنطقة مشونش ، وهو ذو وضع اقتصادي جيد كما صرح بأنه قادر على تحقيق كل متطلبات الحياة المعيشية ، و أنه راض عن وضعه الاقتصادي و الاجتماعي .

أما فيما يخص المظهر الخارجي العام للحالة فكان نظيف اللباس ، مرتب الهندام ، لوحظ عليه القدرة على الإصغاء للأسئلة بكل دقة من خلال لغة جسده : التركيز من خلال التواصل البصري ، نظره موجه نحو .. و الوضعية التي يجلس بها كانت معتدلة و جادة ، مريحة و اليدين مدفوعتان للأمام . من خلال حديث الحالة تبين أنه محب لعمله و تجمع بينه و بين زملاءه علاقة جيدة مع دعمهم لبعضهم البعض ، حيث قدرت سنوات عمله ب 6 سنوات والعمل بأوقات متناوبة حسب نظام العمل ( نهار و ليل ) .

### 1-3- تحليل المقابلة مع الحالة الأولى :

من خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة مع الممرض (أ.بن) و التي استغرقت 35 (د) تم التطرق إلى خمسة محاور تتضمن أسئلة حول أعراض و خصائص المناعة النفسية المرتفعة . و بعد طرح أسئلة المقابلة الخاصة بالجانب المهني تبين أن الحالة (أ.بن) في البداية لم يختار مهنة التمريض عن رغبة في قوله ( .. لا مش عن رغبة ، جات هكاك .. خير من والو ، مضمونة .. ) ( .. قبل ماكانش عندي ميول للمهنة.. كنت نخاف من الإبرة .. ميولي أنا أنفورماتيك .. ) ، لكنه أحب عمله بعدما اكتشف طبيعة العمل في هذه المصلحة كما أدلى ( .. لكن بحكم الممارسة وليت حبيبها ، سيرتو هنا .. كون خيرت بلاصة وحدوخرا كون لا ، لقيت روجي .. ) و أضاف قائلاً ( .. مجال انساني ، لقيتها خدمة ماشي واعرة خدمة عادي مش كيما نظرة المجتمع لي مدوهالنا .. ) .

كما أظهر اعتزازه و فخره بممارسته لهذه الخدمة الشريفة والتعبير عن ذاته بصورة إيجابية بقوله ( .. أي نكون فرملي في مجال الصحة أحسن حاجة درتها .. منها تعاوني الناس .. مهنة إنسانية .. ) ، وعبر عن مدى رضاه عن عمله و ما يقوم به و عدم إغارة أي اهتمام لوجهة نظر الآخرين للمجال ( .. كل واحد و نظرتو للمجال ، وشيه أنا راضي بيها .. ) ، و السبب في رضاه أن طبيعة المهنة ملائمة لظروفه وجهده مع عدم نفي أنها كانت صعبة في بداية الأمر لكنه تأقلم مع الأيام حيث صرح قائلاً ( .. كأني مجال يجيك صعب أول مرة .. ) و أضاف ( .. جاتني الشجاعة كي جيت هنا ، خاطر أول واحد ضربتلو إبرة كان خالي كي دار اكسيدون .. ) .

والسبب وراء صعوبته أنه ليس مجال تمريض فقط كما درسوه و إنما مجال نفسي أيضا و الذي لم يتطرقوا له أثناء تكوينهم النظري في قوله ( .. مجال ماشي غير تمريض مجال نفسي ثاني ، ماقريناش عليه تقريبا .. ) و أضاف ( .. السارفيس هذا ماناش قاريين عليه ، قرينا على ليسوان هنا الخدمة كي شغل فندقة تقديمي الأكل ، ليكوش ، تخرجي المرضى .. وفي نفس الوقت جانب خيرتي و انساني .. ) .

مع وجود ضغوطات و مشكلات في العمل مع البداية كونها لم تكن محدودة و لم تكن المصلحة مهياً جيداً لذلك كان الضغط من طرف المدير الجديد .. و حسب المنصب تقع المسؤولية على عاتقه . من بين المشكلات : هروب المريض ، إيذاء نفسه بالخنق أو جرح نفسه بالهادة ، محاولة الانتحار حسب تصريح الممرض ( .. ضغوطات الخدمة هنا بزاف ، المسؤولية على الفرملتي .. هربلي malade كي بديت 3 شهر .. ) . مع تصريحه أن العمل في الليل أكثر راحة من النهار و أنهم يعملون كفريق يساندون بعضهم البعض كما أنه يعمل معهم الأمن .

يتميز الحالة (أ.بن) بالصبر و الهدوء و أنه ليس من المنفذين و المنفعلين في المواقف حيث قال ( .. أنا ديما صبور .. مانيش لي يقلق .. يكون مشكل تتوتري على حساب المشكلة و الدرجة .. ) .

و أن لديه طريقة تفكير ايجابية و القدرة على مواجهة المشكلات و اتخاذ القرارات الصائبة كما أنه شخص مبادر و يضع خطط و بدائل يتصرف على أساسها لكي يتأقلم و يتكيف مع الأوضاع إذ صرح ( .. أنا منظم ، نخطط لحاجة باه نديرها .. وإذا تفركشت عادي مش لازم ندير واش خطت بالضبط .. نبدل الخطة .. ) .

و أنه يتخذ قرارات صائبة في المواقف الصعبة ( .. في بعض الأحيان مش ديمنا ، الحاجة لي مريت بيها يعني الحمد لله نقول بلي اتخذت قرارات صائبة .. ) .

كما أن لديه القدرة على إدارة غضبه و التحكم في انفعالات فقال ( .. نتحكم في نفسي ، مي ديفوا الخدمة لازم ردة فعل باه تبرز ذاتك .. ) و قال ( .. أنا صبور و هادئ .. ) و أضاف ( .. ردة فعلي في المواقف الضاغطة على حساب ، يتسما تقريبا بهدوء مش غضب .. تقريبا طبيعي عادي .. ) .

ينظر (أ.بن) للأخطاء و المعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها و ليست محبطات يجب تجنبها ، كما أنه يشعر بأنه ذو تقدير و مكانة خاصة حيث قال ( .. نكون بطبيعتي يقادروني الناس ، كايين واحد يفرض روجو .. بالنسبة لشخصيتي بلا مندير مجهود الناس تقادروني .. ) ، ( .. أسمي بلاصة دخلتها بطبيعتي ) ( .. في العسكر احترمت روجي احتراموني الناس .. ) .

كما نجد أن الممرض (أ.بن) استفاد من تجاربه السابقة في التكيف في بيئة العمل و ذلك بعد توليه مسؤولية كبيرة أثناء تأديته للخدمة الوطنية ( .. خدمت في العسكر ما كثر من هكا .. الحاجة لي خلطني نتأقلم .. ) و أنه يمتلك مهارات جيدة في بناء العلاقات الاجتماعية مع الزملاء و المرضى و وضع حدود بينه وبين زملاء العمل إذ يسودها الاحترام و التعاون و أنها علاقة زمالة فقط .

يشعر الممرض بأنه مسرور في المكان الذي يعمل به ( .. راني فرحان في هادي لبلاصة ، بكري كانت غريبة في نظري خاطر لي قريتو ماشي كيما لي لقيتو هنا ، كنت حنبدل و لمزية لي مبدلتش .. ) ، ( .. نجي حاب نخدم مش كيما هذاك لي يجي مكره و مورالو مش مليح و كاره الخدمة .. ) ( .. هنا أحسن .. ) .

يتميز بتمسكه بالوازع الديني خاصة عندما تشتد عليه الضغوطات و مشاكل العمل و الحياة ، كما أنه شخصية متفائلة و لديه نظرة ايجابية للمستقبل و الحياة و الإقبال عليها كما أدلى ( .. كايين آفاق مستقبلية إن شاء الله .. ) و أنه ليس لديه مخاوف من المستقبل ( .. مخاوف معنديش تقريبا الحمد لله ، نتفاءلو خير .. ) .

كما أنه مستمتع بنمط عيشه و ظروفه المعيشية و عمله كما قال ( .. مستمتع في حياتي الحمد لله ، مالمقري كايين حوايج مجاوش في وقتهم بصح جاو الحمد لله .. ) .

#### 1-4- نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الأولى :

جدول رقم (4) : يوضح نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الأولى

| أبعاد المناعة النفسية                   | الدرجة المتحصل عليها |
|-----------------------------------------|----------------------|
| الثقة بالنفس                            | 21                   |
| الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس | 20                   |
| القدرة على حل المشكلات                  | 11                   |
| القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل     | 21                   |
| الاستفادة من الخبرات السابقة            | 20                   |
| التواصل مع الجسد                        | 15                   |
| قوة الاعتقاد                            | 15                   |
| السكينة                                 | 14                   |
| المجموع                                 | 137 درجة             |

بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية تحصل الحالة (أ.بن) على مجموع (137 درجة) و هي درجة مرتفعة حيث تنحصر بين (94 - 188) مما يدل ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الممرض و يُفسر أنه ذو مناعة نفسية مرتفعة .

كما أظهرت نتائج المقياس درجات متباينة في الأبعاد ، البعض منها مرتفع و الأخرى متوسط بعض الشيء و الذي يدل على أن الحالة لم يبلغ الدرجة القصوى و المثالية في مستوى المناعة إذ نجده ذو درجات عليا في كل من بعد الثقة بالنفس و الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس و القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل ، كذلك الاستفادة من الخبرات السابقة الذي يدل على تمتع الشخص بثقة عالية بالنفس و تميزه بالهدوء و امتلاكه استراتيجيات فعالة لمقاومة المواقف المختلفة ، و نجد الدرجة متوسطة في كل من بعد القدرة على حل المشكلات و التواصل مع الجسد و قوة المعتقد و السكينة .

#### 1-5- التحليل العام للحالة الأولى :

من خلال الملاحظة و المقابلة العيادية نصف الموجهة و نتائج مقياس المناعة النفسية تبين أن الحالة (أ.بن) يتمتع بمناعة نفسية عالية و مرتفعة تقدر ب "137 درجة" و هذا ما يتوافق مع دراسة (الشغل و الكشكي ، 2021) التي تنص على وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى الممارسين الصحيين .

كما لوحظ على الممرض (أ.بن) الملمح الإكلينيكي للمناعة النفسية من خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة و الملاحظة العيادية الذي كان متمثل الترتيب التالي : القدرة على التحكم الذاتي و الذي يشمل الثقة بالنفس و القدرة على الضبط الانفعالي و الذي دعمه نتائج مقياس المناعة النفسية في كلا البعدين إذ فُدر ب 21 درجة في بعد الثقة بالنفس و 20 في الضبط الانفعالي التي تعد درجة عالية ، أيضا لاح عليه القدرة على المواجهة التكيفية من خلال قدرته على التأقلم و التكيف في بيئة العمل و استفادته من خبراته السابقة التي كسبته القوة في مجابهة الضغوطات و مشكلات العمل المختلفة و خاصة مع المرضى و قدرته على التخطيط و امتلاك البدائل ، كذلك امتلاكه مهارات جيدة في بناء العلاقات الاجتماعية و قدرته على وضع الحدود بطريقة محترمة وواضحة ، التمتع بقدر متوسط من الجانب العقائدي الديني ، النظرة التفاؤلية للمستقبل حيث لديه آمال و طموحات يسعى للوصول لها .

## 2- عرض و مناقشة نتائج الحالة الثانية :

### 2-1- تقديم الحالة الثانية:

- الاسم : أ . ل . ل الجنس : ذكر
- السن : 30 سنة الحالة الاجتماعية : متزوج
- الحالة الاقتصادية :عادي عدد الأبناء : 1 ذكر
- المستوى التعليمي : 2 ثانوي رتبة الميلاد : الأول في العائلة
- أفراد العائلة : 8 ذكور مكان الإقامة : الدروع
- أوقات العمل :نهار و ليل سنوات الخبرة : 7 سنوات

### 2-2- ملخص المقابلة مع الحالة الثانية :

الحالة (أ.ل) يبلغ من العمر (30 سنة ) ، ذو مستوى تعليمي ثانوي ، وهو الابن الأكبر لعائلة متكونة من أم مائكة بالبيت و 8 إخوة ذكور تربطهم علاقة متوترة نوعا ما ، و الأب متوفي .. متزوج و أب لطفل يبلغ سنتين من العمر ، يعيش في سكن مستقل بذاته ووضعه الاقتصادي عادي كما صرح ( .. عادي .. ماك عايش ماك ميت .. ) .

أما فيما يخص المظهر الخارجي العام للحالة فكان نظيف اللباس ، أما الجلسة فكانت عادية مع طأطأة رأسه إذ كان يجيب على الأسئلة ويخربش في الطاولة ، مصرفا نظره في الشاحن و تارة يوجهه نحوى .. لوحظ عليه عسر التلفظ ، ضعف التواصل البصري ، نبرة الصوت منخفضة مع عدم الطلاقة في الكلام .

كان الحالة (أ.ل) متعاون بالرغم من أنه لاح عليه عدم الرغبة الكبيرة في الإجابة لكنه صرح و أكد بأنه يريد الإجابة على الأسئلة .. فأجاب على كل الأسئلة دون الاعتراض على أي سؤال .

و من خلال حديثه تبين أنه يحب عمله حيث قدرت سنوات الخدمة 7 سنوات في هذه المصلحة و العمل بأوقات متناوبة ليل ونهار ، و أنه تجمع بينه وبين زملاء عمله علاقة زمالة فقط .

### 2-3- تحليل المقابلة مع الحالة (أ.ل) :

من خلال محاور المقابلة العيادية نصف الموجهة مع الممرض (أ.ل) التي استغرقت 30 (د) و التي تمت في جو يسوده الهدوء و التعاون من الحالة ، تبين أن (أ.ل) لم يختار مهنة التمريض عن رغبة فقال (.. مع اللول مكنتش مدايرها فلحساب طول ، قلت كونكور نفوتو و خلاص .. مبعد كي نجحت أونقاجيت فيها ، يا تخدم قد يا تحبس ..) لكنه أحب المهنة فيما بعد و عبر عن رضاه عنها بقوله (.. راضي على الخدمة توالم الجهد و مام لبروقرام و الخدمة مع هاندو خير من البشر لوخر ..) .

وما جعله يكون راضٍ بهذا القدر هو عدم وجود ضغوطات عليه كما صرح ( .. مكانش ضغوطات في الخدمة ، رايح طول .. ) (.. طبيعة الخدمة والتمني ..) وأنه تأقلم وتكيف في هذه المصلحة لاستفادته من خبرة سابقة في مجال التمريض كونه اشتغل في مصلحة الاستعجالات ب شتمة لمدة 5 سنوات مما كسبه مناعة نفسية و قوة ومرونة في التعامل مع المرضى .. وأنه في البداية لم تكن لديه أية فكرة في مجال التمريض لكنه عندما باشر العمل أعجبه و شعر بالرضا عن الوظيفة كما صرح ( .. ما علابالي بحتى معلومة عليها حتان دخلت الميدان و عجبتي ، كون ما عجبتيش راني بطلت في عامي اللول ..) . كما أنه يشغل أوقات راحته بإمضاء الوقت مع ابنه ( في أيام الراحة قاعد منديرش سبور ، نحكم ولدي و نريج) يتميز الحالة (أ.ل) بصبر نسبي و عدم التسرع في التعامل مع الصعوبات ومشكلات العمل و الحياة (.. مايتسرعش الواحد ، عندك مشكل تشوف كفاه تحلو بأحسن الطرق ..) و أضاف قائلاً ( شوية ، للصبر حدود .. كاين حوايج تصبر وكاين حوايج متقدرش تصبر ) .

لديه ضبط نسبي لانفعالاته و التحكم و ضبط نفسه (.. أنا شوية مش كالم ياسر على حسب الموقف ..) (.. على حساب المشكلة كاين وين نعيط ، كاين وين نهدر بهدوء ، كاين وين تدخل منا تخرج منا ..) (..

كما يمتاز بتنوع في طرق حل مشكلاته و التعامل معها (.. كاين وين تيفيتي المشكل ، وكاين وين لازم يتحل كون تخليه يزيد يكبر ..) و أنه ليس من الأشخاص الذين يضعون خطط يسيرون على أساسها في

قوله (.. لا ، شوية .. صاديبو على حساب ..) كما أنه يرى نفسه شخص مسؤول ولديه القدرة على اتخاذ قرارات صحيحة في أوقات صعبة (.. هيه عندي روح المسؤولية ..)

كما أنه لا يرى نفسه من الأشخاص الذين لديهم القدرة التامة في التحكم في المشاعر و الانفعالات السلبية (.. على حساب الموقف ، كايين موقف نفوتو و كايين موقف تشعل ..)

يلجأ الحالة (أ.ل) لله عندما لا يستطيع تحقيق أهدافه (كان حاجة مستحيلة.. قدر الله ما شاء فعل و نفوت) و أنه يحاول الوصول لهدفه ببذل ما يمكنه ( أنا نبذل مجهود ، و إذا مالحقتش خلاص ) .

كما أن حالته النفسية لم تتأثر (.. متأثرتش حالتي النفسية ، نخرج من الباب ننسى الخدمة ..).

أما فيما يخص علاقاته الاجتماعية فنجده شخص لديه علاقات جيدة مع زملاءه في العمل و مع المرضى (.. عادي ، جامي تقابضت ولا صرات حساسية كل واحد بخدمتو ..)و أضاف ( مع المرضى عادي )،

وأنه ليس لديه أصدقاء و إنما زملاء عمل فقط (.. صحاب لالا ، زملاء خدمة برك ..).

كما لديه ميزة مساعدة الآخرين حسب مقدوره (.. الواحد لي يقدر عليه يديرو مش فوق الطاقة ) كما أنه

يشعر بالسرور عند إدخال الفرحة في قلب أحدهم كما قال (.. نفرح ..) و أنه سعيد كونه يعمل في هذه

المؤسسة الاستشفائية مقارنة أين كان يعمل سابقا (.. فرحان في هاذي لبلاصة خير من الاستعجالات ..)

وأنه راضٍ عن كل ما هو موجود هنا ولا يوجد أي شيء يضايقه (.. بروقرام مريقل ، عادي مكانش حاجة

حابها تتبدل ..).

كما يتصف بوازع ديني (..فكرة أنو ربي كايين تخليني هاني مهما صرالي ..)(.. كي منلقاش بيها وين نلجأ

للدعاء ..) كما أنه يريد الاستمرار في المهنة حتى التقاعد (.. حاب نكمل حتان نتقاعد ..)

ولديه آمال وآفاق مستقبلية و طموحات يطمح الوصول لها (.. حاب تكون عندي دار ، مكان مستقر مع

أهلي و طونوبيل ..) ، و أن نظرتة للمستقبل عادية حسب قوله (.. النهار اللي يفوت كثر من اللي جاي ،

عادي ..) و أنه مستمتع نوعا ما بحياته (.. فرحان بحياتي ، عايش اللحظة ..) .

#### 2-4- نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثانية :

جدول رقم (5) : يوضح نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثانية

| أبعاد المناعة النفسية                   | الدرجة المتحصل عليها |
|-----------------------------------------|----------------------|
| الثقة بالنفس                            | 19                   |
| الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس | 20                   |
| القدرة على حل المشكلات                  | 15                   |
| القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل     | 22                   |
| الاستفادة من الخبرات السابقة            | 21                   |
| التواصل مع الجسد                        | 18                   |
| قوة الاعتقاد                            | 17                   |
| السكينة                                 | 13                   |
| المجموع                                 | 145 درجة             |

بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية تحصل الحالة (أ.ل) على مجموع (145 درجة) و هي درجة مرتفعة حيث تنحصر بين (94 - 188) مما يدل ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الممرض و يُفسر أنه ذو مناعة نفسية مرتفعة .

كما أظهرت نتائج المقياس درجات متباينة في الأبعاد ، البعض منها مرتفع و الأخر متوسط بعض الشيء و الذي يدل على أن الحالة لم يبلغ الدرجة القصوى و المثالية في مستوى المناعة إذ نجده ذو درجات عليا في كل من بعد الثقة بالنفس و الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس و القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل ، كذلك الاستفادة من الخبرات السابقة وقوة المعتقد و التواصل مع الجسد الذي يدل على تمتع الحالة بثقة بالنفس و الراحة و التكيف في بيئة العمل ، و نجد الدرجة متوسطة في كل من بعد القدرة على حل المشكلات و السكينة .

#### 2-5- التحليل العام للحالة الثانية :

من خلال الملاحظة و المقابلة العيادية نصف الموجهة و نتائج مقياس المناعة النفسية تبين أن الحالة (أ.ل) يتمتع بمناعة نفسية عالية و مرتفعة تقدر ب "145 درجة" .



كما لوحظ على الممرض (أ.ل) الملمح الإكلينيكي للمناعة النفسية من خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة والملاحظة العيادية الذي كان متمثل الترتيب التالي : القدرة على المواجهة التكيفية من خلال قدرته على التأقلم و التكيف في بيئة العمل و استفادته من خبراته السابقة التي كسبته القوة في مجابهة الضغوطات و مشكلات العمل المختلفة و خاصة مع المرضى و قدرته على التخطيط و امتلاك البدائل ، كذلك امتلاكه مهارات جيدة في بناء العلاقات الاجتماعية المقدره ب 54 درجة التي تعتبر درجة عالية جدا . أيضا لاح عليه القدرة على التحكم الذاتي و الذي يشمل الثقة بالنفس و القدرة على الضبط الانفعالي و الذي دعمه نتائج مقياس المناعة النفسية في كلا البعدين إذ فُدر ب 19 درجة في بعد الثقة بالنفس و 20 في الضبط الانفعالي الذي يعادل 39 درجة و التي تعد درجة عالية ، التمتع بقدر عالي من الجانب العقائدي الديني ، النظرة التفاؤلية للمستقبل حيث لديه آمال و طموحات يسعى للوصول لها .

### 3- عرض و مناقشة نتائج الحالة الثالثة :

#### 3-1- تقديم الحالة الثالثة :

- الاسم : ف.خ
- الجنس : أنثى
- السن : 27
- عدد أفراد الأسرة : 8
- الحالة الاقتصادية : متوسطة
- رتبة الميلاد : ما قبل الأخيرة
- المستوى التعليمي : ثانوي+3سنوات معهد
- مكان الإقامة : بانينان
- أوقات العمل : نهار من 8:00 إلى 16:00 سنوات الخبرة : 4 سنوات

#### 3-2- ملخص المقابلة مع الحالة الثالثة :

تمت المقابلة مع الحالة (ف.خ) التي تبلغ من العمر (27سنة) ، ذات مستوى تعليمي " Bac+3 " ، تعيش في كنف عائلة مكونة من أب و أم و 8 إخوة و أخوات في ظروف اقتصادية متوسطة تربطهم علاقة لا بأس بها كما صرحت (.. كيما أي أسرة ساعات تكون كايئة مشاكل ساعات عادي نورمال ..) ، إذ تترتب الرتبة ما قبل الأخيرة وهي عزباء لم تتزوج بعد .

تتميز الممرضة بالرزانة و التفكير الواعي الايجابي ، بشوشة و تتكلم بنبرة صوتية هادئة و متوسطة ، متعاونة و متجاوبة لأسئلة الدراسة .. متمعنة في السؤال بدقة ، طيبة مع الآخرين ، حسنة المظهر نقيه الثياب ، كلام محترم و موزون ، كانت متواصلة بصريا بشكل فعال .

لوحظ من خلال تصريحاتها أنها محبة لعملها و لها أثر طيب في علاقاتها مع زميلات العمل حيث قدرت سنوات الخدمة ب 4 سنوات و العمل في وقت النهار فقط .

### 3-3- تحليل المقابلة مع الحالة الثالثة :

تمت المقابلة في مدة زمنية قدرت ب 30 (د) مع الحالة (ف.خ) والتي تم فيها الإجابة على المحاور الخمسة الخاصة بموضوع الدراسة حيث تبين أن (ف.خ) كزملائها لم تختار مهنة التمريض عن رغبة في البداية لأنها لم تكن ضمن ميولاتها (.. خيرتها على جال منصب مضمون ، على جال أنك تخدمي .. مي حبيتها ، هنا راني مرتاحة ، عاجبتي عادي ..) و أنها أرادت أن تكون بيطرية لحبها الشديد للحيوانات حيث قالت (.. بيطرية ، نشتي الطبيعة و الحيوانات ..) حيث عبرت عن مدى رضاها بالمهنة بعدما عرفت الخبايا و طبيعة العمل في قولها (.. هيه راضية الحمد لله ، بزاف ..) والسبب في ذلك أنها تناسب جهودها و ظروفها المكانية (.. الحمد لله والتمني ، قريبة مقارنة وين خدمت بكري ..) هنا راضية عليها مالقري تكون لاشارج ..).

كما أنها لا تعير اهتمام لما يقوله الناس عن المرضى من استنقاص لقيمتهم (..الناس مش كامل كيف كيف ، أنا ضرك يخرجو يدعولي،كل وحدة وتربيتها وكل وحدة وضميرها..) كما عبرت عن أنها تنزعج أحيانا من كلامهم (..كي تكوني نتي تقديمي باينة راح تنزعجي من كلامهم..) كما صرحت أنها لا تعاني من مشاكل وضغوطات في العمل إلا إذا كانت أعراض هياج من طرف المريض تشعر بالتوتر لكن عبرت عن مدى تأقلمها وتكيفها في هذي الاوضاع وذلك بالاحتكاك المستمر بالمرضى ورؤية مختلف الأعراض يوميا مما جعلها تكتسب مناعة ضد لهشاشة النفسية حيث صرحت (..الحمد لله مكانش مشاكل ولا ضغوطات..) (..بصح كي يكون مثلا مريض مش مليح ولازم يحكموه بالقوة باش ديريلو دواء،شوي يكون ستراس ،بصح أكي توالفي كي يكونو نفس الحالات توالفي ..)

كما عبرت عن أنها تتعب جسديا في العمل لكن نفسيا لا (..جسديا نتعب بصح نفسيا لالا..) كما صرحت بأنها لم تتأثر حالتها النفسية بسبب الأعراض التي تراها من المرضى وأنها تأقلمت وتكيفت مع الاوضاع في قولها (..تقريبا لالا ،والفنا..في البدايات صح،يتسما مرض عقلي كيما الجسدي..). تتميز الحالة بإصرارها و عزيمتها على حل مشكلاتها مهما كانت صفتها و أنها تمتلك القدرة على حل المشكلات و إذا لم تستطع تسلم شكواها لله حيث صرحت (.. نحاول نلقى حل منقعدش هكاك ، قادر تنجحي و قادر لالا ، يعني المؤمن المصاب ..) ، و أنها من الأشخاص الواعين فكريا (.. أنا مقتنعة بفكرة أنو في حياتك لازم

يكونو المشاكل .. ) و أضافت ( نتي ديري لي عليك ، تحلت تحلت ، ما تحلتش خليها على ربي ..).  
حيث للممرضة نظرة تجاه المشكلات و أنه لابد من التجاوب معها و عدم تجنبها لأنها ستتفاقم مستقبلا ( ..  
لازم نتجاوبو معاها .. ) و أنها أحيانا ما تضع خطط تسيير وفقها ( مش ديما ، كي يعودو عندي قضايا ،  
مثلا كي يكون روتين الخدمة بلا ما نخطط باين .. ) ، كما أنها من الأشخاص الذين يتأقلمون مع الأوضاع  
المفاجئة ( منقلش 100% مي 80% ) ، كما أنها تتمتع بالقدرة على التوفيق بين العمل و المنزل ، و أنها  
نسبية في التحكم في مشاعرها و انفعالاتها السلبية كالغضب و القلق و الاحباط حيث صرحت ( .. على  
حساب إذا كانت سلبية حساب الدرجة ، كايين وين نقدر نتحمل و كايين وين لا .. )

كما تتميز بالصبر و التحكم في الذات وهذه نقطة قوة بالنسبة لها ( ..نتحكم فروحي أنايا .. هادية و صبورة  
، هادي نقطة قوة .. ) . و أنها تشعر بالإحباط إذا لم تحقق ما أرادت الوصول إليه بداية و لكنها تعتمد على  
بدائل للوصول إلى ما أرادت ( .. إحباط ، لازم ترضاي باش تكوني الأاز .. نخم في حاجة بديلة ) ، و  
أنها صبورة فيما يتعلق بتحقيق أهدافها .

تشعر بأنها مقدره و لها مكانة خاصة و أنها تعتمد على استراتيجيات فعالة في مواجهة الضغوطات و المشاكل  
أيا كان نوعها بالتأمل في الطبيعة و قراءة القرآن و الاستغفار و الخروج إلى الحديقة ، كما أنها تمتلك طريقة  
تفكير ايجابية في حل المشكلات و ذلك بمناقشة المشكل بهدوء حتى يتم حله ، مع عدم إحداث ضجة أول  
بلبله أو صراخ .. و أنها تواجه التحديات بطريقة إبداعية ( .. كي نكون مقلقة نصبر روجي بروحي ، نشوف  
النباتات والدنيا ، نشتي المعزات الصغار و نلعب معاها .. ) و أنها من الأشخاص الذين لديهم إقبال على  
الحياة ( نورمال كي نتقلق نرجع في سع) و أنها لديها سند و داعم و هو صديقتها و أختها الكبرى الذي  
يجعلها متفائلة و مقبلة على الحياة .

علاقتها طيبة مع الجميع من أطباء و مرضى و ممرضين و أخصائيين فبطبعها هادئة و إنسانة واعية ( جد  
طيبة معاها كامل ، متجاوزش حدودي .. خدمتي نخدمها ريقلو .. جامي تقابضت .. ) ، و أنها ليست من  
النوع الذي يكون علاقات صداقة مع الجميع في إطار العمل و إنما تربطهم علاقة زمالة فقط بخلاف  
صديقتها المقربة التي تعمل معها في نفس المصلحة ( كايين صحابات بصح درجات ، صحابات زمالة ..  
نادرا تقريبا 10 % وين كي نخرج من الخدمة نبقاو كونطاكات .. كايين عندي زوج هكا ساعة ساعة  
نسقسي عليهم .. ) ترى بأنها مسؤولة عن نفسها و ليست ممن يطلبون المساعدة من الآخرين و إنما تحبذ  
حل مشاكلها لوحدها و أنها تحب تقديم يد المساعدة للآخرين و ذلك يشعرها بالفرح و السعادة ( .. أكيد

الفصل الخامس : .....عرض ومناقشة نتائج الدراسة

نعاون ، نشتي مام **malade**، نفرح كي يخرج الملاد راضي والله غير نفرح طول..)وأنها سعيدة في مكان عملها حاليا (..فرحانة في لبلاصة هاذي .. متأقلمة عادي )

تتميز الحالة بأنها ذات وازع ديني عالي (..نرضى بالقضاء و القدر ، يعني ربي آو كاين هو لي دارلنا كيما هك ، عادي ترضاي ، مش تخمي وتقولي علاه صرات كيما هك و هك)و أنها تدعو الله و تعتمد عليه و تحسن الظن به في كل الأوقات ليس فقط عند حدوث مشاكل ( ندعي ربي في أي موقف ، وهنا في الخدمة ديما على لساني يا رب صبرني و مدلي القوة ..)

كما أن للحالة نظرة تفاؤلية للمستقبل مع انه لديها القليل من المخاوف بشأن الزواج و كيفية تغيير نمط حياتها و عملها.

### 3-4- نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثالثة :

جدول رقم (6) : يوضح نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثالثة

| أبعاد المناعة النفسية                   | الدرجة المتحصل عليها |
|-----------------------------------------|----------------------|
| الثقة بالنفس                            | 15                   |
| الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس | 21                   |
| القدرة على حل المشكلات                  | 11                   |
| القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل     | 19                   |
| الاستفادة من الخبرات السابقة            | 20                   |
| التواصل مع الجسد                        | 19                   |
| قوة الاعتقاد                            | 17                   |
| السكينة                                 | 13                   |
| المجموع                                 | 132 درجة             |

بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية تحصل الحالة (ف.خ) على مجموع (132 درجة ) و هي درجة مرتفعة حيث تنحصر بين ( 94 – 188) مما يدل ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الممرضة و تُفسر أنها ذات مناعة نفسية مرتفعة .

كما أظهرت نتائج المقياس درجات متباينة في الأبعاد ، البعض منها مرتفع و الأخر متوسط بعض الشيء و الذي يدل على أن الحالة لم تبلغ الدرجة القصوى و المثالية في مستوى المناعة إذ نجدها ذات

درجات عليا في كل من بعد الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس و القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل ، كذلك الاستفادة من الخبرات السابقة و التواصل مع الجسد الذي يدل على تمتع الحالة بالراحة و التكيف في بيئة العمل ، و نجد الدرجة متوسطة في كل من بعد الثقة بالنفس و القدرة على حل المشكلات والمعتقد وكذا السكينة .

### 3-5- التحليل العام للحالة الثالثة :

من خلال الملاحظة و المقابلة العيادية نصف الموجهة و نتائج مقياس المناعة النفسية تبين أن الحالة (ف.خ) تتمتع بمناعة نفسية عالية و مرتفعة تقدر ب "132" درجة .

كما لوحظ على الممرضة (ف.خ) الملمح الإكلينيكي للمناعة النفسية من خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة و الملاحظة العيادية الذي كان متمثل الترتيب التالي :القدرة على المواجهة التكيفية من خلال قدرتها على التأقلم و التكيف في بيئة العمل و استفادتها من خبراتها السابقة حيث اشتغلت في مصلحة الاستعجالات لمدة ( عام وشهر ) في مستشفى سيدي عقبة التي كسبتها القوة في مجابهة الضغوطات و مشكلات العمل المختلفة و خاصة مع المرضى و قدرتها على التخطيط و امتلاك البدائل ، كذلك امتلاكها مهارات جيدة في بناء العلاقات الاجتماعية وقدرتها على وضع صداقات جادة يسودها التعاون و الاحترام مع زميلات العمل ، أيضا لاح عليها القدرة على التحكم الذاتي و الذي يشمل الثقة بالنفس و القدرة على ضبط الانفعالي و الذي دعمه نتائج مقياس المناعة النفسية في كلا البعدين إذ قدر ب 15 درجة في بعد الثقة بالنفس و 21 في الضبط الانفعالي التي تعد درجة متوسطة . و التمتع بقدر متوسط من الجانب العقائدي الديني ، وبالرغم من كونها لديها مخاوف من المستقبل فيما يخص شريك حياتها المستقبلي و مصير مهنتها إلا أن أنها متفائلة حيث لديها آمال و طموحات تسعى لتحقيقها .

### 4- عرض و مناقشة نتائج الحالة الرابعة :

#### 4-1- تقديم الحالة الرابعة :

- |                                         |                             |
|-----------------------------------------|-----------------------------|
| الاسم : ص.ش                             | الجنس : أنثى                |
| السن : 28 سنة                           | الحالة الاجتماعية : عزباء   |
| الحالة الاقتصادية : متوسطة              | عدد أفراد الأسرة : 8        |
| المستوى التعليمي : باك +3 سنوات معهد    | رتبة الميلاد :ماقبل الأخيرة |
| مكان الإقامة : بانينان                  | سنوات العمل : 4 سنوات       |
| أوقات العمل : نهار من 08 :00 إلى 16 :00 |                             |

#### 4-2- ملخص المقابلة مع الحالة الرابعة :

سارت المقابلة في ظروف جيدة و مناسبة للطرفين مع الحالة (ص.ش) التي (28 سنة) من العمر ، ذات مستوى تعليمي " Bac+3 " ، عزباء يتيمة الأبوين تعيش مع أخويها و أخواتها الأربعة في ظروف اقتصادية متوسطة ، إذ تربطهم علاقة قوية و متينة . وهي تترتب رتبة ما قبل الأخير في العائلة .

تتميز الممرضة (ص.ش) بشخصية انبساطية إذ تراها دائما مبتسمة ، بشوشة و مسترسلة في الكلام ، تجاوب بعفوية و حماس على الأسئلة .. روحها مرحة كما أنها تتميز بطريقة تكيفية اجتماعية ، فنجدها متعاونة و متجاوبة و طيبة مع الآخرين إذ تربطها علاقة جيدة جدا مع زملاءها في العمل حيث قُدرت سنوات خدمتها ب 4 سنوات بنظام عمل يومي من 08 :00 إلى 16 :00 .

#### 4-3- تحليل المقابلة مع الحالة الرابعة :

من خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة التي تمت في مدة قدرت ب 30(د) لوحظ أن الحالة (ص.ش) كبقية زملاءها لم يكن اختيار مهنة التمريض ضمن أولوياتها أو ميولاتها لكنها سرعان ما تأقلمت في بيئة العمل خاصة في هذه المؤسسة الاستشفائية كونها استقادت من خبرة سابقة لمدة ( عام و شهر) في مصلحة الاستعجالات في مستشفى سيدي عقبة حسب ما صرحت ( .. الحمد لله ، دخلتها من الله غالب ، بصح تأقلمت .. العكس المجال هذا **domaine santé** خير من التعليم ، سيرتو كي شفت صاحباتي دارو تعليم .. الخدمة هنا تحبس هنا يسما في السبيطار ماتديهاش للدار ..) ، و أنها شخصية تعمل بضمير حي و منضبطة في مواعيد عملها (.. نخدم بضمير ، نجي في الوقت 08 :00 نكون هنا .. نفري أموراتي حتان تفرغ لاصال نروح..) .

و من بين الصعوبات و الضغوطات التي واجهتها الحالة في هذه المصلحة مع المرضى كما قالت (.. تكون مشاكل تاع ليمالاد ، خاطر نخدمو مع **les psycho pats**، تسما مام تفهميهم ماراحش يفهموك .. ضغوطات يكونو ديما منكذبش عليك ..) و من بين تلك الضغوطات كما أدلت (.. تفهميهم بلي الطبيب مكانش ، كيما هنا كاينين ليمالاد لي يشروطو طبة .. نسحق طبييتي أنا ، والطبيبة تاعو تكون كونجي مثلا ..)( .. كيفاش نكالميه ..)( .. وعندنا مشكل صرا في الكازوراك مثلا تاع لوردونونص متقدرش تفوت) .

وأن العمل أتعبها نفسيا (.. تعبتني الخدمة نفسيا ، مورال يتعب ..) والسبب في ذلك حسب تصريحها (.. كايينين les cas عنيف ، يضربو..)(.. محاولات الضرب تكون ، بصح عندنا عون أمن .. يدخل معنا الأمن مندخلوش وحدنا ..)(..يكون كالم و فجأة ينوض ، رانا نخدمو في الريسك ..) .

تتميز بأن لديها طريقة تفكير ايجابية في حل المشكلات (.. أنا نحاول معاه إذا قبل هاو يروح ، إذا ما قبلش نزيد نهدر مع الطيبية .. كان قاتلي لا .. أنا لي عليا نديرو نروح ليه نقولو الطيبية رفضت ، يتقبل كي نقولو الطيبية..) . كما أنها تشعر أنها مقدره و لديها مكانة خاصة كما لاح عليها بأنها تضع أهداف لنفسها و ترى نفسها بأنها شخصية مسؤولة (.. نحس روحي إنسانة مسؤولة سيرتو كي توفاو والديا..) . و أنها تتحكم في انفعالاتها (.. نتقلق دقيقة و نفرح 59 دقيقة .. ننسى مام العبد لي يظلمني ، ننسى منحطوش في بالي ..) ولكن بشكل نسبي و ليس دائما (القلقة نتقلق بالخف بصح ليه ليه نرجع عادي) . كما أنها تتميز بالصبر فيما يخص تحقيق أهدافها (..كايينين أهداف نقدر نصبر عليهم ، وأهداف نتخلي..).

ومما لوحظ أيضا في طريقة إجابتها أنها تعبر عن ذاتها بصورة ايجابية قائلة (.. الحمد لله راضية بنفسي ، وين نروح الناس تستقبلني ..) كما أنها تعتمد على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة و مقاومة الإحساس بالهزيمة (..نخرج برا ، نعيشو في بلاصة ظل على الجبل نعيط لجارتي و نخرجو .. في السببطار هنا نخرج هنا برا مع صاحبتني .. و إذا ما عجبنيش الحال نروح و خلاص ، نعيط للإدارة نقلهم راني مروحة ..)

تأثرت حالتها النفسية في البداية حيث قالت (.. تأثرت ، يشفو ، نروح نبكي .. ساعات نمرض صراحة .. تروحي للدار تبقي تخمي مسكين سيرتو كيما هاذوك لي ربي يبارك كانوا يقرؤو تلحق الباك و تودر روك .. هاذوك يشفو الصراحة منكذبش عليك ..)

كما أنه لديها سند و داعم في مكان العمل وهو صديقتها المقربة (.. صاحبتني نحكيها ، بسيكولوج ساعة نسقسيها كيفاش راح ديرلي حل ..) ، كما أنها تتسم بامتلاكها مهارات جيدة في بناء علاقات مع الآخرين (..من اللي كنت اجتماعية وين تحطيني نتأقلم ليه ليه .. جيبيلي البرانية نتأقلم معاهم) ، و أن علاقتها جيدة مع زملاء العمل و المرضى (أنا حيادية مع الجميع ، جامي دابزت ولا درت مشكل لا مع طبيب لا فرملية ، نفري اوموراتي .. خدمة ونروح ..) و أضافت (.. مع المرضى ساعات يفهمونا وساعات كي يقلقونا نقلق عليهم بصح ديما ديما نقولو الله غالب مجاتش في ايدنا ..).

كما ظهرت عليها ملامح السعادة في مكان عملها و التزامها الديني و قدرتها على إدارة غضبها (.. ديما نتفكر الآية : " عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خيراً لكم " ) كما أنها تلجأ للدعاء (.. يا ربي فرجها ، يا ربي لي فيها الخير ..) (..نصلي وندعي ونقول يا ربي أعطينا لعقل ) .

كما أنها متفائلة للمستقبل و مقبلة للحياة بشكل ايجابي .

#### 4-4- نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الرابعة :

جدول رقم (7) : يوضح نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الرابعة

| أبعاد المناعة النفسية                   | الدرجة المتحصل عليها |
|-----------------------------------------|----------------------|
| الثقة بالنفس                            | 20                   |
| الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس | 13                   |
| القدرة على حل المشكلات                  | 10                   |
| القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل     | 27                   |
| الاستفادة من الخبرات السابقة            | 22                   |
| التواصل مع الجسد                        | 16                   |
| قوة الاعتقاد                            | 15                   |
| السكينة                                 | 10                   |
| المجموع                                 | 133 درجة             |

بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية تحصل الحالة (ص.ش) على مجموع (133 درجة) و هي درجة مرتفعة حيث تنحصر بين ( 94 - 188) مما يدل ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الممرضة و تُفسر أنها ذات مناعة نفسية مرتفعة .

كما أظهرت نتائج المقياس درجات متباينة في الأبعاد ، البعض منها مرتفع و الأخر متوسط بعض الشيء و الذي يدل على أن الحالة لم تبلغ الدرجة القصوى و المثالية في مستوى المناعة إذ نجدها ذات درجات عليا في كل من بعد الثقة بالنفس و القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل ، كذلك الاستفادة من الخبرات السابقة و التواصل مع الجسد الذي يدل على تمتع الحالة بالراحة و التكيف في بيئة العمل ، و نجد الدرجة متوسطة في كل من بعد الثبات الانفعالي و القدرة على ضبط النفس و القدرة على حل المشكلات والمعتقد وكذا السكينة .



#### 4-5- التحليل العام للحالة الرابعة :

من خلال الملاحظة و المقابلة العيادية نصف الموجهة و نتائج مقياس المناعة النفسية تبين أن الحالة (ص.ش) تتمتع بمناعة نفسية عالية و مرتفعة تقدر ب "133" درجة و هذا ما يتوافق مع دراسة (عزيزة و ديان، 2023) أنه يتمتع أفراد عينة البحث بدرجة عالية من المناعة النفسية .

كما لوحظ على المريضة (ص.ش) الملمح الإكلينيكي للمناعة النفسية من خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة و الملاحظة العيادية الذي كان متمثل الترتيب التالي : القدرة على التحكم الذاتي و الذي يشمل الثقة بالنفس و القدرة على الضبط الانفعالي و الذي دعمه نتائج مقياس المناعة النفسية في كلا البعدين إذ قُدر ب 20 درجة في بعد الثقة بالنفس و 13 في الضبط الانفعالي التي تعد درجة متوسطة ، أيضا لاح عليها القدرة على المواجهة التكيفية من خلال قدرتها على التأقلم و التكيف في بيئة العمل و استفادتها من خبراتها السابقة حيث اشتغلت في مصلحة الاستعجالات لمدة ( عام وشهر ) في مستشفى سيدي عقبة التي كسبتها القوة في مجابهة الضغوطات و مشكلات العمل المختلفة و خاصة مع المرضى و قدرتها على التخطيط و امتلاك البدائل ، كذلك امتلاكها مهارات جيدة في بناء العلاقات الاجتماعية وقدرتها على وضع صداقات جادة يسودها التعاون و الاحترام مع زميلات العمل . و تتمتع بقدر عالي من الجانب العقائدي الديني ، و أنها متفائلة للحياة المستقبلية حيث لديها آمال و طموحات تسعى لتحقيقها .

## 5- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة :

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة العيادية نصف الموجهة و مقياس المناعة النفسية المطبق على الممرضين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية ، تم التوصل إلى تحقق الفرضية الأولى للدراسة لدى الحالات الأربعة و التي تنص على أن :

- يتمتع الممرضين بدرجة مرتفعة من المناعة النفسية وهذا ما يوافق مع دراسة ( عزيزة و ديلان ، 2023 ) أنه يتمتع أفراد عينة البحث بدرجة كبيرة من المناعة النفسية . وذلك لما لديهم القدرة على مواجهة الضغوط و حل المشكلات و التكيف معها تحت ضغط العمل ، كما أن نظرتهم ايجابية فيما يخص تحقيق الأهداف المنشودة التي ظهرت درجاتها بين المتوسط و المرتفع على مستوى أبعاد المناعة النفسية و هذا ما يدل على قوة مناعتهم النفسية في مجابهة معوقات الحياة حيث أشار (الليثي ، 2020 ، ص 208) في هذا الصدد إلى : " أن المناعة النفسية تعد أحد أعمدة الصحة النفسية للفرد ، فهي تجعل الفرد يفكر بشكل ايجابي و يتصرف بثقة و يواجه المشكلات بفاعلية و يتمكن من تنظيم ذاته و انفعالاته في المواقف المختلفة ، مما يكون له أكبر الأثر في التقليل من حدة الضغوط الواقعة عليه " . كما أن للدعم الذي يتلقاه الممرضين دور كبير في تعزيز المناعة النفسية وهذا ما وجدناه عند الحالتين الثالثة (ف.خ) و (ص.ش) كونهما صديقتان مقربتان لبعضهما البعض تسند و تدعم إحداهما الأخرى وتربطهما روابط قائمة على التماسك والحب والتقبل الايجابي والذي ساعدهما على تجاوز مختلف الضغوط التي تواجهها في العمل حيث أن : " توفر الدعم يقلل كثيرا من درجة الضغط ويحقق نتائج ايجابية " .. ( جار الله ، 2017 ، ص123)

أيضا هناك توافق ممتاز في بيئة العمل بين الممرضين مع بعضهم البعض و احترامهم لبعضهم البعض و احترام حق العمل الخاص و العام ، مما أعطاهم حب العطاء و العمل بالشكل المطلوب مما جعلهم يتمتعون بمناعة نفسية عالية .

- أما الفرضية الثانية التي تنص على أن الملمح الإكلينيكي للمناعة النفسية لدى الممرض بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية -سي الحواس- مشونش يتمثل في الترتيب التالي وذلك حسب أبعاد مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة : التحكم الذاتي ، المواجهة التكيفية ، قوة

المعتقد ، النظرة الايجابية للمستقبل فقد تحقق الملمح الإكلينيكي على مستوى أبعاد نظام المناعة النفسية من خلال تحليل المقابلة العيادية نصف الموجهة و مقياس المناعة النفسية وذلك في :

- قدرتهم على حل المشكلات ، القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة ، الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة ، النظرة التفاؤلية للمستقبل ، الإحساس بأنهم مقدرين و لديهم مكانة خاصة و إدراكهم لجوانب القوة لديهم . وهذا ما يتوافق مع دراسة ( جولدين ، بروكس ، 2011 ، ص514-515) الذي نص على: " أن هناك عدة خصائص للأفراد الذين يتسمون بمناعة نفسية مرتفعة و من بينها أنهم يشعرون أنهم مقدرين و لديهم مكانة خاصة ، يضعون لأنفسهم أهدافا و توقعات ايجابية ، يعتقدون أنهم قادرين على حل المشكلات و اتخاذ قرارات صائبة ، يدركون جوانب القوة و التميز لديهم ويستمتعون بها ، يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين ."
- لم يثبت ترتيب أبعاد نظام المناعة النفسية حسب ما تم تقديمه في الفرضية الثانية بل كان كالتالي :  
المواجهة التكيفية التي كانت درجاتها عالية لدى الحالات الأربعة فعند الحالة الأولى كانت قيمتها مقدر ب 46 درجة في حين التحكم الذاتي قدر ب 41 درجة . أما الحالة الثانية فقدرت المواجهة التكيفية ب 54 درجة أما التحكم الذاتي ب 39 درجة ، الحالة الثالثة كانت نسبة المواجهة التكيفية 40 أكبر من التحكم الذاتي 36 درجة ، و الحالة الرابعة و الأخيرة قدرت ب 48 للمواجهة التكيفية و 33 للتحكم الذاتي و بالتالي فإن ترتيب أبعاد الملمح الإكلينيكي للمناعة النفسية بعد حساب نسبة الأبعاد لكل حالة من حالات الدراسة الأربعة بالشكل التالي :**المواجهة التكيفية ، التحكم الذاتي ، النظرة التفاؤلية للمستقبل ، قوة الاعتقاد .**

## - خاتمة :

باعتبار المناعة النفسية من المصطلحات المهمة في علم النفس الايجابي و لما لها من أهمية في مجال التمريض خاصة وأنها تحدد قدرة الممرض على تجاوز العقبات و الصعاب و الضغوطات النفسية التي يواجهها حاولت الطالبة من خلال هذه الدراسة التطرق لموضوع هام يتعلق بالمرض العامل بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية .

وفي هذا السياق سعت هذه الدراسة من خلال الأدوات المطبقة إلى التعرف على الملح الإكلينيكي للمناعة النفسية و مستواها لدى الممرضين نظرا لأهمية هذه الفئة في المجتمع ، وذلك من خلال الاعتماد على المنهج العيادي الذي يركز على نتائج الملاحظة العيادية و المقابلة العيادية نصف الموجهة و مقياس المناعة النفسية المكيف على البيئة الجزائرية لرحمة تيسير العمري (2022) ، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة صحة الفرض الأول لدى الحالات الأربع وهو أن الممرض بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية يتمتع بمستوى مرتفع من المناعة النفسية ، كما توصلت أيضا أنه من ملامح المناعة النفسية لدى هذه الشريحة : المواجهة التكيفية التي تعني قدرة الشخص على التأقلم في بيئة العمل و قدرته على بناء علاقات جيدة و كذا الاستفادة من الخبرات السابقة في مواجهة الضغوط الحالية ، القدرة على التحكم الذاتي الذي يتضمن الثقة بالنفس و الضبط الانفعالي و التحدث عن الذات بصورة ايجابية ، النظرة التفاؤلية للمستقبل ، قوة المعتقد .

كما تبقى هذه النتائج خاصة بالأشخاص المعنيين و في المكان و الزمان المحددين لذا لا يمكننا تعميم النتائج على جميع الممرضين .

بناء على أهمية الموضوع وعلى ما تم التوصل إليه خلال هذه الدراسة ، وضعت الطالبة جملة من الاقتراحات نذكرها فيما يلي :

- الاهتمام بعقد البرامج الإرشادية التي تستند إلى تنمية المناعة النفسية لدى الممرضين في المؤسسات الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية .
- العمل على تحسين صورة التمريض في المؤسسات المتخصصة بالأمراض العقلية و ذلك من خلال وسائل الإعلام السمعية و البصرية .

- إنشاء خلية متابعة للحالة النفسية للمرضين لتقييمهم ومساندتهم نفسيا .
- تدريب الأفراد على استراتيجيات المواجهة لضمان التكيف و التعامل الايجابي مع المواقف الصعبة و الأزمات الطارئة .
- الحث على برمجة برامج دينية ، رياضية ، ترفيهية ، ثقافية للربط بين الجانب النفسي و الجسمي ، وتعزيز المناعة النفسية من خلال الثقة بالنفس و التكيف مع الأحداث الضاغطة لاكتساب الخبرات و المرونة النفسية .
- حث الباحثين على الاهتمام بشريحة الممرضين في المؤسسات المتخصصة بالأمراض العقلية و إجراء المزيد من الدراسات العلمية .



قائمة المصادر و المراجع

## قائمة المصادر و المراجع :

### - المراجع باللغة العربية :

1. ابتسام أحمد أبو العمرين (2008) : مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقته بمستوى الأداء ، رسالة ماجستير ، غزة . فلسطين
2. ابن منظور : لسان العرب . المجلد الثالث ، دار الكتاب العلمية ، ط1، بيروت .
3. أبو حلاوة محمد السعيد (2013) : المرونة النفسية ماهيتها و محدداتها و قيمتها الوقائية ، ط(2) ، مؤسسة العلوم النفسية العربية
4. أحمد عبد الملك أحمد ، سعاد كامل قرني (2017) : التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية و اليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمينا ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب ، مج (2) : ع (85)
5. إيناس سيد علي عبد الحميد جوهر (2021) : تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال ، المجلد (22) العدد (1)
6. بجاج أحمد (2015) : سسيولوجيا الممرضة (إطار نظري لتشكيل الهوية المهنية للممرضة) ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد 2 .
7. البحيري زكي (2008) : إستراتيجية حديثة للتعليم في مصر حول إصلاح التعليم الثانوي ، القاهرة : دار النهضة العربية للنشر و التوزيع
8. الثقفي حسين حميد (2006) : تغيير الاتجاهات نحو مهنة التمريض لدى عينة من الشباب السعودي من خلال برنامج إرشادي ، رسالة ماجستير ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية . المملكة العربية السعودية
9. جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفاقي (1996) : قاموس علم النفس و الطب النفسي
10. حياوي مبارك (2021) : آليات تعزيز المناعة النفسية و تنشيط التفكير الايجابي وقت الأزمات " أزمة كورونا أنموذجاً" ، مجلة المعيار ، مجلد 25 ، عدد 62 .
11. خزاعلة عبد العزيز (1997) : الرضا الوظيفي للممرضين و الممرضات العاملين في وزارة الصحة بالأردن ، مركز دراسات المستقبل ، جامعة أسيوط ، مصر .
12. دوباخ قويدر (2009) : دراسة مساهمة الأمن الصناعي في الوقاية من إصابات حوادث العمل و الأمراض المهنية ، رسالة ماجستير ، قسنطينة . الجزائر
13. ذباب صلاح محمود ، الساعاتي عبد الإله سيف الدين ( 2012) : إدارة المستشفيات منظور شامل ، ط1 ، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع . الأردن .

14. رحمة تيسير العمري (2020) : بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري ، جامعة العربي بن مهدي-أم البواقي- الجزائر
15. زينب بن جبارة (2022) : المناعة النفسية لدى الطاقم الطبي بمصلحة كوفيد-19- دراسة حالة محلية لأربع حالات بالمؤسسة الاستشفائية العمومية بمتليلي ، جامعة غرداية ، الجزائر .
16. سليمان علي علي (1998) : النظرية العامة للالتزام في القانون المدني الجزائري ، دار المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
17. سليمان يوسف ، هدى الفضلي (2022) : المناعة النفسية العصبية في إطار نموذج يوسف و الفضلي التكاملية " كأحد أهم الكفايات النيوروسيكولوجية اللازمة للمشرف التربوي في دور الحضارة و رياض الأطفال بالعالم العربي " ، مجلة البحوث التربوية و التعليمية ، المجلد (11) ، العدد (2) . جامعة قناة السويس
18. شاهين فارسين (1990) : التمريض في الوطن المحتل ، ط 1 ، الأرقم للطباعة و النشر ، البيرة ، فلسطين .
19. الشريف علاء فريد (2015) : فعالية برنامج إرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجماعات الفلسطينية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
20. صميذة أسماء مصطفى عبد الله (2019) : العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية ، دراسات تربوية و اجتماعية ، جامعة حلوان ، 25(5)
21. عبد الفتاح شوقي (2007) : تطور آداب مهنة الطب على مر التاريخ " مسؤولية الطبيب " ، دار النشر للطباعة و التوزيع ، جمهورية مصر العربية .
22. العزة سعيد حسني (2004) : تمريض الصحة النفسية ، ط 1 ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان. الأردن
23. عصام زيدان (2013) : المناعة النفسية مفهومها و أبعادها و قياسها ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا،(51)
24. العقل علي (1982) : تاريخ وآداب التمريض ، دار القلم للنشر و التوزيع . الكويت .
25. عمر ليلي بابكر (2021) : المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي ، مجلة كلية التربية ، المجلد 37 ، العدد 7 ، يوليو 2021
26. عيسى علي مروان (2016) : التمريض : تاريخ ، اتجاهات ، قضايا ، مجلة جامعة الأندلس ، العدد(12)




27. غسان عبد الرحمن ، صباح وبلاج ( 2005 ) : أساسيات علم المناعة ، مديرية الكتب و المطبوعات الجامعية ، منشورات جامعة حلب .
28. فاطمة عبد الخالق محمد طه (2022) : المناعة النفسية و علاقتها بالتحديد الذاتي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، دراسات تربوية و اجتماعية ، مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية ، جامعة حلوان ، المجلد الثامن و العشرون (28) . عدد يوليو 2022
29. فوزي ميهوبي (2013) : علاقة المناخ التنظيمي بالاحتراق النفسي لدى الممرضين ، مخبر تطوير الممارسات النفسية التربوية ، العدد (10) . جامعة البليدة
30. كروم موفق (2010) : تقويم المهارات الاجتماعية و الانفعالية لدى الممرضين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، وهران. الجزائر
31. كمال إبراهيم المرسي (2000) : السعادة و تنمية الصحة النفسية-الجزء الأول ، دار النشر للجامعات.القاهرة
32. كمال نزار ، عبد المهدي صوالحة ، محمد المومني (2013) : مستوى الضغوط النفسية لدى الممرضين و الممرضات العاملين في القطاع الحكومي و الخاص في شمال الأردن ، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية و تنمية الموارد البشرية ، مجلة عالم التربية .
33. مجمع اللغة العربية بالقاهرة ، المعجم الوجيز ( الهيئة العامة المصرية للتأليف والنشر و الترجمة - د س ن ) د ط.
34. محمود كوثر (1976) : ميثاق أخلاقيات مهنة التمريض ، مجلة البحوث الأكاديمية ، العدد (03)
35. مرياح مليكة ، رشيد سعدي (2019) : الصحة النفسية لدى الممرضين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأمراض العقلية-تيارت- ، مجلة الخلدونية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية ، 11(1) . الجزائر .
36. مروان أبو حويج (2006) : المدخل إلى علم النفس العام ، ط1 ، دار اليازوري العلمية . عمان
37. مريامة حنصالي (2014) : إدارة الضغوط وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية ) في ضوء الذكاء الانفعالي : دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين بمهام إدارية . رسالة دكتوراه ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية . جامعة محمد خيضر بسكرة .
38. مسحل رابعة عبد الناصر محمد (2018) : المناعة النفسية و علاقتها بكل من الكفاءة المهنية و الضغوط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري بالدولة ، دراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر ، المجلد (22) ، العدد (22)

1. Barbanell, L,(2009).Breaking the addiction to please goodbye guilt.  
Published by Jason . An imprint of Roman and Littlefield published , Inc.
2. Bredacs, A.M(2016). Psychological immunity research to the improvement of the professional teacher trainings national .
3. Choochom , O (2013) . The development of a self immunity scale , Journal of psychology kasem bandit university, 3(3) .
4. Ciarrochi, J.Bilich , L and Godsel (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy . In Ruth bears (Ed) , Assessing mindfulness and acceptance .
5. Dubey, A and Shahi ,D (2011). Psychological immunity and coping strategies : A study medical professionals. Indian Journal Science researches .S(1-2).
6. Dubey, A.(2018).Satisfied with retired life : Role of psychological immunity and social networks . Journal of the Indian Academy of geriatrics , 14.
7. Gillbert, D.T , Pinel , E.C, Wison, T.D,Biunmberg, S.J and Wealthy, T.P.(1998) : Immune neglect : A source of durability bias in effective forecasting . Journal of personality and social psychology , Vol 75.
8. Kagan , H.(2006).the psychological immune system , A new look at protection and survival-Herman.U.S.A :Libery of Congress.
9. Kardum , I. Hudek-knezevic , J and Krapic , N .(2012). The structure of hardiness , its measurement invariance across gender and relationships with personality traits and mental health outcomes . Psychological topics , 3.
10. Khushi Gumber et al (2023) . A study of defense mechanisms and psycho-immunity on Gender and the use of indigenous techniques to improve psycho-immunity : A review paper , Int J Art huma social studies .

11. Kobasa , s.c (1979) stressful life events , personality and health : an inquiry into hardiness , journal of personality and social psychology , 42,(1).
12. Marshal , GN , et Lang , EL.(1990).Optimism , self–mastery and symptoms of depression in women professionals , Journal of personality and social psychology.
13. Olah , A.(2005).Anxiety , coping and flow . Empirical studies in interactional perspective. Budapest : Treffort press.
14. Olah ,A,(1996). Psychological immune system : An integrated structure of coping potential dimensions. Paper presented at the 9th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway.
15. Olah, A, Nagy , H .Toth, K.(2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC—Empirical text and culture research, 4.
16. Olah, A.(2000). Health protective and health promoting resource in personality : A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the positive psychology meeting. Quality of life research center, Ioran Eotvos university , Budapest, Hungary.
17. Olah, A.(2002). Positive traits : Flow and psychological immunity. Paper presented at the first international positive psychology summit, 3–6 October , Washington , D.C.
18. Solomon , G,F.(2012). The development and history of psychoneuroimmunology : <https://www.oxfordscholarship.com>
19. Yong Yoo–Dong.(2019) . Mental health and psychological immune system , CNKI . File Suzhou , educational science .

## المواقع الإلكترونية :

- رانا عبد الحميد ، مميزات و عيوب مهنة التمريض ، 2 يناير 2022 <https://maqal.org>
- What do know about psychiatric nurses <https://medicalnewstoday.com>



الملاحق

- الملحق رقم (01) : دليل المقابلة العيادية نصف الموجهة :

- البيانات الشخصية :

- الاسم :
- السن :
- الحالة الاجتماعية :
- الحالة الاقتصادية :
- المستوى التعليمي :
- مكان الإقامة :
- عدد أفراد الأسرة :
- رتبة الميلاد :
- سنوات الخبرة : أوقات العمل :
- المحور الأول : الجانب المهني :

1- خيرت مهنة التمريض عن رغبة ؟

- 1- راك راضي على لخدمة تاعك ، واش هي الحاجة لي خلاتك تكون راضي هك !
- 2- تمارس نشاط وحدوخر في أيام الراحة ( ليام لي ماتخدمش فيهم واش دير ، واش هي النشاطات لي ديرها طيبي دير صبور ... ) ؟
- 3- كون جات عندك فرصة انك تخير خدمة وحدوخر ، واش تخير ، وعلاه ؟
- 4- كيفاش يشوفو الناس للخدمة تاعك ( مهنة التمريض أون جينيرال ) ؟ وكفاش تعاملت معاها يعني لي يقولو فرملي موش حاجة كبيرة ، كيفاش تكون ردة فعلك من هاذ الهدرة
- 5- اسكو عندك مشاكل ولا ضغوطات في الخدمة ، واش هي ؟
- 6- اسكو طبيعة الخدمة هنا توالمك وتوالم ظروفك و الجهد تاعك ؟
- 7- كيفاش كانت نظرتك للتمريض قبل ماتولي فرملي ، وتبدلت ولا لا ؟
- 8- واش هي الصعوبات لي لقيتها في بداية الخدمة ؟
- 9- تعباتك الخدمة جسديا ، نفسيا .. ؟
- 10- تمنيت انك كون تراجع وتراجع وتراجعت و مخيرتش هاذ الخدمة ؟
- 11- احكي لي على أول نهار خدمت فيه كيفاه كان ؟

- المحور الثاني : التحكم الذاتي :

- 1- كفاه تتعامل مع المشكلات و الصعوبات لي تلقاها فالخدمة و فالدار
- 2- اسكو تشوف بلي المشاكل لي تصرالنا في حياتنا لازم نتجنبوها ولا نتجاوبو معاها .. مثلا واش راح يصرا إذا تجنباها
- 3- تشوف روحك انسان تبادر و دير خطط تتصرف على اساسها ودير حسابات باه تتأقلم مع المواقف وتحل لمشكلة لي عندك ، اسكو جابت نتيجة
- 4- عندك القدرة تتخذ قرار صحيح في أوقات صعبة

- 5- تشوف روحك تتجم تتأقلم مع الاوضاع المفاجئة واللي مكنتش متوقعها ولا لا
- 6- عندك القدرة تتحكم في مشاعرك و انفعالاتك السلبية كيما الغضب و القلق و الاحباط
- 7- واش تحس كي ماتنجمش تحقق واش كنت حاب ولا توصل لوين كنت تحوس
- 8- تشوف روحك صبور فيما يتعلق بتحقيق اهدافك
- 9- تميل انك دير لومبيونص و تقول نكت باه تبديل الجو مع صحابك
- 10- نتا مع فكرة انو كي تقيم روحك و تشوف روحك بنظرة ايجابية توصل لوين راك حاب وتكسب احترام الناس

- 11- كيفاش تشوف ردة فعلك في المواقف الضاغطة : تعيط تهدر بهدوء متهدرش خلاص ...
- 12- كي تكون مقلق كفاه ترفه على رحك .. واسكو يستغرق منك وقت طويل باه تروحك هاذيك القلقة
- 13- تشوف روحك بلي ساعات تحتاج لمساعدة نفسية .. يعني تحتاج تشكي لبنادم على همومك و لحوايح لي مقلقاتك
- 14- تأثرت حالتك النفسية بسببة الأعراض لي تشوفها من المرضى والهدرة لي يقولوها .. يعني مخفتش نهار انك تولي مريض كيفهم

#### - المحور الثالث : القدرة على المواجهة التكيفية :

- 1- كيفاش علاقتك مع زملاءك فالخدمة و مع الأطباء و الأخصائيين معندكش مشاكل مع الأطباء
- 2- و كفاه هي مع المرضى ، واش دير هنا بالضبط يعني واش هي خدمتك هنا
- 3- عندك صحاب هنا ، كيفاش هي علاقتكم
- 4- لمن تروح كي تكون محتاج مساندة و راحة نفسية ( صحابك ، والديك ، جيرانك ... )
- 5- لقيت صعوبات في تكوين روابط صداقة ولا معارف جديدة في الخدمة ولا خارج الخدمة .. نتا انسان اجتماعي يعني

- 6- تساعد الناس لي يحتاجو مساعدة ، واش تحس روحك كي تقدملهم هذاك الدعم
- 7- راك فرحان في هاذي لبلاصة يعني عاجباتك الخدمة هنا ولا تقول خير من والو
- 8- واش هي الحوايج لي راك حابها تتبدل هنا
- 9- واش دير كي تكون عندك مشكلة ، شكون الداعم ليك فهاذ الدنيا

#### - المحور الرابع : المعتقد :

- 1- لفكرة تاع انو ربي كاين تخليك مطمئن و مرتاح مهما كانت مشكلتك ، وضلي
- 2- ساعات لواحد يطيح في مواقف مشاكل ميعرفش كفاه يتعامل فيها ولا يحلها ، نتا من الناس لي تلجأ للدعاء في هاذي الحالة

- المحور الخامس : الآفاق المستقبلية

- 1- حاب تكمل فالخدمة هاذي
- 2- عندك طموح ولا هدف حاب توصلو ، واش هو
- 3- وشي هي نظرتك للمستقبل ، واسكو عندك مخاوف منو
- 4- حاس روحك مستمتع في حياتك و فرحان بيها



- الملحق رقم (02): مقياس المناعة النفسية :

- الاسم :  
- الجنس : أنثى  ذكر   
- السن :  
- مدة العمل :  
- أوقات العمل : ليل  نهار  ، من إلى  
- التعليمة :

فيما يلي مجموعة من العبارات ، مع ملاحظة أن هذه العبارات ليس بها إجابة صحيحة أو خاطئة

✓ فالمطلوب منكم :

قراءة كل عبارة بدقة ووضع علامة ( X ) أمامها و تحت المستوى الذي يناسبك .. نعم ، أحيانا ، لا

| رقم | العبارات                                        | نعم | أحيانا | لا |
|-----|-------------------------------------------------|-----|--------|----|
| 1   | أشعر بالرضا عن ما حققته من انجازات              |     |        |    |
| 2   | أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف                |     |        |    |
| 3   | أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق         |     |        |    |
| 4   | أحدد الأشياء التي لا بد لي من إنجازها           |     |        |    |
| 5   | تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي          |     |        |    |
| 6   | أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي           |     |        |    |
| 7   | ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي              |     |        |    |
| 8   | أثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات |     |        |    |
| 9   | أشك بقدرتي على مواجهة الصعاب                    |     |        |    |
| 10  | أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة     |     |        |    |
| 11  | يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني       |     |        |    |
| 12  | أهين نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات            |     |        |    |
| 13  | ألجأ إلى قراءة القرآن لأستعيد توازني            |     |        |    |
| 14  | أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي                |     |        |    |
| 15  | اعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة            |     |        |    |
| 16  | تشغلني فكرة الانتقام                            |     |        |    |
| 17  | أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي                    |     |        |    |

|  |  |  |                                                                   |    |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  | عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي بالصلاة                            | 18 |
|  |  |  | أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني                            | 19 |
|  |  |  | أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل            | 20 |
|  |  |  | أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل                                 | 21 |
|  |  |  | أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلي جسدي                        | 22 |
|  |  |  | أحاول أن لا أكون مندفعاً                                          | 23 |
|  |  |  | أنا راض بالقضاء و القدر                                           | 24 |
|  |  |  | أثق بقدراتي                                                       | 25 |
|  |  |  | أقبل مشاعري السلبية و أحتويها                                     | 26 |
|  |  |  | قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة                                  | 27 |
|  |  |  | أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات                                  | 28 |
|  |  |  | أعتقد أنه يمكنني أن أستعيد من فشلي في كل مرة                      | 29 |
|  |  |  | أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي                         | 30 |
|  |  |  | فكرة أن الله موجودة تجعلني مطمئناً مهما كانت المشكلة التي تواجهني | 31 |
|  |  |  | لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة                                  | 32 |
|  |  |  | أدافع عن آرائي في أغلب المواقف                                    | 33 |
|  |  |  | أحاول فهم مشاعري المؤلمة و أتعاش معها                             | 34 |
|  |  |  | ألجأ إلى الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي                        | 35 |
|  |  |  | أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة                            | 36 |
|  |  |  | يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة                | 37 |
|  |  |  | أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي    | 38 |
|  |  |  | أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله                                | 39 |
|  |  |  | أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي                                         | 40 |
|  |  |  | لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني                                   | 41 |
|  |  |  | أصاب بالإحباط بسرعة                                               | 42 |
|  |  |  | أشعر أن الله لن يتركني                                            | 43 |
|  |  |  | لا أتبع الخطط التي أصممها                                         | 44 |
|  |  |  | أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي                               | 45 |
|  |  |  | أؤمن أنني موجود لهدف                                              | 46 |
|  |  |  | أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء                                   | 47 |
|  |  |  | أقبل الانتقاد البناء                                              | 48 |
|  |  |  | أتجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب                   | 49 |

|  |  |  |                                                        |    |
|--|--|--|--------------------------------------------------------|----|
|  |  |  | أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما                     | 50 |
|  |  |  | أنا سريع التأقلم و التكيف مع التغيرات المفاجئة         | 51 |
|  |  |  | أشعر بالخيبة و الاحباط عند الإخفاق                     | 52 |
|  |  |  | أكرر نفس الأخطاء في كل مرة                             | 53 |
|  |  |  | أثق بالله                                              | 54 |
|  |  |  | أؤمن بأن حقي سيعود لي يوما ما                          | 55 |
|  |  |  | أمارس الرياضة بشكل منتظم                               | 56 |
|  |  |  | أستطيع الاعتماد على نفسي                               | 57 |
|  |  |  | أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما                     | 58 |
|  |  |  | أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة                 | 59 |
|  |  |  | عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج        | 60 |
|  |  |  | أستفيد من المواقف و الأحداث المؤلمة                    | 61 |
|  |  |  | أشعر بحماية الله لي مهما واجهني                        | 62 |
|  |  |  | عند حدوث مشكلة أختار الانعزال و الانسحاب بدل المواجهة  | 63 |
|  |  |  | أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي                           | 64 |
|  |  |  | أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب                     | 65 |
|  |  |  | أثق بقراراتي                                           | 66 |
|  |  |  | أحبط و أتوقف عند كل فشل و أفقد الرغبة في المواصلة      | 67 |
|  |  |  | أسيطر على غضبي في المواقف الصعبة                       | 68 |
|  |  |  | أنا منضبط                                              | 69 |
|  |  |  | تجاري السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر                   | 70 |
|  |  |  | أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني                           | 71 |
|  |  |  | ألتزم بقدراتي و إمكانياتي في خوض التجارب               | 72 |
|  |  |  | أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة | 73 |
|  |  |  | يمكنني التمييز بين ما يضرني ومايفيدني في كل موقف       | 74 |
|  |  |  | أستطيع التعامل مع المصاعب                              | 75 |
|  |  |  | لا أخطط أبدا لأي شيء في حياتي                          | 76 |
|  |  |  | أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة و ذكاء           | 77 |
|  |  |  | أستشعر نبض قلبي عندما أعيش انفعالا قويا                | 78 |
|  |  |  | يغلب علي الشعور بالاطمئنان                             | 79 |
|  |  |  | أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي                 | 80 |
|  |  |  | أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة                  | 81 |
|  |  |  | الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي             | 82 |

|  |  |  |                                                            |    |
|--|--|--|------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  | ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها                        | 83 |
|  |  |  | يسيطر علي الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة                 | 84 |
|  |  |  | أكتشف نقاط قوتي و ضعفي عند كل مشكلة                        | 85 |
|  |  |  | أنا سريع التوتر                                            | 86 |
|  |  |  | أشعر أنني متناغم مع جسدي                                   | 87 |
|  |  |  | أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح                | 88 |
|  |  |  | أمارس تمارين التأمل و الاسترخاء                            | 89 |
|  |  |  | عادة ما أعتد على الآخرين في مواجهة الصعاب                  | 90 |
|  |  |  | أهدافي ليست واضحة في الحياة                                | 91 |
|  |  |  | تضيف إلي تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر و التجدد             | 92 |
|  |  |  | أتمالك أعصابي أثناء المشكلة                                | 93 |
|  |  |  | لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه | 94 |

الملحق رقم (03) : نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الأولى (أ.بن)

| رقم | العبارات                                               | نعم | أحيانا | لا |
|-----|--------------------------------------------------------|-----|--------|----|
| 1   | أشعر بالرضا عن ما حققته من انجازات                     | X   |        |    |
| 2   | أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف                       | X   |        |    |
| 3   | أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق                |     | X      |    |
| 4   | أحدد الأشياء التي لا بد لي من إنجازها                  | X   |        |    |
| 5   | تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي                 | X   |        |    |
| 6   | أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي                  |     | X      |    |
| 7   | ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي                     | X   |        |    |
| 8   | أثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات        | X   |        |    |
| 9   | أشك بقدرتي على مواجهة الصعاب                           |     |        | X  |
| 10  | أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة            |     | X      |    |
| 11  | يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني              |     | X      |    |
| 12  | أهين نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات                   |     | X      |    |
| 13  | ألجأ إلى قراءة القرآن لأستعيد توازني                   |     | X      |    |
| 14  | أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي                       |     | X      |    |
| 15  | اعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة                   | X   |        |    |
| 16  | تشغلني فكرة الانتقام                                   |     |        | X  |
| 17  | أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي                           | X   |        |    |
| 18  | عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي بالصلاة                 | X   |        |    |
| 19  | أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني                 |     | X      |    |
| 20  | أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل |     | X      |    |
| 21  | أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل                      | X   |        |    |
| 22  | أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلي جسدي             |     |        | X  |
| 23  | أحاول أن لا أكون مندفعاً                               | X   |        |    |
| 24  | أنا راض بالقضاء و القدر                                | X   |        |    |
| 25  | أثق بقدراتي                                            | X   |        |    |
| 26  | أتقبل مشاعري السلبية و أحتويها                         | X   |        |    |
| 27  | قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة                       |     | X      |    |

|   |   |   |                                                                   |    |
|---|---|---|-------------------------------------------------------------------|----|
|   | X |   | أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات                                  | 28 |
|   |   | X | أعتقد أنه يمكنني أن أستفيد من فشلي في كل مرة                      | 29 |
|   |   | X | أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي                         | 30 |
|   |   | X | فكرة أن الله موجودة تجعلني مطمئناً مهما كانت المشكلة التي تواجهني | 31 |
|   |   | X | لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة                                  | 32 |
|   |   | X | أدافع عن رأيي في أغلب المواقف                                     | 33 |
|   |   | X | أحاول فهم مشاعري المؤلمة و أتعايش معها                            | 34 |
|   | X |   | ألجأ إلى الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي                        | 35 |
|   |   | X | أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة                            | 36 |
|   |   | X | يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة                | 37 |
|   | X |   | أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي    | 38 |
|   |   | X | أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله                                | 39 |
| X |   |   | أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي                                         | 40 |
|   |   | X | لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني                                   | 41 |
|   | X |   | أصاب بالإحباط بسرعة                                               | 42 |
|   |   | X | أشعر أن الله لن يتركني                                            | 43 |
|   | X |   | لا أتبع الخطط التي أصممها                                         | 44 |
| X |   |   | أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي                               | 45 |
| X |   |   | أؤمن أنني موجود لهدف                                              | 46 |
|   |   | X | أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء                                   | 47 |
|   |   | X | أقبل الانتقاد البناء                                              | 48 |
|   |   | X | أتجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب                   | 49 |
|   |   | X | أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما                                | 50 |
|   |   | X | أنا سريع التألم و التكيف مع التغيرات المفاجئة                     | 51 |
|   | X |   | أشعر بالخيبة و الاحباط عند الإخفاق                                | 52 |
|   | X |   | أكرر نفس الأخطاء في كل مرة                                        | 53 |
|   |   | X | أثق بالله                                                         | 54 |
|   |   | X | أؤمن بأن حقي سيعود لي يوماً ما                                    | 55 |
| X |   |   | أمارس الرياضة بشكل منتظم                                          | 56 |
|   |   | X | أستطيع الاعتماد على نفسي                                          | 57 |
|   | X |   | أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما                                | 58 |
|   |   | X | أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة                            | 59 |
|   | X |   | عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج                   | 60 |

|   |   |   |                                                        |    |
|---|---|---|--------------------------------------------------------|----|
|   |   | X | أستفيد من المواقف و الأحداث المؤلمة                    | 61 |
|   |   | X | أشعر بحماية الله لي مهما واجهني                        | 62 |
|   | X |   | عند حدوث مشكلة أختار الانعزال و الانسحاب بدل المواجهة  | 63 |
|   |   | X | أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي                           | 64 |
|   |   | X | أتحدى بالصبر عندما تواجهني المصاعب                     | 65 |
|   |   | X | أثق بقراراتي                                           | 66 |
|   | X |   | أحبط و أتوقف عند كل فشل و أفقد الرغبة في المواصله      | 67 |
|   |   | X | أسيطر على غضبي في المواقف الصعبة                       | 68 |
|   |   | X | أنا منضبط                                              | 69 |
|   |   | X | تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر                  | 70 |
|   |   | X | أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني                           | 71 |
|   |   | X | ألتزم بقدراتي و إمكانياتي في خوض التجارب               | 72 |
|   |   | X | أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة | 73 |
|   | X |   | يمكنني التمييز بين ما يضرني ومايفيدني في كل موقف       | 74 |
|   | X |   | أستطيع التعامل مع المصاعب                              | 75 |
| X |   |   | لا أخطط أبدا لأي شيء في حياتي                          | 76 |
| X |   |   | أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة و نكاء           | 77 |
|   |   | X | أستشعر نبض قلبي عندما أعيش انفعالا قويا                | 78 |
|   | X |   | يغلب علي الشعور بالاطمئنان                             | 79 |
|   |   | X | أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي                 | 80 |
| X |   |   | أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة                  | 81 |
|   | X |   | الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي             | 82 |
| X |   |   | ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها                    | 83 |
|   |   | X | يسيطر علي الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة             | 84 |
| X |   |   | أكتشف نقاط قوتي و ضعفي عند كل مشكلة                    | 85 |
|   |   | X | أنا سريع التوتر                                        | 86 |
|   |   | X | أشعر أنني متناغم مع جسدي                               | 87 |
| X |   |   | أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح            | 88 |
| X |   |   | أمارس تمارين التأمل و الاسترخاء                        | 89 |
|   | X |   | عادة ما أعتد على الآخرين في مواجهة الصعاب              | 90 |
| X |   |   | أهدافي ليست واضحة في الحياة                            | 91 |
| X |   |   | تصيف إلي تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر و التجلد         | 92 |
|   |   | X | أتمالك أعصابي أثناء المشكلة                            | 93 |

|   |  |  |                                                            |    |
|---|--|--|------------------------------------------------------------|----|
| X |  |  | لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه | 94 |
|---|--|--|------------------------------------------------------------|----|



الملحق رقم (04) : نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثانية (أ.ل)

| رقم | العبارات                                               | نعم | أحيانا | لا |
|-----|--------------------------------------------------------|-----|--------|----|
| 1   | أشعر بالرضا عن ما حققته من انجازات                     | X   |        |    |
| 2   | أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف                       |     | X      |    |
| 3   | أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق                | X   |        |    |
| 4   | أحدد الأشياء التي لا بد لي من إنجازها                  | X   |        |    |
| 5   | تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي                 |     |        | X  |
| 6   | أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي                  | X   |        |    |
| 7   | ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي                     | X   |        |    |
| 8   | أثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات        | X   |        |    |
| 9   | أشك بقدرتي على مواجهة الصعاب                           |     |        | X  |
| 10  | أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة            |     | X      |    |
| 11  | يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني              |     |        | X  |
| 12  | أهين نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات                   | X   |        |    |
| 13  | ألجأ إلى قراءة القرآن لأستعيد توازني                   |     | X      |    |
| 14  | أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي                       | X   |        |    |
| 15  | اعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة                   | X   |        |    |
| 16  | تشغلني فكرة الانتقام                                   |     |        | X  |
| 17  | أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي                           | X   |        |    |
| 18  | عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي بالصلاة                 | X   |        |    |
| 19  | أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني                 | X   |        |    |
| 20  | أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل |     | X      |    |
| 21  | أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل                      | X   |        |    |
| 22  | أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلي جسدي             |     | X      |    |
| 23  | أحاول أن لا أكون مندفعاً                               | X   |        |    |
| 24  | أنا راض بالقضاء و القدر                                | X   |        |    |
| 25  | أثق بقدراتي                                            | X   |        |    |
| 26  | أقبل مشاعري السلبية و أحتويها                          |     | X      |    |
| 27  | قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة                       |     |        | X  |

|   |   |   |                                                                   |    |
|---|---|---|-------------------------------------------------------------------|----|
|   |   | X | أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات                                  | 28 |
|   |   | X | أعتقد أنه يمكنني أن أستفيد من فشلي في كل مرة                      | 29 |
|   |   | X | أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي                         | 30 |
|   |   | X | فكرة أن الله موجودة تجعلني مطمئناً مهما كانت المشكلة التي تواجهني | 31 |
|   |   | X | لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة                                  | 32 |
|   |   | X | أدافع عن رأيي في أغلب المواقف                                     | 33 |
|   |   | X | أحاول فهم مشاعري المؤلمة و أتعايش معها                            | 34 |
| X |   |   | ألجأ إلى الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي                        | 35 |
|   |   | X | أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة                            | 36 |
|   |   | X | يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة                | 37 |
|   | X |   | أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي    | 38 |
|   |   | X | أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله                                | 39 |
| X |   |   | أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي                                         | 40 |
|   |   | X | لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني                                   | 41 |
| X |   |   | أصاب بالإحباط بسرعة                                               | 42 |
|   |   | X | أشعر أن الله لن يتركني                                            | 43 |
|   | X |   | لا أتبع الخطط التي أصممها                                         | 44 |
| X |   |   | أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي                               | 45 |
|   |   | X | أؤمن أنني موجود لهدف                                              | 46 |
|   |   | X | أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء                                   | 47 |
| X |   |   | أقبل الانتقاد البناء                                              | 48 |
|   |   | X | أتجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب                   | 49 |
|   |   | X | أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما                                | 50 |
|   | X |   | أنا سريع التألم و التكيف مع التغيرات المفاجئة                     | 51 |
| X |   |   | أشعر بالخيبة و الاحباط عند الإخفاق                                | 52 |
| X |   |   | أكرر نفس الأخطاء في كل مرة                                        | 53 |
|   |   | X | أثق بالله                                                         | 54 |
|   |   | X | أؤمن بأن حقي سيعود لي يوماً ما                                    | 55 |
| X |   |   | أمارس الرياضة بشكل منتظم                                          | 56 |
|   |   | X | أستطيع الاعتماد على نفسي                                          | 57 |
|   | X |   | أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما                                | 58 |
|   |   | X | أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة                            | 59 |
|   |   | X | عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج                   | 60 |

|   |   |   |                                                        |    |
|---|---|---|--------------------------------------------------------|----|
|   |   | X | أستفيد من المواقف و الأحداث المؤلمة                    | 61 |
|   |   | X | أشعر بحماية الله لي مهما واجهني                        | 62 |
| X |   |   | عند حدوث مشكلة أختار الانعزال و الانسحاب بدل المواجهة  | 63 |
|   | X |   | أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي                           | 64 |
|   |   | X | أتحدى بالصبر عندما تواجهني المصاعب                     | 65 |
|   |   | X | أثق بقراراتي                                           | 66 |
| X |   |   | أحبط و أتوقف عند كل فشل و أفقد الرغبة في المواصله      | 67 |
|   | X |   | أسيطر على غضبي في المواقف الصعبة                       | 68 |
|   | X |   | أنا منضبط                                              | 69 |
|   |   | X | تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر                  | 70 |
|   |   | X | أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني                           | 71 |
|   |   | X | ألتزم بقدراتي و إمكانياتي في خوض التجارب               | 72 |
|   | X |   | أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة | 73 |
|   |   | X | يمكنني التمييز بين ما يضرني ومايفيدني في كل موقف       | 74 |
|   |   | X | أستطيع التعامل مع المصاعب                              | 75 |
| X |   |   | لا أخطط أبدا لأي شيء في حياتي                          | 76 |
|   |   | X | أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة و نكاء           | 77 |
|   |   | X | أستشعر نبض قلبي عندما أعيش انفعالا قويا                | 78 |
|   |   | X | يغلب علي الشعور بالاطمئنان                             | 79 |
|   | X |   | أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي                 | 80 |
|   |   | X | أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة                  | 81 |
| X |   |   | الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي             | 82 |
|   | X |   | ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها                    | 83 |
| X |   |   | يسيطر علي الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة             | 84 |
|   |   | X | أكتشف نقاط قوتي و ضعفي عند كل مشكلة                    | 85 |
|   | X |   | أنا سريع التوتر                                        | 86 |
|   | X |   | أشعر أنني متناغم مع جسدي                               | 87 |
| X |   |   | أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح            | 88 |
|   |   | X | أمارس تمارين التأمل و الاسترخاء                        | 89 |
|   | X |   | عادة ما أعتد على الآخرين في مواجهة الصعاب              | 90 |
| X |   |   | أهدافي ليست واضحة في الحياة                            | 91 |
|   | X |   | تصيف إلي تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر و التجلد         | 92 |
|   | X |   | أتمالك أعصابي أثناء المشكلة                            | 93 |

|    |                                                            |  |   |
|----|------------------------------------------------------------|--|---|
| 94 | لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه |  | X |
|----|------------------------------------------------------------|--|---|

### الملحق رقم (05) :نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الثالثة (ف.خ)

| رقم | العبارات                                               | نعم | أحيانا | لا |
|-----|--------------------------------------------------------|-----|--------|----|
| 1   | أشعر بالرضا عن ما حققته من انجازات                     |     | X      |    |
| 2   | أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف                       | X   |        |    |
| 3   | أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق                | X   |        |    |
| 4   | أحدد الأشياء التي لا بد لي من إنجازها                  |     | X      |    |
| 5   | تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي                 | X   |        |    |
| 6   | أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي                  |     | X      |    |
| 7   | ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي                     | X   |        |    |
| 8   | أثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات        | X   |        |    |
| 9   | أشك بقدرتي على مواجهة الصعاب                           |     | X      |    |
| 10  | أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة            |     | X      |    |
| 11  | يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني              |     | X      |    |
| 12  | أهين نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات                   |     | X      |    |
| 13  | ألجأ إلى قراءة القرآن لأستعيد توازني                   | X   |        |    |
| 14  | أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي                       |     | X      |    |
| 15  | اعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة                   | X   |        |    |
| 16  | تشغلني فكرة الانتقام                                   |     |        | X  |
| 17  | أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي                           | X   |        |    |
| 18  | عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي بالصلاة                 | X   |        |    |
| 19  | أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني                 |     | X      |    |
| 20  | أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل | X   |        |    |
| 21  | أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل                      |     | X      |    |
| 22  | أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلي جسدي             |     | X      |    |
| 23  | أحاول أن لا أكون مندفعا                                | X   |        |    |
| 24  | أنا راض بالقضاء و القدر                                | X   |        |    |

|   |   |   |                                                                  |    |
|---|---|---|------------------------------------------------------------------|----|
|   | X |   | أثق بقدراتي                                                      | 25 |
|   |   | X | أقبل مشاعري السلبية و أحتويها                                    | 26 |
|   | X |   | قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة                                 | 27 |
|   |   | X | أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات                                 | 28 |
|   | X |   | أعتقد أنه يمكنني أن أستفيد من فشلي في كل مرة                     | 29 |
|   |   | X | أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي                        | 30 |
|   |   | X | فكرة أن الله موجودة تجعلني مطمئنا مهما كانت المشكلة التي تواجهني | 31 |
|   |   | X | لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة                                 | 32 |
|   |   | X | أدافع عن رأيي في أغلب المواقف                                    | 33 |
|   |   | X | أحاول فهم مشاعري المؤلمة و أتعاش معها                            | 34 |
| X |   |   | ألجأ إلى الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي                       | 35 |
|   |   | X | أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة                           | 36 |
|   |   | X | يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة               | 37 |
|   | X |   | أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي   | 38 |
|   |   | X | أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله                               | 39 |
|   | X |   | أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي                                        | 40 |
|   | X |   | لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني                                  | 41 |
|   | X |   | أصاب بالإحباط بسرعة                                              | 42 |
|   |   | X | أشعر أن الله لن يتركني                                           | 43 |
|   | X |   | لا أتبع الخطط التي أصممها                                        | 44 |
|   |   | X | أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي                              | 45 |
|   | X |   | أؤمن أنني موجود لهدف                                             | 46 |
|   |   | X | أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء                                  | 47 |
|   |   | X | أقبل الانتقاد البناء                                             | 48 |
|   |   | X | أتجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب                  | 49 |
|   |   | X | أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما                               | 50 |
| X |   |   | أنا سريع التألم و التكيف مع التغيرات المفاجئة                    | 51 |
|   |   | X | أشعر بالخيبة و الاحباط عند الإخفاق                               | 52 |
| X |   |   | أكرر نفس الأخطاء في كل مرة                                       | 53 |
|   |   | X | أثق بالله                                                        | 54 |
|   |   | X | أؤمن بأن حقي سيعود لي يوما ما                                    | 55 |
| X |   |   | أمارس الرياضة بشكل منتظم                                         | 56 |
|   |   | X | أستطيع الاعتماد على نفسي                                         | 57 |

|   |   |   |                                                        |    |
|---|---|---|--------------------------------------------------------|----|
|   | X |   | أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما                     | 58 |
|   |   | X | أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة                 | 59 |
|   | X |   | عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج        | 60 |
|   |   | X | أستفيد من المواقف و الأحداث المؤلمة                    | 61 |
|   |   | X | أشعر بحماية الله لي مهما واجهني                        | 62 |
|   | X |   | عند حدوث مشكلة أختار الانعزال و الانسحاب بدل المواجهة  | 63 |
|   |   | X | أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي                           | 64 |
|   |   | X | أتحدى بالصبر عندما تواجهني المصاعب                     | 65 |
|   | X |   | أثق بقراراتي                                           | 66 |
|   | X |   | أحبط و أتوقف عند كل فشل و أفقد الرغبة في المواصلة      | 67 |
|   |   | X | أسيطر على غضبي في المواقف الصعبة                       | 68 |
|   |   | X | أنا منضبط                                              | 69 |
|   |   | X | تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر                  | 70 |
|   |   | X | أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني                           | 71 |
|   | X |   | ألتزم بقدراتي و إمكانياتي في خوض التجارب               | 72 |
|   |   | X | أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة | 73 |
|   |   | X | يمكنني التمييز بين ما يضرني ومايفيدني في كل موقف       | 74 |
|   | X |   | أستطيع التعامل مع المصاعب                              | 75 |
|   | X |   | لا أخطط أبدا لأي شيء في حياتي                          | 76 |
|   |   | X | أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة و نكاء           | 77 |
|   |   | X | أستشعر نبض قلبي عندما أعيش انفعالا قويا                | 78 |
|   | X |   | يغلب علي الشعور بالاطمئنان                             | 79 |
|   |   | X | أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي                 | 80 |
|   | X |   | أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة                  | 81 |
|   | X |   | الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي             | 82 |
|   |   | X | ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها                    | 83 |
|   | X |   | يسيطر علي الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة             | 84 |
|   |   | X | أكتشف نقاط قوتي و ضعفي عند كل مشكلة                    | 85 |
|   | X |   | أنا سريع التوتر                                        | 86 |
|   | X |   | أشعر أنني متناغم مع جسدي                               | 88 |
|   | X |   | أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح            | 87 |
|   |   | X | أمارس تمارين التأمل و الاسترخاء                        | 98 |
| X |   |   | عادة ما أعتد على الآخرين في مواجهة الصعاب              | 90 |

|    |                                                            |   |  |
|----|------------------------------------------------------------|---|--|
| 91 | أهدافي ليست واضحة في الحياة                                | X |  |
| 92 | تضيف إلي تجارب الإخفاق مزيداً من الصبر و التجلد            | X |  |
| 93 | أتمالك أعصابي أثناء المشكلة                                | X |  |
| 94 | لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه | X |  |

**الملحق رقم (06) : نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الرابعة (ص.ش)**

| رقم | العبارات                                               | نعم | أحياناً | لا |
|-----|--------------------------------------------------------|-----|---------|----|
| 1   | أشعر بالرضا عن ما حققته من انجازات                     | X   |         |    |
| 2   | أحافظ على هدوئي في مختلف المواقف                       |     |         | X  |
| 3   | أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق                | X   |         |    |
| 4   | أحدد الأشياء التي لا بد لي من إنجازها                  | X   |         |    |
| 5   | تعلمت من تجاربي السابقة كيف أتقبل فشلي                 |     | X       |    |
| 6   | أنا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي                  |     | X       |    |
| 7   | ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي                     | X   |         |    |
| 8   | أثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات        |     | X       |    |
| 9   | أشك بقدرتي على مواجهة الصعاب                           |     |         | X  |
| 10  | أستطيع تحديد المشكلة التي أعاني منها بسهولة            |     | X       |    |
| 11  | يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني              |     | X       |    |
| 12  | أهين نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات                   | X   |         |    |
| 13  | ألجأ إلى قراءة القرآن لأستعيد توازني                   | X   |         |    |
| 14  | أبحث عن الأكلات التي تقوي مناعتي                       |     | X       |    |
| 15  | اعتبر أن كل موقف جديد هو تجربة جديدة                   | X   |         |    |
| 16  | تشغلني فكرة الانتقام                                   |     |         | X  |
| 17  | أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي                           | X   |         |    |
| 18  | عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي بالصلاة                 | X   |         |    |
| 19  | أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني                 |     | X       |    |
| 20  | أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل | X   |         |    |

|   |   |   |                                                                   |    |
|---|---|---|-------------------------------------------------------------------|----|
|   |   | X | أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل                                 | 21 |
|   |   | X | أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلي جسدي                        | 22 |
|   | X |   | أحاول أن لا أكون مندفعاً                                          | 23 |
|   |   | X | أنا راض بالقضاء و القدر                                           | 24 |
|   |   | X | أثق بقدراتي                                                       | 25 |
|   | X |   | أتقبل مشاعري السلبية و أحتويها                                    | 26 |
|   | X |   | قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة                                  | 27 |
|   |   | X | أنا مستعد لحماية نفسي من الصدمات                                  | 28 |
|   |   | X | أعتقد أنه يمكنني أن أستعيد من فشلي في كل مرة                      | 29 |
|   |   | X | أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي                         | 30 |
|   |   | X | فكرة أن الله موجودة تجعلني مطمئناً مهما كانت المشكلة التي تواجهني | 31 |
|   | X |   | لا أتسرع في الحكم على عدل الحياة                                  | 32 |
|   |   | X | أدافع عن رأيي في أغلب المواقف                                     | 33 |
|   |   | X | أحاول فهم مشاعري المؤلمة و أتعاش معها                             | 34 |
|   | X |   | ألجأ إلى الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي                        | 35 |
|   |   | X | أبذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة                            | 36 |
|   |   | X | يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة                | 37 |
|   | X |   | أسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي    | 38 |
|   |   | X | أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله                                | 39 |
| X |   |   | أشعر أن لدي مشكلة مع نفسي                                         | 40 |
|   |   | X | لا أتردد في حل أي مشكلة تواجهني                                   | 41 |
|   | X |   | أصاب بالإحباط بسرعة                                               | 42 |
|   |   | X | أشعر أن الله لن يتركني                                            | 43 |
| X |   |   | لا أتبع الخطط التي أصممها                                         | 44 |
|   | X |   | أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي                               | 45 |
|   |   | X | أؤمن أنني موجود لهدف                                              | 46 |
|   | X |   | أشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء                                   | 47 |
|   |   | X | أقبل الانتقاد البناء                                              | 48 |
|   | X |   | أتجنب القيام بأفعال متهورة عند التعرض لموقف صعب                   | 49 |
|   | X |   | أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما                                | 50 |
|   |   | X | أنا سريع التأقلم و التكيف مع التغيرات المفاجئة                    | 51 |
|   | X |   | أشعر بالخيبة و الاحباط عند الإخفاق                                | 52 |
| X |   |   | أكرر نفس الأخطاء في كل مرة                                        | 53 |



|   |   |   |                                                        |    |
|---|---|---|--------------------------------------------------------|----|
|   |   | X | أثق بالله                                              | 54 |
|   |   | X | أؤمن بأن حقي سيعود لي يوما ما                          | 55 |
|   | X |   | أمارس الرياضة بشكل منتظم                               | 56 |
|   |   | X | أستطيع الاعتماد على نفسي                               | 57 |
|   |   | X | أصبح سريع الغضب عندما أرتكب خطأ ما                     | 58 |
|   | X |   | أستطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة                 | 59 |
|   |   | X | عندما أكون في موقف صعب أحاول إيجاد أكثر من مخرج        | 60 |
|   |   | X | أستفيد من المواقف و الأحداث المؤلمة                    | 61 |
|   |   | X | أشعر بحماية الله لي مهما واجهني                        | 62 |
|   |   | X | عند حدوث مشكلة أختار الانعزال و الانسحاب بدل المواجهة  | 63 |
|   |   | X | أؤمن بأنني على تواصل مع جسدي                           | 64 |
|   | X |   | أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب                     | 65 |
|   |   | X | أثق بقراراتي                                           | 66 |
|   | X |   | أحبط و أتوقف عند كل فشل و أفقد الرغبة في المواصلة      | 67 |
|   | X |   | أسيطر على غضبي في المواقف الصعبة                       | 68 |
|   |   | X | أنا منضبط                                              | 69 |
|   |   | X | تجاربي السابقة تعطيني ثقة أكبر لأستمر                  | 70 |
|   | X |   | أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني                           | 71 |
|   |   | X | ألتزم بقدراتي و إمكانياتي في خوض التجارب               | 72 |
|   | X |   | أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة | 73 |
|   |   | X | يمكنني التمييز بين ما يضرني ومايفيدني في كل موقف       | 74 |
|   | X |   | أستطيع التعامل مع المصاعب                              | 75 |
| X |   |   | لا أخطط أبدا لأي شيء في حياتي                          | 76 |
|   |   | X | أصبح بعد كل تجربة غير موفقة أكثر حكمة و نكاء           | 77 |
|   | X |   | أستشعر نبض قلبي عندما أعيش انفعالا قويا                | 78 |
|   | X |   | يغلب علي الشعور بالاطمئنان                             | 79 |
|   |   | X | أضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي                 | 80 |
|   |   | X | أثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة                  | 81 |
| X |   |   | الحلول التي أختارها غير موفقة في حل مشاكلي             | 82 |
|   | X |   | ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها                    | 83 |
|   | X |   | يسيطر علي الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة             | 84 |
|   |   | X | أكتشف نقاط قوتي و ضعفي عند كل مشكلة                    | 85 |
|   | X |   | أنا سريع التوتر                                        | 86 |

|   |   |   |                                                            |    |
|---|---|---|------------------------------------------------------------|----|
|   | X |   | أشعر أنني متناغم مع جسدي                                   | 87 |
| X |   |   | أتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح                | 88 |
|   | X |   | أمارس تمارين التأمل و الاسترخاء                            | 89 |
|   | X |   | عادة ما أعتد على الآخرين في مواجهة الصعاب                  | 90 |
| X |   |   | أهدافي ليست واضحة في الحياة                                | 91 |
|   |   | X | تضيف إلي تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر و التجلد             | 92 |
|   | X |   | أتمالك أعصابي أثناء المشكلة                                | 93 |
|   |   | X | لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه | 94 |