

العادات وأثرها في ممارسة مهنة التمريض

تعريف العادات:

تعرف العادات بأنها استعداد مكتسب دائم لأداء عمل من الأعمال الحركية أو الفعلية أو الخلقية ويكون بطريقة آلية مع السرعة والدقة في المجهود مثل عادة السباحة وضبط النفس والانتباه عند القراءة والتفكير، وهي عبارة عن خط من السلوك .

توجد عادات سيئة وعادات حسنة والغالبية تكون عادات نافعة لحياتنا اليومية .

• أنواع العادات :

١. العادات الحركية : وهي عبارة عن نشاط حركي أو أي عمل يقوم به الفرد مثل المشي ، الكتابة ، استخدام الأدوات والآلات مما يؤدي الى اكتساب المهارة ، ومثال عليها في التمريض هو قياس الحرارة والضغط .
٢. العادات الفكرية : وهي نوع من الأداء والقدرة على استخدام مهارة فكرية و تطبيق الحقائق والمفاهيم والمبادئ باستخدام طرق التفكير مثل الحفظ ، الاستنتاج والتحليل .

٣- العادات الانفعالية : وهي حالة تغير مفاجئ في السلوك وترافقه تغيرات جسمية .مثال عليها الغضب وضبط النفس .

٤- العادات الخلقية : وهي عادات مكتسبة منذ الطفولة وقد تكون عادات سيئة أو عادات حسنة ،مثال عليها احترام الكبير و العطف على الصغير.

العادات والتمريرض :

ان لمهنة التمريض متطلبات والتزامات تظهر اهميتها بين افراد المجتمع وتكون مؤثرة في الصحة والمرض والوقاية والعلاج ، وهنا يكون دور الممرضة في تقديم النصح والإرشادات الطبية للمريض واسرته بما يتعلق بحالته الصحية ، فهناك عادات يجب تشجيعها عند المريض مثل العادات الغذائية الصحيحة التي تتلائم مع حالته الصحية ، وهناك الكثير من العادات التي لها أثراً سلبياً على صحة المريض مثل عادة التدخين ، لذا يجب ان تكون العادات وممارسات التمريض على مستوى عالي يتلائم مع هذه المهنة .

العادات التي تحتاج الممرضة الى الالتزام بها :

١. تقدير الآخرين .
٢. حب العمل الجماعي .
٣. الترتيب والتنسيق .
٤. الصوت الهادئ المتزن .
٥. الموضوعية .
٦. الانتباه والنشاط .
٧. الالتزام .

العادات التي تحتاج الممرضة الى تغييرها :

١. الصوت المرتفع .
٢. التمييز .
٣. استعمال كلمات غير محببة .
٤. شدة العاطفة أو ضعفها .

طرائق تطوير العادات :

ان لكل فرد عاداته الخاصة به ، والعادات تؤدي غرضاً حيويّاً في حياة الفرد مما تساعده على توافقه مع المجتمع الخارجي الذي يتعامل معه . وهناك عدة وسائل لتطوير العادات ومنها :

- ١ . القدرة على التحكم بالذات .
- ٢ . تحمل المسؤولية وتقديرها .
- ٣ . التعاون مع افراد المجتمع .
- ٤ . القدرة على الحب والعطاء المتبادل .
- ٥ . القدرة على مواجهة الصعوبات والتصرف بحكمة .
- ٦ . القدرة على مواجهة الصراع والمخاوف والقلق .

• طرائق تقويم العادات :

١. القواعد الدينية: وتعتبر من اقدم القواعد التي عرفها الإنسان ولها تأثير كبير جداً على البشر ، وجاء الدين الإسلامي بأسس رئيسية لتقويم العادات وترسيخ العادات حسنة .

٢. التقاليد : وهي قواعد ذات اهمية للأخلاق وعادات الفرد ، والتي يشرف على تنفيذها الضمير والوجدان ، وهي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالقواعد الدينية ، ومن هذه التقاليد هي المحافظة على سمة العمل واطاعة الأنظمة والقوانين واتباع اصول العلاقات المهنية .

الشخصية

• تعريف الشخصية :

مفهوم الشخصية له تعريفات كثيرة ،ومن أهمها :

١. تعريف الشخصية كاستجابة : وهي استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية واسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية في البيئة المحيطة به.
٢. تعريف الشخصية كمؤثر اجتماعي : هي مجموع ما يحدثه الفرد من تأثير في المجتمع أو هي العادات أو الأفعال التي تحدث اثرها في الآخرين بنجاح .
٣. تعريف الشخصية كمكون افتراضي داخلي :وهنا تعتبر الشخصية تنظيماً داخلياً له عاداته التفكيرية واتجاهاته وميوله وفلسفته الشخصية في الحياة .

• انواع الشخصية :

صنف الفيلسوف يونج الشخصية الى نمطين تتحركان باتجاهين مختلفين هما :

• الانطواء : الفرد في هذا النمط يتميز بالعزلة والاعتكاف وعدم الاهتمام بالعالم الخارجي ، تقتصر علاقاته على عدد قليل من الناس ، ويكون الشخص هنا خجول ، قلق ، حساسية في المزاج وفقدان الاتزان في المواقف الصعبة .

• الانبساط : الفرد هنا يتميز بميله الى عقد علاقات اجتماعية سريعة ، ويحب الآخرين ويرغب في العمل الجماعي ، ويكون الفرد هنا كتوم لا يهتم بانتقاد الآخرين .

• انماط الشخصية الغير سوية (الشخصيات المضطربة):

١. الشخصية الشيزية (الفصامية): يتميز الفرد هنا بالانطواء ويكون مستغرقاً بأحلام اليقظة، برودة العواطف، عدم الثقة بالنفس، الشك، عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي، العناد وعدم التوافق مع محيطه الاجتماعي.
٢. الشخصية الكئيبة: يتصف صاحبها الى الانطواء و التشاؤم وكثرة الشكوى والتذمر، الشعور بالخوف وضعف التركيز والملل وفقدان الشعور بالفرح، العمل على اثاره انتباه الآخرين، وهنا يشكو الفرد من اعراض جسمية بدون وجود سبب عضوي، ويميل الى الانتحار.
٣. الشخصية المتقلبة (الدورية): تميز صاحبها بعدم استقرار المزاج، فيكون كئيباً احياناً ومبتهجاً احياناً أخرى.

٤- الشخصية القلقة : يكون الفرد هنا قلقاً لا يشعر بالارتياح ، عنده خوف دائم من المستقبل ، وغير قادر على تحمل المسؤولية .

٥- الشخصية الوسواسية : يتصف صاحبها بالتقيد الشديد بالنظام والترتيب ، فقدان المرونة ، محاسبة النفس كثيراً ، لوم النفس وعدم الرضا عنها ، التردد في حسم الأمور ، الخجل وقلة الثقة بالنفس ، العناد وتسيطر عليه افكار تسلطية .

٦- الشخصية الأضطهادية : يشعر الفرد هنا بالاضطهاد من قبل الآخرين ، ويكون كثير الشك وايميل للانعزال من الناحية الاجتماعية ، ويشعر بأن الآخرين يتكلمون عليه .

٧- الشخصية العدوانية (السايكوباتية) : تتميز هذه الشخصية بعدم الانسجام مع القوانين والأنظمة ، والقيم السائدة في المجتمع ، وهنا لا يحترم الفرد الآخرين ولا يلتزم بالقوانين والأنظمة ، لا يكون علاقات اجتماعية ناجحة ، متقلب المزاج وعدم القدرة على الصبر و ضبط النفس .

تعريف الشخصية السوية :

الشخص السوي هو ذلك الشخص الذي يستطيع ان يتكيف ويتوافق مع المجتمع المحيط به ويكون علاقات اجتماعية مرضية مع الآخرين ،ويكون قادر على تحقيق السعادة لنفسه وللآخرين من حوله ،ويتمتع باتزان انفعالي وعاطفي .

متطلبات محبذة لشخصية الممرضة:

هناك صفات محبذة يجب توفرها في شخصية الممرضة ،وهي :

- ١- الصدق والأمانة و الأخلص في العمل .
- ٢- الأخلاق الحسنة ،والبشاشة والكياسة .
- ٣- الجد والمثابرة والضمير اليقظ .
- ٤- احترام حقوق الآخرين .
- ٥- الثقافة العامة وامتلاك مهارات الاتصال .
- ٦- تحمل المسؤولية ،والدقة في الأداء .
- ٧- الرحمة وكتمان الأسرار .
- ٨- الطموح والعمل على تطوير الذات والكفاءة العلمية والعملية .
- ٩- الثقة والاعتزاز بالنفس .
- ١٠- فرض الاحترام .
- ١١- المحافظة على المواعيد .