



ARSIS, ASSOCIATION FOR THE SOCIAL SUPPORT OF YOUTH



دليل بشأن الإجهاد النفسي وإدارة العناية الذاتية

للمهنيين العاملين مع القَصْر واليافعين المتقلبين بين الأمان والناجين من العنف
القائم على الجنسانية



نيسالونيكى، أكتوبر 2020

جسر
بناء العلاقات عبر التنمية المبتكرة للوعي بالعنف القائم على
الجنسانية في أوروبا

دليل بشأن الإجهاد النفسي وإدارة العناية الذاتية
للمهنيين العاملين مع القُصَّر واليافعين المتنقلين بين الأماكن
والناجين من العنف القائم على الجنسانية



تم تمويل هذا المنشور من قِبَل برنامج الحقوق والمساواة والمواطنة التابع للاتحاد الأوروبي
(2014-2020).

إخلاء المسؤولية

يعبر محتوى هذا الدليل عن آراء كاتبه فقط ويتحمل هو مسؤوليته الخاصة. ولا تتحمل المفوضية
الأوروبية أية مسؤولية عن أي استخدام محتمل للمعلومات التي يحتوي عليها هذا الدليل.

جدول المحتويات

| | |
|----|-------------------------------------|
| 3 | مقدمة |
| 5 | 1. نبذة عن الإجهاد النفسي |
| 11 | 2. الصدمة المنقولة والصدمة الثانوية |
| 13 | 3. مناطق القلق |
| 21 | 4. متلازمة إنهك المهنيين |
| 27 | 5. القدرة العقلية على التكيف |
| 35 | 6. العناية الذاتية |
| 39 | 7. خطة تعزيز القدرة على التكيف |
| 41 | 8. ممارسة العناية الذاتية |
| 57 | المراجع |

©2020 ARSIS – Association for the Social Support of Youth
All rights reserved
Distributed for free.
Not for commercial use.

مقدمة



تم إعداد هذا الدليل، الذي يتناول الإجهاد النفسي وإدارة العناية الذاتية للمهنيين العاملين مع القُصَّر واليافعين المتنقلين بين الأماكن والناجين من العنف القائم على الجنسية، في إطار البرنامج الإقليمي «جسر – بناء العلاقات عبر التنمية المبتكرة للوعي بالعنف القائم على الجنسية في أوروبا».

«جسر» (BRIDGE) هو برنامج يُنفَّذ على مدار عامين تحت إشراف المكتب الأوروبي الإقليمي لمنظمة Terre des Hommes بالتعاون مع: ARSIS – جمعية الدعم الاجتماعي لليافعين (اليونان)، والحركة الدولية للدفاع عن الأطفال – DCI بلجيكا والوكالة الدولية لاستقبال طالبي اللجوء FEDASIL (بلجيكا)، Kopin و (مالطا)، و Terre des Hommes (رومانيا). ويتم تمويل مشروع «جسر» من قِبَل برنامج الحقوق والمساواة والمواطنة التابع للاتحاد الأوروبي (2014-2020).

صُمم البرنامج لتعزيز الاستجابة المؤسسية للعنف القائم على الجنسية، والذي يشمل الأطفال واليافعين المتنقلين إلى بلدان الاتحاد الأوروبي. وقد أظهرت الدراسات الحالية نتائج مثيرة للقلق بشأن العنف القائم على الجنسية، الذي يشمل اللاجئين والأطفال واليافعين المتنقلين إلى الاتحاد الأوروبي. ويعد الاتجار بالبشر، والاستغلال الجنسي، وإساءة المعاملة، بالإضافة إلى العمالة القسرية، جزءاً من التجارب التي يمر بها الأشخاص المتنقلون بين الأماكن.

يستهدف هذا الدليل المهنيين العاملين مع الناشئين واليافعين المتنقلين بين الأماكن، سواء أكانوا لاجئين أم مهاجرين، ممن عانوا من العنف القائم على الجنسية، ويسعى كذلك إلى مساعدة المهنيين على مواجهة المواقف المرهقة نفسياً التي يمرون بها، وإدارة الإجهاد النفسي الذي يتعرضون له، وأخيراً دعمهم فيما يتعلق بوضع خطة لتعزيز العافية والقدرة على التكيف.

نبذة عن الإجهاد النفسي...

«إن الإجهاد النفسي الذي تعانیه ليس ناتجاً عما يجري في حياتك، بل إنه ينبع من أفكارك حول ما يجري في حياتك.»
أندرو جيه. برنشتاين



الإجهاد النفسي هو رد فعل جسماني وذهني وعاطفي للمواقف التي تولد الخوف أو عدم التيقن أو الخطر، أو الإثارة أو التنبيه، أو الارتباك أو التغيير. إنه الاستجابة الجسمانية لأي مثير، وهو يعد حالة دفاعية ونوعاً من التنظيم الذاتي. وسواء أكان المثير إيجابياً أو سلبياً، فإن الإجهاد النفسي يتطلب من الجسم أن «يستجيب» عن طريق التنظيم أو التكيف. عندما يحدث الإجهاد النفسي بمقادير طبيعية، فإنه يعتبر قوة دافعة للإنسان، من أجل البقاء والإبداع، ولكن الظروف المعيشية، والأفكار السلبية، والتصورات الخاطئة لدى البشر، كثيراً ما تجعل الإجهاد النفسي حملاً لا يطاق.

إن الكلمة الإنجليزية المعبرة عن معنى الإجهاد النفسي، وهي كلمة stress، مشتقة من الفعل اللاتيني «stringere»، ومعناه يعصر، أي يضغط الشيء ويستخرج ما فيه، أما من الناحية المفاهيمية فإن معانيها متنوعة إلى حد كبير. وهذا التعبير يصف رد فعل الجسم تجاه مثيرات عديدة، بينما يصف في الوقت نفسه المثيرات ذاتها (الضوضاء، الصدمة، وما إلى ذلك)، بالإضافة إلى العوامل النفسية (الارتباك، وما إلى ذلك)، وكذلك الاستجابة الفسيولوجية. وأخيراً، يشير هذا التعبير إلى حالة التوتر النفسي والقلق. إننا لا نفرق في كلامنا العام في الأحاديث اليومية بين مصطلحي الإجهاد النفسي والقلق. ولكن هذه المساواة بين المصطلحين تنطوي على مغالطة وتحمل في طياتها التباساً، بل إن ذلك كثيراً ما يحدث حتى مع الخبراء أنفسهم. قد يؤدي القلق على المستوى النفسي إلى ظهور أعراض الإجهاد النفسي نفسها، ولكنه على هذا المستوى يعتبر تابعاً له، حيث إنه يمثل الإدراك الذاتي للمواقف المُجهدة نفسياً، أي الطريقة التي يختبر بها كل شخص على حدة هذه المواقف. وعلى الجانب الآخر، يعتبر الإجهاد النفسي عملية مجردة ولا شعورية الهدف منها هو الحفاظ على توازن الجسم (الاستتباب).

ما المقصود بالإجهاد النفسي بشكل عام؟

بعبارة بسيطة، الإجهاد النفسي هو أي شيء يدعونا للتكيف أو التحمل، ويمكن أن ينبع من البيئة أو الجسم أو العقل. ويصنف الإجهاد النفسي طبقاً لشدته على النحو الآتي:

- **صحي أو طبيعي**، يقوم الإنسان -تحت تأثيره- بحشد قواه لحل المشكلات التي تقابله في الحياة. يساهم هذا الإجهاد النفسي بشكل إيجابي في تنمية الشخصية، كما أنه يشكل قوة دافعة للفرد.
- زائد، يبذل الإنسان الذي يعاني منه الكثير من مخزون قوته لحل المشكلة التي يواجهها. وفي هذه الحالة، عادة ما يصاب الشخص بأضرار جسمية أو نفسية ذات عواقب بعيدة المدى أو دائمة.
- شديد، وهو ما يفوق قدرة الاحتمال لدى الإنسان. هناك مواقف يفقد فيها الإنسان قدرته على حل المشكلات فيتجه نحو الانسحاب.

يمكن تقسيم أنواع الإجهاد النفسي، طبقاً لطبيعة تأثيره إلى:

- **حسي**، بسبب متطلبات البيئة التي يشعر بها الإنسان بواسطة الأعضاء الحسية الخارجية، والهيكل المقابل لها في الجهاز العصبي المركزي.
- **عقلي**، ينشأ بسبب معالجة المعلومات التي تشكل عبئاً على الوظائف العقلية. ويتمثل ذلك بشكل محدد في الانتباه والذاكرة، والفهم والتفكير، وصنع القرارات.
- **عاطفي**، بسبب المواقف التي تدفع إلى سلوكيات مندفعة

ما هي الآليات التي يحدث من خلالها الإجهاد النفسي؟

الآلية الأساسية لحدوث الإجهاد النفسي وأدائه وظيفته هي ببساطة كما يلي: مجموعة متنوعة من العوامل المُجهدة تؤثر بشكل فردي أو جماعي على الجسم وتحشد قواه، إذ إن الجسم بدوره يريد أن يستجيب للمثير ذي الصلة، أي أن يتكيف معه. والاستجابة تأخذ شكل الإجهاد النفسي، الذي يتسبب في تغييرات في هيكل الجسم وتركيبته الكيميائية ووظيفته.

الهرمونات الثلاثة الأساسية التي تنظم الإجهاد النفسي

الإجهاد هو عملية جوهرية تؤثر حتى على الأشخاص الذين يبدوون أكثر هدوءاً. ما يحدث في المواقف المُجهدة نفسياً، هو أن المخ في جسم الإنسان يصدر «استجابة» كيميائية متناسقة للعوامل الخارجية المُجهدة. يكمن خلف الإجهاد النفسي الذي يتم

التعرض له في الحياة اليومية، «سلسلة» من الهرمونات التي تحدد درجة الإجهاد النفسي لدى الكائن الحي، وطريقة رد فعله تجاه الظروف المناوئة.

الأدرينالين، أو بتعبير علمي «إبينفرين»:

- يُفرز هذا الهرمون بواسطة نخاع الكُظُر، وينشط آلية انحلال الجليكوجين، فترتفع مستويات السكر في الدم، ما يتسبب في مجموعة كبيرة ومتنوعة من الاستجابات في النظام القلبي الوعائي والنظام العضلي
- وهو مسؤول إلى حد كبير عن الاستجابات الفورية التي يشعر بها الجسم عندما يتعرض للإجهاد: التوتر العضلي، وسرعة التنفس، والتعرق الشديد، وارتفاع معدل نبضات القلب
- يولد موجة من الطاقة ويساعد على تركيز الانتباه، ويحشد كل مصدر من مصادر الطاقة في الجسم في حالات النشاط الشديد، ويحفز الجهاز العصبي لاتخاذ تدابير طارئة خلال ما يعرف باسم «تفاعل المحاربة أو الفرار»
- تشمل المثيرات التي تؤدي إلى إفراز الأدرينالين، كلاً من الخوف وجيشان المشاعر والمواقف الطارئة، ونزلات البرد، وهبوط ضغط الدم، وانخفاض السكر بالدم.

النوربينفرين:

- يُفرز بواسطة نخاع الكظر، وهو بشكل أساسي قابض للأوعية الدموية، يؤثر تأثيراً محدوداً على النتاج القلبي
- وظيفته الأساسية هي الاستثارة: عندما نشعر بالتوتر أو الإجهاد النفسي، يبدو أن المخ «يستيقظ» فنصبح أكثر تركيزاً، واستعداداً للاستجابة للظروف
- يساعد على إعادة توزيع تدفق الدم من المناطق التي قد لا تكون ضرورية، مثل الجلد، إلى المناطق الأكثر أهمية، مثل العضلات، حتى يستطيع الجسم أن يصدر ردة فعل « ويتجاوز » المشهد المسبب للإجهاد النفسي.

الكورتيزول:

- هو الهرمون المرتبط بشكل أساسي بالإجهاد النفسي؛ وهو هرمون ستيرويدي تفرزه الغدة الكظرية
- يكون شعور الجسم بآثار الكورتيزول تدريجياً وبطيئاً، إذ يكتمل إفراز هذا

الهرمون عبر عملية مركبة مكونة من عدة خطوات، تشمل إفراز هرمونين تكميليين أقل أهمية منه

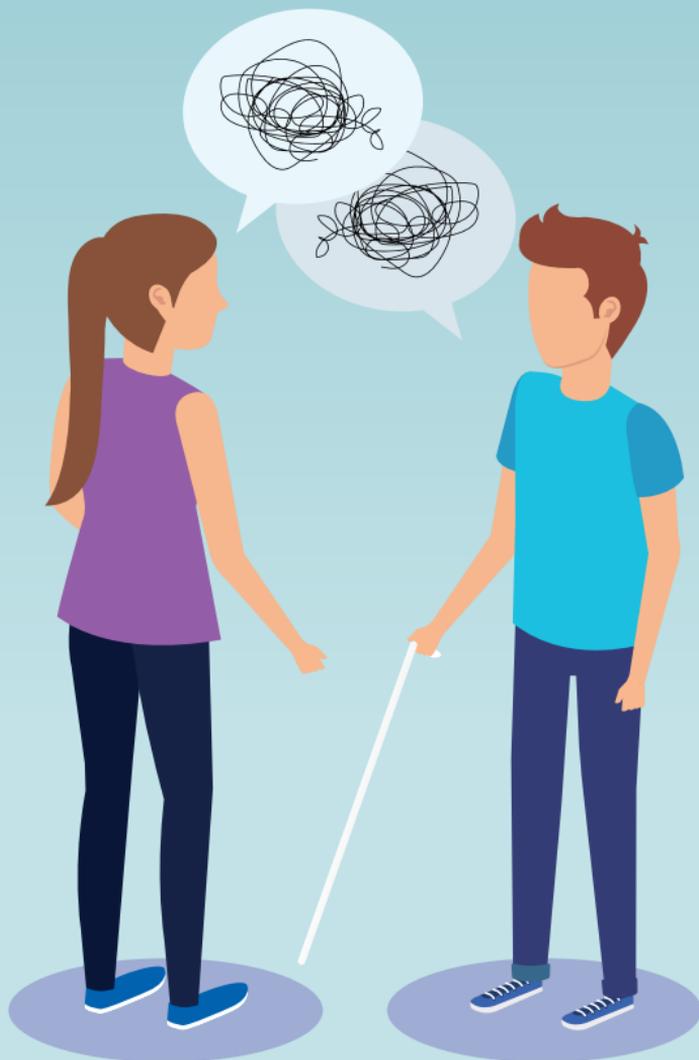
- في مواقف الحياة أو الموت، يساعد الكورتيزول في المحافظة على توازن سوائل الجسم وضغط الدم، بينما يعمل على تنظيم وظائف جسدية معينة غير خطيرة، مثل التناسل والهضم والنمو.
- عندما يتجاوز الإجهاد النفسي النطاق المعتدل (لفترة طويلة من الوقت، مثلما يحدث في حالة الاكتئاب) تظل مستويات الكورتيزول مرتفعة في الجسم وتتسبب في أعراض جانبية تؤثر على الجسم
- يمكن أن يتسبب الإفراز المفرط للكورتيزول في تثبيط الجهاز المناعي، وارتفاع ضغط الدم وسكر الدم، وكذلك خفض مستويات الدافع الجنسي، وظهور حب الشباب، وزيادة الميل إلى السمنة.

آثار الإجهاد النفسي

يمكن أن يؤدي الإجهاد النفسي المزمن إلى مشكلات صحية جسمانية (الاضطرابات القلبية التنفسية مثل النوبة الإقفارية، واحتشاء العضلة القلبية، والربو، وارتفاع ضغط الدم مجهول السبب، والاضطرابات الهضمية، مثل التهاب المعدة، وقرحة المعدة، وقرحة الاثنى عشر، و التهاب القولون التقرحي، والقولون المتهيج)، هذا بالإضافة إلى المشكلات الصحية النفسية والمشكلات السلوكية. وكثيراً أيضاً ما تتسبب الآثار المزمنة أو الشديدة لعوامل الإجهاد النفسي في حدوث مشكلات مثل الصداع، أو تساقط الشعر، أو الإصابات الفموية والجلدية، أو انقباض العضلات، أو التشنجات العصبية اللاإرادية، أو تهيج المثانة، أو انقطاع الطمث، أو سرعة القذف، أو العجز الجنسي. ومن المهم الإحاطة بماهية الإجهاد النفسي وكيفية تأثيره، حيث إن مسؤولية التعامل معه، من خلال الوقاية بشكل أساسي، تعد مسألة فردية في المقام الأول. يجب أن نتعلم كيفية التعرف على العلامات، وطريقة تجنب الإرهاق النفسي، والاكتئاب والإنهاك، والانهيار والمرض. يعتبر القدر المحتمل من الإجهاد النفسي ضرورياً حتى يتسنى لنا تفادي الملل، والتحفيز لممارسة الأنشطة التي نقوم بها. وتفاوت قدرة كل شخص على التكيف مع الإجهاد النفسي، ومن ثم فإن «القدر المحتمل من الإجهاد النفسي»

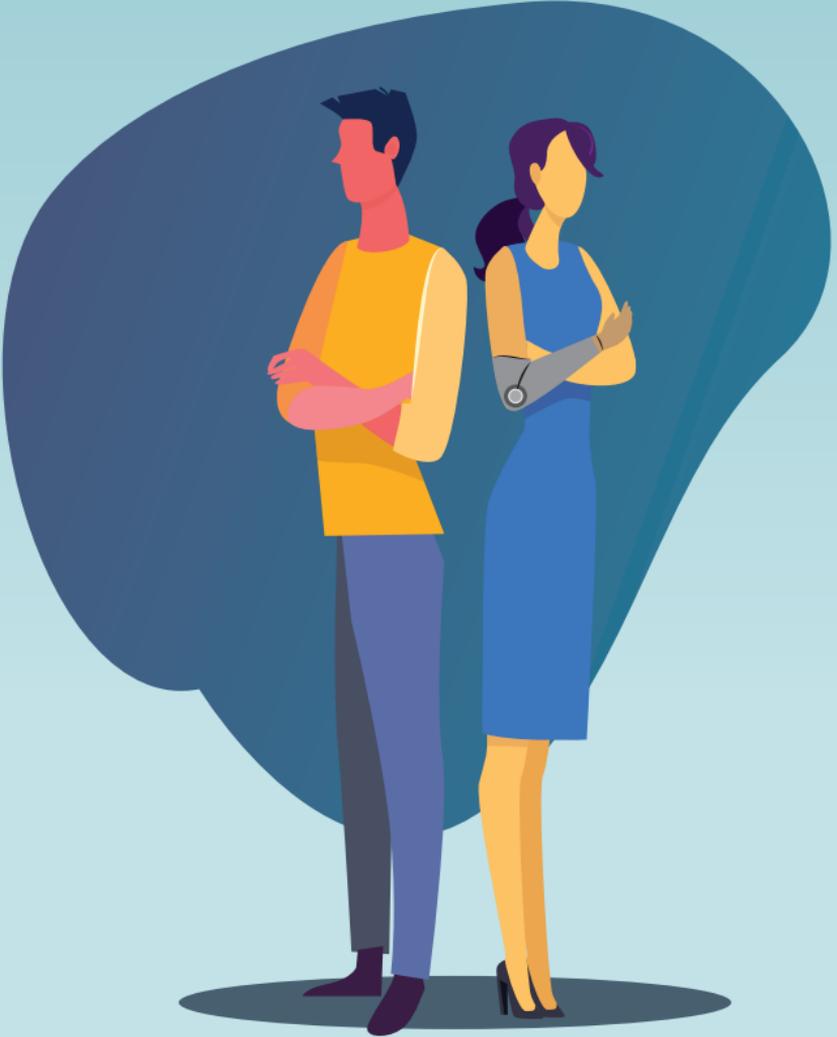
يعد مسألة ذاتية بشكل مطلق. ومن ناحية أخرى، يمكن أن تؤثر زيادة الإجهاد النفسي لفترة طويلة سلبًا على الحالة الصحية، لذا فيجب مراقبته والتحكم فيه من أجل الحفاظ على أن يظل في مستوياته المحتملة.

الصدمة المنتقلة والصدمة الثانوية



لكي تتمكن من السيطرة على الإجهاد النفسي وبناء قدرتك على التكيف عليك أن تتمتع بالعافية . ويكون للأشخاص الذين يعملون في بيئات يتعرضون فيها لقصاص أو صور أو مواد تنطوي على صدمات شديدة، يكونون أكثر عرضة لخطر إصابتهم بالإجهاد الناتج عن الصدمة الثانوية أو للصدمة المنقطة. إنهم قد يتعرضون لأعراض الصدمة بالقدر نفسه الذي يصيب الشخص الذي تعرض للحادث بشكل مباشر، ما يؤدي إلى مواجهتهم لتحديات تتعلق بشخصياتهم وبعملهم. يمكن أن يتمثل الأثر الناجم عن ذلك في الشعور بالانفصال عن ذاتك وعن العالم من حولك، كما قد يظهر في شكل كوابيس تخص العمل، أو شعور باليأس وقلة الحيلة، إلى جانب النظرة السوداوية للعالم المحيط بك.

مناطق القلق



ما هو الإجهاد النفسي؟

الإجهاد النفسي لا يكون سلبياً دائماً. في بعض الأحيان يكون الضغط جيداً، إذ يمكن أن يدفعنا إلى الاستغراق في أمور معينة وتحقيق الإنجازات. إننا قد نستغل هذا الضغط أو الإجهاد النفسي باعتبارهما محفزين. عندما يساعدنا الإجهاد النفسي على تحدي أنفسنا والعمل الدؤوب، فإنه يمكن أن يكون إيجابياً على نحو ما يبقينا داخل **منطقتنا الخضراء**.



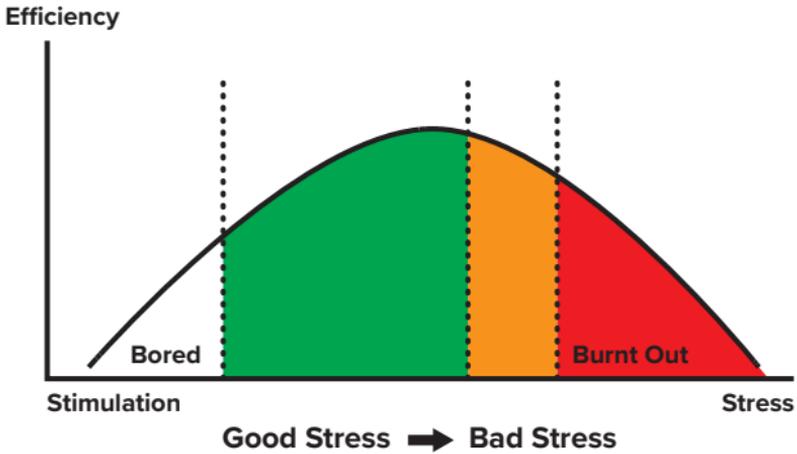
ما هو الإجهاد النفسي السيء؟

عندما نتعرض لضغط شديد للغاية في حياتنا، فقد نشعر بأننا نحمل على كواهلنا حمل ثقيل، كما قد نشعر بالانهازم وبالإرهاق المفرط. ومن شأن ذلك أن يهدد قدرتنا على التحمل ومغالبة الظروف. وقد تتناوبنا مشاعر الاستنزاف والإرهاك (بدلاً من الشعور بالنشاط) مع أي من الضغوط الآتية:

- الاستماع إلى القصص المنطوية على صدمات أو المثيرة للأسى والحزن
- مشاهدة المعاناة
- الزيادة الشديدة في عبء العمل
- الزيادة الشديدة الإضافية في عبء العمل
- العمل لوقت متأخر، لا سيما إلى ما بعد منتصف الليل

- التوترات داخل الفريق
- مغادرة زميل كان يلعب دورًا محوريًا
- فقدان التمويل
- المرض المتكرر أو الإصابة المتكررة
- القلق بشأن أفراد الأسرة

المناطق الخضراء والبرتقالية والحمراء



وكما سبقت الإشارة، يكون الإجهاد النفسي إيجابياً عندما يحفزنا على النشاط، وأن يبقينا في **المنطقة الخضراء**. أما إذا طالت مدة الإجهاد النفسي، فإننا يمكن أن ننتقل إلى **المنطقة البرتقالية** حيث يتراكم الإجهاد النفسي علينا. وإذا تواصل عدم قدرتنا على إدارة الإجهاد النفسي الذي نعانيه، فإنه يمكن أن ينقلنا إلى **المنطقة الحمراء** حيث نشعر بالإرهاك أو المرض.

أجب عن الأسئلة الآتية لكي ترسم صورة لنفسك في المنطقة الخضراء

| إجابة | سؤال |
|-------|-------------------------------------|
| | ما يمنحني الطاقة هو: |
| | ما يمنحني الشعور بالاسترخاء هو: |
| | أعتني بجسدي من خلال: |
| | أكثر ما أستمتع به في العمل هو: |
| | أنا أحصل على راحة من العمل عن طريق: |

أجب عن الأسئلة الآتية لكي ترسم صورة لنفسك في **المنطقة البرتقالية**.

| سؤال | إجابة |
|---|-------|
| ما يجعلني أبدأ فعليًا في معاناة بالإجهاد النفسي هو: | |
| آخر مرة كنت فيها مجهّدًا نفسيًا بحق كانت: | |
| عندما ينتابني الشعور بالإجهاد النفسي، فإنني أغيّر في النواحي الآتية: | |
| - في طريقة تفكيري: | |
| - في داخل جسمي: | |
| - فيما أفعله: | |
| - في أحاسيسي: | |
| من العلامات التي تمثّل ناقوس خطر يحذرنني من دخول حالة الإجهاد النفسي لدي مرحلة سيئة ما يلي: | |
| عندما أكون مجهّدًا نفسيًا، أغيّر ناحية الأشخاص الآخرين على النحو الآتي: | |

إذا وصلت إلى **المنطقة البرتقالية**، فستكون بحاجة إلى فعل شيء بخصوصها الآن. لا تنتظر حتى تصل إلى **المنطقة الحمراء** حيث يصبح التعافي أصعب بكثير.

أجب عن الأسئلة الآتية لكي ترسم صورة لنفسك في **المنطقة الحمراء**

| سؤال | إجابة |
|--|--|
| هل كنت تعاني من أي من علامات الإجهاد النفسي الآتية خلال الشهر الستة الماضية أو خلال مدة أطول من ذلك؟ | |
| الشعور بالرغبة في السخرية أو التشاؤم، واتخاذ موقف سلبي من الحياة ومن نفسك ومن الآخرين. | نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> |
| الشعور بعدم الإنتاجية وعدم الفعالية، مع الشعور بأن عمك لا يقدم أي قيمة على الإطلاق. | نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> |
| الشعور بأنك تواجه ركودًا في جميع جوانب حياتك الشخصية والمهنية. | نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> |
| التعامل مع الأشخاص الذين كنت تشعر بالود نحوهم بلامبالاة أو استخفاف في كثير من الأحيان. | نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> |
| الاستيقاظ من النوم صباحًا مع الشعور بالتعب والإرهاق حتى لو حصلت على قسط وافر من النوم (7-8 ساعات). | نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> |
| الشعور بالانفصال عن القضايا الواقعية التي كانت تلتفت انتباهك في الماضي | نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> |
| تتجنب الأشخاص الذين كنت تستمتع بقضاء الوقت الطويل معهم من قبل | نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> |
| هل تعتقد أنك كنت تعاني أو ما زلت تعاني من فترة إنهاك؟ | نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> |
| ما علامات الإنهاك التي تعتقد أنك عانيت منها؟ | |

إذا كنت قلقًا من احتمالية إصابتك بهذه العلامات، فيرجى التحدث إلى مديرك المباشر أو إلى أحد المستشارين بشأن نوع الدعم الذي قد تحتاج إليه.

إذا وجدت نفسك في **المنطقة البرتقالية** أو **المنطقة الحمراء**، ففيما يلي بعض الاستراتيجيات التي ستساعدك على العودة إلى المسار الصحيح:

افعل ما يلي:

- احصل على بعض الراحة – نم إذا استطعت، ولكن إذا كان ذلك صعبًا فاحصل على قسط من الراحة على الأقل
- تناول طعامًا صحيًا - ابذل جهدًا واعيًا في هذا الأمر.
- مارس رياضة ما، أو قم بأداء بعض التمرينات الرياضية، أو خصص بعض الوقت للمشى إن استطعت.
- ابق على اتصال بأسرتك وأصدقائك.
- كن واقعيًا بشأن توقعاتك. هل هي عالية للغاية أم منخفضة للغاية؟
- دقق في أي جوانب تشعر فيها بعدم التيقن. استوضح الأمور إلى أقصى حد ممكن.
- واجه أسباب الإجهاد النفسي المرتبطة بالعمل ونفذ بعض الحلول. أخبر مديرك المباشر بوضوح أنك تريد مناقشة بعض الأمور.
- انظر إلى صورة ذاتك في المنطقة الخضراء وكرر الأفعال التي تدرك أنها جيدة بالنسبة لك. استمتع بالأشياء الطيبة مجددًا.
- احصل على بعض الراحة من العمل إذا كان ذلك سيساعدك، على أن يتم ذلك في أقرب وقت تستطيع فيه أخذ راحتك دون أن تتسبب في إجهاد مُجحف لزملائك. لا تترك الأمر دون عناية حتى تضطر إلى الحصول على إجازة مرضية.
- اطلب المساعدة الملائمة من الأشخاص المحيطين بك. إذا كانت صحتك أو عافيتك في حالة تدهور، فعليك استشارة طبيب أو أي إخصائي صحي آخر.

لا تفعل ما يلي:

- تعاطي المخدرات أو المشروبات الكحولية باعتبارهما وسيلة للتغلب على ما تعانيه.
- لوم الآخرين.
- خوض مخاطر غير ضرورية أو طائشة مع نفسك أو مع زملائك.
- خرق البروتوكولات الأمنية.
- إهمال النظافة الشخصية.

- الانسحاب بعيدًا عن الناس الذين يمكنهم دعمك.
- السماح لعلامات إجهادك النفسي، الواقع ضمن المنطقة البرتقالية، بأن تصبح عادات مسيطرة من شأنها رفع درجة مخاطرة تعرضك للإنهاك أو الاكتئاب أو غير ذلك من المخاطر ذات الصلة.

متلازمة إنهاك المهنيين



استُخدم مصطلح «متلازمة إنهالك المهنيين» لأول مرة من قِبَل عالم النفس الإكلينيكي فرويدنبرجر في 1974، للتعبير عن حالة العجز عن أداء مهام العمل بفاعلية، أو تعرض المهنيين للإرهاق بسبب المتطلبات الزائدة للعمل على حساب طاقة المهني ومجهوده وقدرته (ديميتروبولوس وفيليبو، 2008). يعتبر الإنهالك نتيجة مترتبة على التعرض لإجهاد نفسي مهني مزمن، يمكن أن يؤدي بالتدريج إلى عجز الفرد عن تحمل أعراض الإرهاق البدني والعاطفي الذي يعانيه. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاحتكاك لفترة ممتدة بالمواقف التي تتطلب بذل جهد عاطفي يمكن أن يتسبب في إجهاد عاطفي ونفسي إلى جانب الإصابة بمشاعر الفشل. وفي هذا السياق، يبدو أن الأساليب الأولية لوصف المتلازمة، بالإضافة إلى البحث اللاحق، تربط بشكل أساسي بين الإنهالك والمهن التي تشهد تواصلًا بين الأفراد، مثل تقديم الخدمات، والخدمات التعليمية والاجتماعية (كوستيليبوس وتسيجيليس، 2005). ووفقًا لما قرره لماسلاتش وغيره. (ماسلاتش وجاكسون، 1981: ماسلاتش وغيره، 2001)، فإن الإنهالك مفهوم متعدد الأبعاد، إذ يوفق بين ثلاثة أبعاد منفصلة بشكل أساسي ولكنها مع ذلك تظل مترابطة:

- يتسم **الإرهاق العاطفي** بنقص الطاقة إلى جانب الإجهاد العاطفي والبدني. يتمثل الشعور في أن المخزون العاطفي قد تم استهلاكه بإفراط، وفي الوقت نفسه لا توجد مصادر للتجديد.
- يشير مصطلح **التجرد** إلى المجهود الذي يبذله الأفراد لحماية أنفسهم وتجنب الضغط الذي يعانون منه، من خلال عزل مشاعرهم وتبني موقف سلبي أو انتقادي نوعًا ما تجاه علاقتهم بمن يتلقون خدماتهم.
- يشير تعبير **تضاؤل الإنجازات الشخصية** إلى ميل الشخص إلى تقييم نفسه بشكل سلبي من حيث نتيجة عمله، وإلى إصابته بمشاعر التشاؤم والخزي.

العوامل المساهمة في الإصابة بالإنهالك

وفقًا للدراسات المرتبطة بهذا الموضوع، تقع العوامل المساهمة في الإصابة بالإنهالك ضمن فئتين:

- عوامل بيئية: مرتبطة ببيئة العمل
- عوامل شخصية: مرتبطة بالشخص العامل بصفته فردًا وشخصيته. تتأثر الطريقة التي يتغلب بها كل شخص على تحديات البيئة بتفاعل شخصيته وطبعه العام وكذلك السياق الذي تنشأ فيه حالة الإجهاد النفسي (ماسلاتش وغيره، 2001؛ ليتز وماسلاتش، 2001).

| العوامل الشخصية | العوامل البيئية |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • توقعات الفرد بشأن الآخرين وبشأن نفسه • خصائص الشخصية (انخفاض تقدير الذات، الحاجة إلى السيطرة، السعي للكمال، التنافسية) • الطريقة التي يدير بها الشخص الإجهاد النفسي ويتفاعل بها مع المواقف المُجهدَة نفسيًا • دوافع اختيار الفرد للمهنة المعينة التي يعمل بها | <ul style="list-style-type: none"> • ظروف العمل المُجهدَة نفسيًا والمناوئة • نقص الموظفين وزيادة عبء العمل • ساعات العمل المرهقة والمشحونة والمتواصلة • عدم وضوح دور الموظف • نقص الحافز واحتمالات النمو. • الإدارة الصارمة والاستبدادية وعدم المشاركة في صنع القرارات. • نقص التواصل والدعم من المشرفين/ المديرين والزملاء • نقص الدعم النفسي في مكان العمل |

أعراض الإنهاك وآثاره

يترتب على أعراض الإنهاك بعض الآثار الوخيمة على السلامة العاطفية والنفسية والجسمانية والاجتماعية (ماسلاتش وغيره، 2001)، وذلك مع تراكمها تدريجيًا، وهي تنقسم إلى ثلاثة مستويات؛ مستوى عضوي ومستوى نفسي ومستوى سلوكي.

| المستوى السلوكي | المستوى النفسي | المستوى العضوي |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • قلة الانخراط في علاقات مع الآخرين / قلة التواصل • تراجع الأداء في العمل/ انخفاض الرضا الوظيفي • تكرار الغياب عن العمل أو عدم القدرة على التركيز • الميل إلى التسبب في الحوادث • الإفراط في تعاطي المشروبات الكحولية • الإفراط في استخدام العقاقير المخدرة • إدمان العمل | <ul style="list-style-type: none"> • الإرهاق العاطفي • فقدان الاهتمام أو التبلد أو التشاؤم • تراجع الثقة بالنفس أو الانفعالية • العزلة/ الاغتراب • الشعور بالذنب أو الفشل • الاضطرابات المزاجية | <ul style="list-style-type: none"> • الإجهاد الشديد/ الإرهاق البدني • الأرق • ألم عضلي هيكلية • الصداع • مشكلات في الجهاز الهضمي • ضعف الجهاز المناعي • زيادة الوزن أو فقدانه • ارتفاع مستويات الكوليسترول |

لما كان لمتلازمة الإنهاك آثارًا كبيرة على الحياة العملية للفرد، وكذلك على سلامته البدنية والنفسية والاجتماعية، فإنه من الضروري العمل على الوقاية منه وعلاجه في الوقت المناسب، وذلك عن طريق التدخلات الملائمة على المستوى الفردي والمؤسسي.

يشير تعبير **التدخلات على المستوى الفردي** إلى الجهود التي يمكن بذلها من قِبَل المهنيين أنفسهم، وهي تتضمن الآتي:

- التعرف المبكر على أعراض الإنهاك وعلاماته
- إعادة تقييم الأهداف والتوقعات الشخصية
- اللجوء إلى الاستراحات القصيرة والإجازات من العمل
- الانخراط في اهتمامات وأنشطة غير مرتبطة بالعمل، يمكن أن تتوفر من خلالها فرصٌ للتنفيس الانفعالي وتعزيز التواصل
- طلب المساعدة والدعم إما من الأصدقاء والزملاء أو من إخصائي الصحة النفسية

يشير تعبير **التدخلات على المستوى المؤسسي** في الأساس إلى السياسات والمهام الإدارية، التي يتم تطبيقها لمساعدة الموظف على تحمل إجهاد العمل. تنقسم هذه التدخلات إلى ثلاثة مستويات من الوقاية:

- **الوقاية الأولية:** إعادة تصميم العمل، وتنظيم إطار العمل بشكل أفضل مع تحديد الأدوار والمسؤوليات بوضوح
- **الوقاية الثانوية:** برامج إدارة الإجهاد النفسي (مثل طرق الاسترخاء، وإدارة الوقت، وما إلى ذلك) وفرص التعليم والتدريب المستمر
- **الوقاية من المستوى الثالث:** برامج دعم الموظفين، وإنشاء مجموعات للدعم النفسي وتوفير الاستشارات والإشراف

القدرة النفسية على التكيف



يشير تعبير القدرة النفسية على التكيف إلى التكيف الإيجابي للشخص بعد تعرضه لحادث صادم، ويشير كذلك إلى قدرة الشخص على التعافي. وثمة شرطان أساسيان لاستخدام هذا التعبير:

- مفهوم الشدة: هو إطار لمواقف وخبرات صعبة يمر بها الفرد
- مفهوم التكيف الإيجابي: الإدارة المرصية للظروف والخبرات السلبية، ما ينتج عنه نجاح الفرد في التكيف مع المعطيات الجديدة.

ويمكن تعريفه على أنه «قدرة الفرد على إحياء ذاته والعودة إلى حالته الطبيعية، وعلى النجاح في التكيف مع البيئة برغم الشدة التي يعانيتها، وكذلك قدرته على تنمية كفاءته الاجتماعية والأكاديمية والمهنية، برغم تعرضه لإجهاد نفسي شديد أو مواقف مُجهدة نفسياً من تلك التي تشكل العالم الحديث وتعتبر جزءاً لا يتجزأ منه».

خصائص القدرة النفسية على التكيف:

- تعمل على نحو وقائي لصالح الأشخاص الذين يواجهون صعوبات معينة
- تتسم بتعدد الأبعاد ، وتختلف بناء على السياق والوقت والعمر والنوع الاجتماعي والأصل الثقافي
- يمكن ملاحظة مجموعة متنوعة من مظاهر القدرة على التكيف والسلوكيات الدالة عليها لدى الأفراد أنفسهم، بينما هم يتعرضون إلى ظروف معيشية مختلفة
- عملية ديناميكية ومتعددة الأوجه، يقوم فيها الأفراد بحشد مواردهم الداخلية والخارجية، واستخدام استراتيجيات تكيف معينة للتعامل مع الظروف الحرجة أو المصاعب اليومية
- تساعد الأبعاد النفسية للقدرة على التكيف في شرح بعض السلوكيات التي تصدر عن الفرد
- تمتلك تأثيراً كبيراً على الأبعاد الاجتماعية والاقتصادية والسياسية الأوسع للتجربة الإنسانية باعتبارها عملية ديناميكية.
- ناتجة عن العلاقة الديناميكية والتفاعل بين عوامل المخاطرة وعوامل الوقاية، مع تأثرها باستراتيجيات استجابة الفرد والظروف البيئية المحددة

ولكن، ما هي المؤثرات على القدرة النفسية للأشخاص على التكيف؟ ولكي نتقصى هذا الأمر سنكون بحاجة إلى البحث عن قواهم الإيجابية وما يطلق عليه العوامل الوقائية لحياتهم. وتنقسم هذه العوامل إلى ثلاث فئات: الخصائص الفردية، والخصائص الأسرية والخصائص المجتمعية.

الخصائص الفردية

تتضمن العوامل الوقائية الدلالية المرتبطة بالخصائص الفردية: الذكاء ومعرفة الذات/ تقدير الذات، وفاعلية الذات، ومهارات التنظيم الذاتي (التحكم في الدوافع)، والطبع المرن، والأمل، والنظرة الإيجابية للحياة، والاعتقاد بأن الحياة لها معنى، ثم في النهاية، القابلية للاندماج الاجتماعي (ماستن وباول، 2003).

- الذكاء: مرتبط بالبراعة والتفكير النقدي والتبصر، ومهارات حل المشكلات (جمع البيانات والتخطيط، واختيار الاستراتيجية الصحيحة للتعامل مع الموقف الحرج). يشعر الشخص بأنه قادر على مواجهة الصعوبات، ويفهم ما يجري وما يتوقع حدوثه، وما يجب فعله للتعامل مع هذه الصعوبات.
- معرفة الذات وتقدير الذات: طبقاً لدانيل جولمان، يعد ذلك مصدرًا مهمًا للذكاء العاطفي، وهو فعل نفسي يتمثل في إعادة تشكيل تجربة الفرد لكي يرى نفسه ويرى حياته بطرق جديدة، وتعتبر القوة التحولية لمعرفة الذات هي جوهر القدرة على التكيف.
- الصورة الذاتية الإيجابية: تلعب دورًا شديد الأهمية في بناء القدرة على التكيف، عندما يعرف الشخص سماته الإيجابية وفي الوقت نفسه يكون لديه قدرة داخلية على السيطرة، أي أنه يشعر بأنه يسيطر على حياته ومستقبله، مؤخرًا في الوقت ذاته بإمكانية وقوع أحداث غير متوقعة، وبالتالي فهو يتعافى بشكل أسهل بعد كل شدة.
- وجود معنى وغاية: عندما يكتشف الشخص ما يملأ حياته ويمناها معنى، فإنه يتمكن من تحمل الشدة مع الإبقاء على الأمل حيًا بداخله. الاعتقاد الديني والروحانيات والإيمان بالقيم الأخلاقية، مثل الإيثار، من شأنهم أيضًا مساعدة الأفراد على تفسير الصعوبات التي يواجهونها بشكل أكثر إيجابية ومن ثم فإنهم

يتغلبون عليها في نهاية المطاف. إنهم بهذه الطريقة يستطيعون سد الفجوة بين المأمول والواقع المتسبب في الصدمة.

- المشاعر الإيجابية: الأشخاص الذين يتمتعون بمشاعر إيجابية، وتفاؤل وحس فكاهي، يستطيعون رؤية مصاعبهم من منظور مختلف، وكذلك فإن الموقف الإيجابي الذي يتخونه يعطي معنى أكثر إيجابية للتجربة الصادمة التي يواجهونها، ما يعوض ألمهم النفسي ومعاناتهم.
- القدرة على تنظيم المشاعر السلبية ومراقبة السلوك: مرتبطة بالقدرة على السيطرة والإيمان بأن المواقف خاضعة لسيطرة الأفعال التي تصدر عن الفرد وأنه يستطيع أن يتصدى بنجاح للتحديات التي تعترض طريقه.
- وجود شبكة دعم اجتماعي: إن وجود أشخاص يفهمونا بالإضافة إلى الشعور بالانتماء يمكننا من التعبير عن مشاعرنا، ومن تلقي الدعم والقبول من المحيطين بنا.

الخصائص الأسرية

- تتضمن خصائص البيئة الأسرية التي تقوم بوظيفة وقائية ما يلي:
- العلاقات الطيبة بين أفراد الأسرة
 - إشراك الآباء في العملية التعليمية والاندماج الاجتماعي لأطفالهم
 - الجو الأسري الإيجابي والبيئة المنظمة
 - المستوى التعليمي الجيد للآباء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة

من شأن الخصائص المذكورة أعلاه أن تخلق بيئة داعمة مهمة للطفل (تشانزكريستو 2015). لقد لوحظ أن الخصائص الفردية للطفل من حيث ارتباطها بالبيئة الأسرية الصحية والداعمة وأسلوب التربية الإيجابي، يمكن أن توازن الآثار السلبية للمواقف المُجهدة نفسيًا.

إن العوامل الوقائية المرتبطة بخصائص المجتمع المحلي الأوسع هي تلك التي يمكنها أن تؤدي دورًا وقائيًا لجميع أفرادها. كما تعد العوامل الوقائية المرتبطة بخصائص المجتمع المحلي الأوسع هي تلك التي يمكنها أن تؤدي دورًا وقائيًا لجميع أفراد المجتمع. وتتمثل هذه الخصائص، على نحو دلالي، فيما يلي:

- الخدمات العامة المنظمة، لا سيما تلك التي تساهم في تعزيز الرفاهية
- كفاية الموارد في المنظومة التعليمية
- الوقاية والحماية من أي شكل من أشكال العنف (ماتسوبولوس، 2011)
- تقديم خدمات الصحة النفسية بصورة منظمة والتواصل مع منظومة الخدمات
- ضمن شبكة مؤسسات تعاونية (تشانزكريستو، 2011)
- بيئة مدرسية منظمة وداعمة

تتفاعل كل العوامل الوقائية المذكورة أعلاه بعضها مع بعض، وتحدد نتيجةً هذا التفاعل مستوى قدرة الفرد على التكيف في أي موقف، وهي مسألة مرتبطة بمستوى المخاطرة المصاحبة للشدة – سواء أكانت المخاطرة تتعلق بتجارب شديدة مستمرة أو بتجربة فردية واحدة، أو بوقت وقوع الحادثة المتسببة في الصدمة أو تجارب الشخص السابقة.

يجب ألا ننسى أن وجود الحادثة المسببة للصدمة لا يعد سببًا كافيًا لانهارنا النفسي. إن الطريقة التي نفسر بها هذه الحقيقة مهمة للغاية. لذا فإن السؤال هو: هل يمكننا أن نرى الشدة باعتبارها تحديًا واختبارًا؟ وماذا يمكن أن نتعلم منها؟

وتبرز هنا بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها على نفسك لتحصل على معلومات بشأن قدرتك النفسية على التكيف:

- ما هي أصعب الأحداث التي تعرضت لها في حياتي؟
- كيف أثر ذلك عليّ؟
- ما الذي ساعدني على التحمل؟
- هل كان هناك أشخاص يدعمونني؟

- ماذا عرفت عن نفسي وعن طريقتي في التعامل مع مثل تلك المواقف؟
- ماذا يمنحني الأمل والتفاؤل بشأن المستقبل؟

إرشادات لتعزيز القدرة النفسية على التكيف:

1. **الوعي بأهمية المعركة التي تخوضها ، بغض النظر عما تكابده:**
يجب ألا تخجل مما يثير قلقك، فبواعث القلق الأكثر إلحاحاً على النفس هي الأكثر إجهاداً من الناحية النفسية.
2. **إدراك مدى قدرتك الفعلية على التكيف:** اسأل نفسك ما هي أصعب المواقف التي تعرضت لها في حياتك حتى الآن، وكيف استطعت التعامل معها.
3. **لا تنتظر من المشكلة أن تحل نفسها بنفسها:** قم بتنشيط آليات الدفاع، وفكر فيما يمكنك فعله بخصوص ما يثير قلقك، وابدأ عن طرق للتخلص منه، مع تذكير نفسك بأن المشكلة قد لا تُحل بين عشية وضحاها، ومع ذلك فإن كل مشكلة لها طريقة ملائمة لمعالجتها.
4. **التعرف على نقاط قوتك واستخدامها:** لكل شخص نقاط قوته الفريدة، ومطلوب منك أن تستخدم نقاط القوة لديك وأن تتغلب على أية صعوبة يمكن أن تنشأ في حياتك.
5. **قم بتنشيط الشبكة الداعمة لك:** اطلب الدعم من الأشخاص المهمين في حياتك، مثل الأسرة والأصدقاء والزملاء. ويلعب الإحساس بالانتماء دوراً مهماً باعتباره أحد العوامل الوقائية للتعامل مع الصعوبات.
6. **خصص وقتاً لنفسك:** مارس هواية معينة، واقرأ الكتب، وأطلق العنان لإبداعك وخيالك، واستغل صحبة الأصدقاء، لتتيح لنفسك الفرصة لأخذ استراحة من الظرف الذي لا تستطيع التوصل إلى حل سريع له.

7. **كن رحيماً بنفسك وتعرف على الطرق التي يمكن أن تجعلك أقوى خلال مواجهتك للشدائد: إننا كثيراً ما نعلق في مصيدة المشاعر السلبية، وفي الألم الذي نشعر به أو في مشاعر الخوف، عندما نواجه ظرفاً صعباً، متجاهلين في الوقت نفسه كل سماتنا الإيجابية وما أنجزناه في حياتنا حتى هذه اللحظة.**

العناية الذاتية



تعرف منظمة الصحة العالمية العناية الذاتية بأنها «قدرة الأفراد والأسر والمجتمعات على تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، والحفاظ على الصحة، وكذلك قدرتهم على التغلب على الأمراض سواء بالحصول على الدعم من مقدم الرعاية الصحية أو بدون ذلك الدعم» (<https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-national-health-systems/en/>)

وتمثل العناية الذاتية مفهوماً شاملاً لمجالات مثل النظافة الشخصية والتغذية ونمط الحياة (ممارسة الرياضة والهوايات، وما إلى ذلك)، والعوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية (ظروف المعيشة والدخل والمعتقدات الثقافية). وهو يتعلق بكل من المستوى الفردي (مثل الكفاءة الذاتية، والاستقلالية والتمكين) والمستوى المجتمعي (المشاركة في المجتمع والهياكل المجتمعية). وهي عملية يومية وطويلة الأمد، وتلك مسألة شخصية حيث إن لكل شخص احتياجات وقدرات وحدود مختلفة عن غيره.

يمكن للعناية الذاتية أن تساعد المهني في الأمور الآتية:

- إدراك تحديات الحياة العامة وإدارتها مثل الإجهاد النفسي والإنهاك والصعوبات المرتبطة بالعلاقات مع الآخرين.
- الوعي بالقابلية الشخصية للتعرض لأي شكل من أشكال الأذى، مثل احتمالية التعرض للصددمات، الصدمة الثانوية وفتور همة الشخص فيما يتعلق بإبداء التعاطف.
- تحقيق توازن أكبر بين الحياة الشخصية والحياة المهنية.
- زيادة القدرة على التكيف وهو تعبير يشير إلى القدرة على التغلب على الظروف الشديدة والمواقف المُجهدة نفسيًا بدرجة كبيرة. (ألكيما ولينتون ودافيز، 2008)

مجالات العناية الذاتية

توصي الدراسات في هذا المجال بمجموعة معينة من الأنشطة والممارسات الخاصة بالعناية الذاتية، مع التشديد على منهج الإدارة الشاملة للإجهاد النفسي، الذي يجب أن يتصدى لسنة مجالات رئيسية تتعلق بالاحتياجات: الاحتياجات الجسدية والنفسية والعاطفية والروحانية والاجتماعية والمهنية. طبقاً للمجالات المختلفة لتلبية

الاحتياجات، تضم مجالات العناية الذاتية ذات الصلة ما يلي:

- **العناية الذاتية في مكان العمل:** الأنشطة التي تساعدنا على التكيف مع الالتزامات المهنية (مثل الاستراحات والمشاركة في البرامج التدريبية، والإشراف)
- **العناية الذاتية الجسدية:** الأنشطة التي تساعدنا على المحافظة على صحتنا وتمنحنا الطاقة الكافية (مثل الحصول على القدر الملائم من ساعات النوم والتمارين الرياضية والغذاء الصحي)
- **العناية الذاتية النفسية:** الأنشطة التي تساعدنا على الشعور بالهدوء والاسترخاء وتمنحنا القدرة على التعامل مع تحديات حياتنا المهنية والشخصية (مثل أساليب الاسترخاء والمشى والحصول على الاستشارات وممارسة الهوايات)
- **العناية الذاتية العاطفية:** الأنشطة التي تسمح لنا بالتعامل مع كل مشاعرنا بشكل آمن (مثل الاجتماع بالأصدقاء، والقراءة، والأنشطة الممتعة)
- **العناية الذاتية الروحانية:** الأنشطة التي تعزز الشعور بأن الحياة لها هدف وغاية (مثل التأمل واليوجا والتواصل مع الطبيعة)
- **العناية الذاتية الاجتماعية:** الحفاظ على العلاقات الصحية والداعمة وضمان التنوع في العلاقات لتشمل أشخاصاً خارج دائرة العمل

وضع خطة للعناية الذاتية

تعتبر خطة العناية الذاتية دليلاً يتم تصميمه بعناية لتعزيز صحة المرء وتمنُّعه بالعافية. ولوضع هذه الخطة، على الفرد أن يتخذ دور المتعلم مدى الحياة، بحيث يستخدم معرفته ومهاراته لوضع خطة العناية الذاتية وتعديلها كلما لزم الأمر. الخطوة الأولى لوضع خطة العناية الذاتية هي قيام الشخص بتقييم الطريقة التي يتكيف بها مع الإجهاد النفسي الذي يتعرض له في الوقت الحاضر، وكذلك تحديد الطرق التي يستخدمها في الاعتناء بذاته.

1) **تقييم طرق إدارة الإجهاد النفسي:** الطرق التي يدير بها الشخص الإجهاد النفسي الذي يتعرض له في حياته اليومية، ويتكيف من خلالها مع متطلبات الحياة. مقياس تقييم السلوكيات المرتبطة بنمط المعيشة هو أداة تساعد في

<http://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/lifestyle-behaviors.pdf>)

(2) **تقييم العناية الذاتية:** يقيم الشخصُ ممارساتِ العناية الذاتية التي يتبعها بالفعل، ويركز على احتياجاته في حياته اليومية، بالإضافة إلى أنشطته لتعزيز تمتعه بالعافية بشكل شامل يوميا. وفي هذا الصدد تعد استمارة تقييم العناية الذاتية أداة تساعد في تحديد الممارسات الجيدة التي يتم استخدامها بالفعل من أجل العناية الذاتية، هذا إلى جانب أنها تساعد في إدراك التوازن بين مجالات العناية الذاتية المختلفة https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2015/09/MARCH_2015_Self_Care_Assessment.pdf)

(3) **المحافظة على العناية الذاتية:** تتضمن الأنشطة التي أدرك الشخص أهميتها لسلامته وعافيته، وقرر أن يزاولها بصفة منتظمة. في هذه المرحلة، تكون خطة العناية الذاتية قد وضعت بالكامل. وتعتبر ورقة خطة المحافظة على العناية الذاتية أداة تساعد الفرد على تحديد الأنشطة الجديدة التي يود إضافتها إلى كل مجال من مجالات العناية الذاتية، بالإضافة إلى تحديد العوائق والقيود المحتملة التي تعرقل تطبيق الأنشطة الجديدة والمحافظة عليها. <http://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/my-maintenance-self-care-worksheet.pdf>

لكي تتمتع خطة العناية الذاتية بالفاعلية، فيجب أن نكون قادرين على الالتزام بتنفيذها والمداومة عليها في حياتنا اليومية، ويجدر بنا في هذا المجال أن نطلب الدعم من شبكات الدعم الاجتماعي المتاحة (الأسرة والأصدقاء والزملاء).

خطة تعزيز القدرة على التكيف



خطة تعزيز القدرة على التكيف

| | |
|--|---------|
| | الاسم |
| | التاريخ |

تُعزز قدرتنا على التكيف عندما نعتني بأنفسنا بشكل جيد في جميع جوانب حياتنا. كما أنها تتطور أيضاً عندما يكون لدينا وعي قوي بالذات فيما يتعلق بصحتنا النفسية، ومُثيراتنا، وآليات التكيف التي نستخدمها، وما يدعمنا لكي نظل أصحاء. يرجى الإجابة عن الأسئلة الآتية والحفاظ عليها في متناول يدك في الأوقات التي تحتاج فيها إلى تذكير بشأن كيفية العناية بنفسك، ونوع الدعم الذي قد تحتاج إلى طلبه من الآخرين.

| | |
|--|---|
| | الأنشطة التي سوف ألتزم بها حتى أظل في المنطقة الخضراء هي: |
| | عندما أكون في المنطقة البرتقالية فسوف أقوم بالآتي... |
| | عندما أكون في المنطقة الحمراء فسوف أقوم بالآتي... |
| | ما هو نوع الدعم الذي تحتاجه؟ |

ممارسة العناية الذاتية



ساعد نفسك حتى تستطيع مساعدة اليتاميين

ليس من المستبعد احتمال تعرض أي شخص يعمل مع الأطفال واليتاميين المتنقلين من مكان إلى آخر إلى الوقوع تحت تأثير مشكلات العنف القائم على الجنسية. إذ إن أي شخص بالغ وناصح يهتم ويريد أن يقدم يد العون يمكن أن يعاني من الإجهاد النفسي، بل يمكن حتى أن يتعرض لحالة من الإحباط واليأس إزاء حجم المشكلة، ومدى العجز الذي كثيراً ما يشعر به بشأن منع حدوث مثل تلك الانتهاكات.

لهذا السبب تعتبر ممارسة العناية الذاتية جزءاً من الاستجابة للعنف القائم على الجنسية.

يعي كل شخص سافر على متن طائرة أنه في حالات الطوارئ، يجب أن يضع قناع الأكسجين الخاص به أولاً قبل أن يساعد أي طفل معه. هذه الاستراتيجية يمكن، بل يجب، تطبيقها على العمل مع الأطفال الذين يعانون من صدمات. لا يمكنك مساعدة طفل يحتاج إلى العون إذا كنت أنت منهكاً أو كنت تعاني من الصدمة المتنقلة أو الثانوية.

- وتتضمن علامات الإنهاك على سبيل المثال لا الحصر ما يلي :
- العمل بلا هودة (أي عدم الحصول على أوقات للراحة)
- الانفصال العاطفي عن الأشخاص الذين تعمل معهم (اليتاميين أو الراشدين)
- صعوبة الإحساس بالاتصال مع ما يجري من حولك وداخلك
- الشعور بضغط هائل إزاء إصلاح أشياء خارج نطاق سيطرتك
- صعوبة اتخاذ القرارات الرشيدة
- الإفراط في تناول المشروبات الكحولية والمخدرات باعتبار ذلك طريقة للتكيف
- الشعور المستمر بالإعياء
- صعوبة تقبل نفسك أو الإحساس بشعور طيب تجاهها

- مشكلات جسمانية مثل الآلام والأوجاع والأمراض والحوادث
- فقدان المعنى والأمل

أمور مهمة

إننا لا نهدف مما ذكرناه أعلاه إلى الادعاء بأن وظيفتك سوف تكون خالية أبدًا من الإجهاد النفسي على وجه الإطلاق. قد يكون الإجهاد النفسي المعتدل مفيدًا عندما يتعلق الأمر بإنجاز العمل، كما أنه يمكن أن يحفزنا على التيقظ والتنبه عند الاستجابة للعنف القائم على الجنسية.

ولكن عندما تغرق في مشاعر الإجهاد النفسي، فسوف تزداد صعوبة أدائك لوظيفتك. بالإضافة إلى ذلك، عندما يصبح الإجهاد النفسي شديدًا ومستمرًا، فقد يكون تأثيره شديدًا عليك، وكذلك على الأطفال الذين تعمل معهم.

إدارة الإجهاد النفسي

اعتن بنفسك وتعامل بشكل ملائم مع إجهادك النفسي حتى تتمكن من دعم الأطفال الذين تعمل معهم. لا يمكنك مساعدة أي طفل يحتاج إلى العون إذا كنت أنت منهكًا قبل لقاءك به. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على إدارة الإجهاد النفسي الناتج عن العمل مع الأطفال والياقنين المتنقلين بين الأماكن ممن يعانون من العنف القائم على الجنسية:

تنقل بين هذه النصائح باستخدام الأسهم الخضراء

كن واعيًا بمستوى الإجهاد النفسي الذي تعاني منه بصفة شخصية
تعتبر مراقبة الإجهاد النفسي لديك هي الخطوة الأولى باتجاه تخفيفه



اعتمد على شبكتك الشخصية

تحدث إلى أصدقائك وزملائك. ليس هناك أي مشكلة في أن تشعر بالإرهاق وبأن المشكلات تغمرتك. فقط تأكد من توفر الأشخاص الذين يمكنك اللجوء إليهم عندما تكون بحاجة إلى الكلام.



ضع فترات للراحة ضمن جدولك على مدار اليوم

في بعض الأحيان، يمكن لعشر دقائق من المشي أن تجعل الأمور تبدو أكثر قابلية للإدارة والتدبير. قد تجد أن أشياء مثل الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة اليوجا أو تناول فنان من الشاي يمكن أن تساعدك على التحسن.



كن صادقًا مع مشرفك

كن واقعيًا بشأن ما يمكنك إنجازه على مدار يومك.



اطلب المساعدة

ليس عليك أن تفعل كل شيء بنفسك. تواصل مع زملائك إذا كنت بحاجة إلى الدعم.



اطلب المساعدة المهنية إذا كنت بحاجة إليها

تذكر...

من الطبيعي أن تشعر بالاستياء والانهزام تجاه التحديات التي يواجهها الأطفال واليافعون المتنقلون بين الأماكن. ومن الطبيعي حتى أن تشعر بالذنب إزاء الإحساس بالإجهاد النفسي عندما يبدو أن الأطفال الذين تعمل معهم يعانون تحت وطأة ظروف أسوأ بكثير.

اعلم أن ممارسة العناية الذاتية هي جزء من وظيفتك.

إن صحتك وعافيتك أمران لازمان لصحة وعافية الأطفال الذين تعمل معهم.

أجب عن التقييم الذاتي بشأن الإنهاك.

بعد الانتهاء من الإجابة اكتب أسماء ثلاثة أشخاص تشعر بالراحة في التوجه إليهم إذا احتجت إلى الكلام مع أحدهم.
تذكر أنك لن تستطيع إحداث تغيير أثناء معاناتك من الإنهاك والإرهاق. مارس العناية الذاتية، احصل على استراحات عندما تحتاج إليها، واستخدم شبكة دعمك الشخصية لتخفيف الإجهاد النفسي لديك.

التقييم الذاتي لحالة الإنهاك

فيما يلي مؤشرات دالة على الإنهاك.

اقرأ كل بند مما يلي وضع علامة في كل مربع ذي صلة طبقاً لمدى انطباق مؤشرات الإنهاك عليك. في نهاية التقييم الذاتي، اجمع درجاتك لمعرفة مستوى الإنهاك لديك.

| | |
|---|------------|
| 1 | إطلاقاً |
| 2 | نادرًا |
| 3 | أحيانًا |
| 4 | معظم الوقت |
| 5 | كل الوقت |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | 1. أشعر أن طاقتي مُستنفَدة |
| | | | | | 2. أشعر بالاستنزاف العاطفي |
| | | | | | 3. تصبيني بسهولة حالة من الضيق والانزعاج من أعضاء الفريق |
| | | | | | 4. تصبيني بسهولة حالة من الضيق والانزعاج من المشكلات الصغيرة |
| | | | | | 5. لا أشعر بالتقدير في العمل |
| | | | | | 6. أشعر أنه لا يوجد أي شخص يمكنني الحديث معه حول المشكلات |
| | | | | | 7. أشعر أنني لا أحقق ما يكفي في العمل |
| | | | | | 8. أشعر أنني تحت ضغط هائل |
| | | | | | 9. أشعر أنني لا أحصل على ما أريد من وظيفتي |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | 10. أشعر أنني مطالب بإنجاز قدر أكبر من العمل مقارنة بما أستطيع القيام به على أرض الواقع |
| | | | | | 11. أشعر بعدم توفر الوقت لإنجاز عمل عالي الجودة |
| | | | | | 12. أشعر بالكآبة حين أفكر في العمل |
| | | | | | 13. أشعر أنني لا أتمتع بالكفاءة في عملي |
| | | | | | 14. لا أرى أهمية لعملي |
| | | | | | 15. لا أعبأ بما يحدث للأشخاص الذين يفترض أن أساعدهم |
| | | | | | 16. لا أستطيع السيطرة على مشاعري في العمل |
| | | | | | 17. أجد صعوبة في الاستيقاظ صباحًا والذهاب إلى العمل |
| | | | | | 18. أشعر أن عملي يشكل مضيقًا للوقت |
| | | | | | 19. أشعر أنه لا يوجد أمل في أي شيء |
| | | | | | 20. أشعر أنني لا أستطيع الاسترخاء بسبب عملي |
| | | | | | المجموع |

مؤشر النتيجة:

| 100-81 | 80-61 | 60-41 | 40-20 |
|------------|------------|-----------------------|---------------------------------|
| إنهاك شديد | إنهاك واضح | مُعَرَّض لخطر الإنهاك | لا توجد علامات دالة على الإنهاك |

الشبكة الشخصية

اكتب أسماء ثلاثة أشخاص تشعر بالراحة في التوجه إليهم إذا احتجت إلى الكلام مع شخص ما.

| |
|----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |

هل يؤدي نمط معيشتك إلى إصابتك بالإجهاد النفسي؟¹

يمكن لأسلوب حياتك أن يؤثر بشكل كبير على صحتك و عافيتك و على مستوى الجودة الذي تتعامل به مع الإجهاد النفسي. فيما يلي سلوكيات مرتبطة بنمط المعيشة مما يؤثر على مستويات الإجهاد النفسي. يرجى وضع علامة في المربعات التي تنطبق عليك. إجراء تقييم صادق لمدى جودة عنايتك بنفسك يمكن أن يساعدك في إدارة إجهادك النفسي مستقبلاً.

السلوكيات المرتبطة بنمط المعيشة

| لا | نعم | عندما تكون تحت تأثير الإجهاد النفسي، هل تقوم بما يلي: |
|--|-----|--|
| | | التدخين/ استخدام التبغ |
| | | شرب الكثير من القهوة أو المشروبات المحتوية على الكافيين (أكثر من 2 - 3 أكواب في اليوم) |
| | | تناول المشروبات الكحولية (أكثر من المستويات الموصى بها، وهي 1 - 2 كوب في اليوم) |
| | | الإفراط في استخدام الأدوية التي يتم صرفها بدون وصفة طبية |
| | | تناول كميات من الطعام أكثر أو أقل من اللازم |
| | | إنفاق مبالغ كبيرة أكثر مما يجب (على سبيل المثال، هل عليك دين كبير خاص ببطاقة الائتمان وتواجه مشكلة في السداد؟) |
| | | إساءة/ الإفراط في استخدام المهدئات أو أية أدوية أخرى يتم صرفها بدون وصفة طبية |
| | | الإفراط في مشاهدة التلفزيون (أكثر من 3 - 4 ساعات يومياً) |
| | | الإصابات بنوبات غضب |
| | | تناول عقاقير محظورة بموجب القانون |
| | | الانسحاب بعيداً عن الناس |
| | | تجاهل أعراض الإجهاد النفسي أو إنكارها |
| هذه السلوكيات هي صور للعناية الذاتية السلبية. | | |

| لا | نعم | عندما تكون تحت تأثير الإجهاد النفسي، هل تقوم بما يلي: |
|--|-----|--|
| | | ممارسة نشاط بدني ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع لمدة 03 دقيقة كل يوم |
| | | الحصول على قسط من النوم يتراوح بين ست إلى ثمان ساعات كل ليلة |
| | | الحفاظ على عادات غذائية جيدة |
| | | تخصيص وقت للاسترخاء |
| | | الحفاظ على الحس الفكاهي |
| | | اللعب |
| | | الحفاظ على طقوس وعادات صحية |
| | | الشعور بالتفاؤل. الانخراط في التفكير الإيجابي |
| | | قضاء بعض الوقت مع الأسرة |
| | | قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء |
| | | وضع خطط من أجل المستقبل |
| | | التوصل إلى طرق لإدارة الإجهاد النفسي |
| | | مكافأة نفسك على إنجازاتك |
| هذه السلوكيات هي صور للعناية الذاتية الإيجابية. | | |

تقدم هذه الأداة التقييمية نظرة عامة على الاستراتيجيات الفعالة للمحافظة على العناية الذاتية. بعد الانتهاء من التقييم بالكامل، اختر بنداً واحداً من كل مجال، سوف تعمل بنشاط على تحسينه.

باستخدام المقياس أدناه، قم بتصنيف المجالات الآتية من حيث معدل تكررها:

5 = كثيرًا

4 = أحياناً

3 = نادرًا

2 = إطلاقاً

1 = لم يحدث لي قط

العناية الذاتية بالجسم

_____ تتناول الطعام بانتظام (على سبيل المثال، إفطار وغداء وعشاء)

_____ تناول غذاء صحي

_____ ممارسة التمرينات الرياضية

_____ الحصول على الرعاية الطبية بصفة منتظمة من أجل الوقاية

_____ الحصول على الرعاية الطبية عند الضرورة

_____ الحصول على قسط من الراحة عند الضرورة

_____ الحصول على جلسات تدليك

_____ الرقص أو السباحة أو المشي، أو الجري أو لعب الرياضة، أو الغناء أو

_____ فعل أي نشاط بدني آخر يحقق المتعة

_____ حياة جنسية متوازنة

_____ الحصول على قسط كافٍ من النوم

_____ ارتداء الملابس التي تفضلها

_____ الحصول على إجازات

2 المصدر: تحويل الألم: دليل عملي بشأن الإصابة بالصدمة المنقولة. ساكفيتي وبيرلمان وفريق العمل في معهد الإجهاد الناتج عن الصدمة/ مركز العلاج النفسي للراشدين والمراهقين TSI/CAAP (نورتون، 1996)

_____ الخروج في رحلات تستغرق يوماً واحداً أو الحصول على إجازات قصيرة
_____ قضاء بعض الوقت بعيداً عن الهاتف
_____ أخرى:

العناية الذاتية بالنفس

_____ تخصص بعض الوقت للتأمل الذاتي
_____ تحصل على علاج نفسي شخصي
_____ تكتب يومياتك
_____ تقرأ الأدب بعيداً عن العمل
_____ تمارس نشاطاً لست خبيراً فيه أو مسؤولاً عن أدائه
_____ تقلل الإجهاد النفسي في حياتك
_____ تسمح للآخرين بالتعرف على جوانب مختلفة عن شخصيتك
_____ تجربتك الداخلية - تنصت إلى أفكارك وأحكامك ومعتقداتك ومواقفك،
_____ وأحاسيسك

_____ تستخدم ذكاءك في مجال جديد، على سبيل المثال زيارة أحد المتاحف الفنية،
_____ أو المعارض التاريخية، أو حضور المباريات الرياضية، أو المزيادات، أو
_____ العروض المسرحية
_____ تمارس التواصل مع الآخرين
_____ تتسم بالفضول
_____ ترفض المسؤوليات الزائدة في بعض الأحيان
_____ أخرى:

العناية الذاتية بالجانب العاطفي

_____ تقضي بعض الوقت مع الأشخاص الذين تستمتع بصحبتهم
_____ تواظب على الاتصال بالأشخاص المهمين في حياتك
_____ تحفز ذاتك بعبارات تشجيعية وتمدح نفسك
_____ تحب نفسك
_____ تعيد قراءة كتبك المفضلة وتعيد مشاهدة أفلامك المفضلة

_____ تحدد ما تترتاح له من الأنشطة والأشياء والأشخاص والعلاقات والأماكن
وتسعى إليها
_____ تسمح لنفسك بالبكاء
_____ تبحث عن الأشياء التي تثير ضحكك
_____ تعبر عن غضبك من خلال النشاط الاجتماعي، والرسائل والتبرعات،
والمسيرات والاحتجاجات
_____ تلعب مع الأطفال
_____ أخرى:

العناية الذاتية بالجانب الروحاني

_____ تخصص بعض الوقت للتفكير
_____ تقضي بعض الوقت مع الطبيعة
_____ تبحث عن صلة روحانية أو مجتمع يهتم بالروحانيات
_____ تتقبل فكرة الإلهام
_____ تعزز بتفاؤلك والأمل الذي تملكه
_____ تدرك جوانب الحياة غير المادية
_____ تحاول في بعض الأحيان ألا تكون مسؤولاً أو خبيراً
_____ تتقبل إمكانية ألا تكون عالمًا بأمر من الأمور
_____ تحدد الأشياء التي تحمل معنى لديك وتلاحظ مكانها في حياتك
_____ تتأمل
_____ تصلي
_____ تغني
_____ تقضي بعض الوقت مع الأطفال
_____ تحصل على تجارب تشعر فيها بالمهابة والإجلال
_____ تساهم في العمل على حل القضايا التي تؤمن بها
_____ تقرأ الأدب الملهم (المحادثات والموسيقى، وما إلى ذلك).
_____ أخرى:

العناية الذاتية في مكان العمل أو فيما يتعلق بالجانب المهني

- _____ تأخذ استراحة خلال يوم العمل (على سبيل المثال، الغداء)
- _____ تقضي بعض الوقت في الحديث مع زملائك في العمل
- _____ تخصص وقتًا تنعم فيه بالهدوء لاستكمال مهام معينة
- _____ تحدد المشروعات أو المهام المثيرة التي تمنحك مكافآت
- _____ تضع حدودًا مع عملائك وزملائك
- _____ توازن كم القضايا التي تعالجها في عملك، لتجنب (الضغط الشديد) في العمل في أي يوم أو جزء من اليوم
- _____ ترتب مساحة عملك بحيث تكون مريحة
- _____ تخضع للإشراف وتحصل على الاستشارات بصفة منتظمة
- _____ تتفاوض بشأن احتياجاتك (الحوافز، رفع الراتب)
- _____ لديك جماعة داعمة مكونة من بعض الزملاء
- _____ تنشئ مجالًا يحظى باهتمامك المهني دون أن يكون متصلًا بالصددمات
- _____ أخرى: _____

التوازن

- _____ تسعى لتحقيق التوازن في حياتك العملية ويوم العمل
- _____ تسعى لتحقيق التوازن بين العمل والأسرة والعلاقات واللعب والراحة

ورقة خطة المحافظة على العناية الذاتية الخاصة بي³

فكر فيما تفعله الآن من أجل العناية الذاتية وأدرج تلك الأنشطة ضمن كل جانب من جوانب العناية الذاتية في ورقة العمل المشار إليها (أو يمكنك إضافة جوانب جديدة في النهاية لتمثل الزوايا الأخرى في حياتك). حدد استراتيجيات جديدة سوف تبدأ في تضمينها في جزء من خطتك المستمرة للمحافظة على

3 استوحته شيرلي رايزر، إحصائية اجتماعية سريرية مرخصة، والدكتورة ليسا د. باتلر، من المواد التي قدمتها ساندر أ. لوبيز، إحصائية اجتماعية سريرية مرخصة، كلية البيرتا للإحصائيين الاجتماعيين، جامعة هيوستن، كلية الدراسات العليا للعمل الاجتماعي.

العناية الذاتية – ووجه انتباهك الخاص إلى المجالات التي لم تكن تتعامل معها في الماضي. في الصفحة الأخيرة، حدد العوائق التي يمكن أن تعرقل عملية العناية الذاتية المستمرة، وكيف ستتصدى لها، وكذلك حدد أية استراتيجيات تكيف سلبية مما يكون لديك النية للعمل على تغييرها.

| | |
|--|--|
| <p>الجسم الممارسة الحالية</p> <p>الممارسة الجديدة</p> | <p>العقل الممارسة الحالية</p> <p>الممارسة الجديدة</p> |
| <p>الروح الممارسة الحالية</p> <p>الممارسة الجديدة</p> | <p>المشاعر الممارسة الحالية</p> <p>الممارسة الجديدة</p> |

| | |
|---|--|
| <p>العلاقات الممارسة الحالية</p> <p>الممارسة الجديدة</p> | <p>العمل الممارسة الحالية</p> <p>الممارسة الجديدة</p> |
| <p>أخرى:..... الممارسة الحالية</p> <p>الممارسة الجديدة</p> | <p>أخرى:..... الممارسة الحالية</p> <p>الممارسة الجديدة</p> |

| | |
|---|--|
| <p>كيف سأتصدى لهذه العوائق وأذكر نفسي بممارسة العناية الذاتية</p> | <p>العوائق التي تعرقل محافظتي على استراتيجيات العناية الذاتية</p> |
| <p>ماذا سأفعل بدلاً منها</p> | <p>استراتيجيات التكيف السلبية التي أسعى للحد من ممارستها أو التخلص منها نهائياً.</p> |

المراجع



Terre des hommes, 2019 BRIDGE project. Εγχειρίδιο εκπαίδευσης: Η επίδραση της έμφυλης βίας σε παιδιά και νέους εν κινήσει

Terre des hommes, 2019 BRIDGE project. Βιβλίο Εργασίας: ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ, Child Hub Academy web platform

Alkema, K., Linton, J.M. & Davies, R. (2008). A study of the relationship between self-care, compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout among hospice professionals. *J. Soc Work End Life Palliat Care*, 4(2):101-19. doi: 10.1080/15524250802353934.

Δημητρόπουλος Χ., Φιλίππου Ν. (2008). Η επαγγελματική εξουθένωση στο χώρο της υγείας. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 25(5), 642 – 647. Ανακτήθηκε από <http://www.mednet.gr/archives/2008-5/pdf/642.pdf> στις 28/05/2020.

Koustelios, A. & Tsigilis, N. (2005). The relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers: a multivariate approach. *European Physical Education Review*, 1(2), 189 – 203. DOI: 10.1177/1356336X05052896

Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.

Leiter, M. P., & Maslach, C. (2001). Burnout and health. *Handbook of Health Psychology*, 415-426.

World Health Organisation. What do we mean by self-care? Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-national-health-systems/en/> στις 04/05/2020.

Μανδρώνη, Β. (2018). Η Σχέση των Θετικών Συναισθημάτων και της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Εκπαιδευτικών Γενικής και Ειδικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (διπλωματική εργασία).

Frankl, V.E. (2010). Το νόημα της ζωής. Αθήνα: Ψυχογιός.

Λακιώτη, Α. (2016). Η Ψυχοθεραπεία ως παράγοντας ενίσχυσης της Ψυχικής Ανθεκτικότητας (Διδακτορική Διατριβή), Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών & Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα, Ελλάδα. <https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/38272>

Παυλόπουλος, Β., Μόπτη-Στεφανίδη, Φ. (2003). Διαστάσεις προσωπικότητας ψυχικά ανθεκτικών και ψυχικά ευάλωτων μεταναστών/ παλιννοστούντων μαθητών (ανακοίνωση σε συνέδριο) http://users.uoa.gr/~vpavlop/memo/oral/2003_ELPSE9.pdf

Παπακωνσταντινοπούλου, Α. (2018). Η ψυχική ανθεκτικότητα παιδιών σχολικής ηλικίας και η διαφοροποίησή τους ως προς τον παράγοντα μαθησιακές δυσκολίες (Διδακτορική Διατριβή), Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Τομέας Ψυχολογίας

<https://nemertes.lis.upatras.gr/jspui/bitstream/10889/11794/1/ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ%20ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΥ%20ΨΥΧΙΚΗ%20ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.pdf>

<https://ideas.ted.com/8-tips-to-help-you-become-more-resilient/>
http://www.resilience-project.eu/fileadmin/documents/Guidelines_gr_2014.pdf



This publication was funded
by the European Union's Rights, Equality
and Citizenship Programme (2014-2020).