



الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم اجتماعي

عنوان المذكرة:

مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا.

دراسة عيادية (3) ممرضين بالمؤسسة العمومية الإستشفائية علاق الصغير
بزرية الوادي ولاية -بسكرة-.

مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفسي العادي

تحت إشراف:

بوعيشة أمال

من إعداد :

عبادو ملاك

لوصيف إيمان

السنة الجامعية: 2022/2021



إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة

إلى من ساندتني في دعائها إلى نبع العطف والحنان إلى أروع امرأة في الوجود: أمي الغالية

إلى من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة

إلى الذي لم يبخل على بأي شيء إلى من سعى لأجل راحتي ونجاحي

إلى أعظم وأعز رجل في الكون: أبي العزيز

إلى كل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال

إلى رفيقات المشوار اللاتي قاسمنني لحظاته رعاهم الله ووفقهم

غلى كل من كان لهم أثر في حياتي، وإلى كل من أحبهم قلبي.

شكر وعرفان

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي، والذي أهلنا الصحّة والعافية

فالحمد لله حمدا كثيرا

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذة المشرفة " بوعيشة آمال " على كل ما قدمته لنا من توجيهها ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة، ولكل أساتذتي في قسم علم النفس الذين استفدت من علمهم وخبرتهم.

كما نتقدم بجزيل الشكر أعضاء لجنة المناقشة الموقرة.

أيضا الشكر والعرفان لزملائي طلبة علم النفس العيادي

كما نتقدم بالشكر الخاص لحالات الدراسة لقبولهم

ومساعدتهم لي لإجراء الجانب التطبيق

ملخص الدراسة:

باللغة العربية:

يعد الصمود النفسي احد المفاهيم المعاصرة التي تتناول الخصائص والسمات الإيجابية في الشخصية، والاتجاهات الوقائية نحو تحسين الحالة الصحية والنفسية للفرد. حيث هدفت الدراسة الحالية:

1. تحديد مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين العاملين في ظل جائحة كورونا .

2. معرفة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى الممرضين.

وتمحورت الدراسة حول التساؤل الرئيسي: ما مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا؟

وللإجابة على هذا التساؤل اعتمدنا على المنهج العيادي لكونه يتناسب مع موضوع الدراسة.

واستخدمنا أدوات الدراسة التالية: المقابلة ، ومقياس الصمود النفسي (كونر، دافيدسون. 2016)

ترجمة(محمد عصام محمد الطلاع) وطبقناها على (3) حالات من الممرضين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية علاق الصغير بزريعة الوادي -ولاية بسكرة.

وتوصلنا إلى النتيجة التالية: مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا مرتفع.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي/الممرضين.

Psychological resilience is one of the contemporary concepts that deals with the positive characteristics and traits of the personality, and the protective trends towards improving the health and psychological state of the individual. The current study aimed to:

1_ Determining the level of psychological resilience of nurses working in light of the Corona virus pandemic.

2_ Knowing the differences in the degree of psychological resilience among nurses. The study focused on the main question: What is the level of psychological resilience of nurses in light of the Corona virus pandemic? - In order to answer this question, we relied on the clinical approach, as it fits with the subject of the study. - We used the following study tools: the semi-guided interview, and the psychological resilience scale (Conner, Davidson 2016) Translated by (Mohammed Essam Mohamed Al-Tala'a) and we applied it to (3) cases of nurses working in the Allaq Al-Sagheer Hospital Institution in the ZribetElwadi , wilayetBiskra. And we reached the following conclusion: The level of psychological resilience of nurses in light of the Corona virus pandemic is high. Keywords: psychologicalresilience, nurses, corona

فهرس المحتويات :

الصفحة	الموضوع
	إهداء
	شكر وعرافان
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
	فهرس المحتويات
أ - ب	مقدمة
الجاناب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
05	1 إشكالية الدراسة
07	2 تساؤل الدراسة
07	3 فرضية الدراسة
07	4 أهداف الدراسة
08	5 أهمية الدراسة
08	6 حدود الدراسة
09	7 مصطلحات الدراسة
10	8 الدراسات السابقة
13	9 التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الصمود النفسي	
14	تمهيد
15	1 التسلسل التاريخي لمفهوم الصمود النفسي
17	2 مفهوم الصمود النفسي
20	3 بعض المفاهيم المتعلقة بالصمود النفسي
21	4 مكونات الصمود النفسي
22	5 متطلبات الصمود النفسي
23	6 مقومات الصمود النفسي
24	7 دور الصمود النفسي

25	أنماط الصمود النفسي	8
27	الصمود النفسي من وجهة نظر علم النفس الايجابي	9
28	سمات الصامدون نفسيا	10
28	العوامل المؤثرة في الصمود النفسي	11
29	العوامل المدعمة للصمود النفسي	12
29	بعض النظريات المفسرة للصمود النفسي	13
35	الصمود النفسي ومواجهة المحن	14
36	مخاطر مهنية للتمريض في ظل أزمة كورونا	15
36	الصمود النفسي لدى الممرضين في أزمة كورونا	16
37	خلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة		
40	تمهيد	
40	الدراسة الاستطلاعية	1
41	الدراسة الأساسية	2
41	منهج الدراسة	3
42	أدوات الدراسة	4
44	الأساليب الإحصائية	5
46	خلاصة	
الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة		
48	تمهيد	
48	عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى	1
50	عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية	2
53	عرض ومناقشة نتائج الحالة الثالثة	3
55	التحليل العام للحالات	4
56	خلاصة	
58	خاتمة	
61	قائمة المراجع	
63	الملاحق	

الصفحة	مضمونه	الجدول
47	يوضح المقياس الخماسي لتحديد درجات الموافقة على كل البنود الاستبيان الصمود النفسي	1
47	يمثل قيمة معامل ثبات الاستبيان بتطبيق معادلة ألف كرومباخ	2
48	يوضح علاقة كل بعد بالدرجة الكلية	3

الصفحة	المضمون	الشكل
23	يوضح متطلبات الصمود النفسي	1
25	يوضح دور الصمود النفسي	2
26	يوضح مستوى الصمود النفسي	3
27	يوضح أنماط الصمود النفسي	4
36	يوضح نموذج ريتشاردسون للصمود النفسي	5



مقدمة



مقدمة :

من أهم مؤشرات الصحة النفسية الصمود النفسي بل يعد الأكثر أهمية في تقييم التعديلات الصحية .
الصمود النفسي هو جوهر علم النفس الايجابي واحد أساليب مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدرة الفرد على التكيف والانسجام مع هذه المواقف ، ويعتبر من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الايجابية ، التي ربما يقضي تقديمها وتحليلها وتبيان أبعادها وطرق رصدها وقياسها وتمييزها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بعلم النفس الايجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصي العربية بالتركيز على الجوانب الايجابية الخاصة بخبرة الصمود النفسي التي تقتضي كما سيأتي بيانه معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التميز، ثم الإتقان ثم الإحسان. (عاشور، 2017، ص2)

إن مهنة الممرضين والممرضات من أكثر المهن تعرضا لمثل هذه الضغوط والتي قد ترجع على صحة الممرضين النفسية ، إما بالانهيار والتفكك لتكون ضحية خبرات الحياة الصعبة أو قد تجد لديهم قدرة للتأقلم والمواجهة والصمود الايجابي . إلا أن هذه الفئة تتميز بالخدمة الإنسانية حيث تقدم خدمات إنسانية لمختلفة الفئات والأشخاص الذين يعانون من علة أو مرض ما جسديا أو نفسيا وأيضا خدمات الوقاية من الأمراض وخاصة الأمراض المعدية والمنتشرة في وقتنا الحالي كورونا المرض الخطير الذي حارب فيه الأطباء والممرضين بأنفسهم من أجل البشرية.

وقد قسمت هذه الدراسة الى جانبين: **الجانب النظري** ويتضمن فصلين وهما :

الفصل الأول : خصص هذا الفصل لتحديد مشكلة الدراسة يعرض الإشكالية التي دعمت بنتائج الدراسات السابقة ثم صياغة الفرضية ، ثم تحديد الأهداف في هذه الدراسة وأهميتها وكذلك تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا وختم هذا الفصل بتحديد الدراسات السابقة التي تناولت الصمود النفسي والممرضين وانتهاء بالتعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني: وقد خصص للصمود النفسي وقد تم التطرق فيه إلى التطور التاريخي للصمود النفسي ومفهوم الصمود النفسي وبعض المفاهيم المتعلقة بالصمود النفسي مكونات الصمود النفسي ومقوماته ، دور الصمود النفسي وأنماطه والعوامل المؤثرة والداعمة للصمود النفسي سمات الصامدون نفسيا والنظريات المفسرة ومتطلبات الصمود ، الصمود النفسي ومواجهة المحن ، المخاطر والمشاكل المهنية

للتدريب في ظل جائحة كورونا الصمود النفسي لدى المرضى في أزمة كورونا ، انتهاء بـ خلاصة الفصل .

الجانب التطبيقي : حيث تم تقسيمه إلى فصلين .

الفصل الثالث: خصص لإجراءات الدراسة الميدانية حيث تم التطرق فيه إلى الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية ، حيث استخدمنا المنهج العيادي، وحدود الدراسة ، عينة الدراسة طبقنا على "3 حالات ، والأدوات المستخدمة: المقابلة العيادية ومقياس الصمود النفسي .

الفصل الرابع : خصص لعرض النتائج وتحليلها ويتم فيه عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى، وعرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية، وعرض ومناقشة نتائج الحالة الثالثة ، تحليل عام للحالات خلاصة وأخيرا خاتمة ومجموعة من التوصيات وتحديد قائمة المصادر والمراجع والملاحق.



الجانِبُ النظري



الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. تساؤل الدراسة
3. فرضية الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أهداف الدراسة
6. حدود الدراسة
7. مصطلحات الدراسة
8. الدراسات السابقة
9. التعقيب على الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

تعتبر الضغوط النفسية التي يعاني منها الإنسان من أهم العوائق التي تحد من ممارسته لحياته بشكل طبيعي. ويتعرض الفرد في مختلف الأماكن ومختلف المهن إلى العديد من الضغوطات النفسية التي تحد من مدى إنتاجهم سواء على المستوى الأسري أو المهني أو مستويات الحياة الأخرى. حيث إن العاملين في الحقل الصحي بشكل عام وشريحة التمريض خصوصاً تتعرض يومياً للعديد من الأحداث والضغوط والمنبهات، ومن أكثر هذه الفئات تأثيراً أولئك العاملين في أقسام المصابين بفيروس كورونا .

ويعد الصمود النفسي من المفاهيم الحديثة التي ظهرت في الآونة الأخيرة، ويشير هذا المفهوم إلى وجود مصادر للقوة لدى الفرد تمكنه من إبرازها وتوظيفها حين التعرض لمواقف صعبة، صادمة وضاغطة، وقد تكون في بعض الأوقات سبباً مهدداً لحياة الفرد، فمصادر القوة هذه تسهل على الفرد عملية الانتقال إلى مرحلة جديدة من التعايش الإيجابي مع هذه الظروف والبيئة المحيطة.

ويشكل الصمود النفسي جوهر علم النفس الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط والتي تعتبر من أهم الوسائل التي تيسر للإنسان التكيف مع الظروف المحيطة والمواقف الضاغطة، ويوجد عدة روافد منها ما يتصل بالخبرة الشخصية والمعاشية الواقعية، ومنها ما يتصل بنتائج البحوث والدراسات المعنية بالموضوع.

ويعتبر (مقران، 2014م، ص1) مفهوم الصمود النفسي من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية، التي ربما يقضي تقديمها وتحليلها وتبيان أبعادها وطرق رصدها وقياسها وتمييزها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بعلم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة الصمود النفسي التي تقتضي كما سيأتي بيانه معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات كفيلة بأن تستهض همّة المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التميز، ثم الإتيان، ثم الإحسان .

ويعرف (محمد عثمان، 2010، ص545) الصمود النفسي أو المرونة الايجابية بأنها "عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتى صورها، والقدرة على استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار. وتلك السمات كان يعتقد أنها استثنائية ومقتصرة على أناس بعينهم، إلا أن علم النفس الإيجابي قد اعتبرها نقاط قوى شخصية يمكن تنميتها وعرسها في شخصية ونفوس العديدين، ويصفها عديد من الباحثين "بالعوامل الوقائية" التي تشمل كل ما يعين الفرد على التوافق النفسي الجيد.

والصمود النفسي هو القدرة على المحافظة على حالة ايجابية، والتأثير الفعال والتماسك، والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحده مع الشعور بحالة من الاستبشار، التفاؤل، والاطمئنان إلى المستقبل. (أبو حلاوة، 2013، ص09).

ويخلص "دير وماكوجنيس" (Dyer&Macguinness 1996) مكونات الصمود النفسي في أربع مكونات هي: النهوض وتخطي العقبات التي نواجهها في الحياة، والإحساس بالذات Sense of self ويعني قبول ما تقدمه الحياة من أحداث، الإصرار Determination ويعني المثابرة حتى يتم إنجاز الهدف رغم ما يواجهه الفرد من صعوبات، وما قبل الاجتماعية Pro-social attitude ويعني القدرة على إدخال الآخرين حياة الفرد أثناء الظروف الصعبة أو أثناء مرور الفرد بمصائب وصعوبات في الحياة، في مقابل رفضه للتعامل مع الأفراد الآخرين ورغبته في أن يعيش منعزلاً في محنته (Haynes ,2010.p3).

وتوصف مهنة التمريض أنها ركنا أساسيا في المؤسسة الإستشفائية، حيث أن نجاح أو فشلها يعتمد عليه بشكل أساسي، ولهذا لابد من تقدير الدور الذي يلعبه الممرض في تطويرها، وأي تجاهل لهذه الحقيقة لن يدفع الإصلاح النظام الصحي إلى الأمام، فالمرض في نموه يحتاج إلى إشباع حاجاته النفسية شأنه شأن سائر الناس، وتتأثر شخصيته بصورة مباشرة بكل ما يصيب حاجاته أو بعضها، من إهمال أو تغيب أو حرمان، لذلك فإن مهنة التمريض تستدعي توفير المكونات التي تسهل أداء مهمته بطريقة ملائمة .

فهي الوظيفة التي لها أسس علمية وثقافية تقترن بوجود معايير خاصة بشاغلها، وهي من المهن التي تفرض على شاغلها وممارسيها قدرا كبيرا من التضحية والشجاعة والاستقرار النفسي وخصائص إنسانية أخرى تتمثل في الصبر والتحمل والعطف سعيا للحصول على صفة ملائكة الرحمة للمريض وخير من يواسه ويخفف آلامه. (حابس، 2017، ص157)

فالتمريض هو الرعاية الشاملة للمريض من النواحي النفسية والاجتماعية وهي مهنة تخدم المرضى والأصحاء وتهتم بوقاية المجتمع كله من الأمراض ورفع المستوى الصحي للمجتمع.

وحيث إن العاملين في الحقل الصحي بشكل عام وشريحة التمريض خصوصاً تتعرض يومياً لعدد من الأحداث والضغوط والمنبهات، ومن أكثر هذه الفئات تأثراً أولئك العاملين في أقسام مكافحة فيروس كورونا.

وبالتالي فإنه من المهم تسليط الضوء على أهمية الصمود النفسي في مهنة التمريض لما له من آثار إيجابية في زيادة الدافعية والشعور بالرضي في ظل ظروف العمل الاستثنائية التي يتعرض لها الممرضين والممرضات بالأقسام المختلفة داخل المستشفيات وبما يعود عليهم بالصحة النفسية.

وعلى ضوء ما تقدم، تتبلور معالم إشكالية البحث، والتي يمكن صياغتها وتحديدها فيالتساؤل : **مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا ؟**

2-تساؤل الدراسة:

"مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا المؤسسة الاستشفائية علاق صغير - بزربية الوادي"؟

3-فرضية الدراسة:

_ مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا مرتفع.

4-أهداف الدراسة :

1. تحديد مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين العاملين في ظل جائحة كورونا .
2. محاولة إثراء البناء المعرفي النظري الخاص بالصمود النفسي.

5- أهمية الدراسة :

تأتي أهمية الدراسة في كونها تسعى لدراسة الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا سواء كان ذلك من الناحية السلبية أم الايجابية ، من الناحية النظرية :

- تهتم هذه الدراسة بالانتباه إلى فئة مهمة في المجتمع تؤدي دور كبير هي شريحة الممرضين الذين يعملون ليلا ونهارا لخدمة المرضى بمختلف الأمراض في ظل جائحة كورونا .
- تفيد هذه الدراسة مجال الصمود النفسي كمتغير حديث في علم النفس الايجابي ومدى تأثيره في مهنة التمريض.
- ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت استراتيجيات الصمود النفسي في حدود اطلاع الباحثة.
- تأتي هذه الدراسة في ظل نقص حاد في الدراسات التي تسلط الضوء على أهمية ربط الجوانب النفسية للممرضين بالجوانب الجسدية والمادية .

من الناحية التطبيقية :

- قد تساعد الدراسة في إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات حول الصمود النفسي .
- تساهم هذه الدراسة في تطوير برنامج لتنمية الصمود للعاملين في الحقل الصحي بشكل عام .
- تساهم نتائج هذه الدراسة في التخفيف من الضغوط النفسية الواقعة على شريحة هامة في المجتمع ومن الممرضين .

6- حدود الدراسة :

1.5 الحدود البشرية : الممرضين والممرضات في ظل جائحة كورونا .

1.5 الحدود المكانية : مستشفى علاق الصغير بدائرة زريبة الوادي_ ولاية بسكرة .

7- مصطلحات الدراسة:

الصمود النفسي (Psychological Résilience)

- ترى الأعرس (2011) أن الصمود بمعناه بناء وافرٍ من علم المواد ويصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض لطرق أو التمدد أو الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية وهو المعنى

الذي يحمله الصمود في علم النفس إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمصائب والمحن بل إنه قد يوظف هذه المحن والمصائب لتحقيق النمو والتكامل وهو بالتالي مفهوم دينامي يحمل في معانيه الثبات كما يحمل الحركة.

- يوصف الصمود عموماً بأنه القدرة على التوقع والتحمل والتعافي من الضغوط والصدمات الخارجية سواء كانت مرتبطة بالكوارث أو النزعات بطرق تقي من خسارة الهوية الأساسية والحفاظ على الوظائف الأساسية.

الصمود النفسي (التعريف الإجرائي): قدرة الممرض على التوافق الإيجابي مع البيئة وما يحيط بها من مخاطر وتهديدات، للوصول إلى درجة التعافي من الأحداث السلبية واستعادة التوازن وتحقيق النجاح،
المرضى:

هو الشخص المهني الذي يقوم بتقديم الخدمات التمريضية سواء كان أكمل دراسة التمريض في كلية أو معهد، وبناء على هذا فإن الممرض لديه الحصيلة المعرفية والمهارة والثقة بالنفس التي تمكنه من العمل في مختلف الوحدات الصحية بالتعاون مع زملائه من أفراد الطاقم الصحي، وهو عنصر نشط في إدارة المؤسسة الصحية وإحداث التغييرات الإيجابية فيها.

المرضى (التعريف الإجرائي):

هو كل شخص تحصل على شهادة التمريض من مدارس التكوين الشبه طبي، ويمارس مهامه في إحدى المؤسسات العمومية الإستشفائية.

جائحة كورونا:

جائحة فيروس كورونا هي جائحة عالمية جارية لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) أو فيروس كورونا ووهان) والذي يحدث بسبب فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (SARS-COVD20-) اكتشف المرض في ديسمبر 2019 في مدينة ووهان وسط الصين ، وأطلق عليه اسم Ncov-2019 وقد صنفته منظمة الصحة العالمية في 11 مارس 2019 (جائحة).

(https://ar.wikipedia.org/wiki/جائحة_فيروس_كورونا_2019-2020)

جائحة كورونا (التعريف الإجرائي) :

يعد فيروس كورونا احد الفيروسات الشائعة التي تسبب عدوى للجهاز التنفسي العلوي والجيوب الأنفية ،
والتهابات الحلق وينتقل الفيروس بين البشر من شخص مصاب بالعدوى إلى شخص آخر عن طريق
الإيصال المباشر دون حماية (الرذاذ افرازت الأنف، اللعاب .)

8-الدراسات السابقة :

تبدو الدراسات العربية في مجال الصمود النفسي نادرة نوعا ما مقارنة مع الدراسات الغربية ، كما أن
الدراسات الأكثر شيوعا في الأدبيات البحثية المحلية والإقليمية العربية ركزت على مفهوم الصلابة النفسية
. إذ إن مفهوم الصمود النفسي من المفاهيم الحديثة الولادة في الدراسات العربية ومن هذه الدراسات :

دراسة جوهـر (2014):

التي تهدف الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال
ذوي الاحتياجات الخاصة ،تكونت عينة الدراسة من (110) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود
علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط .

دراسة جيتو(2016)Gitoetai : حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي
والصلابة النفسية والاكنتاب والاحترق النفسي بين الممرضات اليابانيات في مستشفى الطب النفسي،
حيث تم التطبيق مقياس الصمود النفسي للممرضات على عينة مؤلفة من(327) ممرضة تعمل في ثلاث
مستشفيات للطب النفسي في اليابان، واستخدم أيضاً مقياس الصلابة النفسية والاكنتاب والاحترق النفسي،
وأشارت نتائج التحليل العام إلى وجود ثلاث عوامل ترتبط بالصمود النفسي هي: الايجابية بين الممرضات
والمهارات البين شخصية والتكيف في مكان العمل، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين
الصمود النفسي وتقدير الذات والصلابة النفسية، بينما وجدت ارتباطات سلبية بين الصمود النفسي
والاكنتاب والاحترق النفسي بين الممرضات.

دراسة الطلاع عصام (2016):

التي هدفت إلى التعرف على مستوى الذكاء الروحي والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة
كذلك معرفة العلاقة بين الذكاء الروحي والصمود النفسي والكشف عن الفروق عن مستوى الذكاء الروحي

والصمود النفسي لديهم تبع المتغيرات الجنس، التخصص المستوى الدراسي ومعرفة إلى أي مدى يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال الذكاء الروحي.

وتكون مجتمع الدراسة من (466) طالباً وطالبة منطلبة الجامعة الإسلامية بغزة اختبروا بطريقة العينة التطبيقية العشوائية كما استخدم الباحث مقياسين (مقياس الذكاء الروحي من إعداد هو مقياس الصمود النفسي من إعداد كونور دفيدسون ترجمة الباحث حيث استخدم المنهج الوصفي كما كانت نتائج الدراسة كما يلي:

لا توجد فروق في مستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغير الجنس والمستوى التعليمي

دراسة عطية (2011) :

استهدفت إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي علاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية ، وكان هدف الدراسة تحديد العلاقة بين الصمود والرضا النفسي عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبات الجامعة باعتباره مرحلة نمائية حرجة يسعى الفرد فيها إلى الوصول إلى حالة من الاتزان الانفعالي والاستقرار النفسي بالرغم مما يخبره من ضغوط نفسية وأحداث صدمية تزداد بشكل كبير في هذه المرحلة العمرية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي ، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالبة من طالبات المرحلة الثانية والثالثة بكلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس وتراوحت أعمارهن ما بين (18- 21 سنة) .

وأيضاً دراسة فاتن فاروق عبدالفتاح وبشرى سعد حليم: التي هدفت لكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وكل من الحكمة وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة حيث تكونت الدراسة من 540 طالباً وطالبة بالفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية بجامعة الزقازيق ولتحقيق أهداف الدراسة قام بترجمته الباحثين ، ومقياس الحكمة من إعداد (Brown & Greene 2006) قام بترجمته الباحثين ومقياس فاعلية الذات من إعداد عطاق محمود أبو غالي 2012 ثم استخدم المنهج الوصفي الارتباطي وأسفرت الدراسة على النتائج التالية :

_ عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الصمود النفسي .

_ عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة في الصمود النفسي.

- دراسة لندو وآخرين (2006) Lendou et .al بعنوان " الصحة النفسية لدى الأطباء والمرضى في مستشفى بمدينة كنجستون - جمايكا حيث تكونت عينة الدراسة من (212) طبيباً وممرضاً من العاملين في مستشفى كنجستون العام والمستشفى الجامعي، واستخدم الباحثون مقياس الصحة النفسية وطريقة المجموعات البؤرية. بينت الدراسة أن:
- (27.4%) من أفراد عينة الدراسة يمكن وصفهم بأنهم يعانون من ضغوط نفسية .
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ظهور أعراض المشاكل النفسية وكل من سنوات الخبرة .
- تمثلت الضغوط الخارجية في الضائقة المالية، الاجتماعية، والعناية بالأطفال .
- مؤشرات تأثير الصحة النفسية تمثلت في الخوف من القيد للعمل، سنوات الخبرة لأكثر من خمس سنوات، والضغوط النفسية الخارجية.

دراسة الصباغ زهير (1999): بعنوان "مستويات ضغط العمل بين الممرضين القانونيين، دراسة مقارنة بين المستشفيات العامة والمستشفيات الخاصة" حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات ضغط العمل التي يواجهها الممرضين القانونيين العاملين في المستشفيات الحكومية والمستشفيات الخاصة، كما هدفت إلى التعرف على علاقة مستويات ضغط العمل بمتغيرات بيئة عمل التمريض والبيئة الشخصية للممرض. تكونت عينة الدراسة من (474) ممرض وممرضة من العاملين في المستشفيات الحكومية والمستشفيات الخاصة حيث كانت أهم نتائج الدراسة:

- 1- الشعور بمستوى عال من ضغط العمل لدى الممرضين والممرضات بشكل عام.
- 2- وجود فروق دالة إحصائية في بيئة عمل التمريض ناتجة عن مصادر ضغط العمل .
- 3- وجود فروق دالة إحصائية ناتجة عن اختلاف طبيعة العمل في الأقسام المختلفة.
- 4- وجود فروق دالة إحصائية ناتجة عن البيئة الشخصية للممرض.

9-التعليق على الدراسات السابقة :

يعد عرض الدراسات السابقة التي توفرت للباحثة المتعلقة بالصمود النفسي وجدنا اختلاف في العديد من الدراسات من حيث:

الأهداف وجدنا اختلافاً في الأهداف العلمية بين الدراسات السابقة والتي اختلفت مع دراستنا التي استخدمنا فيها المنهج العيادي غير أنهم استخدموا المنهج الوصفي . من حيث العينة :وكذلك اختلفت من حيث حجم وجنس العينة، حيث يتراوح حجم العينة بين الدراسات السابقة من 30 إلى 540 فرد وهذا لا

ينطبق مع دراستنا والتي استخدمنا فيها (3) حالات ، تشابهت الدراسات السابقة في نوع العينة والتي اعتمدت على كلا الجنسين في حين اختلفت مع دراستنا التي اعتمدنا فيها على الجنس الذكوري فقط، وأيضا من خلال الفئة المستخدمة الممرضين. حيث أن معظم الدراسات السابقة استخدموا الفئة الطلابية و كذلك في اختلاف النتائج ضعيفة متوسطة ومرتفعة.

وقد وجدنا صعوبة في إيجاد دراسات خاصة بالصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا . وما يميز دراستنا عن الدراسات السابقة وهي إنها تعتبر الأولى حسب اطلاعنا.

الفصل الثاني : الصمود النفسي

تمهيد:

1. التسلسل التاريخي للمفهوم الصمود النفسي
2. مفهوم الصمود النفسي
3. بعض المفاهيم المتعلقة بالصمود النفسي
4. مكونات الصمود النفسي
5. متطلبات الصمود النفسي
6. مقومات الصمود النفسي
7. دور الصمود النفسي
8. أنماط الصمود النفسي
9. الصمود النفسي من وجهة نظر علم النفس الايجابي
10. العوامل المؤثرة في الصمود النفسي
11. العوامل المدعمة للصمود النفسي
12. بعض النظريات المفسرة للصمود النفسي
13. الصمود النفسي ومواجهة المحن
14. مخاطر مهنية للتمريض في ظل أزمة كورونا
15. الصمود لدى الممرضين في ظل أزمة كورونا

الخلاصة

تمهيد:

يعد مفهوم الصمود النفسي من المفاهيم المعاصرة في علم النفس الإيجابي، والاتجاهات الوقائية نحو تحسين الحالة النفسية للفرد. حيث يعد موضوع الصمود النفسي من الموضوعات التي شغلت بال علماء النفس، فالبحوث المهمة بالصمود تركز على دراسة العوامل الوقائية والعمليات الحيوية النفسية والاجتماعية التي تعمل على تفعيل عمليات التوافق في مواجهة الظروف الحياتية الضاغطة، وتحليل دورة حياة الأفراد وذلك لأهميته في تحقيق الصحة النفسية والنظرة الإيجابية للحياة. وفي هذا الفصل نتناول التعاريف المختلفة التي تطرقت له. والتسلسل التاريخي لهذا المفهوم كذلك يعرض هذا الفصل مبادئ وسمات وأنماط وأبعاد ومكونات الصمود النفسي.

1- التسلسل التاريخي لمفهوم الصمود النفسي:

بدأت دراسة الصمود النفسي منذ خمسين عاما، وفي هذا الوقت كان عدد الباحثين محدودا ومجال الدراسة محدودا أيضا حيث كان المجال لا يعكس البحث عن الظاهرة الفعلية. وإنما الميكانيزمات النمائية الموقفية التي تنظمها العمليات الواقعة، لم يكن الاهتمام موجها نحو العوامل التي تعزل أو تحمي وإنما كيف تؤثر هذه العوامل. وكانت دراسة الصمود النفسي تركز على المعرضين للخطر وبصفة خاصة من استطاع منهم التغلب على التحديات والمصاعب العاطفية و النمائية والاقتصادية والبيئية التي واجهته في رحلة العمر.

لقد اتسع مجال دراسة الصمود النفسي في العشرين سنة الأخيرة ويرجع ذلك إلى الحاجة الملحة لدراساتها وهناك أسباب عدة لذلك: مع التقدم التكنولوجي زادت عدة مشكلات و زاد عدد الشباب الذين يواجهونها، وبالتالي أصبح هناك مزيد من الشباب المعرض للخطر، تزايد الاهتمام بها ليس فقط بالتعرف على عوامل الخطر وعوامل الحماية وكيف تعمل، وإنما بتوظيف هذه المعرفة في التدخل الإكلينيكي ليس فقط في لتحقيق نتائج إيجابية للمعرضين للخطر، وإنما للشباب بصفة عامة حتى نبني توجهها عقليا للصمود النفسي لدى الشباب. ترجع أهمية التوجه العقلي إلى رؤية مؤداها أنه لا يوجد أحد لديه مناعة ضد الضغوط في بيئتنا المليئة بالتوترات.

إن الصمود النفسي في المجال الإكلينيكي يتطلب محكين أساسيين هما التهديد، التوصل لتقديم النتائج الايجابية أو النتائج الجيد في مواجهة المحنة.

حيث ظهرت دراسة الصمود النفسي منذ عشرين عاما حين لاحظ بعض الباحثين الرواد ظاهرة التوافق الايجابي بين مجموعات من الأطفال المعرضين للخطر والمهدين بالمرض النفسي.

وقد قاد هؤلاء الرواد ثورة في التفكير في علاج المرض النفسي، إذ كان الاهتمام الأساسي في البحث الإكلينيكي على الأطفال المعرضين للخطر والإصابة بالمرض النفسي هو ملاحظة اثر المحن والأزمات، أو ما أفضت آلية عمليات الخطر بما يفسر أسباب المرض، وكانت جهود البحث موجهة لفهم المرض والقصور، وليس لكيفية حل المشكلات أو تجاوزها، وكان التحليل النفسي هو النموذج الطبي السائد في ذلك الوقت في تفسير الاضطرابات، ولكن الرواد في دراسة الصمود النفسي تبينوا أن النماذج التي توضع

أساساً كي تنتبأ بالمرض كانت محدودة الفائدة ومحدودة الرؤية، ولا تسمح إلا بقدر محدود لفهم النتائج الايجابية التي حققها بعض الأطفال ممن تعرضوا للخطر هذه المعلومة كانت حاسمة بالنسبة للتدخل لتحسين النتائج المعاكسة التي تمثل في النمو الجيد لدى الأطفال المعرضين للخطر أحد الإسهامات العظيمة لهؤلاء الرواد كان إدراكهم لأهمية فهم المسارات النمائية الايجابية في إطار الأزمات حيث لها أهمية أساسية في منع حدوث المشكلات أو علاجها خاصة بالنسبة للأطفال المعرضين لخطر الإصابة بالأمراض النفسية. لقد تقدمت دراسة الصمود النفسي عبر ثلاث موجات خلال العقود الثلاثة: حسب ما حددتها (صفاء الأعسر 2011، ص9-71)

1.1. الموجة الأولى: الصمود النفسي الفردي والعوامل الفاعلة فيه:

تضمنت دراسة الصمود مناحي تضم التركيز على الأفراد والتركيز على المتغيرات وتعدد المناحي التي تركز على الأفراد الذين يتصفون بالصمود النفسي وتسعى لدراسة أوجه الاختلاف بينهم وبين غيرهم ممن يواجهون نفس المحن والمخاطر ولكنهم لم يصمدوا أمامها أما المعنى الذي يركز على المتغيرات فهو يدرس الارتباط بين الخصائص الشخصية والخصائص البيئية التي أسهمت في تحقيق النتائج الايجابية على الرغم من التعرض للمحن، وحين بدأ الباحثون في الاهتمام بالعمليات التي تفسر لماذا يتكرر ظهور هذه المتغيرات، بدأت الموجة الثانية.

2.1. الموجة الثانية: غرس الصمود النفسي داخل النظم النمائية والايكولوجية مع التركيز على العمليات التأكيد على دور العلاقات والنظم خارج الأسرة، وإلى محاولات للاهتمام بالعمليات البيولوجية الاجتماعية والثقافية، ودمجها في دراسات الصمود. يمثل المنحى الايكولوجي التفاعلي في دراسة الصمود النفسي علامة لنقلة حاسمة في دراسة الصمود النفسي من التركيز التقليدي على دراسة الفرد إلى التركيز المنفتح على شبكة التفاعل مع الأسرة والمجتمع .

تؤكد الموجة الثانية على أهمية دراسة الأنماط التبادلية للتفاعل التي تشكل النمو عبر الزمن.

3.1. التدخل من أجل تعزيز الصمود النفسي:

تركز على التدخل من أجل تحسين الصمود النفسي، تمثل نقطة تلتقي عندها الأهداف والنماذج والمناهج من العلوم الوقائية ودراسات الصمود النفسي الطبيعية والتلقائية.

- تأخذ جوف الموجه الثالثة صورة دراسات تجريبية لاختبار نظرية الصمود النفسي.
- أيضا الدراسات الداخلية المتعددة الأوجه التي صممت لمنع السلوكيات الخطرة والانحراف وغيرها من المشكلات الأطفال أو الحد منها مثل مشروع سبيل النمو الاجتماعي.
- التدخل لتغيير حياة طفل معرض لخطر الاضطراب النفسي، أو لغيره من المشكلات (علمية واقية).
- التدخل بنجاح في حياة المستهدفين للخطر. (شريف، 2018، ص16)

تعقيب:

بعد النظر إلى التسلسل التاريخي للصمود النفسي نجد أنه لبتة علم النفس الايجابي فقد بدأت دراسة منذ 50 عاما ومازالت جهود العلماء متواصلة في البحث والاستكشاف عن الصمود النفسي، وما يمكننا قوله في الأخير أن الموجات الثلاثة لدراسة الصمود النفسي كانت مترابطة ومتكاملة فيما بينها بحيث كل مرحلة تكمل التي سبقتها بدأ من الصمود النفسي الفردي والعوامل الفاعلة فيه مروراً بغرس الصمود النفسي داخل النظم الثمانية والايكولوجي وصولاً إلى التدخل من أجل تعزيز الصمود وهنا بدأت الدراسات التجريبية والتحليلية.

2- مفهوم الصمود النفسي:

1.2. الصمود لغة: المعجم الوسيط:

الصمود في اللغة العربية مأخوذ من صمد، صموداً أي ثبت واستمر. ومنه قول الإمام علي (صمدا حتى يتجلى لكم عمود الحق) بمعنى ثباتا (مصطفى وآخرون، 2004، ص522)

كما وردت كلمة الصمود في المعجم (الوسيط ومختار الصحاح) بأنها اسم يشتق من الفعل (ص م د) (فعل ثلاثي لازم متعد بحرف) صمدت، اصمد، مصدر صمد، صمود.

2.2. الصمود اصطلاحاً:

وقد أشار (أنس الأحمدى 2007، 403) إلى أن الصمود النفسي هو الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي في مواقف الحياة المختلفة سواء أكان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول.

ويعرف (محمد عثمان، 2010، 545) الصمود النفسي أو المرونة الإيجابية بأنها "عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتى صورها، والقدرة على استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار. وتلك السمات كان يعتقد أنها استثنائية ومقتصرة على أناس بعينهم، إلا أن علم النفس الإيجابي قد اعتبرها نقاط قوى شخصية يمكن تنميتها وعرسها في شخصية ونفوس العديدين، ويصفها عديد من الباحثين "بالعوامل الوقائية" التي تشمل كل ما يعين الفرد على التوافق النفسي الجيد.

ومن جانب آخر أشار "ماستن (Masten, 1990, p 228) إلى أن الصمود النفسي يرجع إلى زمرة من الظواهر السلوكية يمكن وصفها كمنتجات جيدة وإيجابية رغم التهديدات الخطيرة لتكيف الفرد وتطوره.

وعرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس American psychological Association بأنه : عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية، كما يعني الصمود النفسي القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (APA, 2002, p5).

يعرف (ياسين ومختار 2012م، ص49) بأنه "مجموعة السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد الفرد في مقاومة الضغوط من ناحية، و استخدام الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة الضغوط من ناحية أخرى. فأصحاب الشخصية الصامدة هم هؤلاء الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط ولا يظهرون ما يشير إلى التأثير بها، لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة".

ويعرفه (شاهين، 2013م، ص9) بأنه "عملية ديناميكية تشير إلى قدرة الشخص على التعامل بفعالية مع المحن والشدائد و السيطرة عليها، فضلاً عن إمكانية استعادة الثقة والتعافي بعد التعرض للأحداث شديدة الوطأة.

ويعرفه أبو حلاوة (2013م، ص9) بأنه: القدرة على المحافظة على الحالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية، مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفاؤل والاطمئنان إلى المستقبل.

بينما تعرفه سيرميني (2015م، ص7) بأنه: القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة ومشاقها ومصائبها من خلال الاعتماد على المصادر الداخلية والخارجية للفرد بحيث يحافظ على مستوى جيد من التوافق والتكيف والصحة النفسية.

كما عرفه (عاشور 2017، ص10) الصمود النفسي على أنه قوة الحياة التي تعزز التجدد والتجديد والقدرة على مواجهة الشدائد والأمل وإعطاء معنى للحياة، فنحن نجد الأشخاص ذوي الصمود التكيفي الصحي، والإيجابي لديهم القدرة على مواجهة مخاوفهم كما لديهم مشاعر، واتجاه إيجابي نحو الحياة وامتلاك مهارة إعادة التقييم المعرفي، وإعادة الصياغة والقبول الإيجابي للآخر، فهم أكفاء اجتماعياً، ولهم من يساندهم ولديهم الهدف في الحياة يسعون لتحقيقه ويوصله أخلاقية من الإحساس بالمعنى والقيم الروحية.

إن الصمود النفسي هو: عملية ديناميكية يعرض من خلالها الأفراد تكيفاً إيجابياً برغم ما يواجهون من خبرات هامة وخطيرة كالصدمات أو الشدائد والمحن، وهذا التعريف لا يعتبر الصمود النفسي سمة أو خاصية للفرد بقدر كونه مركباً ثنائي البعد يتضمن مواجهة المحن وإظهار مخرجات توافقية إيجابية (صالح وأبو هدروس، 2014م، ص350).

ويعتبر الصمود النفسي هو: عملية دينامية تنطوي على التفاعل بين كل من المخاطرة وعمليات الحماية الداخلية والخارجية للفرد، والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية التي تتركها أحداث الحياة اليومية (علام، 2013، ص117)

الصمود النفسي مجموعة من العوامل النفسية المتفاعلة والسمات الإيجابية في الشخصية والتوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية والتي تكمن الممرضين من عدم الانهيار والانكسار أمام الضغوطات

والتهديدات والمحن في ظل جائحة كورونا، بل تجعلهم قادرين على التعامل معها بكل كفاءة من خلال قدرتهم على تحمل المسؤولية وتميزهم بالمرونة والتفاوض والتماسك الشخصي.

تعقيب عام على مفهوم الصمود النفسي:

أن الصمود النفسي من أهم عوامل الوقاية في إدارة الأزمات، وهو سمة ثابتة مستقرة تمكن الفرد من التكيف الناجح والتفاعل بحكمة مع الظروف الصعبة، وإن إدراكه لقدراته ومعرفته لإمكاناته تسهم في تمكين الصمود النفسي لديه. وذكرت صالح وأبو هديوس (2014م) كيف أن السمات الشخصية كالنضج والصبر والتحدي والقدرة على الضبط والتحكم بالذات، وكيف أن هذه السمات يمكن أن تترجم لسلوكيات تعين الفرد على الصمود والثبات.

3- بعض المفاهيم المتعلقة بالصمود النفسي:

1.3.1. الصلابة النفسية (Psychological Hardiness): ورد في الكتابات المتعلقة بعلم النفس وبالتحديد في مجال الصحة النفسية مفهومين مستقلين ومتداخلين لهما علاقة بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها ومواصلة شق طريقه في الحياة بشكل إيجابي، وهذان المفهومين هما الصمود النفسي Psychological Resilience والصلابة النفسية Psychological Hardiness، ويعود الفضل في التركيز على مفهوم الصلابة النفسية إلى عالمة النفس كوباس (1979) kobass حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال العديد من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، وتعرف كوباس kobasa الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، التحكم والتحدي (زينب راضي، 2008، ص21).

ويشير (جرادي حفصة، 2016، ص27) في تعريف الصلابة بأنها " اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة"،

2.3. المرونة النفسية: تناولت (صفاء الأعسر 2010، ص11) بالتحليل الترجمات التي طرحت لمفهوم Resilience حيث أنه يشير إلى الصعاب التي تمثلها التركيبية السيكولوجية فيما يتعلق بترجمتها إلى العربية. فقد توقفت أمام مرادفات عديدة، منها: مقاومة الانكسار، الصلابة، التصالحية، المرونة، التعافي، وكان في كل منها قصور عن احتواء المعنى الأصلي. وانتهت إلى تفضيل ترجمته إلى المقابل العربي "الصمود". كما رأت أن في مفهوم الصمود دلالات كثيرة فأشارت إلى أن في حرف (ص) صلابة، وفي حرف (م) مرونة، وفي حرف (و) وقاية، وفي حرف (د) دافعية، وبالتالي يتجاوز الصمود كمصطلح المدلول اللغوي إلى المدلول النفسي لكلمة الصمود النفسي بمعناه المتعارف عليه. وبهذا يعد صمود الإنسان بالرغم من المحن التي يتعرض لها أكبر دليل على الايجابية الخلاقة التي لا نزعن لظروف البيئة الخارجية، ولا تركز لعوامل التغيير القدرى التي لا يستطيع الإنسان تغييرها حتى يصل الإنسان الصامد في علاقته بظروف البيئة الخارجية إلى مستوى التأثير المتبادل، فلا تلبث أن تلقي عليه البيئة ظرفاً قاهراً، إلا ويقابلها التأثير المتبادل، ويقابلها بنوع من الأمل والتطلع الدائم إلى الأمام (أشرف عطية، 2011، ص572).

3.3. الدافع: يعرفه (محمود السيد، 2009، ص36) حالة داخلية تنتج عن حاجة، والتي تنشط وتستثير السلوك والذي عادة ما يتجه نحو تحقيق تلك الحاجة النشطة. (سماح محمد، 2010، ص21-25)

4-مكونات الصمود النفسي:

وكذلك يوضح زهران (2013) مكونات الصمود النفسي كما يلي :

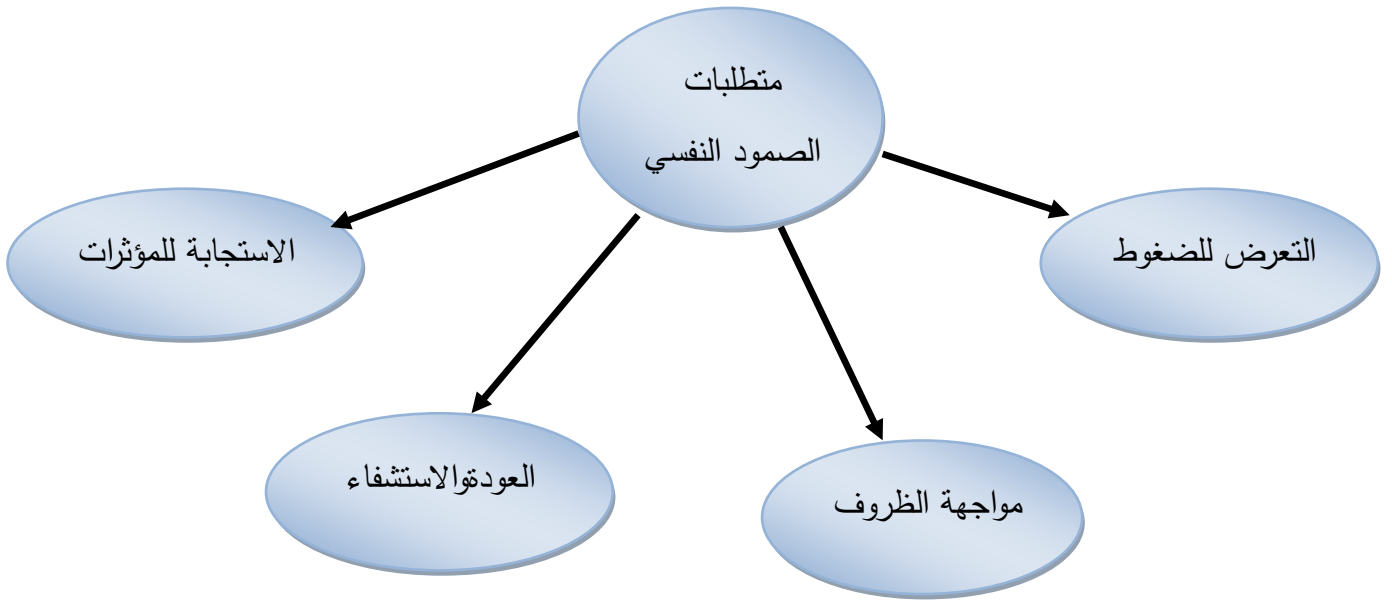
1.4. التواصل : حيث يمكن للفرد التواصل مع الآخرين من خلال التعبير عن افكاره ومشاعره .

2.4. التعاطف: الذي يمثل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر اتجاهات وافكار الآخرين مما يسهل التواصل والتعاون .

3.4. التقبل : ويمثل تقبل الفرد لذاته وللآخرين ، وذلك عن طريق تحديد افتراضات واهداف ودافعية وفهم الفرد لمشاعره.(ابو مشايخ، 2018، ص29)

5-متطلبات الصمود النفسي:

- مخاطرة للضغوط والنزوع نحو مواجهة الظروف البيئية والاجتماعية والنفسية .
 - التعرض للضغوط ذات الخطورة العالية وذات الاهمية .
 - الاستجابة للمؤثرات الداخلية والخارجية .
 - العودة لمستويات الخط القاعدي للوظائف النفسية والاعراض المرتبطة بها
- (عاشور، 2017، ص15)



الشكل رقم (1): متطلبات الصمود النفسي (من اعداد الطالبة)

6- مقومات الصمود النفسي:

1.6. تنمية الكفاية : وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية ، بحيث تصل الى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة .

2.6. القدرة على التعامل مع العواطف : وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك ، ويفسح له المجال في التعبير حيثما يتطلب الأمر .

3.6. تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى إن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته وفي نفس الوقت يستمع لنصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه ويحاول إن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته .

4.6. تبلور الذات : وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها وبيع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل ما يحيط به.

5.6. نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات ، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون بها صمود.(الشويكي،2019، ص20)

7- دور الصمود النفسي :

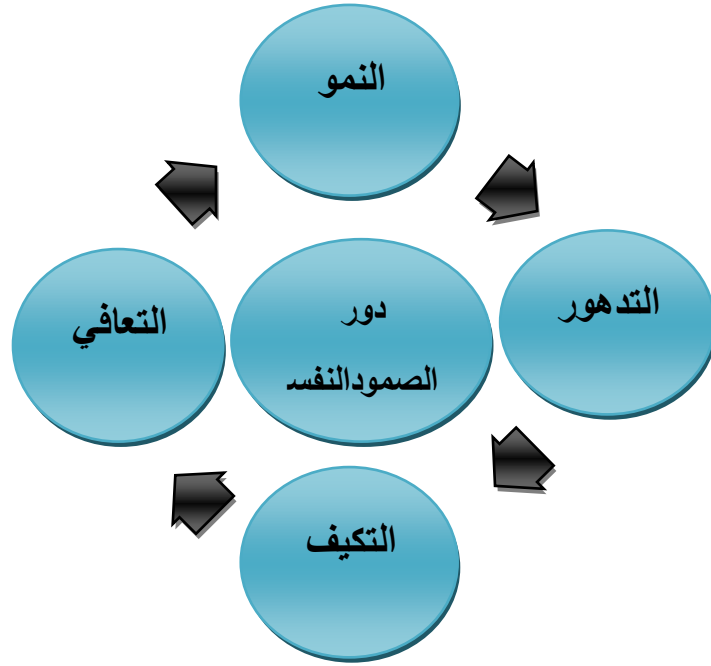
المراحل التي يمر بها الفرد عندما يتعرض للضغوطات والازمات كما يلي :

1 مرحلة التدهور **Deteriorating** : وهي تبدأ بمشاعر الاحباط وتنمو هذه المشاعر مع الفرد ، وتظهر في القاء اللوم على الآخرين والتقليل من قيمة الذات وقد تطول او تقصر هذه الفترة ، ويرجع ذلك الى مكونات الخصية والخبرات الذاتية للفرد.

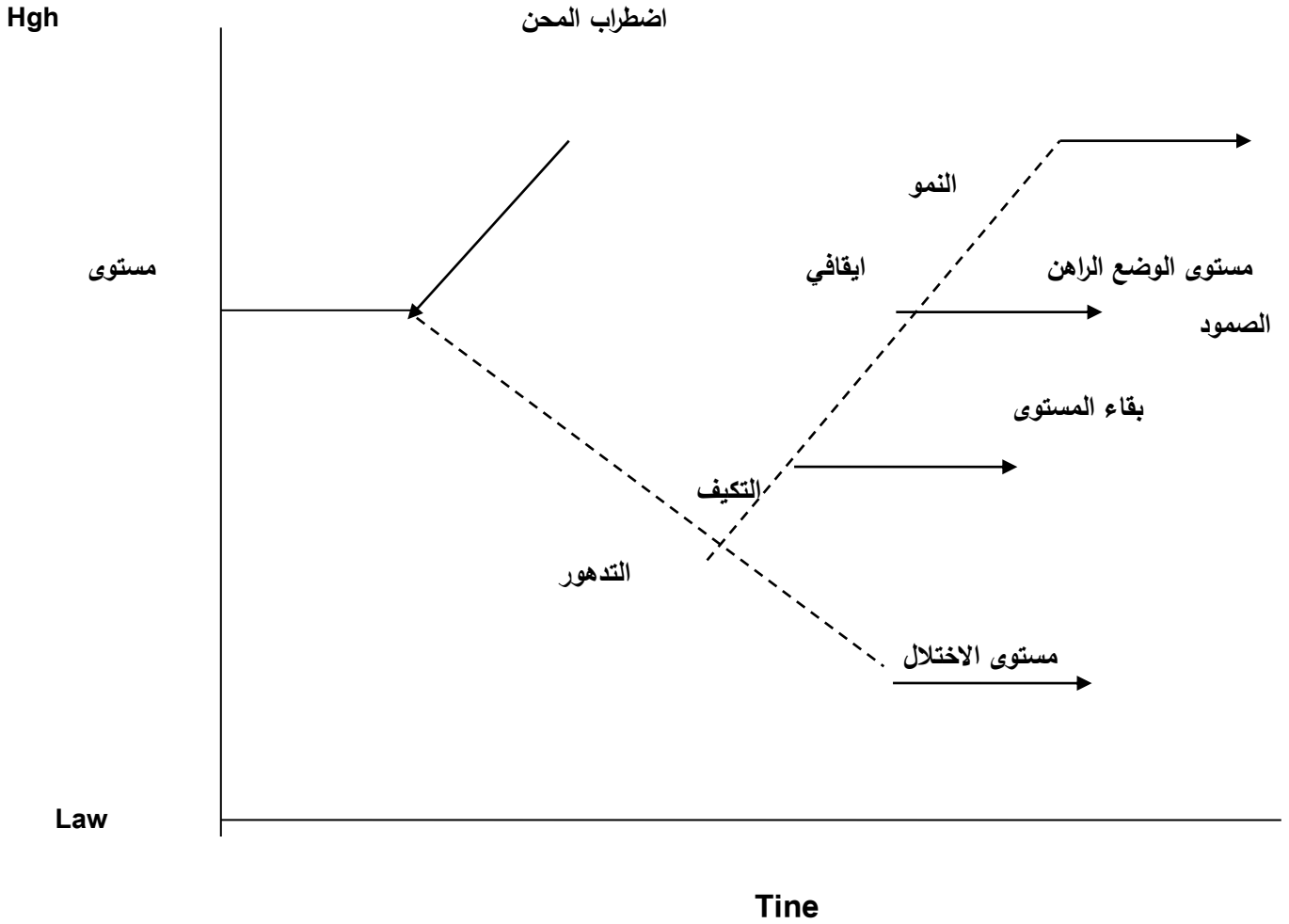
2 مرحلة التكيف **Adapation**: وفي هذه المرحلة والفترة قد يرتد الفرد مرة اخرى عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والاجراءات لتعامل مع عوامل الخطر .

3 مرحلة التعافي **Recovering**: وتعد هذه المرحلة استنمرار لمرحلة التكيف ويحاول الفرد فيها ان يصل الى مستوى الاداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة .

4مرحلة النمو Growing : وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي يتعرض اليها ويصل بها التعلم الى مستوى مرتفع من الاداء النفسي ويفوق ادائه قبل التعرض للمحنة وهو يسمى بالاستعاذة التوازن الفردي في الاتجاه التصاعدي .(المعطي غيث،2017،ص25)



الشكل رقم(2): دور الصمود النفسي المصدر: (من اعداد الطالبة)



الشكل رقم (3) : يوضح مستوى الصمود المصدر (الطلاع، 2016، ص50)

8- أنماط الصمود النفسي:

أحد المكونات الهامة في الصمود النفسي هو وجود محنة تقع على الفرد بصورة عشوائية وغير متوقعة ، ووجود تهديد لظروف الحياة مما ينجم عنه القلق والتوتر لدى الفرد ، ويتم احتساب صمود الفرد في أي لحظة من خلال احتساب النسبة بين وجود عوامل الحماية ، ووجود عوامل الخطر ، وقد استخلص بولك أربعة أنماط من الصمود :

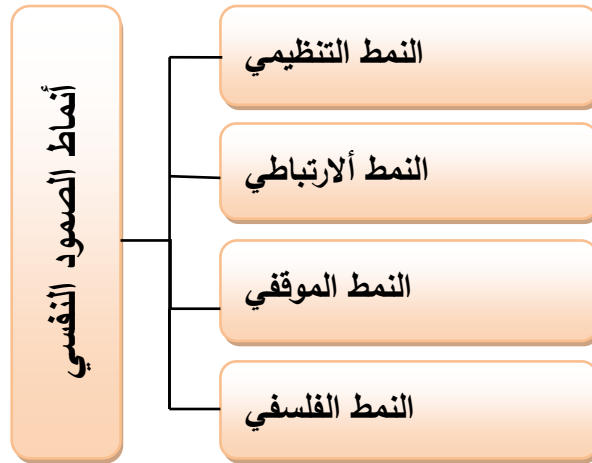
1.8. النمط التنظيمي : وهذا ينتمي إلى تلك الجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود في مواجهة ضغوط الحياة ويمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات ، الإحساس بالقيمة الذاتية الأساسية الصحية الجسمية الجيدة والمظهر الجسدي الجيد.

2.8. النمط الارتباطي : وهو المتعلق بأدوار الفرد بالمجتمع وعلاقته مع الآخرين ، وهذه العلاقات يمكن ان تتفاوت من علاقات وثيقة الى حميمة الى تلك التي تشمل نظام المجتمع الاوسع.

4.8. النمط الموقفي: وهو يحدد الجوانب المشاركة في الربط ما بين الفرد والموقف الضاغط وهذه يمكن ان تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات ، والقدرة على تقييم المواقف والاستجابات والاستعداد لاتخاذ القرار والتدابير في مواجهة الموقف.

5.8. النمط الفلسفي: وهو يشير الى نظرة الفرد لنموذج الحياة ، وهذا يتضمن معتقدات متنوعة يمكنها ان ترتقي بالصمود ، مثل الايمان بمعنى الايجابي يمكن ان نجده في كل الخبرات التي نمر بها ، والايمان بان النمو الذاتي مهم ، وان الحياة هادفة ، وعلى ذلك فان الشكل الذي يتخذه صمود الفرد يتنوع تبعا لتنوع البيئي والثقافي للأفراد ، اضافة الى تنوع المعطيات الشخصية للأفراد الصامدون من خصائص جسمية او ذهنية او معرفية .(عاشور، 2017، ص18)

الشكل(3): انماط الصمود النفسي



الشكل(3): انماط الصمود النفسي المصدر:(اعداد الطالبة)

9-الصمود النفسي من وجهة نظر علم النفس الايجابي :

1.9.الاتصال الفعال : يرتبط نجاح الانسان بمدى قدرته على اقامة علاقات انسانية فاشلة بفشل هذه العلاقات وبالتالي بمستوى اتصاله الانساني بالآخرين والانسان الصامد والمرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال ، اي لديه القدرة على تقبل الاخرين وعدم الاصطدام بهم .

2.9.تحقيق الصحة النفسية : تعني النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات وتقبل الفرد حياته وشعوره بالرضا والسعادة ، واشات منظمة الصحة العالمية الى ان هناك الكثير من المشاهد والنماذج حول مفهوم الصحة النفسية الايجابية ومنها الصمود النفسي اذ يختلف الافراد بشدة في القدرة على مقاومة المحن والصعاب وتجنب الانهيار عند مواجهة الشدائد والتي تعد جميع الاستجابات نحو الشدائد او الصعاب مرضية وربما تستخدم كاليات مقاومة ولقد تصور " روتر " ان الصمود النفسي نتائج البيئة او العرف وانه عملية متداخلة يمكن ان تعدل العوامل الواقعية من استجابات الشخص للمخاطر البيئية ولذلك فالنتيجة ليست دائما مضره وربما تصبح العوامل الواقعية قابلة للكشف عن مواجهة المحن والشدائد .

(الشويكي ،2019،ص40)

3.9.النظرة الايجابية للحياة ادراك معنى الحياة :

كلما كان الانسان متخلبا بخاصة الصمود كان اكثر ايجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات ، فالنظرة الايجابية في الحياة هي التي تحدد ايضا مكانته وقيمتها الاجتماعية في الحياة لانها سبب في العمل والحركة وعامل الفاعلية والهمم.

4.9.الاستمرارية في العطاء : لا يؤتي العمل المتقطع ثماره ويورث العمل المتكرر الكآبة والانسان

الصامد يكسب استمرارية لاتعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل فهو يوصل العمل بمهمة وحماس وروح واتقان في عطاء متجدد.(سلمون،2015،ص 102)

10- السمات التي يتمتع بها الأفراد ذو الصمود النفسي:

السمات التي يتصف لها الافراد ذو صمود نفسي مرتفع وهي:

اقامة علاقات جيدة مع الاخرين، وامتلاك مهارات تواصلية معرفية جيدة والايمان بأن الضغوط يمكن ان تزيد الفرد قوة ، وامتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات ، وبالتالي التعامل الصحيح مع الضغوط واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها ، وارتفاع مستوى التقدير والذات وفاعلية الذات، كما اشار الى ان الافراد الذين يمتازون بالصمود النفسي يوجهون الضغوك بصورة جيدة ، لانهم يمتلكون مهارات وقدرات خاصة في مواجهة الاحداث الضاغطة .(الرفاعي و احمد،2019،ص850)

وباعتباره ناتجا ايجابيا يعد الصمود هو مقدار الفعالية التي يحققها اويستعيدتها الفرد في بيئته بالرغم من وجود محنة ما .(شوقي،2014،ص145)

11- العوامل المؤثرة في الصمود النفسي:

1.11.عوامل الحماية الداخلية :

وتتمثل في سمات الشخصية كالانبساط والتوافق والانفتاح على الخبرة واليقظة ، تتضمن تقدير الذات والثقة بالنفس ، وفاعلية الذات والتقبل ، والضبط الانفعالي ، وقوة الانا ، والصحة النفسية والقدرات على حل المشاكل.

2.11.عوامل الحماية الخارجية :

وتتمثل في القدرات والمكانات التي تتواجد بالبيئة المحيطة بالفرد وكذلك الدعم الاجتماعي والمجتمعي الاسري ومساعدة المهنيين من خلال تقديم البرامج والدورات التعليمية والتدريبية التي تساعد الفرد على تجاوز محنته .(ابو مشايخ،2018،ص19)

12- العوامل المدعمة لصدوم النفسي:

وهناك عدة عوامل اخرى تظهر نتائج العديد من الدراسات ان هناك ثلاثة مجموعات من العوامل :

1.12. مجموعة العوامل التي تمثل خصائص الفرد :

وهي الكفاءة الاجتماعية ، والذكاء ، والضبط الداخلي ، وحاسة الدعابة ، وتقدير الذاتي المرتفع .

2.12. مجموعة العوامل المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والاسرية : وهي العوامل الرئيسية في تكوين او

تنمية الصمود انفي والاجتماعي خاصة الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الاسرة وخارجها ،
فالعلاقة التي يتوافر فيها الحب والثقة هي نموذج الدور الايجابي والتشجيع والمساندة .

3.12. مجموعة العوامل التي تمثل خصائص المجتمع : وتتمثل في بيئة خالية من الكوارث الطبيعية ،

ومختلف المخاطر ، بيئة امنة من خلال الصداقة ودور اجتماعي جيد . (فايد ، 2013، ص748)

13- النظريات المفسرة للصدوم النفسي:

تعتمد النظريات على وجهة نظرها الخاصة نحو تبني مفهوم الصمود من خلال منظور توجه السمة،
ومنظور توجه العمليات. ولتشكيل مفهوم الصمود كسمة شخصية تساعد الأفراد المعرضون للخطر
لمواجهة المحن وتحقيق توافق جيد، هذا المنظور يرى أن الصمود هو الشيء الذي يبعث في الفرد تحمل
المسؤوليات وتجاوز المحن، وعلاوة على ذلك فإن منحى السمة لا يعتبر من المؤثرات في السياق أو
الراحل النمائية، ومنحى السمة يعتمد على افتراض أن مستوى الكفاءة في الصمود النفسي يمكن أن يقاس
من خلال استبيان تقرير ذاتي ولا يعتبر من العوامل البيئية في بحوث الصمود. أما منظور التوجه نحو
العمليات ينظر للصدوم كعملية تفاعل بين الأفراد والبيئة في تجاوز الآثار السلبية لعوامل الخطورة،
والمواجهة الناجحة مع الخبرات الصادمة أو تجنب المسارات السلبية المرتبطة بعوامل الخطورة، والصدوم
ليس بنفس الجودة في كل المواقف فذلك يرتبط بالسياق، العينة، المخاطر، والصدوم ليس بنفس الجودة
في كل المواقف فذلك يرتبط بالسياق ، العينة، المخاطر، عوامل التحسين، والمخرجات، فالعديد من
الباحثين تناول مفهوم الصمود من وجهة نظر مختلفة.

1-13 نظرية نورمان جارمیزی: (1991) Norman Garmezy وهي من نظريات الصمود المعتمدة

على عاملي الخطورة والحماية، والتحدي والتعويض the compesatory التعرض للخطر، وعوامل التعويض لا تتفاعل مع عامل الخطر فقط، لكن كذلك يمكنها التأثير المباشر والمسير على المخرجات. علاوة على أن كلا من عاملي (الخطورة/التعويض) يساهمان في التنبؤ بالمخرجات والنتائج.

1-1-13 التعويض: عامل التعويض هو المتغير الذي يظهر بشكل محايد للخطر، ويركز نموذج

التعويض على السمات الفردية مثال ذلك الطريقة الفعالة لحل مشاكل الحياة، أو الموارد الخارجية السائدة مثل العلاقات الاجتماعية للأسرة في مقاومة الأحداث الضاغطة والمجهدة. إن عوامل التعويض لا تزيل الخطر، لكن من الممكن أن تقلل الخطر من خلال التطور، فالعوامل التعويضية لها تأثير مباشر ومستقل على النتائج وتسهم بشكل تراكمي في تنبؤ النتائج.

1-1-13 التحدي: the challenge model إن الأحداث الضاغطة يمكن أن تعزز الكفاءة بشكل

كامن وهذا يتضمن مواجهة التحدي بنجاح فهو يساعد الفرد على التهيؤ للصعوبة التالية. وقام روتر Rutter, 1987 باقتراح أن درجة الخطر ليست مفرطة ولكن يسمح بمنحى خطي curvilinear للعلاقة بين عوامل الخطر والموائمة.

ويواجه الفرد نتائج الضغوط بموائمة ناجحة وقوية، كما أن جهود الفرد لمواجهة أي تحديات قد تكون غير ناجحة، وربما يصبح الفرد أكثر عرضة للخطر وتعتبر كثرة تعرض الأشخاص للمخاطر الفعلية والتحديات الكافية تساعد الشباب على استخدام ميكانيزمات المواجهة، وبالتالي تجاوز المحن. أن الصراع الداخلي لدى الفرد يمكن أن يساعده على تعلم كيفية تجاوز التوترات الاجتماعية، أو تجنب الاستجابات العنيفة كعصابات العنف.

1-1-13 عامل الحماية: the protective factor model في هذا النموذج تتفاعل عوامل الحماية

والخطورة لتحقيق توازن محتمل في النتائج السلبية، ويمكن لعامل الحماية أن يتحقق من خلال طريقتين هما: تخفيف أثر التعرض للخطر تعديل الاستجابة نحو عامل الخطر كما أن عامل الحماية ربما يؤثر مباشرة على المخرجات، ويكون أقوى في حضور عامل الخطر. وقدم لوثر و زيجلر

(1991) Luther & Zigler عرضا لنموذج الحماية مقابل نموذج القابلية للانجرار vulnerability model

. بينما عرض جارمیزی وآخرون، (1984) Garmezy ذلك كعامل مناعة في مقابل نموذج القابلية

للانجراح لتوظيف التفاعل بين عوامل الخطورة والخصائص الشخصية التي تتبى بالمرجات. كذلك يوجد اثنين من الميكانيزمات التي تيسر المرجات من خلال عوامل الحماية هما: (الخطر_الحماية ، الحماية_الحماية) وفي الميكانيزم الأول: الحماية اقل الآثار السلبية لعوامل الخطورة، فمثلا تعاطي المخدرات يمثل عامل الخطورة في مقابل أن عامل الحماية منها العلاقات العائلية السليمة لدى المراهقين. وفي الميكانيزم الثاني: وجود عامل الحماية يدعم عامل الحماية الآخر، وبالتالي تتضافر عوامل حماية أقوى وافضل من عامل حماية واحد، فمثلا التناغم والتنظيم في البيئة المدرسية يتفاد مع استخدام الأقران (الكحول -السجائر-الحشيش) لخفض استخدام المراهقين للمواد الثلاثة. (سماح محمد، 2019، ص36-38)

مفتاح النظرية: ينظر إلى الصمود من منظور بيئي ويركز على العناصر التالية:

عوامل فردية مثل: الحالة المزاجية للفرد، مستوى النشاط، كيفية مواجهة المواقف الجديدة، الرؤيا الايجابية للآخرين، والمهارات المعرفية.

عوامل أسرية مثل: التماسك والدفء الأسري، التركيبة الأسرية، رعاية الأسرة للأبناء.

عوامل مساندة خارج الأسرة: وتشمل إمكانية استخدام أنظمة المساندة الخارجية عن طريق الأصدقاء والمعلمين وذوي الأهمية، والمعاهد التعليمية، والمؤسسات المجتمعية الأخرى مثل دور العبادة، والعاملين في المجال الاجتماعي.

2-13 نظرية روتر (Rutter, 2012):

أجرى روتر مقارنة بين الصمود النفسي كعملية أو آلية وبين كونه متغير أو عامل لأن أي من هذه المتغيرات قد تشكل عامل خطر في أحد الظروف وعامل ضعف في ظروف أخرى، وقد تحدث صاحب النظرية عن مفهوم الآليات والتي تحمي الأفراد من الاضطرابات النفسية التي تصاحب حدوث الشدائد والمحن، وأن التغير يقل وتخف حدته عندما يتغير التقييم لعوامل الخطر، وعندما يستطيع الفرد التكيف الناجح في بعض الظروف فإن تأثير الدرجة الكبيرة لهذا الخطر تقل بشكل واضح وأن عوامل الحماية كما يذكر روتر (Rutter, 2012) تعمل بالوقت المناسب لتخفيف الخطر والخبرات الصادمة، وهذه العوامل تتمثل في قوة الشخصية والتماسك الأسري والدعم الاجتماعي، وتتضمن في محتواها الاستقلالية، والكفاءة الذاتية، الثقة بالنفس والآفاق الاجتماعية الايجابية لبناء شبكة من العلاقات الاجتماعية تساهم في ظروف الحياة القاسية .

3-13 نظرية سونيا لوثار: (Sunyia Luthar,2000) الصمود النفسي تلك العملية الدينامية التي

تشمل التوافق الإيجابي مع أثر سياق المصائب، وتعتمد هذه النظرية على نوعين من العوامل

هما:

_عوامل الخطر _ عوامل الوقاية: التي تمكن الفرد من الأداء المتكيف، وتعتمد أيضا بأنها تنشأ من الفرد، والعائلة والمدرسة، والمجتمع، وترى النظرية أن عوامل الصمود تتفاعل مع عوامل الخطر لتحسين أو إقلال الأضرار السلبية والخطر للأحداث. وقد طور الباحثون قوائم توضح طبيعة الشخصية الصامدة حيث تضمنت العوامل الوقائية ارتفاع معدل الذكاء والمزاج السهل، ووجهة الضبط الداخلية، وفاعلية الذات وتقدير الذات، ووجهة نظر إيجابية (Werner,1993) في حين أن عوامل الخطر قد تنبثق من الأسرة والبيئة المحيطة بالفرد، فعوامل الخطر المنبثقة من الأسرة تتمثل في الأمراض الأسرية، والطلاق، والمشاكل الصحية التي يمكن أن يعاني منها الفرد. أمي التهديدات البيئية الأكثر شيوعاً هو عيش الفرد في بيئة خطر تكثر فيها التهديدات، كما أن وجود عوامل وقاية تحمي الفرد على الرغم من وجود عوامل الخطر طبقاً لنظرية الصمود يتحدد بطبيعة التفاعل بين تلك العوامل بنوعيتها.

لقد ناقشت لوثر التركيز على الميكانيزمات المتاحة التي تعمل كعوامل حماية/خطورة، ومن عوامل الحماية المساندة الاجتماعية. واقترحت لوثر كذلك أن على الباحثين إدراك الأبعاد المتعددة لطبيعة الصمود، وأن الطلاب يمكنهم إظهار الكفاءة في بعض الأحيان والأخرى (Luthar,et al,2000). على سبيل المثال في دراسة لوثر 1991 بينت على أن الطلاب ذوي الصمود يظهرون درجة عالية من الكفاءة تحت تأثير الضغوط، وقد يظهر الطلاب صموداً أكاديمياً، ولكن ربما لا يملكون صموداً نفسياً، وقد يظهر الطلاب صموداً سلوكياً ولكن لا يملكون صموداً أكاديمياً . (نفس المرجع السابق،ص38-39)

نظرية التحليل النفسي:

ارتبط نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين بمحاولة فرويد في تفسيره لمضمون الواقع النفسي والظواهر النفسية، وقدم فرويد تحليلاً لمفهوم قوة التحمل النفسي من خلال طرحه لمفهوم الأنا، ويرى فرويد أنه جهاز السيطرة الإداري المنظم للشخصية وكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بوظيفته وهي السيطرة على منافذ السلوك والفعل واختيار المناسب من البيئة كلما كان الفرد قوياً وأكثر نضجاً. والشخصية عند فرويد مكونة من : (الهو الأنا، الأنا الأعلى) فالهو يتضمن كل شيء موروث،

أما الأنا فتنمو من الهو مباشرة ومهمتها حياة الفرد، أما الأنا الأعلى فهي الضمير، وهي الذات المثالية وهي قوة تنشأ من الأبوين وتتمثل معايير وأخلاقيات المجتمع، وهذه المكونات الثلاثة تتفاعل مع بعضها فيصعب فصل تأثير كل منها، وهكذا فالنمو السليم يؤدي إلى نشوء أنا قوية، وكلما كان الأنا قويا ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بوظائفه كان الفرد أكثر قدرة على التحمل والسيطرة والصمود أمام العقبات. وبهذا تقدم لنا نظرية التحليل النفسي تأثيرا ديناميكيا لنشأت الصمود النفسي (المغربي، 2016، ص274).

14 نظرية العوامل الوقائية وعوامل الخطر:

يرى " Luthar et al, 2000 " أن الصمود هو عمليات دينامية تشتمل على التوافق الإيجابي مع أثر سياق المصائب. وتعتمد هذه النظرية على أن هناك عوامل خطر وعوامل وقائية والتي بمجملها يتمكن الفرد من الأداء المتكيف. هذه العوامل يعتقد بأنها تنشأ من الفرد، والعائلة، والمدرسة، والمجتمع. ويرى أصحاب هذه النظرية أن عوامل الصمود تتفاعل مع عوامل الخطر لتحسين أو لتقليل الأضرار السلبية والخطرة للأحداث وطور الباحثون قوائم توضح طبيعة الشخصية الصامدة، حيث تضمنت العوامل الوقائية ارتفاع معدل الذكاء ووجهة الضبط الداخلية وفاعلية الذات ووجهة النظر الايجابية، أما عوامل الخطر قد تنبثق من الأسرة والبيئة المحيطة بالطفل، وتتمثل في الأمراض الأسرية، والطلاق، وأبوية مراهقة، والمشاكل الصحية التي يمكن أن يعاني منها الطفل أو الأسرة. أما التهديدات البيئية الأكثر شيوعاً فتتمثل في عيش الأطفال في حي خطر، كما أن وجود عوامل وقائية تحمي الفرد على الرغم من وجود عوامل الخطر يتحدد بطبيعة التفاعل بين تلك العوامل بنوعها (سيرميني، 2015، ص10)

15 نظرية ريتشاردسون (Richardson, 2002)

تعتبر هذه النظرية من أوائل النظريات التي فسرت الصمود النفسي حيث وضع ريتشاردسون صياغة لمفهوم الصمود بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد والتي تعمل على دفعه نحو تحقيق ذاته والإيثار والحكمة.

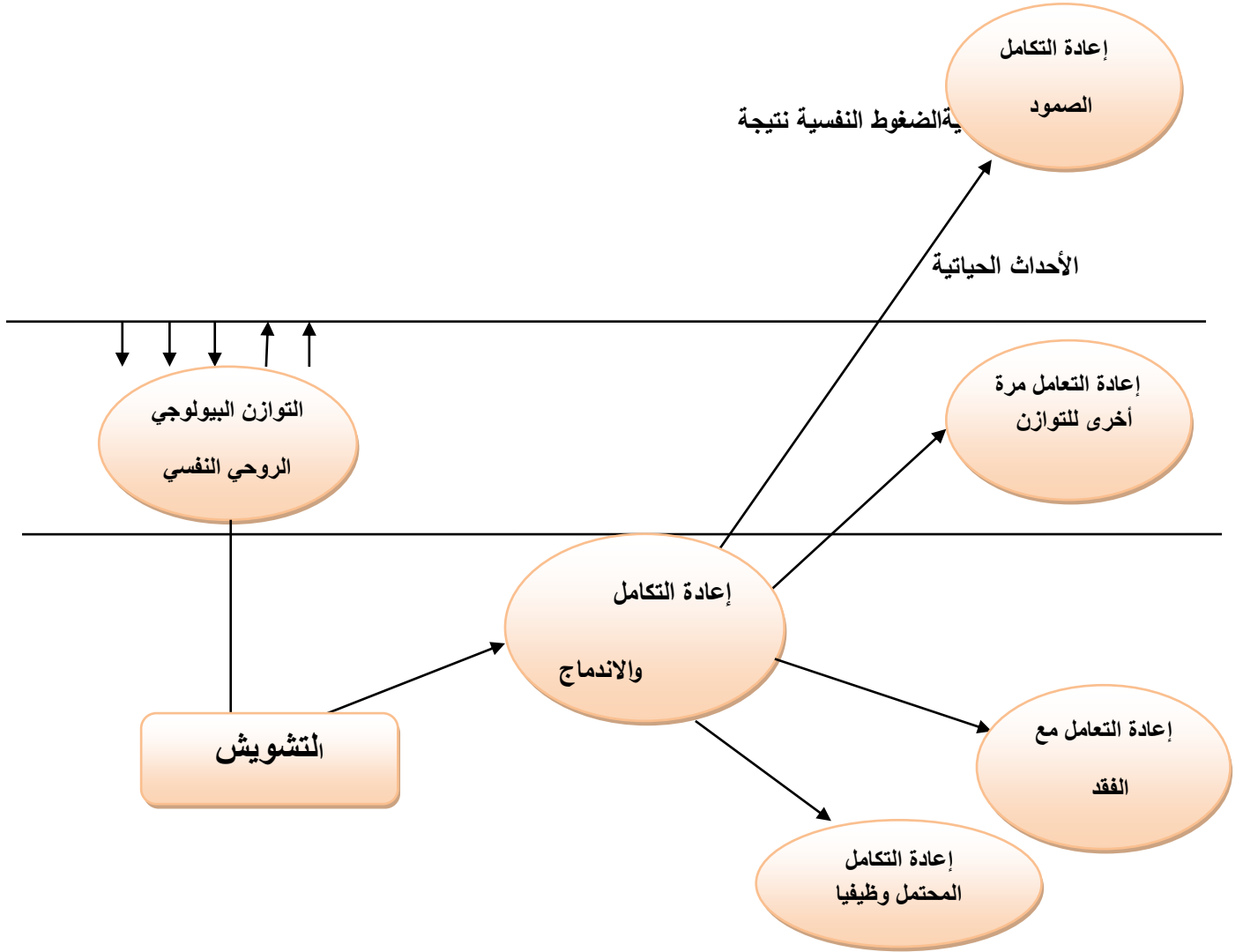
الافتراض الأساسي في هذه النظرية هو التوازن البيولوجي والنفسي والروحي والذي يسمح لنا بالتكيف مع ظروف الحياة الحالية. حيث أن القدرة على التكيف مع مثل هذه الأحداث الحياتية تتأثر بصفات الصمود وإعادة التكامل مع الصمود السابق. (الشويكي، 2019، ص24-25)

وتحدثت على أن القدرة على التكيف اتجاه أحداث الحياة تتأثر بعوامل الصمود، كما فسرت التفاعل الذي يتم بين المثبرات اليومية وعوامل الحماية، وكيف أن الصمود النفسي يظهر من خلال قدرة الفرد على التكيف الناجح، وأننا بحاجة إلى الاضطرابات للوصول إلى الصمود.

وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج هي:

1. إعادة تكامل الصمود حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.
2. العودة إلى التوازن جهد يبذل لتجاوز التشويش.
3. فقدان الانتعاش وإنشاء مستوى أدنى من التوازن.
4. حالة مختلفة وظيفيا.
5. مكن اعتبار الصمود كنتيجة لقدرات التعامل الناجحة

الشكل التالي رقم (4) : يوضح نموذج ريتشاردسون للصدوم النفسي



المصدر: (عبد الفتاح ، حليم، 2014، ص101)

التعقيب على النظريات المفسرة للصدوم النفسي:

تحدثت نظرية ريتشاردسون (Richardson,2002) عن فكرة رئيسية تتمثل في التوازن البيولوجي النفسي والروحي للوصول إلى تكيف الجسم، العقل والروح.

وتحدثت أن القدرة على التكيف تجاه أحداث الحياة تتأثر بعوامل الصدوم، كما فسرت التفاعل الذي يتم بين المثبرات اليومية وعوامل الحماية، وكيف أن الصدوم النفسي يظهر من خلال قدرات الفرد على التكيف الناجح، وأننا بحاجة إلى الاضطراب للوصول إلى مكونات الصدوم، واتفق روتر (Rutter,2006)

في وجوب توفر تلك العوامل للحماية وكيف أنها تؤثر وتعتبر ركناً في تحقيق الصمود إن تم استخدامها بالشكل المنوط بها استخدامهن كما تقاطع جيرمزي وآخرون (Garmezy et al ,1984) في تفسيره للعوامل الواجب توافرها لتحقيق الصمود النفسي.

أما نظرية ساكفنين وآخرون (Saakvatine et al,1998) فقد تحدثت عن أعراض النجاة من الأحداث المؤلمة وهي استراتيجيات التكيف والتي تظهر للتعامل مع التهديدات للوصول إلى الصمود النفسي، وتحدثت النظرية أنه يوجد خمس مناطق لدى الفرد يمكن أن تتأثر بالأحداث المؤلمة وهي:

1. الإطار المرجعي وهي واحدة من الطرق لفهم الذات والمحيط.
2. القدرات الذاتية وتتضمن القدرة على الإدراك والتحمل والاتصال مع الذات والآخرين.
3. مصادر قوة الأنا لتحقيق الحاجات النفسية.
4. الحاجات النفسية المركزية، وتتمثل في الأمن والثقة والتحكم والحب.
5. الفهم والإدراك والذاكرة وتتضمن التكيف العصبي والإحساس.

14- الصمود النفسي ومواجهة المحن:

إن المحن وعوامل الخطورة تحتاج إلى وجود وتنظيم الصمود النفسي ، فعلى سبيل المثال الأفراد الصغار يتم بناء الصمود لديهم من خلال قدرتهم على النجاح وتعلم القواعد الاجتماعية والاستجابة من خلال الخبرات التي تعزز الاستجابات التوافقية نحو ثقافة المجتمع إلا وهو نفس المعنى الذي يجعله الصمود في علم النفس ، إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل ، وهو بالتالي تجاوز الصمود كمصطلح المدلول اللغوي إلي المدلول النفسي(شبيب، 2018،ص168)

15- مخاطر مهنة التمريض:

تشير الصحة المهنية إلى ذلك المفهوم الصحي الذي يشرح تأثير ظروف العمل على العاملين في مكان معين وطرق الحماية منها،ولما كانت من المستشفيات مكان عمل محفوف بالمخاطر ولأهمية الدور الذي يقوم به جميع العاملين فيها لحماية وعلاج المرضى، فقد أصبح لزاما حماية هؤلاء والسعي لتحقيق متطلباتهم بتوفير مكان عمل سليم يساعد على الأداء الجيد.

تختلف خطورة ظروف العمل باختلاف الهيئات الصحية وأدوارها، وفي الأقسام الداخلية للمستشفى يتعرض العاملون للملوثات الكيميائية والبيولوجية، كما يخضع العاملون إلى تأثيرات الحركات والجهد العضلي المرتبط بالتعامل مع المرضى، إضافة إلى ما يصابون به من ضغط عصبي ونفسي أثناء أدائهم لأدوارهم المختلفة.

تتعرض هيئة التمريض كغيرها من الهيئات الصحية وقوع المرضين تحت تأثير الضغوط العصبية والنفسية المستمرة أثناء عملهم في المستشفيات وفيما يأتي نذكر طرق حماية هيئة التمريض في المواقع عديدة

16- الصمود النفسي لدى المرضين في ظل الجائحة:

يمثل الصمود النفسي سمة شخصية إيجابية، يساعد المرضين على التعامل الجيد، والفعال مع الأحداث الضاغطة، ومن هذه السمات: الثقة بالنفس، والقدرة على المواظبة، والمثابرة، والتحدي لضغوطات الحياة، وامتلاك المرضين للصمود النفسي أمر مهم، فالمسؤوليات والمهام التي يقومون بها تتطلب منهم أن يمتلكوا تلك السمة، لأن الصمود ينعكس على حياتهم النفسية.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن فيروس كورونا أحدث ثورة نفسية في نفسية الفرد ممزوجة بين الخوف والهلع والموت المفاجئ في آن واحد، نظرا لتأثيرات السلبية له مما أدى إلى العديد من الوفيات دون استثناء. مما سبق نستخلص القول بأن فيروس كورونا أضحى الشغل الشاغل للأفراد على اختلاف فئاتهم وهنا نخص بالذكر فئة الطاقم الشبه الطبي بالمستشفيات التي يترصد بها الموت .

خلاصة:

وفي الأخير ومن خلال عرضنا لهذا الفصل يمكن القول أن عملية الصمود النفسي هي عملية ديناميكية تعتمد على قدرة الفرد في مواجهة، والتوافق الايجابي مع أحداث الحياة ومصاعبها، وهي في الأساس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسمات شخصية الفرد، وطبيعة بيئة الاجتماعية، ونمط تفكيره المعرفي إذا أن الفرد الصامد هو الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة.



الجانب التطبيقي



الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الأساسية

3. منهج الدراسة

4. أدوات الدراسة

5. حالات الدراسة

خلاصة

تمهيد :

في كل بحث علمي له منهجية مناسبة له والتي تعد الأساس والمنظمة للجانب النظري والتي تهدف إلى الوصول إلى نتائج علمية وموضوعية، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى خطوات وطرق المنهجية المتبعة : المنهج ، الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية وأدوات جمع المعلومات، حالات الدراسة، كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، وهذا ما حاولت الطالبتين مراعاته من خلال حرصهما على إتباع الخطوات الصحيحة وإجراءات منظمة، والتي سوف يتم عرضها على النحو التالي.

1-الدراسة الاستطلاعية:

- تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم خطوات البحث العلمي، وهي جوهر بناء البحث لذلك قمنا بالاعتماد عليها فمن خلال تمكنا من صياغة الإشكالية ووضع الفرضيات والتعرف على الوسائل المنهجية المناسبة للتطبيق.

- ولان حالات البحث من فئة الممرضين فقد تمت الدراسة الاستطلاعية بالمؤسسة العمومية الاستشفائية علاق الصغير بزريعة الوادي- ولاية بسكرة- لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وبعد مساعدة احد المسؤولين التي وجهتنا إلى حالات الدراسة واخذ الموافقة منهم على إجراء المقابلة، وعرفت الممرضين على دوري والهدف من هذا العمل، مع إعلامهم أن ما سوف يقال ماهو إلا بالغرض العلمي، تم اختيارنا حالات الدراسة بطريقة قصدية لأن العينة يجب أن تكون عملت في فترة كورونا، المتمثلة في (3) ممرضين عاملين في المؤسسة العمومية علاق الصغير بزريعة الوادي - ولاية بسكرة- .

قد سمحت لنا الدراسة الاستطلاعية بأخذ فكرة عن الحالات الموجودة، والاختلاف بينهم من حيث المستوى الدراسي،الاجتماعي والثقافي.

2-الدراسة الأساسية:

تمثلت حدود الدراسة كالاتي :

2-1 الحدود المكانية :

تم إجراء المقابلة العيادية وتطبيق المقياس مع الحالات في المؤسسة الاستشفائية العمومية علاق الصغير في بلدية زريبة الوادي ولاية بسكرة.

2-2 الحدود الزمنية :

تم إجراء هذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة منتم إجراء هذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 2022-04-26 الى 2022-4-28

2-3 الحدود البشرية :

اعتمدنا في دراستنا على (3) حالات متمثلة في الممرضين العاملين في مستشفى علاق الصغير بدائرة زريبة الوادي بولاية بسكرة تم اختيارهم بطريقة قصدية.

3-منهج الدراسة:

المنهج هو مجموعة من الأسس والقواعد والخطوات المنهجية التي يستعين بها الباحث في تنظيم النشاط الذي يقوم به من اجل التقصي عن الحقائق العلمية أو الفحص الدقيق لها (المؤمن،2008،ص14)

لقد اعتمدنا على المنهج العيادي لكونه يتناسب مع موضوع الدراسة ، فالمنهج العيادي هو دراسة إكلينيكية تستند إلى المقابلات وتستعين بالاختبارات للوصول إلى غايات يحددها هذا المنهج.

لقدرته على الوصول إلى أعماق النفس البشرية ، وإظهار خباياها كشف مكوناتها ، إعطاء صورة شاملة و متكاملة على الشخصية و جوانب قوتها ومواطن ضعفها، اعتمادا على أدوات كثيرة للحصول على الموضوعية الكاملة(حجار ،2016،ص100)

إذا المنهج الإكلينيكي هو مجموعة الخطوات العلمية التي يتبعها الباحث على خصائص مضمون الحالة أو الظاهرة وبصورة مفصلة ودقيقة،يرتكز هذا المنهج على تحديد حالة محددة بعينها خطوة أولى ومن ثم جمع المعلومات وخطوة ثانية، تحليل المعلومات التي تم جمعها بطريقة علمية وموضوعية للحصول على نتائج محددة يمكن تعميمها، واقتراح أساليب معالجتها على الحالات المشابهة الأخرى حسب ما جاء في

تعريف المنهج الإكلينيكي، ورأينا بأن هذا المنهج هو الأنسب لدراستنا حيث طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته دراسة نفسية ذات طابع إكلينيكي، وتوصلنا إلى أن الطريقة الأحسن لدراسة مثل هذا الموضوع هي طريقة دراسة حاله، تعرف هذه الأخيرة على أنها التقنية المستخدمة في جمع معلومات عن الحالة، حياة الفرد.

تجدر الإشارة إلى أنه استخدمنا المقابلة العيادية في دراستنا، تعرف على أنها وسيلة هامة في جمع المعلومات والبيانات عن العامل المفحوص وهي لب وصميم المنهج الإكلينيكي، وعليه فقد قامت الطالبتين بإجراء مقابلة مع الممرضين بعد تقديم أنفسنا وعنوان دراستنا، وتوضيح لهم سبب القيام بهذه المقابلة، بهدف جمع المعلومات حول تاريخهم الصحي وتبقى هذه المعلومات سرية.

4- أدوات الدراسة :

4-1 المقابلة العيادية :

طبقتنا المقابلة العيادية على (3) حالات من الممرضين .

ولقد استخدمنا في دراستنا على المقابلة العيادية النصف موجهة التي يتم بموجبها جمع المعلومات التي تمكن الباحث من الإجابة على تساؤلات البحث أو اختبار فروضه .(عبد المؤمن،2008،ص246-247)

التي تسمح لنا بالحصول على معلومات من الأفراد بأقل توجيه ممكن وبأكبر تلقائية وأقل قدر من مقاومة فهي تهدف إلى توجيه حديث الفرد إلى أهداف البحث حيث يقوم فيها الباحث بطرح الأسئلة غير محدودة الإجابة ، وفيها يعطي للمفحوص الحرية في أن يتكلم دون حدود للزمن أو للأسلوب.(حجار،2016،ص100)

وعليه طبقنا مقابلة عيادية تمثلت في 4 محاور التالية:

محور 01: بيانات شخصية

محور 02: سمات الشخصية

محور 03: المساندة الأسرية

محور 04: المساندة الاجتماعية

4-2 مقياس الصمود النفسي:

4-2-1 تعريف الأداة: تم اعتماد استبيان الصمود النفسي ل "كونر دافيدسون" ترجمة" محمد عصام الطلاع" (2016)، وقد اشتمل هذا الاستبيان على (25) فقرة.

-إعداد الأداة: قامت الباحثتان بالاطلاع والاستفادة على ما أتىح من مقاييس عربية وأجنبية استخدمت لقياس الصمود النفسي لاختيار المناسب للبحث الحالي، ومن هذه المقاييس: مقياس الصمود النفسي من إعداد الباحثتين باشا وشنودة (2016).

أ- وصف الأداة:

تكونت الأداة بشكلها النهائي من (25) بندا، مقسمة على 5 أبعاد (البعد الأول الكفاءة الشخصية والتماسك-25، 24، 23، 17، 16، 12، 11، 10)، (البعد الثاني - الثقة في الذات والتسامح-6، 7، 14، 15، 18، 19، 20)، (البعد الثالث - التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة- 1، 2، 4، 5، 8، 9)، (البعد الرابع - الضبط- 13، 21، 22)، (البعد الخامس - التأثيرات الروحية والدينية- 3، 9)، وقد تم تقدير الاستجابات على هذا الاستبيان وفق تدرج خماسي: صحيح كل الوقت، صحيح على الأغلب، صحيح أحيانا، صحيح نادرا، ليس صحيح على الإطلاق. (بوعاية، بابش، 2018، ص327)

ب- تصحيح الأداة:

تم تصحيح الاستبيان بإعطاء أعلى درجة من المقياس (5) مقابل صحيح كل الوقت، وأدنى درجة (1) مقابل ليس صحيح على الإطلاق، والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي: $0.8 = 5 / (1-5)$ وبناء عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج:

جدول (1) يوضح المقياس الخماسي لتحديد درجات الموافقة على كل بنود استبيان الصمود النفسي.

المتوسط الحسابي يتراوح بين	تقدير الاستجابة للبنود
(1.8-1)	منخفض جدا
(2.6-1.8)	منخفض

متوسط	(3.4-2.6)
مرتفع	(4.2-3.4)
مرتفع جدا	(5-4.2)

أ - حساب ثبات الاستبيان عن طريق معامل الثبات ألفا كرومباخ:

جدول رقم (02) يمثل قيمة معامل ثبات الاستبيان بتطبيق معادلة ألفا كرومباخ

معامل الثبات ألفا كرومباخ لاستبيان الصمود النفسي	0.78
--	------

يظهر من خلال الجدول (02) أن معامل الثبات الذي قيمته (0.78) عالي. بما أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية.

ب - حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية له.

جدول (03) يوضح علاقة كل بعد بالدرجة الكلية لاستبيان الصمود النفسي

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
1	0.87	0.01	دال
2	0.83	0.01	دال
3	0.85	0.01	دال
4	0.67	0.05	دال
5	0.59	0.05	دال
الدرجة الكلية	1	.	.

من خلال الجدول نلاحظ أن كل معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية دالة إحصائياً، حيث تتراوح بين (0.59) و (0.87)، مما يعني أن الاستبيان صادق ويمكن تطبيقه في البيئة المحلية.

9- الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الباحثتان في تحليل بيانات الدراسة بعد تطبيق الأدوات على أفراد عينة الدراسة، حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية، (Spss) فاستخدما الاختبارات الإحصائية الآتية:

- التكرارات والأوزان النسبية.
- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.
- اختبار كرونباخ ألفا لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.
- معامل ارتباط سبيرمان براون لمعرفة الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
- معامل ارتباط بيرسون (pearsonCorrelation) لمعرفة صدق فقرات

الاستبيان (بوعياية، بابش، 2018، ص329)

بالإضافة إلى ترتيب كل بند في الاستبيان، وبالاعتماد على درجة: (مرتفعة جدا-مرتفعة-متوسطة-منخفضة-منخفضة جدا) التي تم اعتمادها كما هو موضح مسبقا، تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم(04): يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة لكل بند من بنود استبيان الصمود النفسي.

رقم البند	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
01	لدي القدرة على التكيف مع مواقف الحياة المتغيرة	4.41	0.91	16	مرتفعة جدا
02	لدي علاقات قائمة على الثقة	4.34	1	18	مرتفعة جدا
03	أعتقد بأن الله خالق الأقدار سيساعدنا	4.41	1.01	15	مرتفعة جدا
04	أستطيع التعامل مع كل ما سوف يأتي من مواقف جديدة	4.13	1.12	23	مرتفعة
05	تعطيني نجاحات الماضي الثقة في التحديات الجديدة	4,59	0.87	05	مرتفعة جدا
06	أنظر إلى الجانب المبهج من الأشياء	4,75	0.44	01	مرتفعة جدا
07	يجعلني التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة أكثر قوة وأكثر إصرارا	4,41	0.13	14	مرتفعة
08	عادة ما أستعيد توازني بعد المرض.أوبعد التعرض للمعاناة	4.66	0.54	03	مرتفعة جدا
09	تحدث الأشياء نتيجة لسبب ما	4,56	0.75	10	مرتفعة جدا
10	أفضل أن أبذل الجهد بغض النظر عن النتيجة المتوقعة	4.47	0.91	13	مرتفعة جدا
11	يمكنني تحقيق أهدافي الخاصة	4,59	0.75	08	مرتفعة
12	عندما تبدو الأمور ميؤوسا منها لا أستسلم بسرعة	4.59	0.87	06	مرتفعة نجدا
13	أعرف من أين أحصل على المساعدة	4,34	0.93	19	مرتفعة جدا
14	في المواقف الضاغطة يمكنني التركيز والتفكير بوضوح	4,09	1.22	24	مرتفعة جدا
15	أفضل أخذ زمام المبادرة في حل المشكلات	4,37	0.97	17	مرتفعة جدا
16	عزيمتي لا تفتر أمام الفشل	4,69	0.53	02	مرتفعة جدا

17	أرى نفسي شخصا قويا	4,31	1.03	20	مرتفعة جدا
18	يمكنني اتخاذ القرارات الصعبة	4,28	0.85	22	مرتفعة جدا
19	يمكنني التعامل مع المشاعر غير السارة	4,06	1.13	25	مرتفعة جدا
20	يمكنني الاعتماد على إحساسي وبصيرتي وإن لم تكن الأمور واضحة تماما	4.47	0.84	12	مرتفعة جدا
21	لدى هدف واضح في الحياة	4.31	1.12	21	مرتفعة جدا
22	لدي القدرة على ضبط حياتي	4.56	0.71	09	مرتفعة جدا
23	أحب التحدي	4.59	0.66	07	مرتفعة جدا
24	أعمل على تحقيق أهدافي	4.50	1.84	11	مرتفعة جدا
25	أنا فخور بإنجازاتي	4.62	0.75	04	مرتفعة جدا
المحور ككل		111.13	9.09	.	

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية للبند تراوحت بين (4.06-4.75)، مع العلم أن أدنى قيمة للإجابة هي (01) وأعلى قيمة للإجابة هي (05)، حيث كان البند رقم (06) في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قيمته (4.75) وانحراف معياري قيمته (4.44)، أما البند رقم (19) احتل المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قيمته (4.06) وانحراف معياري قيمته (1.13)، والاستبيان ككل فقد بلغ متوسطه الحسابي (111.13)، وبعد حساب القيمة الحقيقية للمتوسط الحسابي الذي بلغت قيمته (4.44) هذه القيمة تنتمي إلى مجال (4.2-5) أي أن درجة الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا مرتفع جدا. يمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء ما توصلت إليه دراسة "محمد عصام محمد الطلاع" (2016) والذي توصل إلى عوامل التعرض للضغوط النفسية تساهم في تقوية عوامل التكيف، ذلك أن مهنة التمريض تحتاج إلى إصرار وعزيمة لمواجهة ضغوطات العمل وتحقيق التكيف معها، خصوصا في ظل الجائحة، وهذا ما أكدته دراسة (شاهين، 2013) على أنه قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع المحن والشدائد والسيطرة عليها

- أيضا القدرة الإيجابية للممرضين على التكيف مع الضغوط والمواقف الضاغطة اللاتي تعترضهم من أجل تحقيق التوافق السليم.

خلاصة:

عرضنا في هذا الفصل أهم الخطوات المنهجية المتبعة في الجانب التطبيقي، وذلك من خلال عرض المنهج المناسب، وكذلك حصر لمجتمع الدراسة لاختيار عينة الدراسة الأساسية، كما تم إجراء دراسة استطلاعية بهدف التأكد من صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية، وحساب خصائصها السيكومترية، والتي تتمثل في الصدق والثبات كما تمت الإشارة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة، ومن هنا نصل إلى عرض نتائج الدراسة وتحليلها، في الفصل اللاحق.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

- 1- عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى.
- 2- عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية.
- 3- عرض ومناقشة نتائج الحالة الثالثة.
- 4- التحليل العام للحالات.

خلاصة

تمهيد:

يتضمن الفصل عرضاً لما أسفرت عنه نتائج الدراسة من منطلق عدة محاور الأساسية، سنحاول في هذا الفصل إلى عرض النتائج وتحليلها، التي تحصلنا عليها من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس الصمود النفسي على حالات الدراسة.

1- عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى (و):

1.1 تقديم الحالة:

وليد، يبلغ من العمر 34 سنة، هو ذات مستوى 3 ثانوي عامل بمهنة مساعد تلميذ رئيسي، يمتلك خبرة عمل (08) سنوات في سلك التمريض عمل في مصلحة الاستعجال، وحالياً هو يعمل بمصلحة مرضى الكوفيد، وأسرة متكونة من 6 أفراد (3 أخوة، و 3 أخوات) وهو في الرتبة الرابعة بين إخوته، يعيش في سكن جماعي، ومستواه الاقتصادي متوسط، متزوج. نوع الإقامة كراء.

2.1 ملخص المقابلة:

تمت المقابلة في غرفة فارغة، وفي ظروف فيزيقية ملائمة، الحالة كان موافق على إجراء المقابلة العيادية، كما كان صريح في إجابته، كما يعتبر نفسه قادراً على تخطي القلق والضغطات التي تسببها المشاكل التي يواجهها في أدائه اليومي في العمل أو خارجه، وحب مساعدة الآخرين عند الحاجة وأيضاً القدرة على تقبل المساعدة.

كما اتضح أن الحالة تتلقى التشجيع والدعم من أفراد أسرته (والديه، وأخوته، وزوجته) لتحقيق أهدافه وطموحاته، وبالتالي تنمية وتعزيز الصمود النفسي.

- صرح الحالة (و) عن اهتماماته بالتفريغ الانفعالي من خلال التحدث مع الأشخاص المقربين له أفراد أسرته (والديه، زوجته، أخوته) وغيرهم للتخلص من الآثار السلبية لضغط المشاكل والمواقف العصبية التي تواجهه في إطار العمل أو خارجه.

- الحالة (و) اجتماعي، يحب إقامة علاقات صداقة جديدة، وتربطه علاقات احترام وتفاهم مع الفريق التمريضي، وعلاقة وطيدة مع والديه وزوجته والتي وجد فيهم السند الداعم في الأوقات التي تتعرض فيها للضغوط والأزمات النفسية الناتجة عن ظروف العمل أو خارجه.

3.1 تحليل المقابلة:

من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف الموجهة توصلنا إلى أن الحالة لديه صمود نفسي. يميل إلى مواجهة الأزمات والأحداث الضاغطة بدلا من تجنبها ويتميز بنظرة تحدي واتضح ذلك في قوله (على حسب المشكلة هناك مشكلات لا تستحق التدخل والتجاوب معها وأخرى العكس)، كما توصلنا إلى وجود اختلاف ايجابي في قدرته على التعامل مع التغيرات والظروف والأزمات الضاغطة التي واجهته مقارنة بالسنوات الأولى في العمل واتضح ذلك في قوله (صح، كاين اختلاف كبير بين أول مرة خدمت وضرك) يمتلك روح الدعابة للتخفيف من مشاعر الحزن الناتجة عن أحداث الحياة الصعبة وتشاركها مع الآخرين ويرجع ذلك لقوله: (إيه نحب نفسر معاهمونضحكونبدلو الجو)

-تبين أن المصدر الأساسي للصمود النفسي هي الأسرة فالحالة يتلقى المساندة الأسرية: توصلنا إلى وجود تماسك اسري بين أفراد الأسرة مبني على التفاهم والحب والاهتمام ويظهر ذلك من خلال العلاقة القوية التي تربطه مع أفراد أسرته بدون تمييز (علاقتي مع دارنا قوية جدا، والديا وخاوتي كل كيف كيف نحبهم) أما علاقته مع زوجته فإنه تربطه علاقة حب واحترام وتفاهم حيث صرح الحالة (متفاهمين عادي وواقفا معايا)

-وجدنا أن الحالة اجتماعي لقوله (نحب نخرج)، يجب إقامة علاقات مع الآخرين لقوله: (نحب نخرج ونتلاقى بالناس وصحابي)

-الحالة (و) راضي بعمله لقوله (إيه راضي، وتعجيني هاد الخدمة)، ومن ناحية علاقاته في العمل فقد أكد الحالة أنه تربطه علاقات جيدة وتفاهم واحترام مع زملائه الممرضين والأطباء والإداريين كما جاء في قوله: (الممرضين متفاهمين كامل صحابي، الأطباء ناس ملاح معانا).

4.1 عرض نتائج المقياس الصمود النفسي:

بعد تطبيق مقياس الصمود النفسي وجدنا أن الحالة (و) يتمتع بصمود نفسي مرتفع جدا بعد حصوله على درجة 4.2

5.1 التحليل العام للحالة:

من خلال تطبيق المقابلة ، ومقياس الصمود النفسي توصلنا أن مستوى الصمود النفسي لدى الحالة (و) مرتفع، ومن مصادر التي تستمد منها الحالة صموده النفسي هي: سماته الشخصية

من خصائص الصمود النفسي التي يتمتع بها الحالة، القدرة على التأقلم أو التوافق مع مواجهة الضغوط بالرغم من المصائب والأحداث السلبية التي تواجهه خاصة في ظل جائحة كورونا منها التعب والإجهاد الذي يعانيه بسبب نقص العمال، ساعات العمل طويلة، بالإضافة إلى قدرته على التحكم بانفعالاته والحفاظ على مستوى أدائه أثناء تعرضه لمثل هذه الأحداث المجهدة ففي علم النفس: (الصمود النفسي هو القدرة على المحافظة على حالة ايجابية، والتأثير الفعال والتماسك، والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية مع الشعور بحالة من الاستبشار، والتفاؤل، والاطمئنان إلى المستقبل).

والذي يعكس قدرته على رؤية المشاكل والعراقيل التي تواجهه نظرة ايجابية وواقعية من خلال النظر إليها من كل النواحي والمحاولة بجهد لإيجاد الحلول مهما كانت التحديات بالتالي اتخاذ قرارات سليمة.

ومصدر المساندة الأسرية: نجد أن الحالة (و) تربطه علاقة قوية مع والديه وزوجته توفر له المساندة عند الحاجة، ومصدر للراحة والطمأنينة.

ومنه نجد أن الصمود النفسي لدى الحالة (و) مرتفع، والمصادر الأساسية للصمود النفسي للحالة: سماته الشخصية ومصدر المساندة الأسرية.

2- عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية(خ):

1.2 تقديم الحالة :

الحالة (خ) يبلغ من العمر 29 سنة، ذكر، يقطن ب دائرة زربية الوادي،مستواه الدراسي 3 ثانوي، له أخت واحدة، يحتل المرتبة الأولى في أخوته، أعزب، يعيش مع أمه وأخته فقط بحكم أن الوالدين مطلقين، الحالة الاقتصادية جيدة، يتمتع الحالة بحالة صحية جيدة، وليس لديه أي أمراض مزمنة، يتلك خبرة عمل خمس سنوات علاقة المفحوص جيدة مع كل من الأهل والأصدقاء وحتى الوالدين.

2.2 ملخص المقابلة:

تمت المقابلة في غرفة فارغة بمصلحة مرضى الكوفيد (Covid 19)، وفي ظروف فيزيقية ملائمة، الحالة كان موافق على إجراء المقابلة العيادية، كما كان صريح في إجابته، لا يجد صعوبة في إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين حيث تربطه علاقة احترام وتفاهم مع باقي زملائه في العمل، كما يعتبر نفسه قادر على تخطي القلق والألم النفسي الذي تسببه المشاكل التي تواجه أداءه اليومي في العمل أو خارجه، وحب مساعدة الآخرين عند الحاجة وأيضا القدرة على تقبل المساعدة.

كما أتضح أن الحالة يتلقى التشجيع والدعم من أفراد أسرته (والدته، أخته) لتحقيق أهدافه وطموحاته، وبالتالي تنمية وتعزيز الصمود النفسي، حيث أن الحالة (خ) تربطه علاقة وطيدة وممتينة مع والدته وأخته. -صرح الحالة (خ) عن اهتمامه بالتفريغ الانفعالي من خلال التحدث مع الأشخاص المقربين له أفراد أسرته وغيرهم للتخلص من الآثار السلبية لضغط المشاكل والمواقف العصبية خصوصا في ضل الجائحة التي تواجهه في إطار العمل أو خارجه .

3.2 تحليل المقابلة:

من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف الموجهة توصلنا إلى أن الحالة لديه صمود نفسي. يميل إلى مواجهة الأزمات والأحداث الضاغطة بدلا من تجنبها ويتميز بنظرة تحدي واتضح ذلك في قوله (لي نقدر عليها نواجهها ولي منقدرتش عليها مع الوقت نقلالها حل)، كما توصلنا إلى وجود اختلاف ايجابي في قدرته على التعامل مع التغيرات والظروف والأزمات الضاغطة التي واجهته مقارنة بالسنوات الأولى في العمل واتضح ذلك في قوله (صح، كاين اختلاف كبير)

يمتلك روح الدعابة للتخفيف من مشاعر الحزن الناتجة عن أحداث الحياة الصعبة وتشاركها مع الآخرين ويرجع ذلك لقوله: (إيه نحب نضحك و نقسر معاهم، بصح ماندخلش روجي في المشاكل) كما وينظر لذاته بمنظور ايجابي من خلال قوله (إيه ما نقارن روجي مع حتى واحد).

-أما في محور الأسرة: تبين أن المصدر الأساسي للصمود النفسي هي الأسرة فالحالة يتلقى المساندة الأسرية: توصلنا إلى وجود تماسك اسري بين أفراد الأسرة مبني على التفاهم والحب والاهتمام ويظهر ذلك من خلال العلاقة القوية التي تربطه مع أفراد أسرته بدون تمييز (علاقتي مع دارنا قوية، قريب من أمي ياسر).

-وجدنا أن الحالة اجتماعي لقوله (نحب نخرج ونقصر)، يجب إقامة علاقات مع الآخرين لقوله: (نخرج ونتلقى مع صحابي)

-الحالة (خ) راضي بعمله لقوله (إيه راضي)، ومن ناحية علاقاته في العمل فقد أكد الحالة أنه تربطه علاقات جيدة وتفاهم واحترام مع زملائه الممرضين والأطباء والإداريين كما جاء في قوله: (كامل علاقتي مليحة معاهم).

4.2 نتائج مقياس الصمود النفسي:

بعد تطبيق مقياس الصمود النفسي وجدنا أن الحالة (خ) يتمتع بصمود نفسي مرتفع جدا بعد حصوله على درجة 4.28

5.2 التحليل العام للحالة:

من خلال تطبيق المقابلة النصف موجهة، ومقياس الصمود النفسي توصلنا أن مستوى الصمود النفسي لدى الحالة (و) مرتفع، ومن مصادر التي تستمد منها الحالة (خ) صموده النفسي هي: سماته الشخصية، المساندة الأسرية

حيث اتضح أن لديه القدرة على التأقلم أو التوافق مع مواجهة الضغوط بالرغم من المصائب والأحداث السلبية التي تواجهه خاصة في ظل جائحة كورونا منها التعب والإجهاد الذي يعانيه بسبب نقص العمال، ساعات العمل طويلة، بالإضافة إلى قدرته على التحكم بانفعالاته والحفاظ على مستوى أدائه أثناء تعرضه لمثل هذه الأحداث المجهدة والذي يعكس قدرته على رؤية المشاكل والعراقيل التي تواجهه نظرة ايجابية وواقعية من خلال النظر إليها من كل النواحي والمحاولة بجهد لإيجاد الحلول مهما كانت التحديات بالتالي اتخاذ قرارات سليمة.

ومصدر المساندة الأسرية: نجد أن الحالة (خ) تربطه علاقة قوية مع والديه وأخته توفر له المساندة عند الحاجة، ومصدر للراحة والطمأنينة. فقد كانت لعائلته الدور الأساسي في تنمية وتعزيز الصمود النفسي، حيث تعد العائلة هي أول مجموعة اجتماعية ينتمي إليها الفرد ويتم فيها تكوين القواعد الأساسية للتعلم العاطفي والتماسك العائلي الذي يدخل في سير تطور الصمود النفسي، حيث جاء من أعمال بولبي الإحساس بالأمن حول التجارب الأولى للتعلم: إن الإحساس بالانتماء إلى عائلة، سلالة، بنوة

filiation والشعور بقيمته من قبل الأب أو شخص آخر بديل من العائلة أو خارجها يسانده، ويمنحه

إحساس بأمن داخلي ضروري لهيكل الرجعية (مرونة النفسية). (ميروح، 2011، ص146)

ومنه نجد أن الصمود النفسي لدى الحالة (خ) مرتفع، والمصادر الأساسية للصمود النفسي للحالة: سماته

الشخصية ومصدر المساندة الأسرية

3- عرض ومناقشة نتائج الحالة الثالثة(ص):

1.3 تقديم الحالة :

الحالة صالح ، يبلغ من العمر 33 سنة متزوج . 5 سنوات زواج تقريبا أب لطفلين الاولي 4 سنوات والثاني عام ونصف وأسرة متكونة من (5 أخوات ، و أخ) يحتل المرتبة الخامسة بين أخواته ، الأب محامي والأم مأكثة في خريج جامعي يمتلك خبرة عمل 8 سنوات في سلك التمريض حيث عمل ممرض في مصلحة الاستشفائية لطب العيون فبكرة .

2.3 ملخص المقابلة:

تمت المقابلة في ظروف ملائمة حالة كانت موافقة على إجراء المقابلة العيادية مع الترحيب وتشجيعنا كطالبات على الرغم من انه مشغول مع ضغط العمل ، ذات روح مرحة ونشيطة ، وعلاقتها مع الزملاء والمرضى علاقات ايجابية تربطها احترام وتقاهم و إنسانية. كما اتضح من خلال المقابلة انه قادر على تخفي القلق والألم النفسي الذي تسببها المشاكل التي توجهها في أدائها اليومي في العمل بالخصوص في هذه الفترة مع فيروس كورونا المعدي ، مع ذلك يساعد المرضى في الداخل والخارج عند الحاجة . كما اتضح إن الحالة تتلقى الدعم من أفراد أسرتها خلال الفترة التي كان فيها بعيدا عن أهله بسبب هذا الفيروس حيث تلقى التشجيع وبالتالي لتنمية الصمود النفسي عنده .

3.3 تحليل المقابلة:

وبعد تطبيق المقابلة النصف موجهة التي تضمنت 4 محاور : محور البيانات الشخصية ومحور السمات الشخصية ، محور المساندة الأسرية ومحور المساندة الاجتماعية . توصلنا إلى إن الحالة لديها صمود

نفسى لديها القدرة على التكيف مع مواقف الحياة المتغيرة وإيجاد حلول إلى مشاكلها لقوله (صح نهز حملة ومبعد نوالف ونفوتها أصلا الإنسان من المشاكل وطريقة حلها يتعلم بزافحوايح وهذا علاه نواجه المشاكل ونتأقلم) وهذا يوضح انه يميل إلى مواجهة الأزمات والأحداث الضاغطة بدلا من تجنبها حيث قال (أنا نحب نتحدها و نفسى راسي معاها ما نخلي والو في قلبي كل شينقولو ونواجه كل الأزمات) كما توصلنا إلى وجود اختلاف ايجابي في قدرتها على التعامل مع التغيرات والظروف والأزمات الضاغطة التي واجهتها مقارنة بالسنوات الأولى في العمل و الآن واتضح ذلك في قوله(صح كاين اختلاف كبير) ما شعورك عندما تتمكن من تحقيق انجاز هدف من أهداف حياتك(نظير بالفرحة ونحس روعي وصلت لنتيجة كنت نحوس عليها تحقيق الهدف ول الوصول إلى المبتغى حاجة ممتعة سيرتو كي تكون في وظيفة ول حاجة تحبها وتحلم بيها من الصغر) كما وضح في كلامه انه صبورفيما يتعلق بتحقيق أهدافه وطموحاته حيث قال (كل ما نطيح ول نفشل نعاود نرجع من جديد ساعات نحس روعي خلاص مش راح ننجح فالعمل لكن نعاود نوض ونصلح الخطأ)

وتبين أن الحالة مقتنع بأنه لا بد من مواجهة التحديات وبذل الجهد من اجل السعي لانجاز أهدافك مهما كانت العقبات (إيه، باينة بأي طريقة ومهما كانت الظروف) ، ووجدنا أن الحالة يملك روح الدعابة للتخفيف من مشاعر الكدر والحزن الناتجة عن أحداث الحياة الصعبة وتشاركها مع الآخرين لكن بدون الدخول في خصوصيات الآخر ومشاكلهم ويرجع ذلك لقولها: (إيه نحب نزهيمهم و نضحكهم بصح ماندخلش روعي في المشاكل)، ويميل للتسامح (نسامح إيه حتى لو ما طلبوش السماح ، والحمد للهماطحتش في واحد غلط معايا غلطة كبيرة)

أما في محور الأسرة : تبين أن المصدر الأساسي في الصمود النفسيا للأسرة فالحالة يتلقى المساندة الأسرية : الدعم والمساندة من أفراد أسرته ويظهر من خلال تشجيع الدائم لوالدته لهو وزوجته وللعائلة كلها، للسعي وراء طموحاتهم وأهدافهم بنجاح ويتضح ذلك في قوله (أمي دائما تشجعني وتدعمني كل وين نجي خارج تدعيلي بالخير وكل دقيقة تكلمني وزوجة تاعي كانت ديما واقفة معايا في أزمة كورونا كنت نبات في لوتال كانت تضحى بروحها تجي تشوفني)

حيث إنها يلجأ غالبا إلى والدته للتفريغ عن نفسه حين ما تشتد عليه الضغوط ، وتفوق قدرته على التحمل ويلجأ إلى زوجته من خلال القيام بنشاطات ترفيهية معا للترويح عن النفس والاسترخاء..

أما محور المساندة الاجتماعية :وجدنا أنا الحالة (ص) اجتماعي(نحب نخرج ونبدل الجو حتى إنني كرهت حياتي كي جات الكورونا) يحب إقامة علاقات كثيرة مع الآخرين لقوله: (انا وبين ما نروح ندير أصحاب جدد ونحب نقعد في الأماكن العمومية نبدل الجو مع الناس)

الحالة (ص) راضيعملمهلقلوله (إيه راضي لأنني نحبها ودرتها على رغبة) ، والذي عزز له تنمية الصمود النفسي لتحمل التعب والإرهاق وتجاوز والألم النفسي الناتج عن ظروف العمل ، ومن ناحية علاقاته في العمل فقد أكد الحالة انه تربطه علاقة تفاهم واحترام مع زملائه المرضيين والأطباء كما جاء في قولها: (المرضيين متفاهمين أكل ،الأطباء ناس مالح هاييلينمعاي) ولكنها تبقى علاقة عمل فقط و اتضح ذلك في قولها: (زملاء عمل برك) .

4.3 نتائج مقياس الصمود النفسي:

بعد تطبيق مقياس الصمود النفسي وجدنا أن الحالة (ص) يتمتع بصمود نفسي مرتفع جدا بعد حصوله على درجة 4.28

التحليل العام للحالة (ص):

من خلال تطبيق المقابلة ونتائج مقياس الصمود النفسي توصلنا إلى إن مستوى الصمود النفسي لدى الحالة (ص) مرتفع ، مصادر الصمود النفسي لدى الحالة(ص) هي مصدر سماته الشخصية ومصدر المساندة الأسرية.

حيث اتضح إن لديه القدرة على التأقلم والتكيف وتجاوز التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة المختلفة بالرغم من الصعوبات والمشاكل التي تواجهه المتعلقة بالعمل في فترة كورونا والبيت ، والقدرة على الخروج منها بقوة ،واتضح إن المساندة الأسرية : فقد كان لعائلته الدور الأساسي في تنمية وتعزيز المرونة النفسية والصمود ، حيث تعد العائلة هي أول مجموعة اجتماعية ينتمي إليها الفرد ويتم فيها تكوين القواعد الأساسية للتعلق والتماسك العائلي الذي يدخل في سير تطور الرجوعية .

ومن خصائص المميّزة للصمود النفسي أيضا إن الحالة تمتعه بنظرة ايجابية لذاته وبالثقة في النفس وروح الدعابة كآلية لتعبير عن نفسه ، والاستقلالية ويظهر في قدرتها على الاعتماد على نفسه في حل مشاكله وانه من الأحسن ان لا تدخل مرونته النفسية لتجاوز الأوقات الصعبة مثل رؤيته لمعاناة مرضى الكورونا

وعائلاتهم وغيرها ، بل انه احدث فيه أثرا ايجابيا لم يكن من قبل فيه وهو رغبته في تقديم المزيد من الجهد.

4- التحليل العام للحالات:

من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة، ومقياس الصمود النفسي، على (3) حالات المتمثلة في الممرضين في ظل جائحة كورونا بالمؤسسة العمومية الإستشفائية علاق الصغير بزريبة الوادي-ولاية بسكرة توصلنا على:

1.4 الإجابة على تساؤل الدراسة:

إن مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا مرتفع والذي يتجلى في قدرة الحالتين على تجاوز الضغوط النفسية المختلفة الناجمة عن الظروف الصعبة والقدرة على النمو والتطور بالرغم من الخبرات السيئة التي كان ليكون لها تأثير مهدهما، والعودة من جديد لمواصلة التقدم من أجل العمل بإنتاجية أكثر في ظل جائحة كورونا وفي أداءهم اليومي، وبالتالي انفتحت دراستنا مع نتائج دراسة (دراسة علاء ناجح الشويكي. 2019) وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين فوق المتوسط بالرغم من الضغوط و الصعوبات التي يواجهها العمال في القطاع الصحي . وفي جانب آخر وجدنا دراسة تشابهت مع دراستنا (عبد الناصر. 2020) التي أبرزت الجانب الايجابي للإسهام الصمود النفسي في جودة الحياة في ظل جائحة كورونا. حيث توصلت إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة ومرتفعة بين جودة الحياة والصمود النفسي وهذا تؤيده معظم الدراسات في مجال علم النفس الايجابي وهذا يؤكد على ضرورة الاهتمام بتنمية الصمود النفسي لرفع مستويات جودة حياة الفرد.

بناء على النتيجة التي توصلنا إليها فإن مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا مرتفع، حيث تختلف درجة الصمود النفسي من شخص لآخر وفقا للعديد من المعطيات كدرجة المرونة وتحمل الضغوطات، ومدى تأثير الأحداث التي تختلف بشكل طبيعي من شخص لآخر.

خلاصة:

تطرقنا إلى عرض نتائج الحالات وتحليلها التي تمثلت في تحليل المقابلة النصف موجهة وعرض نتائج مقياس الصمود النفسي. وأيضا الإجابة على تساؤلات الدراسة والتي تمثلت في: مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا.



خاتمة



خاتمة:

تعتبر مهنة التمريض إحدى أهم المهن الرئيسية في مجال الرعاية الصحية لأي بلد، وتزداد أهمية التمريض مع زيادة التوسع في تقديم الخدمات الصحية وزيادة خطورة الأمراض التي تحتاج إلى رعاية تمريضية متميزة، لكن في بعض الأحيان يواجه الممرض مشاكل، صعوبات تحول دون بلوغهم مستوى الأداء المتوقع منهم، اجتماعيان مهنيًا، إداريًا، نفسيًا وغيرها كلها مصادر ضغط تتميز بأنها متكررة يوميًا، ويقع فيها الممرضين خاصة في ظل جائحة كورونا. لكن بالرغم من أنها بيئة مليئة بمتغيرات نفسية سلبية محبطة، إلا أنها ساهمت في إبداء خصائص نفسية مهمة كي يواجه الممرضين ضغوط الحياة المتعددة دون أن تؤثر سلباً على صحتهم النفسية. وفي دراستنا تطرقنا لمتغير الصمود النفسي المدعم لقدرة الممرضين على مواجهة المحن والظروف الصعبة والتي من شأنها دعم قدرتهم على مواجهة المشكلات والتغلب عليها، لذلك فإن تنمية الصمود النفسي يمكن أن يساهم في التوجه الإيجابي نحو الحياة للممرضين وما يحمله المعنى من أمل وتفاؤل وسعادة وحب وذلك لمستقبل أفضل ومشرق.

توصيات الدراسة:

- العمل على المحافظة على مستوى الصمود النفسي والارتقاء به إلى أقصى الدرجات.
- إجراء بحوث حول الصمود النفسي وعلاقتها بمتغيرات أخرى لدى الممرضين في عدة أقسام في المستشفى وفئات أخرى في المجتمع.
- بناء برامج إرشادية مهنية تبين متطلبات واحتياجات العمل في مهنة التمريض قبل الدخول فيها.



قائمة المراجع



1. إبراهيم تامر، شوقي (2014). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية. الجامعة المصرية للدراسات النفسية. المجلد 24 . العدد 85.
2. أزهار المعطي، غيث(2017) . الشعور بالأمل كمتغير وسيط بين الصمود النفسي والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال بعد العدوان على غزة . رسالة ماجستير . كلية التربية . جامعة الأقصى . غزة.
3. اسعد، جميل. أزهار، محمد السباب(2020). الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة . دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية . المجلد 47. عدد2. ملحق 1.
4. اشرف ، عطية (2011) . الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلبة والتعليم المفتوح . دراسات نفسية . (21) 4.
5. أنس سليم الأحمدى(2007). المرونة حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، ط1 مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
6. إيمان مصطفى سرميني .(2015). مقياس الصمود النفسي. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
7. باسل محمد عبد الله، عاشور.(2017). الصمود النفسي وعلاقته بالانفعال لدى ممرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة.(أطروحة ماجستير). غير. كلية التربية الجامعة الإسلامية. فلسطين (قطاع غزة).
8. بشرى، حابس (2016). محددات الرضا الوظيفي حسب وظيفة هيزربرغ من وجهة نظر هيئة التمريض(مذكرة لنيل شهادة الماستر) علم النفس العمل والتنظيم وتسيير و الموارد البشرية جامعة العربي بن المهدي ،أم البواقي .
9. جيهان ،المغربي فرج عبد الحميد أعليه .(2016).العلاقة بين الصمود النفسي واضطراب اكتئاب العصابي لدى مرضى مستشفى الأمراض النفسية ليبيا.مجلة البحث العملي في التربية- مصر، 17.(4) ،ج4.
10. حفصة جرادي (2016) . المواضيع التي يدرسها علم النفس الايجابي . مجلة تطوير العلوم الاجتماعية . جامعة الاغواط . مجلد 1 العدد15.

11. ريم سلمون (2015) ، الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية لصدود الجيش العربي السوري ، مجلة جامعة تشويق للبحوث والدراسات العلمية ، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية مجلد 37 .
12. الزهرة، شريف (2018). الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج. أطروحة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس تخصص علم النفس العادي.
13. زينب،راضي (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ،رسالة ماجستير.غزة ،فلسطين.
14. زينب محمد ،الرفاعي (2019). الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا،دراسات عربية. مجلد18, عدد3
15. سماح محمد، جمعة الغبور (2019) فاعلية برنامج إرشادي لبعض استراتيجيات الصمود النفسي وأثره في خفض العجز المتعلم والكفاءة الاجتماعية والتوافق المدرسي لدى عينة من المراهقات ذوات صعوبات التعلم. رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه . معهد البحوث والدراسات العربية.جامعة القاهرة.
16. سناءحجار (2016). عوامل الجلد لدى الطفل العامل في الجزائر(أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه والطور الثالث ل م د) "غير منشورة" علم النفس العيادي جامعة محمد خيضر،بسكرة.
17. شاهين ،هيام.(2013).الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدي عينة من المراهقين ضعاف السمع،مجلة العلوم التربوية والنفسية،كلية العلوم الآداب والعلوم التربوية،جامعة البحرين-مركز النشر العلمي،البحرين.
18. صالح،عيادة وأبو هدروس.(2014).الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب-السعودية.1(50).
19. صالح ، عيادة . شعبان،الديب(2014). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل لقطاع غزة.
20. صفاء الأعسر جولستين-روبرت بروكس(2011)الصمود لدى الأطفال الجزيرة القاهرة،مصر.المركز القومي للترجمة،ط1 .

21. عبد المؤمن علي معمر (2008). البحث في العلوم الاجتماعية الوجدانية في الأساسيات . ليبيا
بنغازي: دار الكتابة الوطنية.
22. عرفات حسين، أبو مشايخ، (2018). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معلمي
المعاقين عقلياً في قطاع غزة. رسالة ماجستير . الصحة النفسية المجتمعية بكلية التربية في
الجامعة الإسلامية، غزة
23. علاء ناجح الشويكي (2019). الصمود النفسي وعلاقته بالإجهاد الوظيفي لدى عينة من
المرمضين .رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي. بكلية الدراسات العليا. جامعة الخليل. فلسطين.
24. علام، سحر فاروق. (2013). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسري لدى عينة من طالبات
كلية البنات جامعة عين شمس . مجلة الإرشاد النفسي. جمهورية مصر العربية. 1(36).
25. فاتن ، فاروق عبد الفتاح . مسعد ، حلیم (2014). الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة
وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. مجلة كلية التربية. جامعة بور سعيد.
26. فايد، فريد (2013)، بعض العوامل الاجتماعية وديموغرافية المرتبطة بقدرة الأرملة على
الصمود بعد صدمة وفاة الزوج وتصور مقترح من منظور نظرية الأزمة في خدمة الفرد في
تحسين مستوى الصمود النفسي والاجتماعي . مجلد دراسات في الحدة الاجتماعية والعلوم
الإنسانية . مصر . (15) 35 .
27. كريمة، ميروح (2011). الرجوعية لدى المسنين في دار الشيخوخة قسنطينة مذكرة لنيل شهادة
الماجستير. علم النفس العيادي. جامعة متنوري. قسنطينة.
28. محمد، زهران. زهران، سناء (2013). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من
الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس. مجلة
الإرشاد النفسي . القاهرة. 1(36)
29. محمد سعد، عثمان (2009). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي للأحداث الحياة الضاغطة
لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، الجزء الثالث، العدد الثالث والثلاثون.
30. محمد السعيد أبو حلاوة (2013)، المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، شبكة
العلوم النفسية العربية، مصر ع2.
31. محمد سليمان ، شيب (2018). تقنين مقياس الصمود النفسي لحكام الدوري العراقي الممتاز
بكرة القدم. مجلة كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . المجلد الثلاثون. العدد الرابع. لسنة
2018.

32. محمد عصام محمد الطلاع (2016). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم ، مجلة كلية التربية، العدد 15 .
33. معاذ احمد، مقران (2014). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدى المراهقين.
34. مصطفى وآخرون ، المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية بالقاهرة، دار الدعوة.
35. ياسين، حمدي محمد ،إيمان مختار عامر(2012). الذكاء الروحي وكفاءة المعلم.مجلة المنهج والسلوك،جامعة عين الشمس كلية البنات للآداب وعلوم التربية-مصر.ع13
36. يمينة بوبعاية و باش عتيقة ،(2018) الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى عينة من الطالبات الجامعيات المتزوجات والغير متزوجات ، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية ، مجلد 9 العدد 2 الجزء 1.
- المراجع الاجنبية:

37. American psychological Association (APA)(2002).The rood to Resilience ,NE,Washington DC,1-7.
38. Haynes.S.C.(2010). Resilience, parenting stress and coping strategies in African grandfathers(PhD) southern university.www.proquist.com.
39. Luther,Sonya& cicchethers.D.C(2000). The construct of resilience implications and social policies development and psychology.12(4).
40. MasterA.S.Best,K.M&GARMEZY,N.(1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity .Development and psychopathology ,2.
41. /https://ar.wikipedia.org/wiki_جائحة_فيروس_كورونا_2019_2020.



قائمة الملاحق



الملحق رقم (01)

دليل المقابلة:

أنا طالبة علم النفس تخصص علم النفس العيادي لدي مذكرة على الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا، معليش تعاونوني، وتجاوبو بصراحة على أسئلة المقابلة.

محور 01: البيانات الشخصية:

1. الاسم:
2. السن:
3. المستوى التعليمي:
4. عدد سنوات العمل:
5. عدد أفراد الأسرة:
6. الرتبة:
7. الحالة المدنية:
8. عدد سنوات الزواج:
9. عدد أفراد الأسرة:
- 10- المستوى الاقتصادي:
- 11- مكان الإقامة:

محور 02: سمات الشخصية

- س 1: هل تعتقد أن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات يجب تجنبها أو التجاوب معها؟
- س 2: هل لديك القدرة على إتخاذ القرارات السليمة في الأوقات الصعبة؟
- س 3: هل تميل إلى إلقاء الدعابات والمرح مع الاصدقاء أو الزملاء. للخروج من جوء التوتر أو الضغط النفسي.

محور 03: المساندة الإجتماعية:

- س 1: هل إخترت مهنة التمريض عن رغبة؟

س2: كيف هي علاقتك الاسرية؟

س3: هل تتلقى المساعدة والدعم من أسرتك (والدك أو زوجتك). للتخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرض لها.

محور04: المساندة الإجتماعية:

س1: هل أنت راضي في العمل في مصلحة مرضى الكوفيد؟.

س2: كيف هي علاقتك مع زملائك في العمل (ممرضين، أطباء، إداريين) ؟

س3: هل تؤثر هذه الاحداث الضاغطة خاصة أثناء جائحة كورونا في أدائك لمهامك اليومية في العمل في مصلحة مرضى الكوفيد؟ وكيف تؤثر فيك؟.

الملحق رقم(02)

المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى(و)

أنا طالبة علم النفس تخصص علم النفس العيادي لدي مذكرة على الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا،معلّيش تعاوني ،وتجاوبو بصراحة على أسئلة المقابلة.

محور01: البيانات الشخصية:

1-الاسم:(و)

2-السن:34سنة

3-المستوى التعليمي:ثالث ثانوي.

4-عدد سنوات العمل: 5سنوات

5-عدد أفراد الأسرة:6أفراد (3بنات و3ذكور)

6-الرتبة: 4

7-الحالة مدنية: متزوج

8-عدد أفراد الأسرة: 1

9-المستوى الاقتصادي: متوسط

10-مكان الإقامة: بزربية الوادي.

محور 02: سمات الشخصية

س 1: هل تعتقد أن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات يجب تجنبها أو التجاوب معها؟

ج- نواجه مي على حسب المشكل لي راني فيه

س2: هل لديك القدرة على إتخاذ القرارات السليمة في الأوقات الصعبة؟

ج- ايه عندي ،وبطبيعة خدمتي تعلمك تتخذ قرارات في ظروف صعبة.

س3: هل تميل إلى إلقاء الدعابات والمرح مع الاصدقاء أو الزملاء.للخروج من جوء التوتر أو الضغط النفسي.

ج- لازم نبدلو الجو ونفسرو ننساو جوء الخدمة والضغط نتاعها.

محور 03:المساندة الأسرية:

س1: هل إخترت مهنة التمريض عن رغبة؟

ج- ايه انا لي حابها

س2: كيف هي علاقتك الاسرية؟

ج-مليحة كامل متفاهمين الحمد لله

س3: هل تتلقى المساعدة والدعم من أسرتك (والدك أو زوجتك). للتخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرض لها.

ج- ايه دايمًا واقفين معايا.حتى الزوجة تاعي معاونتني بزاف

محور04: المساندة الاجتماعية.

س1: هل أنت راضي في العمل في مصلحة مرضى الكوفيد؟.

ج-ايه راضي بالرغم من أنها كانت فترة ياسر صعبية علينا

س2: كيف هي علاقتك مع زملائك في العمل (مرمضين،أطباء،إداريين) ؟

ج- كامل واقفين مع بعض صحابي

س3: هل تؤثر هذه الاحداث الضاغطة خاصة أثناء جائحة كورونا في أدائك لمهامك اليومية في العمل

في مصلحة مرضى الكوفيد؟ وكيف تؤثر فيك؟

ج- مع الكوفيد كامل اثر فينا مي كنا كوراج لانو لازم علينا نوقفو مع المر

الملحق رقم(03)

المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية(خ)

أنا طالبة علم النفس تخصص علم النفس العيادي لدي مذكرة على الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا،معلّيش تعاوني ،وتجاوبو بصراحة على أسئلة المقابلة.

محور01: البيانات الشخصية:

1-الاسم:(خ)

2-السن: 29 سنة

3-المستوى التعليمي:ثالث ثانوي.

4-عدد سنوات العمل: 4سنوات

5-عدد أفراد الأسرة:2 أفراد (1بنت وذكر)

6-الرتبة: 1

7-الحالة مدنية: عازب

8-عدد أفراد الأسرة:/

9-المستوى الاقتصادي: جيد

10-مكان الإقامة: بزربية الوادي.

محور 02: سمات الشخصية

س 1: هل تعتقد أن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات يجب تجنبها أو التجاوب معها؟

ج- لي نقدر عليها نواجهها وعلى حسب كل مشكل

س2: هل لديك القدرة على إتخاذ القرارات السليمة في الأوقات الصعبة؟

ج- ايه نلقالها حل مي ساعات نخليهم مع الوقت نلقالها حل

س3: هل تميل إلى إلقاء الدعابات والمرح مع الاصدقاء أو الزملاء.للخروج من جوء التوتر أو الضغط النفسي.

ج- نحب نضحك ونقصر،بصح كل حاجة في بلاصتها

محور 03:المساندة الأسرية:

س1: هل إخترت مهنة التمريض عن رغبة؟

ج- ايه انا قانع بيها

س2: كيف هي علاقتك الاسرية؟

ج-الحمد لله علاقتي قوية اسرتو من الوالدة قريب منها

س3: هل تتلقى المساعدة والدعم من أسرتك (والدك أو زوجتك). للتخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرض لها.

ج- إيه واقفين معايا. امي ثاني ربي يحفظها

محور04: المساندة الاجتماعية.

س1: هل أنت راضي في العمل في مصلحة مرضى الكوفيد؟.

ج-ايه راضي

س2: كيف هي علاقتك مع زملائك في العمل (مرمضين،أطباء،إداريين) ؟

ج-كامل علاقتي مليحة معاهم ناس ملاح

س3: هل تؤثر هذه الاحداث الضاغطة خاصة أثناء جائحة كورونا في أدائك لمهامك اليومية في العمل

في مصلحة مرضى الكوفيد؟ وكيف تؤثر فيك؟

ج- صعبية شوي هاذيك الفترة مي الحمد لله كل فات

الملحق رقم(03)

المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة(ص)

المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة(ص)

أنا طالبة علم النفس تخصص علم النفس العيادي لدي مذكرة على الصمود النفسي لدى الممرضين في ظل جائحة كورونا،معلّيش تعاوني ،وتجاوبو بصراحة على أسئلة المقابلة.

محور01: البيانات الشخصية:

1-الاسم:(صالح)

2-السن: 33 سنة

3-المستوى التعليمي:خريج جامعي.

4-عدد سنوات العمل:8 سنوات

5-عدد أفراد الأسرة: 6 أفراد (بنت وذكر)

6-الرتبة: 5

7-الحالة مدنية: متزوج (اب لطفلين)

9-المستوى الاقتصادي: جيد

10-مكان الإقامة: بزريبة الوادي.

محور 02: سمات الشخصية

س 1: هل تعتقد أن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات يجب تجنبها أو التجاوب معها؟

ج- على حسب المشكل اذا كان مشكل بسيط نتجاوب معاه نورمال .

س2: هل لديك القدرة على إتخاذ القرارات السليمة في الأوقات الصعبة؟

ج_ نعم لدي القدرة غير كي نكون متقلق علخر ما نقدرش نسيطر على اعصابي

ج-س3: هل تميل إلى إلقاء الدعابات والمرح مع الاصدقاء أو الزملاء.للخروج من جوء التوتر أو الضغط النفسي.

ج- نحب نقسر ونبدل الجو معا اصحابي

محور 03:المساندة الأسرية:

س1: هل إخترت مهنة التمريض عن رغبة؟

ج- نعم برغبة ، وفرحان بيها .

س2: كيف هي علاقتك الاسرية؟

ج- علاقتي الحمدلله مليحة معا امي اكثر .

س3: هل تتلقى المساعدة والدعم من أسرتك (والدك أو زوجتك). للتخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرض لها.

ج- نعم اتلقى الكثير من الدعم بالخصوص من الزوجة حفظها الله .

محور04: المساندة الاجتماعية.

س1: هل أنت راضي في العمل في مصلحة مرضى الكوفيد؟.

ج- نعم راضي انا من اخترت ذلك لمساعدة المرضى واسرهم.

س2: كيف هي علاقتك مع زملائك في العمل (ممرضين،أطباء،إداريين) ؟

ج- علاقة جيد مع زملائي الذي اصبحو عائلتي الثانية في ظل هذه الظروف الصعبة ، وكذلك المدير الذي يشجعني دائما ويدعمني.

س3: هل تؤثر هذه الاحداث الضاغطة خاصة أثناء جائحة كورونا في أدائك لمهامك اليومية في العمل في مصلحة مرضى الكوفيد؟ وكيف تؤثر فيك؟

ج- نعم تؤثر لان كورونا مرض معدي وهذا ما يسبب في ألغى بعض المهام اليومية وعدم الخروج من المكان المخصص لي مرضى الكوفيد.

الملحق رقم (4)

استمارة جمع البيانات

الرجاء تعبئة البيانات الشخصية والوظيفية التالية بوضع علامة (x) أمام الفقرة المناسبة:

• الجنس : ذكر أنثى

• المؤهل العلمي: دبلوم بكالوريوس دبلوم عالي فأعلى

• سنوات الخبرة: أقل من خمس سنوات من خمس إلى عشر سنوات

أكثر من عشر سنوات فأعلى

• الرتبة المهنية: ممرض رئيسي ممرض /مساعد تمرريض رئيسي

مساعد ممرض

-مقياس الصمود النفسي-

نطلب منك الإجابة بكل صدق على العبارات التالية والتي تعكس جميع نواحي حياتك، الرجاء وضع علامة (x) أمام العبارات التي تناسب موقفك ونحيطك علما أن نتائج المقياس ستوظف في إطار إعداد دراسة ميدانية ومعلوماتك ستبقى سرية.

رقم البند	العبارة	صحيح كل الوقت	صحيح على الأغلب	صحيح أحيانا نادرا	ليس صحيح على الإطلاق
01	لدي القدرة على التكيف مع مواقف الحياة المتغيرة				
02	لدي علاقات قائمة على الثقة				
03	أعتقد بأن الله خالق الأقدار سيساعدنا				
04	أستطيع التعامل مع كل ما سوف يأتي من مواقف جديدة				
05	تعطيني نجاحات الماضي الثقة في التحديات الجديدة				
06	أنظر إلى الجانب المبهج من الأشياء				
07	يجعلني التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة أكثر قوة وأكثر إصرارا				
08	عادة ما أستعيد توازني بعد المرض.أوبعد التعرض للمعاناة				
09	تحدث الأشياء نتيجة لسبب ما				
10	أفضل أن أبذل الجهد بغض النظر عن النتيجة المتوقعة				
11	يمكنني تحقيق أهدافي الخاصة				
12	عندما تبدو الأمور ميؤوسا منها لا أستسلم بسرعة				
13	أعرف من أين أحصل على المساعدة				
14	في المواقف الضاغطة يمكنني التركيز والتفكير بوضوح				
15	أفضل أخذ زمام المبادرة في حل المشكلات				
16	عزيمتي لا تفتر أمام الفشل				
17	أرى نفسي شخصا قويا				
18	يمكنني اتخاذ القرارات الصعبة				
19	يمكنني التعامل مع المشاعر غير السارة				

					يمكنني الاعتماد على إحساسي وبصيرتي وإن لم تكن الأمور واضحة تماما	20
					لدى هدف واضح في الحياة	21
					لدي القدرة على ضبط حياتي	22
					أحب التحدي	23
					أعمل على تحقيق أهدافي	24
					أنا فخور بإنجازاتي	25

الملحق رقم(5)

نطلب منك الإجابة بكل صدق على العبارات التالية والتي تعكس جميع نواحي حياتك، الرجاء وضع علامة (×) أمام العبارات التي تتناسب وموقفك ونحيطك علما أن نتائج المقياس ستوظف في إطار إعداد دراسة ميدانية ومعلوماتك ستبقى سرية.

رقم البند	العبارة	صحيح كل الوقت	صحيح على الأغلب	صحيح أحيانا	صحيح ح نادرا	ليس صحيح على الإطلا ق
01	لدي القدرة على التكيف مع مواقف الحياة المتغيرة	×				
02	لدي علاقات قائمة على الثقة	×				
03	أعتقد بأن الله خالق الأقدار سيساعدنا	×				
04	أستطيع التعامل مع كل ما سوف يأتي من مواقف جديدة		×			
05	تعطيني نجاحات الماضي الثقة في التحديات الجديدة		×			
06	أنظر إلى الجانب المبهج من الأشياء		×			
07	يجعلني التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة أكثر قوة وأكثر إصرارا	×				
08	عادة ما أستعيد توازني بعد المرض. أوبعد التعرض للمعاناة	×				
09	تحدث الأشياء نتيجة لسبب ما		×			
10	أفضل أن أبذل الجهد بغض النظر عن النتيجة المتوقعة		×			
11	يمكنني تحقيق أهدافي الخاصة			×		
12	عندما تبدو الأمور ميؤوسا منها لا أستسلم بسرعة		×			
13	أعرف من أين أحصل على المساعدة			×		
14	في المواقف الضاغطة يمكنني التركيز والتفكير بوضوح			×		

				×	أفضل أخذ زمام المبادرة في حل المشكلات	15
			×		عزيمتي لا تفتر أمام الفشل	16
			×		أرى نفسي شخصا قويا	17
			×		يمكنني اتخاذ القرارات الصعبة	18
		×			يمكنني التعامل مع المشاعر غير السارة	19
		×			يمكنني الاعتماد على إحساسي وبصيرتي وإن لم تكن الأمور واضحة تماما	20
				×	لدى هدف واضح في الحياة	21
				×	لدي القدرة على ضبط حياتي	22
				×	أحب التحدي	23
			×		أعمل على تحقيق أهدافي	24
				×	أنا فخور بإنجازاتي	25

الملحق رقم (6)

-مقياس الصمود النفسي-

نطلب منك الإجابة بكل صدق على العبارات التالية والتي تعكس جميع نواحي حياتك، الرجاء وضع علامة (x) أمام العبارات التي تتناسب وموقفك ونحيطك علما أن نتائج المقياس ستوظف في إطار إعداد دراسة ميدانية ومعلوماتك ستبقى سرية.

رقم البند	العبارة	صحيح كل الوقت	صحيح على الأغلب	صحيح أحيانا	صحيح ح نادرا	ليس صحيح على الإطلا ق
01	لدي القدرة على التكيف مع مواقف الحياة المتغيرة	x				
02	لدي علاقات قائمة على الثقة		x			
03	أعتقد بأن الله خالق الأقدار سيساعدنا	x				
04	أستطيع التعامل مع كل ما سوف يأتي من مواقف جديدة			x		
05	تعطيني نجاحات الماضي الثقة في التحديات الجديدة				x	
06	أنظر إلى الجانب المبهج من الأشياء		x			
07	يجعلني التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة أكثر قوة وأكثر إصرارا		x			
08	عادة ما أستعيد توازني بعد المرض.أوبعد التعرض للمعاناة	x				
09	تحدث الأشياء نتيجة لسبب ما		x			
10	أفضل أن أبذل الجهد بغض النظر عن النتيجة المتوقعة	x				
11	يمكنني تحقيق أهدافي الخاصة	x				
12	عندما تبدو الأمور ميؤوسا منها لا أستسلم بسرعة	x				
13	أعرف من أين أحصل على المساعدة		x			

			×		14	في المواقف الضاغطة يمكنني التركيز والتفكير بوضوح
		×			15	أفضل أخذ زمام المبادرة في حل المشكلات
			×		16	عزيمتي لا تفتر أمام الفشل
				×	17	أرى نفسي شخصا قويا
			×		18	يمكنني اتخاذ القرارات الصعبة
				×	19	يمكنني التعامل مع المشاعر غير السارة
			×		20	يمكنني الاعتماد على إحساسي وبصيرتي وإن لم تكن الأمور واضحة تماما
			×		21	لدى هدف واضح في الحياة
			×		22	لدي القدرة على ضبط حياتي
				×	23	أحب التحدي
				×	24	أعمل على تحقيق أهدافي
				×	25	أنا فخور بإنجازاتي

الملحق (7)

-مقياس الصمود النفسي-

نطلب منك الإجابة بكل صدق على العبارات التالية والتي تعكس جميع نواحي حياتك، الرجاء وضع علامة (×) أمام العبارات التي تناسب موقفك ونحيطك علما أن نتائج المقياس ستوظف في إطار إعداد دراسة ميدانية ومعلوماتك ستبقى سرية.

رقم البند	العبارة	صحيح كل الوقت	صحيح على الأغلب	صحيح أحيانا	صحيح نادرا	ليس صحيح على الإطلاق
01	لدي القدرة على التكيف مع مواقف الحياة المتغيرة		×			
02	لدي علاقات قائمة على الثقة	×				
03	أعتقد بأن الله خالق الأقدار سيساعدنا	×				
04	أستطيع التعامل مع كل ما سوف يأتي من مواقف جديدة		×			
05	تعطيني نجاحات الماضي الثقة في التحديات الجديدة		×			
06	أنظر إلى الجانب المبهج من الأشياء			×		
07	يجعلني التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة أكثر قوة وأكثر إصرارا	×				
08	عادة ما أستعيد توازني بعد المرض. أو بعد التعرض للمعاناة		×			
09	تحدث الأشياء نتيجة لسبب ما	×				
10	أفضل أن أبذل الجهد بغض النظر عن النتيجة المتوقعة	×				
11	يمكنني تحقيق أهدافي الخاصة		×			
12	عندما تبدو الأمور ميؤوسا منها لا أستسلم بسرعة		×			
13	أعرف من أين أحصل على المساعدة	×				
14	في المواقف الضاغطة يمكنني التركيز والتفكير بوضوح	×				

			×		أفضل أخذ زمام المبادرة في حل المشكلات	15
			×		عزيمتي لا تفتر أمام الفشل	16
		×			أرى نفسي شخصا قويا	17
		×			يمكنني اتخاذ القرارات الصعبة	18
			×		يمكنني التعامل مع المشاعر غير السارة	19
			×		يمكنني الاعتماد على إحساسي وبصيرتي وإن لم تكن الأمور واضحة تماما	20
				×	لدى هدف واضح في الحياة	21
				×	لدي القدرة على ضبط حياتي	22
				×	أحب التحدي	23
			×		أعمل على تحقيق أهدافي	24
			×		أنا فخور بإنجازاتي	25

الملحق (08)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس

بسكرة: 05.04.2022

إلى السيد(ة):

الموضوع: الترخيص بإجراء زيارة ميدانية

سيدتي/سيدتي الفاضل(ة):

في إطار متطلبات التكوين الخاص بالسنة

يشرفنا أن نتقدم إليكم بطلب قبول إجراء زيارة ميدانية بمؤسستكم، حول:

.....

وذلك لفائدة الطلبة الأتية أسماؤهم:

1-
2-
3-

وذلك ابتداء من : 05.04.2022 إلى غاية .. 05.05.2022

تقبلوا منا فائق تعابير التقدير والاحترام

إشراف الأستاذ(ة):
مسؤول الشعبة:

المدير العام
الجامعة الوطنية للعلوم والتقنية
ببجاية

موافق المسند من السيد
المدير العام
الجامعة الوطنية للعلوم والتقنية
ببجاية