

## برنامج ألعاب ترويحوية

### لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من ممرضى العناية المركزة

#### ملخص البحث :

يهدف البحث إلى تنمية الصمود النفسي لدى عينة من ممرضى العناية المركزة من خلال برنامج الألعاب الترويحوية ، وتكونت العينة من (٢٠) ممرض ممن حصلوا على أقل الدرجات في مقياس الصمود النفسي ، وقام الباحث بإجراء القياسات القبلية والبعدي باستخدام مقياس قلق الصمود النفسي إعداد الباحث ، وتم تطبيق برنامج الألعاب الترويحوية على عينة البحث لمدة (١٢) أسبوع متصل وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٦/٢٩ إلى ٢٠١٩/٩/٢٥ ، وتم التوصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي البعدي لمجموعة البحث في تنمية الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية والاجتماعية ، الاتزان الانفعالي ، حل المشكلات ، الصلابة ، المرونة ، التفكير الإيجابي نحو المستقبل) لصالح القياس البعدي من خلال برنامج الألعاب الترويحوية ، وهذا التحسن يرجع إلى أن برنامج الألعاب الترويحوية ذو تأثير إيجابي في تنمية الصمود النفسي لدى ممرضى العناية المركزة .

**الكلمات المفتاحية : الألعاب الترويحوية – الصمود النفسي – ممرضى العناية المركزة .**

#### المقدمة ومشكلة البحث :

يتعرض الإنسان في الوقت الحاضر إلى العديد من الأحداث الحياتية الضاغطة ، واصبحت الأحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان ، ولا ينجو أي فرد من أي فئة من فئات المجتمع من مواجهة الصعوبات والمشكلات والأزمات في مسيرة حياته مهما كان نمط حياته التي يعيشها ، إذ لم يشهد عصرا من العصور مثل ما شهده عصرنا الحالي من ضغوط حياتية وأزمات نفسية واجتماعية يعاني منها أفراد المجتمع ، وعليه فإن الإنسان اصبح في حاجة ماسة إلى المساندة عند تعرضه لمثل هذه الأزمات والأحداث الضاغطة .

وتعد مهنة التمريض واحدة من المهن الضاغطة حيث أن الممرضون العاملون في المستشفيات يتعرضون إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية والاجتماعية المتعلقة بالعمل ، حيث أنهم غير راضين وغير مطمئنين عن مهنتهم ، مما تترتب عليه آثار سلبية تنعكس على كفاءتهم الذاتية وتوافقهم النفسي والمهني . (٢٤ : ٣)

ولأن مهنة التمريض أحد أهم عناصر نجاح العملية الصحية ، فهي عصب النشاط الصحي في المؤسسات الصحية لتأثيرها الواضح والملموس على الخدمات الصحية المقدمة ، إذ يُمثل التمريض أكبر الفئات المهنية العاملة في المنظمات الصحية ، فهي من المهن السامية والإنسانية التي تهتم بصحة الأفراد والعائلات والمجتمع على حد سواء ، وهذه المهنة تتضمن مجموعة من الأساليب الطبية والنفسية للتعامل مع المريض ومساعدته على الشفاء والتعافي . (١٤ : ٥٧) ، (١٦ : ٥٢١)

ويتطلب عمل الممرضين جهدا بدنيا ونفسيا ، حيث أن الممرضون هم الذين يديرون العمل اليومي لرعاية المرضى ، ولهم دور كبير في تحسين جودة الخدمات الصحية ، ومراقبة حالات المرضى وتنسيق الرعاية لهم وتنقيفهم . ( ٢٩ : ٥٥٥ ) ، ( ٣١ : ٦٢٥ - ٦٢٦ ) ، ( ٣٥ : ٢ )

ونجد أن الصعوبات والتحديات التي تواجه ممرضى العناية المركزة هي نقص الكادر البشري وزيادة أعباء العمل ، والخلافات التي تظهر بين الممرضين أنفسهم وبين الممرضين والمرضى والمرافقين للمريض ، والتعرض للخطر وعدم الشعور بالأمان الوظيفي ، والعمل بساعات إضافية دون مقابل مادي أو معنوي ، ولهذا يتطلب أن يتحلى الممرض بالمهارة والثقة في العمل والتخطيط والقدرة على التفاوض والمشاركة واتخاذ القرارات والتقييم بكل هدوء واتزان كل يوم . ( ٣ : ٤٢ )

وتوضح نتائج دراسة (Eley..et al, 2013) (25) أن الصمود النفسي يعد مفتاحا للسعادة وهو عامل مهم في التدريب للفريق الطبي والتمريض لمساعدتهم في التعامل مع التحديات والضغوط والصعاب ، حيث توجد علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي وتوجيه الذات والتعاون والإصرار والمثابرة وتحمل المسؤولية والتفاوض والنضج .

ويعد الصمود النفسي من المفاهيم الحديثة التي ظهرت ويشير هذا المفهوم إلى وجود مصادر للقوة لدى الفرد تمكنه من إبرازها وتوظيفها حين التعرض لمواقف صعبة صادمة وضاغطة ، وقد تكون في بعض الأوقات سببا مهددا لحياة الفرد حيث أن مصادر القوة هذه تسهل على الفرد عملية الانتقال إلى مرحلة جديدة من التعايش الإيجابي مع هذه الظروف والبيئة المحيطة ، وهو أحد المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الإيجابي الذي يهدف بدوره إلى الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار ورفاهية وتمكين الأفراد والجماعات والمؤسسات من الأداء الوظيفي الفعال والمثالي . ( ٢٧ : ١٠٣ )

كما أن الصمود النفسي ينمو نتيجة للضغوط البيئية والضغوط المرتبطة بمراحل النمو ، ومن العوامل التي تسهم في تشكيل الصمود النفسي العوامل المعرفية (قدرات حل المشكلات ، التفاوض ، الإحساس بالمعنى ، التماسك في مواجهة الضغوط) ، والعوامل البيئية (العلاقات الأسرية الجيدة ، النجاح التعليمي ، المشاركة في الأنشطة ، اتساع شبكة المساندة الاجتماعية) . ( ٢٣ : ٦١٨ )

ويشير (Myers, 2011) إلى أن الصمود النفسي هو قوة الحياة التي تعزز التجديد والقدرة على مواجهة الشدائد وإعطاء معنى للحياة والأمل ، حيث أن الأفراد ذوي الصمود النفسي لديهم القدرة على مواجهة مخاوفهم ولديهم مشاعر واتجاه إيجابي نحو الحياة وامتلاك مهارة إعادة التقييم المعرفي والقبول الإيجابي للآخر فهم أكفاء اجتماعيا ولهم ما يساندهم ولديهم هدف يسعون لتحقيقه . ( ٣٠ : ٩٢ )

وتشير نتائج دراسة عابدة شعبان صالح ، ياسرة محمد أبو هديوس (٢٠١٤) إلى أن الصمود النفسي هو القدرة على طرد المشاعر السلبية للخبرات بحماس وحيوية من خلال

التكيف المرن مع متطلبات الحياة الضاغطة ، وأن الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع يستطيعون استعادة نشاطهم وحماسهم من الخبرات الضاغطة بسرعة وبفاعلية ومرونة ، كما أنهم يستخدمون انفعالات إيجابية للنهوض من اخفائاتهم ويبحثون عن معاني إيجابية عند مواجهة الضغوط والظواهر السلبية . ( ١١ : ٣٥٠ - ٣٥٢ )

ومن العوامل التي تؤثر في الصمود النفسي عوامل الحماية الداخلية والتي تتمثل في سمات الشخصية كالانبساط والتوافق واليقظة وأيضا تقدير الذات والثقة بالنفس وفاعلية الذات والتقبل والضبط الانفعالي وقوة الأنا والصحة النفسية والقدرة على حل المشكلات ، وعوامل الحماية الخارجية والتي تتمثل في القدرات والإمكانات التي تتواجد في البيئة المحيطة بالفرد وكذلك الدعم الاجتماعي والأسري ومساعدة المهنيين من خلال تقديم البرامج والدورات التعليمية والتدريبية التي تساعد الفرد على تجاوز ضغوطه . ( ١٣ : ٢٧٩ - ٢٨٢ )

وللصمود النفسي مكونات أساسية هي ( التعاطف ، والتواصل ، والتقبل ) فالتعاطف يتمثل في قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل التواصل والتعاون والاحترام بين الأفراد ، والتواصل يمكن الفرد من التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح وتحديد أهدافه وقيمة وحل ماواجهه من مشكلات ، والتقبل يتمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين وتحديد جوانب القوة والفاعلية في شخصيته مما يساعده على الاستخدام الأمثل لها . ( ١٧ : ٣٤٦ - ٣٤٧ )

ومما سبق يتضح أن الصمود النفسي يعد من الركائز التي يستند إليها ممرضى العناية المركزة لمواجهة الانفعالات والمثيرات الداخلية والخارجية والضغوط والشدائد ، ويجب تطوير البرامج لتنمية الصمود النفسي للعاملين في المجال الصحي . ( ٣ : ١٢٠ )

وتعمل الأنشطة والألعاب الترويحية على تلبية الاحتياجات الإنسانية المتكاملة ( احتياجات بدنية ، احتياجات نفسية ووجدانية ، احتياجات اجتماعية ) ، كما أنها تتيح الفرصة للفرد لتنمية قدراته وإمكاناته وتقوية إرادته وإحساسه بالمسؤولية والثقة بالنفس وحل المشكلات والمرونة والصلابة والتواصل الاجتماعي ، فهي وسيلة تربوية تنمي الشخصية من جميع الجوانب الصحية والعقلية والنفسية والاجتماعية . ( ١٩ : ٢٠ - ٢٦ )

وتسهم الأنشطة والألعاب الترويحية في وقاية الفرد من القلق والتوتر والاكنتاب والضغوط النفسية ، وفيه يعبر الفرد عن نفسه ويكون الصداقات والتعاون والتفاعل مع الآخرين وتحقق له السعادة والرضا عن النفس والشعور بالأطمئنان والثقة ، وتحسين نوعية الحياة ، وتحسن صحته البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية . ( ١٠ : ١٧-٢٦ ) ، ( ١٨ : ٤٤-٤٦ ) ، ( ٣٢ : ١ - ٤ ، ٥١ ، ٧٤ ، ٨٢ ، ٨٨ ، ١٥٥ ، ١٥٦ )

ومما سبق ومن خلال ملاحظات الباحث ، يرى الباحث لكي تكون مهنة التمريض فاعلة ومستمرة كونها أحد المهن المهمة في المجتمع ، ينبغي مساعدة ممرضى العناية المركزة على مواجهة الضغوط والمعاناة والرفض الذي يتعرضون له والذي يسبب لهم الكثير من الألم من خلال تنمية التوافق الإيجابي مع البيئة وما يحيط بها من مخاطر وتهديدات للوصول إلى درجة

من التعافي من الأحداث السلبية واستعادة التوازن وتحقيق النجاح ، لذا فكان من الضروري تقديم العون لمرضى العناية المركزة ومساعدتهم في تنمية الصمود النفسي لديهم ، ومن هنا نبعت فكرة البحث حيث يرى الباحث ضرورة لوضع برنامج ألعاب ترويحوية لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من مرضى العناية المركزة ، حيث أنه على حد علم الباحث لم يتناول أحد الباحثين هذا الموضوع مما يضيف عليه أهمية وضرورة لإجرائه .

### **هدف البحث :**

تنمية الصمود النفسي لدى عينة من مرضى العناية المركزة من خلال برنامج الألعاب الترويحوية .

### **فرض البحث :**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تنمية الصمود النفسي لدى عينة من مرضى العناية المركزة لصالح القياس البعدي من خلال برنامج الألعاب الترويحوية .

### **إجراءات البحث :**

#### **منهج البحث :**

قام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياسات القبليّة والبعديّة .

#### **مجتمع وعينة البحث :**

يمثل مجتمع البحث الممرضين العاملين بالعناية المركزة بمستشفى صدر المحلة الكبرى بمحافظة الغربية لعام ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ ، والبالغ عددهم (٥٥) ممرض ، وتم تطبيق مقياس الصمود النفسي عليهم ، وقام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ووفقا للشروط التالية ( أن يكونوا من الحاصلين على بكالوريوس التمريض من إحدى الجامعات المصرية ، ويعملوا في أقسام العناية المركزة بالمستشفى ، ويمتلكوا الخبرات والمعارف والمهارات العملية والقدرة العلمية في التعامل مع المرضى ، ومحل إقامتهم بنفس المحافظة ، متزوجين ، حصلوا على أقل الدرجات في مقياس الصمود النفسي) ، بلغ عدد قوامها (٢٠) ممرض وتتراوح أعمارهم بين (٣٠ - ٣٥) سنة وبنسبة مئوية قدرها ( ٣٦,٣٦ %) لتطبيق البرنامج المقترح عليهم ، وقام الباحث من التأكد من اعتدالية عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١)

#### **جدول (١)**

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو  
وسنوات الخبرة والصمود النفسي قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	معدلات النمو	السن	شهر/ سنة	٣٢,٩٨٠	٣٣,٠٠	١,٤٣٧	٠,٨١٨ - ٠,٢٢٧
		الطول	سم	١٧٦,١٠	١٧٦,٥٠	٣,٦٢٥	٠,٩٢١ - ٠,٢٣٧
		الوزن	كجم	٧٥,١٥٠	٧٥,٥٠٠	٣,٨٥٦	٠,٦٥٩ - ٠,٤٥٧
٤	سنوات الخبرة	شهر/ سنة	٧,٩٧٠	٨,٠٠	١,٤٥٠	٠,٨٤٨ - ٠,٢٣٤	
٥	مقياس الصمود النفسي	الكفاءة الشخصية والاجتماعية	درجة	١٦,٩٠٠	١٧,٠٠	٠,٩١١	٠,١٥٤ - ٠,٧١٣
		الاتزان الانفعالي	درجة	٩,١٠٠	٩,٠٠	٠,٥٥٢	٠,٧٦٦ - ٠,٠٨٣
		حل المشكلات	درجة	٩,٨٥٠	١٠,٠٠	٠,٧٤٥	١,٠٤٣ - ٠,٢٥٧
		الصلابة	درجة	٧,٦٥٠	٨,٠٠	٠,٨٧٥	٠,٣٣٧ - ٠,٢٥٠
		المرونة	درجة	٩,٩٥٠	١٠,٠٠	٠,٨٢٥	١,٥١٨ - ٠,٠٩٨
		التفكير الإيجابي نحو المستقبل	درجة	١٠,٧٥٠	١١,٠٠	١,٤٤٦	٠,٩١٣ - ٠,٢١٠
١١	الدرجة الكلية	درجة	٦٤,٢٠٠	٦٥,٠٠	٢,٣٩٧	١,٠٤٤ - ٠,٥١٦	

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو وسنوات الخبرة ومقياس الصمود النفسي لدى أفراد عينة البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

## وسائل وأدوات جمع البيانات :

### ١ - مقياس الصمود النفسي لمرضي العناية المركزة إعداد الباحث مرفق (٥)

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العربية المرتبطة بمجال هذا البحث ، كدراسة إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٤) (٢) ، ومرجع شيماء عزت باشا وإيمان نصري شنودة (٢٠١٦) (٩) ، ودراسة أزهار عبد المعطي غيث (٢٠١٧) (١) ، ودراسة باسل محمد عبد الله عاشور (٢٠١٧) (٣) ، ودراسة عفاف محمود أبو غالي (٢٠١٧) (١٥) ، ودراسة حمدي محمد ياسين ونادية أميل بنا وشيماء سيد أحمد علي

(٢٠١٨) (٦) ، ودراسة **جنان إحسان خليل** (٢٠١٩) (٥) ، ودراسة **سالي طالب علوان وجميلة رحيم عبد** (٢٠١٩) (٧) .

– من خلال المسح المرجعي توصل **الباحث** إلى تحديد تعريف إجرائي لمفهوم الصمود النفسي وهو قدرة الممرض على تجاوز الشدائد والمحن والصدمات والمواقف الضاغطة ومواجهتها بفاعلية والعمل بكفاءة ، لامتلاكه خصائص إيجابية تتمثل في الكفاءة الشخصية والاجتماعية والاتزان الانفعالي وحل المشكلات والصلابة والمرونة والتفكير الإيجابي .

– من خلال المسح المرجعي والتعريف الإجرائي توصل **الباحث** إلى وضع (٦) أبعاد رئيسية يمكن أن تمثل مقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة على النحو التالي : (البعد الأول الكفاءة الشخصية والاجتماعية ، البعد الثاني الاتزان الانفعالي ، البعد الثالث حل المشكلات ، البعد الرابع الصلابة ، البعد الخامس المرونة ، البعد السادس التفكير الإيجابي نحو المستقبل) .

– قام **الباحث** بوضع تعريف إجرائي لكل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة على النحو التالي :

١ . **الكفاءة الشخصية والاجتماعية** : هي قدرة الممرض الذاتية والاجتماعية على أداء الأعمال بفاعلية .

٢ . **الاتزان الانفعالي** : قدرة الممرض على التحكم في انفعالاته والتعامل معها بهدوء ، وضبط الحالة المزاجية .

٣ . **حل المشكلات** : هو تصور عقلي يتضمن سلسلة من الخطوات المنظمة التي تتبع في الوصول لحل المشكلات .

٤ . **الصلابة** : هي مجموعة من خصائص الشخصية التي تعمل على مساعدة الممرض في مواجهة الفعالة للضغوط والصعاب والصدمات .

٥ . **المرونة** : هي القدرة الإيجابية للممرض على التكيف مع الضغوط النفسية ، وتمكنه من أداء العمل بشكل جيد .

٦ . **التفكير الإيجابي نحو المستقبل** : يقصد به التفكير في الحياة وأحداثها بصورة تجعل الممرض لا يرى سوى الجانب الإيجابي المشرق منها فيؤمن بأنه عالم خير وأنه سينتصر في النهاية .

– قام **الباحث** بعرض أبعاد مقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة في الصورة المبدئية مرفق ( ٢ ) على السادة الخبراء والذي بلغ عددهم ( ٧ ) سبعة - مرفق (١) من الخبراء المتخصصين في مجال الصحة النفسية ومجال علم النفس الرياضي ، وذلك لإبداء الرأي نحو الأبعاد المقترحة .

– قام **الباحث** بتحديد النسبة المئوية لكل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة ، قام **الباحث** باختيار الأبعاد التي حصلت على نسبة من ( ٨٥,٧١ % - ١٠٠ % ) من مجموع آراء السادة الخبراء مرفق (٣) ، وذلك كما هو موضح بجداول (٢)

## جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة

ن = ٧

م	الأبعاد	أوافق		لا أوافق		الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%	

١٠٠	٧	٠,٠٠	٠	١٠٠	٧	الكفاءة الشخصية والاجتماعية	١
٨٥,٧١	٦	١٤,٢٨	١	٨٥,٧١	٦	الاتزان الانفعالي	٢
١٠٠	٧	٠,٠٠	٠	١٠٠	٧	حل المشكلات	٣
١٠٠	٧	٠,٠٠	٠	١٠٠	٧	الصلابة	٤
١٠٠	٧	٠,٠٠	٠	١٠٠	٧	المرونة	٥
٨٥,٧١	٦	١٤,٢٨	١	٨٥,٧١	٦	التفكير الإيجابي نحو المستقبل	٦

يوضح جدول (٢) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة حيث تراوحت الآراء ما بين (١٤,٢٨٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بالأبعاد التي حصلت على أهمية نسبية قدرها (٨٥,٧١٪) فأكثر ، وبذلك تم قبول ( ٦ ) أبعاد مرفق (٣) .

– ثم قام الباحث بصياغة عبارات مقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد ، وأيضاً بالاسترشاد بالمقاييس السابقة حيث تم صياغة العبارات بما يتناسب مع طبيعة عينة البحث .

– ثم قام الباحث بعرض العبارات الخاصة بمقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة في الصورة المبدئية مرفق (٤) على السادة الخبراء السابق ذكرهم مرفق (١) .

– ثم قام الباحث بتحديد النسبة المئوية لعبارات مقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة ، واختيار الباحث العبارات التي حصلت على نسبة من ( ٨٥,٧١٪ - ١٠٠٪ ) من مجموع آراء السادة الخبراء ، والوصول إلى الصورة النهائية لمقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة مرفق (٥) ، وهذا ما يوضحه جدول ( ٣ ) و جدول (٤) .

### جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات أبعاد مقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة

ن = ٧

الكفاءة الشخصية والاجتماعية			الاتزان الانفعالي			حل المشكلات		
م	ك	نسبة الموافقة٪	م	ك	نسبة الموافقة٪	م	ك	نسبة الموافقة٪

١٠٠	٧	٢٤	١٠٠	٧	١٦	١٠٠	٧	١
١٠٠	٧	٢٥	١٠٠	٧	١٧	١٠٠	٧	٢
١٤,٢٨	١	٢٦	١٠٠	٧	١٨	١٠٠	٧	٣
١٠٠	٧	٢٧	١٠٠	٧	١٩	١٠٠	٧	٤
١٠٠	٧	٢٨	١٠٠	٧	٢٠	٢٨,٥٧	٢	٥
١٠٠	٧	٢٩	١٠٠	٧	٢١	١٠٠	٧	٦
١٠٠	٧	٣٠	١٠٠	٧	٢٢	١٠٠	٧	٧
١٠٠	٧	٣١	١٤,٢٨	١	٢٣	١٠٠	٧	٨
التوجه الإيجابي نحو المستقبل			المرونة			١٠٠	٧	٩
١٠٠	٧	٤٦	١٠٠	٧	٣٨	١٠٠	٧	١٠
١٠٠	٧	٤٧	١٠٠	٧	٣٩	١٠٠	٧	١١
١٤,٢٨	١	٤٨	١٠٠	٧	٤٠	١٠٠	٧	١٢
١٠٠	٧	٤٩	١٠٠	٧	٤١	٤٢,٨٥	٣	١٣
١٠٠	٧	٥٠	١٠٠	٧	٤٢	١٠٠	٧	١٤
١٠٠	٧	٥١	١٠٠	٧	٤٣	١٠٠	٧	١٥
٨٥,٧١	٦	٥٢	١٠٠	٧	٤٤	الصلابة		
١٠٠	٧	٥٣	٨٥,٧١	٦	٤٥	١٠٠	٧	٣٢
١٠٠	٧	٥٤				١٠٠	٧	٣٣
						١٠٠	٧	٣٤
						١٠٠	٧	٣٥
						١٠٠	٧	٣٦
						١٠٠	٧	٣٧

يوضح جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات أبعاد مقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة ، حيث تراوحت النسبة للعبارات ما بين (١٤,٢٨٪ - ١٠٠,٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٨٥,٧١٪) فأكثر ، وتم حذف العبارات التي لا تتناسب مع الهدف والتي حصلت على نسبة مئوية أقل من (٨٥,٧١٪) .

- تم الوصول إلى العدد النهائي لعبارات مقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة وعددهم (٤٩) عبارة بعد الحذف مرفق (٥) ، كما هو موضح بجدول (٤).

**جدول (٤)**  
العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة  
لمقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة

م	الأبعاد	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	الكفاءة الشخصية والاجتماعية	١٥	٢	١٣,٥	١٣



٧	٢٣	١	٨	الاتزان الانفعالي	٢
٧	٢٦	١	٨	حل المشكلات	٣
٦	-	-	٦	الصلابة	٤
٨	-	-	٨	المرونة	٥
٨	٤٨	١	٩	التفكير الإيجابي نحو المستقبل	٦
٤٩	٥ ، ١٣ ، ٢٣ ، ٤٨ ، ٢٦	٥	٥٤	الإجمالي	٧

يوضح جدول (٤) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الصمود النفسي لمرضى العناية المركزة .

#### تصحيح المقياس :

تتم الإجابة على المقياس من خلال ثلاثة اختيارات ( تنطبق - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق ) وتأخذ الدرجات ( ٣ - ٢ - ١ ) على الترتيب ، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح من (٤٩ - ١٤٧) .

وقام الباحث بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (٢٠) ممرض من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث في الفترة يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٦/٨ إلى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٦/١٥ ، وقام الباحث بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد ، وبين درجة العبارة والمجموع الكلي للمقياس ، وبين درجة البعد والمجموع الكلي للمقياس ، وهذا ما يوضحه جدولي (٥) ، (٦) ، كما قام الباحث بإيجاد الثبات بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكذلك معامل ألفا كرونباخ ، وهذا ما يوضحه جدولي (٧) ، (٨) .

#### جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس الصمود النفسي قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٢٠

معامل الارتباط							
م	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع

المرونة		حل المشكلات		الكفاءة الشخصية والاجتماعية				
**٠,٩٣٤	**٠,٩٠٤	٣٤	**٠,٧١٣	**٠,٨٣٨	٢١	**٠,٨٣٨	**٠,٨٥٢	١
**٠,٩٣٣	**٠,٩١١	٣٥	**٠,٨١٨	**٠,٩١٣	٢٢	**٠,٩٣٩	**٠,٩١٦	٢
**٠,٨١٠	**٠,٨٣٩	٣٦	**٠,٧٩٧	**٠,٩٢٨	٢٣	**٠,٨١٢	**٠,٨١٤	٣
**٠,٨١٨	**٠,٨٥٥	٣٧	**٠,٧٨٠	**٠,٨٧٣	٢٤	**٠,٩٥١	**٠,٩٢٥	٤
**٠,٩٤٨	**٠,٩٤٢	٣٨	**٠,٨٧٧	**٠,٨٢٣	٢٥	**٠,٨٣٩	**٠,٨٥٥	٥
**٠,٨٨٥	**٠,٩٠٧	٣٩	**٠,٩٤٥	**٠,٨٦٦	٢٦	**٠,٩٣٤	**٠,٩٥٧	٦
**٠,٩٤٣	**٠,٩٤٣	٤٠	**٠,٩١٥	**٠,٨٨٤	٢٧	**٠,٨٣٩	**٠,٨٧٢	٧
**٠,٨٠٦	**٠,٨٦٢	٤١	الصلابة		م	**٠,٧٨٢	**٠,٨١٤	٨
التفكير الإيجابي نحو المستقبل		م	**٠,٨٦٩	**٠,٩٢٢	٢٨	**٠,٩٣٥	**٠,٩٣١	٩
**٠,٩٤٥	**٠,٩٥٨	٤٢	**٠,٨٤١	**٠,٨١٣	٢٩	**٠,٨٢٥	**٠,٨٢٨	١٠
**٠,٩٣٤	**٠,٩١٨	٤٣	**٠,٨٦٩	**٠,٨٦٩	٣٠	**٠,٨١٩	**٠,٨٣٩	١١
**٠,٩٤٨	**٠,٩٧٤	٤٤	**٠,٨٧٦	**٠,٩٢٠	٣١	**٠,٩٢٢	**٠,٩٣٧	١٢
**٠,٨٤٢	**٠,٨٧٥	٤٥	**٠,٧٩٢	**٠,٨٣٨	٣٢	**٠,٨٥٩	**٠,٨٥٦	١٣
**٠,٩١٦	**٠,٨٩٨	٤٦	**٠,٨٧٧	**٠,٨٤٦	٣٣	الاتزان الانفعالي		م
**٠,٨٣٢	**٠,٨٤١	٤٧				**٠,٨٤٢	**٠,٨٤٤	١٤
**٠,٨٨٣	**٠,٩١١	٤٨				**٠,٨٧٧	**٠,٨٩١	١٥
**٠,٩٣٣	**٠,٩٥٣	٤٩				**٠,٩٤٥	**٠,٩٤٢	١٦
						**٠,٩٣٤	**٠,٩٢٦	١٧
						**٠,٩٤٨	**٠,٩٧٠	١٨
						**٠,٨٤٢	**٠,٨٨٨	١٩
						**٠,٨٥٧	**٠,٨٦٢	٢٠

\* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣  
\*\* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٥٤٩

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٨١٣ - ٠,٩٧٤) وبين العبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠,٧١٣ - ٠,٩٥١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠١).

### جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لأبعاد مقياس الصمود النفسي  
قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٢٠

معامل الارتباط	الأبعاد	م
**٠,٩٩١	الكفاءة الشخصية والاجتماعية	١
**٠,٩٨٨	الاتزان الانفعالي	٢

**٠,٩٥٨	حل المشكلات	٣
**٠,٩٨٦	الصلابة	٤
**٠,٩٨٩	المرونة	٥
**٠,٩٨٧	التفكير الإيجابي نحو المستقبل	٦

\* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,433$

\*\* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0,01 = 0,549$

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لأبعاد مقياس الصمود النفسي قيد البحث .

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الصمود النفسي قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٢٠

م	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع±	س	ع±	س
١	الكفاءة الشخصية والاجتماعية	٢٠,٩٠٠	٥,٦٢٧	٢١,٤٠٠	٥,١٨٥
٢	الاتزان الانفعالي	١٢,٣٠٠	٤,١٩٣	١٢,٥٥٠	٣,٤٨٦
٣	حل المشكلات	١١,٤٠٠	٣,٤٧٠	١١,٨٠٠	٢,٩٣٠
٤	الصلابة	١٠,٩٥٠	٣,٥٧٥	١١,٥٥٠	٣,٢٦٨
٥	المرونة	١٣,٢٥٠	٣,٨٣٧	١٣,٢٥٠	٣,١٢٦
٦	التفكير الإيجابي نحو المستقبل	١٣,٥٥٠	٤,٠١٩	١٣,١٠٠	٢,٩٣٦
٧	الدرجة الكلية للمقياس	٨٢,٣٥٠	٢٤,٢٢٥	٨٣,٦٥٠	٢٠,٢٨٥

\* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,433$

\*\* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0,01 = 0,549$

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق) لمقياس الصمود النفسي قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية  $0,01$  . مما يشير إلى ثبات المقياس .

### جدول (٨)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الصمود النفسي قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٢٠

معامل الفا	
٠,٨٨١	
م	الأبعاد
	Cronbach's Alpha if Item Deleted

٠,٨٦٣	الكفاءة الشخصية والاجتماعية	١
٠,٨٧٠	الاتزان الانفعالي	٢
٠,٨٧١	حل المشكلات	٣
٠,٨٧١	الصلابة	٤
٠,٨٦٨	المرونة	٥
٠,٨٦٨	التفكير الإيجابي نحو المستقبل	٦

يوضح جدول (٨) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الصمود النفسي قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا لأبعاد المقياس .

## ٢ - برنامج الألعاب الترويحية . (إعداد الباحث) مرفق (٧)

قام الباحث بإعداد واختيار مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية تهدف إلى تحقيق الشعور بالسعادة والسرور والفرح والاطمئنان والأمان والثقة بالنفس والاعتماد على النفس والاتزان الانفعالي والصلابة والمرونة وحل المشكلات والتفكير الإيجابي والتخلص من القلق والتوتر والضغوط وتنمية الصمود النفسي لدى ممرضى العناية المركزة ، وقد أجمع الخبراء (٩ خبراء) في مجال الترويح و مجال علم النفس الرياضي ومجال الصحة النفسية على أهمية تلك الأنشطة والألعاب المقترحة للمرضى حيث تراوحت النسبة المئوية لأرائهم ما بين (٨٨,٨٨٪) كأصغر نسبة ، (١٠٠٪) كأكبر نسبة وتم توزيعها كوحدة لبرنامج الألعاب الترويحية.

### هدف البرنامج الترويحي الرياضي :

- تنمية الصمود النفسي لدى عينة من ممرضى العناية المركزة وتحقيق السعادة الشخصية لهم .

### أسس وضع البرنامج :

- مراعاة الخصائص النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمية للمرضى من (٣٠ - ٣٥) سنة
- مراعاة التدرج والفروق الفردية والتنوع .
- مراعاة فترات الراحة بين الأنشطة والألعاب .
- توفير عوامل الأمن والسلامة عند الأداء .
- مراعاة الإثارة والمتعة والمرح أثناء تنفيذ الأنشطة والألعاب المختلفة واستخدام وسائل وأدوات ذات ألوان مبهرة وجذابة .
- تقديم المدح والثناء أثناء التطبيق للمرضى .
- تطبيق الأنشطة والألعاب بمصاحبة الموسيقى والأغاني .

### محتوى البرنامج :

يحتوي البرنامج على الأجزاء التالية :

- **الجزء التمهيدي :** يهدف إلى إعداد المرضى بدنيا ونفسيا وإدخال روح المرح والسرور وبث الحماس للمشاركة الايجابية الفعالة في وحدات البرنامج ، وتنمية الصمود النفسي ، يتمثل هذا الجزء من مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية ، زمن هذا الجزء ١٠ دقائق .
  - **الجزء الرئيسي :** عبارة عن مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية التي تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج (تنمية الصمود النفسي لدى عينة من مرضي العناية المركزة) ، زمن هذا الجزء ٤٠ دقيقة .
  - **الجزء الختامي :** يهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والعودة به إلى الحالة الطبيعية وإدخال المرح والسرور وتنمية الصمود النفسي ، عبارة عن مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية زمن هذا الجزء ١٠ دقائق .
- وقام الباحث بإعداد البرنامج في صورته المبدئية ، وعرضه على (٩) من الخبراء في مجال الترويح و مجال علم النفس الرياضي ومجال الصحة النفسية ، وأشاروا إلى إلغاء عدد بسيط من الأنشطة والألعاب .

#### **الأنشطة والألعاب الترويحية :**

- مجموعة من الألعاب الترويحية .

تكون الألعاب بين المرضى في صورة تتابع والفريق الفائز هو الفريق الذي ينهي اللعبة أولا ، كما يتم تطبيق الأنشطة والألعاب بمصاحبة الموسيقى والأغاني ، وتم التعامل مع المرضى بتقديم المديح والثناء لهم وتشجيعهم وتقديم الهدايا والجوائز .

وقام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بتطبيق بعض الوحدات من البرنامج للوقوف على مدى مناسبه لعينة البحث وذلك في الفترة من يوم الاثنين ١٧/٦/٢٠١٩ إلى يوم السبت ٢٢ / ٦ / ٢٠١٩ ، وأسفرت هذه الدراسة على تحقيق هدفها .

يشتمل البرنامج على (٣٦) وحدة ، تطبق على مدى ٣ شهور تقريبا بواقع (٣) وحدات أسبوعيا لمدة (١٢) أسبوع وذلك كما هو موضح بجدولي (٩) ، (١٠) ، وقام الباحث بالتطبيق بالأسلوب المباشر عن طريق تصميم الأنشطة والألعاب وتطبيقها على أفراد عينة البحث مستخدمين الارشاد والتوجيه للاعتماد على انفسهم في تحدي الصعوبات في ضوء قدراتهم .

#### **جدول (٩)**

##### **الإطار الزمني لبرنامج الألعاب الترويحية**

الزمن الكلي للبرنامج	٣ شهور
عدد الوحدات في الأسبوع	٣ وحدات
عدد الوحدات	٣٦ وحدة - ١٢ أسابيع
زمن الوحدة	٦٠ ق
زمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة الواحدة	١٠ ق
زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة الواحدة	٤٠ ق

زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة الواحدة	١٠ ق
إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع	$3 \times 60 = 180$ ق
إجمالي زمن الوحدات في الشهر	$4 \times 180 = 720$ ق
إجمالي زمن الوحدات في ٣ شهور	$3 \times 720 = 2160$ ق

**جدول (١٠)**  
**التوزيع النسبي لأجزاء الوحدات في برنامج الألعاب الترويحية**

أجزاء الوحدات	في اليوم (ق)	في الأسبوع (ق)	في الشهر (ق)	خلال ٣ شهور (ق)	النسبة المئوية
الجزء التمهيدي	١٠	٣٠	١٢٠	٣٦٠	١٦,٦٦%
الجزء الرئيسي	٤٠	١٢٠	٤٨٠	١٤٤٠	٦٦,٦٦%
الجزء الختامي	١٠	٣٠	١٢٠	٣٦٠	١٦,٦٦%
الإجمالي	٦٠	١٨٠	٧٢٠	٢١٦٠	١٠٠%

**الدراسة الأساسية :**

بعد التأكد من توافر كافة الشروط والمعاملات العلمية للمقياس قيد البحث ، وبرنامج الألعاب الترويحية ، وكذلك استكمال كافة الإجراءات لتنفيذ الدراسة الأساسية قام الباحث بما يلي:

**١ - القياس القبلي :**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمقياس الصمود النفسي على عينة البحث الأساسية في يوم الاثنين الموافق ٢٤ / ٦ / ٢٠١٩ ، قبل تنفيذ تطبيق برنامج الألعاب الترويحية .

**٢ - تطبيق برنامج الألعاب الترويحية :**

تم تطبيق برنامج الألعاب الترويحية مرفق (٧) على عينة البحث الأساسية خلال مدة بلغت ٣ شهور تقريبا بواقع (١٢) أسبوع متصل ، على أن يكون تطبيق الوحدات بواقع (٣) وحدات في الأسبوع الواحد ، بواقع (٣٦) وحدة خلال فترة التطبيق ، وذلك من يوم السبت الموافق ٢٩ / ٦ / ٢٠١٩ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٥ / ٩ / ٢٠١٩ .

**٣ - القياس البعدي :**

بعد الأسبوع الثاني عشر ( انتهاء تطبيق برنامج الألعاب الترويحية ) ، قام الباحث بإجراء القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي على عينة البحث الأساسية في يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٩/٢٨ ، وكل ما سبق موضح في جدول (١١) .

### جدول (١١) مواعيد القياسات والتطبيق لبرنامج الألعاب الترويحية

الأيام		رقم الأسبوع	
من السبت ٢٠١٩/٦/٨ إلى السبت ٢٠١٩/٦/١٥		الدراسة الاستطلاعية الأولى	
السبت ٢٠١٩/٦/٢٢	الأربعاء ٢٠١٩/٦/١٩	الدراسة الاستطلاعية الثانية	
الاثنين ٢٠١٩/٦/٢٤		القياس القبلي	
تطبيق البرنامج			
الأربعاء ٢٠١٩/٧/٣	الاثنين ٢٠١٩/٧/١	السبت ٢٠١٩/٦/٢٩	١
الأربعاء ٢٠١٩/٧/١٠	الاثنين ٢٠١٩/٧/٨	السبت ٢٠١٩/٧/٦	٢
الأربعاء ٢٠١٩/٧/١٧	الاثنين ٢٠١٩/٧/١٥	السبت ٢٠١٩/٧/١٣	٣
الأربعاء ٢٠١٩/٧/٢٤	الاثنين ٢٠١٩/٧/٢٢	السبت ٢٠١٩/٧/٢٠	٤
الأربعاء ٢٠١٩/٧/٣١	الاثنين ٢٠١٩/٧/٢٩	السبت ٢٠١٩/٧/٢٧	٥
الأربعاء ٢٠١٩/٨/٧	الاثنين ٢٠١٩/٨/٥	السبت ٢٠١٩/٨/٣	٦
إجازة عيد الأضحى			
الأربعاء ٢٠١٩/٨/٢١	الاثنين ٢٠١٩/٨/١٩	السبت ٢٠١٩/٨/١٧	٧
الأربعاء ٢٠١٩/٨/٢٨	الاثنين ٢٠١٩/٨/٢٦	السبت ٢٠١٩/٨/٢٤	٨
الأربعاء ٢٠١٩/٩/٤	الاثنين ٢٠١٩/٩/٢	السبت ٢٠١٩/٨/٣١	٩
الأربعاء ٢٠١٩/٩/١١	الاثنين ٢٠١٩/٩/٩	السبت ٢٠١٩/٩/٧	١٠
الأربعاء ٢٠١٩/٩/١٨	الاثنين ٢٠١٩/٩/١٦	السبت ٢٠١٩/٩/١٤	١١
الأربعاء ٢٠١٩/٩/٢٥	الاثنين ٢٠١٩/٩/٢٣	السبت ٢٠١٩/٩/٢١	١٢
السبت ٢٠١٩/٩/٢٨	القياس البعدي		

### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية : ( المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، التقلطح ، معامل الالتواء ، الوزن النسبي ، الأهمية النسبية ، معامل الارتباط ، معامل ألفا (كرونباخ) ، اختبارات في حالة عينتين غير مستقلتين ، نسبة التحسن ) .

### عرض النتائج ومناقشتها :

### عرض النتائج :

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي  
في تنمية الصمود النفسي لدى ممرضى العناية المركزة

ن=٢٠

م	المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١	مقياس الصمود النفسي	١٦,٩٠٠	٠,٩١١	٣٤,٦٠٠	١,٢٧٣	١٧,٧٠٠	٠,٢٦٢	٦٧,٤٠٨	١٠٤,٧٣٣
٢		٩,١٠٠	٠,٥٥٢	١٩,٨٥٠	٠,٧٤٥	١٠,٧٥٠	٠,١٧٥	٦١,١٣٤	١١٨,١٣١
٣		٩,٨٥٠	٠,٧٤٥	١٨,٩٠٠	٠,٩٦٧	٩,٠٥٠	٠,٢٣٤	٣٨,٥٤٣	٩١,٨٧٨
٤		٧,٦٥٠	٠,٨٧٥	١٦,٩٥٠	٠,٦٨٦	٩,٣٠٠	٠,١٤٦	٦٣,٣٠٩	١٢١,٥٦٨
٥		٩,٩٥٠	٠,٨٢٥	٢٢,٨٥٠	١,٠٣٩	١٢,٩٠٠	٠,٢٠٣	٦٣,٢٦٣	١٢٩,٦٤٨
٦		١٠,٧٥٠	١,٤٤٦	٢١,٩٠٠	١,٤٤٧	١١,١٥٠	٠,٢٧٤	٤٠,٦٧٨	١٠٣,٧٢٠
٧		٦٤,٢٠٠	٢,٣٩٧	١٣٥,٠٥٠	٢,٦٢٥	٧٠,٨٥٠	٠,٥٢٤	١٣٥,٠٧٣	١١٠,٣٥٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ .

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تنمية الصمود النفسي لدى مرضي العناية المركزة من خلال برنامج الألعاب الترويحية .

### مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث مرضي العناية المركزة في تنمية الصمود النفسي لصالح القياس البعدي وذلك من خلال برنامج الألعاب الترويحية ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في كل من بعد الكفاءة الشخصية والاجتماعية (٦٧,٤٠٨) وبعد الاتزان الانفعالي (٦١,١٣٤) وبعد حل المشكلات (٣٨,٥٤٣) وبعد الصلابة (٦٣,٣٠٩) وبعد المرونة (٦٣,٢٦٣) وبعد التفكير الإيجابي نحو المستقبل (٤٠,٦٧٨) والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي (١٣٥,٠٧٣) وهي جميعها أعلى من قيمة (ت) الجدولية .

كما يبين جدول (١٢) أن نسبة التحسن لدى عينة البحث مرضي العناية المركزة في تنمية الصمود النفسي بلغت في كل من بعد الكفاءة الشخصية والاجتماعية (١٠٤,٧٣٣%) وبعد الاتزان الانفعالي (١١٨,١٣١%) وبعد حل المشكلات (٩١,٨٧٨%) وبعد الصلابة (١٢١,٥٦٨%) وبعد المرونة (١٢٩,٦٤٨%) وبعد التفكير الإيجابي نحو المستقبل (١٠٣,٧٢٠%) والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي (١١٠,٣٥٨%) ، وذلك من خلال برنامج الألعاب الترويحية .

ويعزو الباحث ذلك التحسن في تنمية الصمود النفسي لدى عينة البحث مرضي العناية المركزة إلى برنامج الألعاب الترويحية وما يحتويه من أنشطة وألعاب وخبرات تعمل على تنمية الكفاءة الشخصية والاجتماعية والاتزان الانفعالي وحل المشكلات والصلابة والمرونة والتفكير الإيجابي نحو المستقبل والثقة بالنفس والشجاعة والالتزام والتغلب على الصعوبات والمواجهة



والتحدي والشعور بالسعادة والتفاؤل والأمل والاطمئنان والرضا والشعور بالانتماء وتقدير الذات وحسن التصرف والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية والتكيف والتخطيط والتنظيم والتفاعل مع الآخرين وتكوين العلاقات والتعاون والمشاركة الجماعية وروح الفريق وتطوير الذات والإرادة والعزيمة والإصرار والذكاء الانفعالي والصبر والخبرات والحيوية والنشاط والقوة والتعاطف والرحمة والدافعية والإنجاز والمثابرة والاحترام والتقدير وتدعيم المناعة النفسية والقدرة على التعافي من الأحداث السلبية والتعايش وإدارة الأزمات وخفض القلق والتوتر والخوف والضغط والإنهاك والاحترق .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من دراسة هيام صابر شاهين (٢٠١٣) (٢٣) حيث توصلت إلى أن البرنامج الإنمائي له تأثير إيجابي في تنمية الأمل والتفاؤل والصمود النفسي لدى المراهقين ضعاف السمع ، ودراسة **Foureur, M., Besley, K., Burton, G., Yu, N., & Crisp, J. (2013) (26)** حيث تشير إلى أن برنامج التدخل الذهني له تأثير إيجابي في تنمية الصمود وتحسين الصحة والشعور بالتماسك وخفض الاكتئاب والقلق والتوتر للمرضين ، ودراسة عبد الكريم رجب محمود إسماعيل (٢٠١٤) (١٢) حيث تبين أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في زيادة مستوى الصمود النفسي للطلاب وتحسين التوافق لديهم ، ودراسة معاذ أحمد محمد فايد مقران (٢٠١٤) (٢٠) حيث توضح أن البرنامج السلوكي له تأثير إيجابي في رفع مستوى الصمود النفسي وتخفيف الاكتئاب لدى من المراهقين ، ودراسة أزهار عبد المعطي غيث . (٢٠١٧) (١) حيث تشير إلى أن الشعور بالأمل له تأثير إيجابي في تحسين الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية ، الكفاءة الاجتماعية ، التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، القيم الروحية) بعد التعرض للضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقات ، ودراسة شهيناز محمد عبد الله ، غادة كامل سويقي ، أسماء محمد ناصر السعيد (٢٠١٧) (٨) حيث يتضح أن البرنامج الإرشادي له تأثير إيجابي في تنمية الصمود النفسي لدى أطفال الروضة ، ودراسة عفاف محمود أبو غالي (٢٠١٧) (١٥) حيث تبين أن البرنامج الإرشادي له تأثير إيجابي في تنمية الصمود النفسي وخفض الضغوط لدى المراهقات ، ودراسة تهاني فتحي أبو غالي (٢٠١٨) (٤) حيث توضح أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية التفكير الإيجابي وخفض الاحتراق النفسي لدى الممرضات ، ودراسة فاطمة عبد الرحيم النوايسه ، لمياء صالح الهواري (٢٠١٨) (١٦) حيث تشير إلى أن البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى له تأثير إيجابي في خفض مستوى الاحتراق النفسي (الاجهاد الانفعالي ، تبدل المشاعر ، نقص الشعور بالإنجاز) لدى عينة الممرضين العاملين في مستشفى حكومي ، ودراسة نوهه علي محمد عبدو البجاح ، سناء محمد سليمان ، رشا عادل عبد العزيز . (٢٠١٨) (٢٢) حيث توصلت إلى أن البرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا له تأثير إيجابي في تنمية الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية ، حل المشكلات ، المرونة ، إدارة العواطف ، التفاؤل ، العلاقات الاجتماعية ، الإيمان) لدى طالبات الجامعة ، ودراسة **Salma Mohammed Abdel Wahab Abu Hamar (2019) (33)** حيث

تشير إلى أن برنامج الألعاب الترويحية له تأثير إيجابي في تخفيف الانهك البدني والنفسي ، واللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل ، والشعور بانخفاض وضعف الإنجاز ، وعدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل ، والمصاحبات الاجتماعية والأسرية (الاحترق النفسي المهني) لدى الممرضات ، ودراسة نسرين محمد أبو دبوسه (٢٠١٩) (٢١) حيث تبين أن البرنامج الإرشادي له تأثير إيجابي في تنمية الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية ، التنظيم الانفعالي ، حل المشكلات ، الصلابة ، الكفاءة الاجتماعية ، التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، المرونة) وتحسين التوافق المهني لدى المرأة العاملة .

فبالأنشطة والألعاب الترويحية تسهم في تحسين نوعية الحياة والشعور بالسعادة والراحة النفسية لدى الممارسين ، فهي تحسن الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية ، وتكسب القدرة على الإنجاز وتكوين الصداقات والتعاون والتفاعل مع الآخرين وتأكيد الذات والشعور بالاطمئنان والثقة بالنفس وحل المشكلات وحسن التصرف ، حيث تساعد في وقاية الفرد من الخوف والقلق والاكتئاب والتحرر من الضغوط النفسية والتوتر العصبي . (١٠ : ١٧ - ٢٦) ، (٢٨ : ٢٠٥-٢٦١) ، (١٨ : ٤٤ - ٤٦) ، (٣٤ : ٤٨٥-٤٩٠) ، (٣٢ : ١٠٦-١) ،

وهذا ما توصل إليه الباحث إلى أن برنامج الألعاب الترويحية بما يشتمل عليه يعمل على تنمية الصمود النفسي لدى عينة البحث مرضي العناية المركزة ، فالأنشطة والألعاب الترويحية تعد من أهم الوسائل الناجحة التي تساعد على أن ينمو نمو متزن من جميع الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية ، فهي ضرورة من ضروريات الحياة اليومية لراقي وتقدم الأفراد والمجتمعات وبذلك تتحقق صحة فرض البحث .

#### **الاستنتاجات :**

- برنامج الألعاب الترويحية له تأثير إيجابي في تنمية الصمود النفسي لدى مرضي العناية المركزة .

#### **التوصيات :**

- تفعيل برنامج الألعاب الترويحية على الممرضين في المستشفيات والهيئات الصحية .
- ضرورة الاهتمام بالممرضين ومساعدتهم على تحقيق هويتهم وذاتهم والعمل على حل مشاكلهم المادية والاجتماعية والنفسية والصحية .
- ضرورة تصميم برامج ترويحية متخصصة في النواحي البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية لدى الممرضين والأطباء والعاملين في المجال الصحي لتقليل وحل المشكلات من أجل الإصلاح والتقدم والراقي .

#### **المراجع :**

#### **أولا المراجع العربية :**

- ١ - أزهار عبد المعطي غيث . (٢٠١٧) . : الشعور بالأمل كمتغير وسيط بين الصمود النفسي والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين بعد العدوان على غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأقصى .
- ٢ - إيمان مصطفى سرميني . (٢٠١٤) . : تنمية مهارات الصداقة والصمود النفسي لخفض أعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- ٣ - باسل محمد عبد الله عاشور . (٢٠١٧) . : الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية .
- ٤ - تهاني فتحي أبو غالي . (٢٠١٨) . : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الإيجابي لدى ممرضات وكالة الغوث الدولية في قطاع غزة وأثره على مستوى الاحتراق النفسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأقصى .
- ٥ - جنان إحسان خليل . (٢٠١٩) . : الصمود النفسي لدى مدرسات المرحلة الإعدادية ، بحث منشور ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد ١٥ ، العدد ٤ ، ص ٢٧ - ٥٨ ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل .
- ٦ - حمدي محمد ياسين ، نادية أميل بنا ، شيماء سيد أحمد علي . (٢٠١٨) . : الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسي لعينة من طلبة الجامعة ، بحث منشور ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد ١٩ ، الجزء ٦ ، ص ٣٠٧ - ٣٣٤ ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- ٧ - سالي طالب علوان ، جميلة رحيم عبد . (٢٠١٩) . : الصمود النفسي وعلاقته بالقيمة العاطفية لدى طلبة الجامعة ، بحث منشور ، مجلة الفتح ، المجلد ١٥ ، العدد ٧٩ ، ص ٤٦ - ٧٢ ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى .
- ٨ - شهيناز محمد عبد الله ، غادة كامل سويفي ، أسماء محمد ناصر السعيد . (٢٠١٧) . : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي لدى أطفال الروضة بالجمهورية اليمنية ، بحث منشور ، مجلة دراسات في الطفولة والتربية ، إدارة البحوث والنشر العلمي ، المجلد ٢ ، العدد ٢ ، كلية رياض الأطفال ، جامعة أسيوط .
- ٩ - شيماء عزت باشا ، إيمان نصري شنودة . (٢٠١٦) . : دليل استخدام مقياس الصمود النفسي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٠ - طه عبد الرحيم طه . (٢٠٠٦) . : مدخل إلى الترويح ، دار الوفاء ، الإسكندرية .
- ١١ - عائدة شعبان صالح ، ياسرة محمد أبو هدروس . (٢٠١٤) . : الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة ، بحث منشور ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، العدد (٥٠) ، الجزء (٢) ، ص ٣٤٧ - ٣٨٦ ،

- ١٢ - عبد الكريم رجب محمود إسماعيل . (٢٠١٤) . : فعالية برنامج تدريبي لتعليم مهارات الصمود وأثره على التوافق لدى عينة من طلاب الجامعات الفلسطينية في غزة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا .
- ١٣ - عزة خليل عبد الفتاح ، وفاء محمد عبد الجواد . (٢٠١٣) . : الصمود النفسي وعلاقته بطبيب الحال لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، بحث منشور ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد (٣٦) ، ص ٢٧٣ - ٣٣٢ .
- ١٤ - عطاف محمود أبو غالي . (٢٠١٦) . : الوعي بالذات والأمان الاجتماعي كمنبئات بالتمكين النفسي لدى الممرضين والممرضات في محافظات غزة ، بحث منشور ، مجلة رسالة التربية وعلم النفس ، العدد (٥٤) ، ص ٥٧ - ٧٩ ، الرياض . ص ٥٧
- ١٥ - عطاف محمود أبو غالي . (٢٠١٧) . : فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسريا ، بحث منشور ، مجلة العلوم التربوية النفسية ، المجلد ١٨ ، العدد ١ ، ص ٤٠٧ - ٤٤٤ ، مركز النشر العلمي ، جامعة البحرين .
- ١٦ - فاطمة عبد الرحيم النوايسه ، لمياء صالح الهوارى . (٢٠١٨) . : فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لخفض مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الممرضين العاملين في مستشفى حكومي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، العدد (١٨٠) ، الجزء (١) ، ص ٥١٩ - ٥٥٦ ، جامعة الأزهر . ص ٥٢١
- ١٧ - محمد حامد زهران ، سناء حامد زهران . (٢٠١٣) . : العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس ، بحث منشور ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد (٣٦) ، ص ٣٣٣ - ٤٢٠ .
- ١٨ - محمود إسماعيل طلبة . (٢٠١٠) : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، إسلاميك جرافيك ، القاهرة .
- ١٩ - مسعد عويس . (٢٠٠٨) : الترويح وأوقات الفراغ ، مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث الاجتماعية ، الجيزة .
- ٢٠ - معاذ أحمد محمد قايد مقران . (٢٠١٤) . : فاعلية برنامج سلوكي في رفع مستوى الصمود النفسي وتخفيف الاكتئاب لدى عينة من المراهقين اليمنيين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنوفية .
- ٢١ - نسرين محمد أبو دبوسه . (٢٠١٩) . : فاعلية برنامج إرشادي قائم على الصمود النفسي لتحسين التوافق المهني لدى المرأة العاملة بجامعة الأقصى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأقصى .
- ٢٢ - نوهه علي محمد عبدو البجاح ، سناء محمد سليمان ، رشا عادل عبد العزيز . (٢٠١٨) . : تنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة باستخدام بعض استراتيجيات التعلم

المنظم ذاتيا ، بحث منشور ، مجلة البحث العلمي في التربية ، المجلد ١٩ ، الجزء ١٠ ، ص ١ - ٤٠ ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .

٢٣ - هيام صابر شاهين . (٢٠١٣) . : الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع ، بحث منشور ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد (١٤) ، العدد (٤) ، ٦١٣ - ٦٥٤ ، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية ، جامعة عين شمس .

٢٤ - يحيى عبد الجواد درويش جودة . (٢٠٠٣) . : مصادر ضغوط العمل لدى الممرضين والمرضات العاملين في مستشفيات محافظات شمال الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية .

### ثانيا المراجع الأجنبية :

**25 - Eley, D. S., Cloninger, C. R., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R., & Wilkinson, D. (2013).** The relationship between resilience and personality traits in doctors: implications for enhancing well being. *PeerJ*, 1, e216.

**26 - Foureur, M., Besley, K., Burton, G., Yu, N., & Crisp, J. (2013).** Enhancing the resilience of nurses and midwives: Pilot of a mindfulnessbased program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress. *Contemporary nurse*, 45(1), 114-125.

**27 - Gable, S. L., & Haidt, J. (2005).** What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.

**28 - Lo, C. Y., Chang, H. I., & Chang, Y. T. (2009) :** Research on Recreational Sports Instruction Using an Expert System, 5<sup>th</sup>, International Conference, Active Media Technology, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, P 250 – 262 .

**29 - McGrath, A., Reid, N., & Boore, J. (2003).** Occupational stress in nursing. *International journal of nursing studies*, 40(5), 555-565.

**30 - Myers, M. F. (2011).** Physician suicide and resilience: diagnostic, therapeutic and moral imperatives. *World Medical Journal*, 3, 90-97.

**31 - Needleman, J., & Hassmiller, S. (2009).** The Role of Nurses in improving hospital quality and efficiency: Real-World Results, *Health Affairs*, VOL 28(Suppl3), w625-w633.

**32 - Richard Kraus. (2015) :** Recreation and leisure in modern society, 10th Edition, Jones and Bartlett Publishers, Canada .

**33 - Salma Mohammed Abdel Wahab Abu Hamar . (2019) . : A Recreational Games Program to Relieve Vocational Psychological Burning of Nurses, The International Journal of Sports Science and Arts (IJSSA), volume 3, p250 – 230, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University .**

**34 - Titze, S., Merom, D., Rissel, C., & Bauman, A. (2014) :** Epidemiology of cycling for exercise, recreation or sport in Australia and its contribution to health-enhancing physical activity, *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 17 (5), 485–490 .

**35 - Van der Colff, J. J., & Rothmann, S. (2009).** Occupational stress, sense of coherence, coping, burnout and work engagement of registered nurses in South Africa. *SA Journal of Industrial Psychology*, 35(1), 1-10.