

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم نفس عمل وتنظيم

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس عمل وتنظيم

من إعداد الطالبة:

بوزيد كريمة

بعنوان:

**الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد
بوضياف، عيادة الضياء) مدينة ورقلة
في ظل انتشار جائحة كوفيد_19**

تاريخ المناقشة: 24/06/2021

أمام اللجنة المكونة من السادة:

د. خميس عبد العزيز	أستاذ محاضر (أ)	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيسا.
أ.د. منصور بن زاهي	أستاذ تعليم العالي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفا ومقررا.
د. نبيلة بن زين	أستاذة محاضرة	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا.

السنة الجامعية: 2021/2020

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم نفس عمل وتنظيم

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس عمل وتنظيم

من إعداد الطالبة:

بوزيد كريمة

بعنوان:

الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء) مدينة ورقلة

في ظل انتشار جائحة كوفيد_19

تاريخ المناقشة: 2021/24/06

أمام اللجنة المكونة من السادة:

د. خميس عبد العزيز	أستاذ محاضر (أ) جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيسا.
أ.د. منصور بن زاهي	أستاذ تعليم العالي جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفا ومقررا.
د. نبيلة بن زين	أستاذة محاضرة جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا.

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا

إِلَّا مَا عَلَّمْنَا إِنَّكَ

أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم
(سورة البقرة - الآية ٣٢)

اهداء

إلى الذي يحيى بداخلي اهدي حلمنا الصغير الكبير اليك والدي (رحمك الله)
إلى ملاكي في الحياة إلى سبب بسمتي وصمودي إلى من كان دعائها سر توفيتي أُمي الغالية.
إلى سندي إلى إخوتي وأخواتي (يونس، مهدي، رقية، سارة، حفصة، بشرى، ريان)
إلى عمي مداني وأولاده خاصة (أشواق) على وقوفها معي.
إلى جدتي (سعيدة) إلى خالي وابنته ملاك ولبنى.
إلى جميع زملاء دفعتي (2021) وصديقاتي.

كريمة



شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه
أجمعين وبعد.

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل واخراجه لنور وامثالاً لقوله صلى الله عليه وسلم >> من لا يشكر
الناس لا يشكر الله <<

أتقدر بأسمى عبارات الشكر والثناء وعظيم التقدير لأستاذي الفاضل (بن زاهي منصور) الذي كان نعم
المشرف ونعم الموجه دفعني دائماً لتشغيل مادتي الرمادية بتوجيهاته القيمة، دفعني للبحث والتعلم أكثر.
إلى لجنة تصحيح المناقشة التي تبنت مسؤولية مناقشة هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر لجميع أساتذة تخصص علم نفس عمل وتنظيم كل باسمه على مساعدتهم لنا بنصائحهم.
وأشكر كذلك كل عمال عيادة الضياء وعمال مستشفى محمد بوضياف على تعاونهم معي لإتمام هذا العمل.
أشكر كل من ساهم معي لإتمام هذا العمل وساعدني ولو بحرف.



ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى اكتشاف مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء) بمدينة ورقلة في ظل انتشار جائحة كوفيد_19 لسنة (2021)، كما تسعى كذلك لمعرفة الفروق لدى العينة في مستوى الصلابة النفسية باختلاف (الجنس، الوظيفة، نوع قطاع العمل)، حيث تكونت عينة الدراسة (116) من عمال مستشفى محمد بوضياف وعيادة الضياء بمدينة ورقلة تم انتقاؤهم بطريقة عشوائية بسيطة.

أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

1. مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء) مرتفع في ظل انتشار جائحة كوفيد_19.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء ولاية ورقلة) في ظل انتشار جائحة كوفيد_19.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الوظيفة (طبيب، ممرض، اداري، عامل متعدد الخدمات) لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء ولاية ورقلة) في ظل انتشار جائحة كوفيد_19.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع قطاع العمل (قطاع عام، قطاع خاص) لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء ولاية ورقلة) في ظل انتشار جائحة كوفيد_19.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، عمال القطاع الصحي، جائحة كوفيد_19

Study Summary:

The current study aims to discover the level of psychological hardness among health sector workers, (Mohamed Boudiaf Hospital, Al-Diaa Clinic) in the city of Ouargla in light of the spread of the COVID-19 pandemic (2021), and it also seeks to find out the differences in the sample in the level of psychological hardness according to (gender, occupation, sector type). The study sample consisted of (116) workers from Mohamed Boudiaf Hospital and Al-Diaa Clinic in Ouargla city, who were selected in a simple random way.

The study resulted in the following results:

1. The level of psychological hardness among health sector workers (Mohamed Boudiaf Hospital, Al-Diaa Clinic) is high in light of the spread of the COVID-19 pandemic.
2. There are no statistically significant differences in the level of psychological hardness due to the gender variable among health sector workers (Mohamed Boudiaf Hospital, Al-Diaa Clinic, Ouargla state) in light of the spread of the COVID-19 pandemic.
3. There are no statistically significant differences in the level of psychological hardness due to the job variable (doctor, nurse, administrator, multi-service worker) among health sector workers (Mohamed Boudiaf Hospital, Al-Diaa Clinic, Ouargla state) in light of the spread of the COVID-19 pandemic.
4. There are no statistically significant differences in the level of psychological hardness due to the variable of the type of work sector (public sector, private sector) among health sector workers (Mohamed Boudiaf Hospital, Al-Diaa Clinic, Ouargla state) in light of the spread of the COVID-19 pandemic.

فهرس المواضيع

الصفحة	المواضيع
أ	الاهداء .
ب	شكر .
ج	ملخص الدراسة بالعربية .
د	ملخص الدراسة بالانجليزية
هـ	فهرس المحتويات .
ح	فهرس الجداول .
ط	فهرس الأشكال .
1	مقدمة .
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة .	
5	1- إشكالية الدراسة
6	2- تسؤلات الدراسة
7	3- فرضيات الدراسة .
7	4- أهمية الدراسة .
8	5- أهداف الدراسة .
8	6- حدود الدراسة .
8	7- التعاريف الإجرائية .
الفصل الثاني: الصلابة النفسية	
11	تمهيد
11	1- التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية
12	2- مفهوم الصلابة النفسية
13	3- بعض المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية
15	4- أهمية الصلابة النفسية
16	5- أبعاد الصلابة النفسية

19	-6 خصائص مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية.
21	-7 النظريات المفسرة لصلابة النفسية.
25	-8 علاقة الصلابة النفسية بالصحة ومواجهة الضغوط والصدمات.
25	-9 الفروق الفردية بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية.
26	-10 الصلابة النفسية في الدين الإسلامي.
27	-11 استراتيجيات بناء الصلابة النفسية.
29	-12 خلاصة.
الفصل الثالث: الصلابة النفسية في العمل والتأثير النفسي لجائحة كورونا على عمال القطاع الصحي	
32	- تمهيد.
32	1- الصلابة النفسية في العمل
32	1-1- الصلابة النفسية كعامل وقائي ضد الأمراض المرتبطة بالتوتر في ميدان العمل.
33	1-2- الصلابة النفسية والقيادة.
34	1-3- الصلابة النفسية كإطار لفهم التأثير الإيجابي للقائد.
36	1-4- الصلابة النفسية كمتغير مخفف من أعراض الاحتراق النفسي.
38	1-5- الالتزام مقابل (الاغتراب، الانسحاب)
38	1-6- الصلابة النفسية والتوافق المهني.
39	1-7- تنمية الصلابة النفسية لدى العمال.
42	2- التأثير النفسي لجائحة كوفيد_19 على عمال القطاع الصحي.
43	2-1- الأسباب المرتبطة ببيئة العمل التي تؤدي الى عواقب نفسية على العاملين في الرعاية الصحية.
45	2-2- بعض الدراسات المتعلقة بتأثير كوفيد 19 على الصحة النفسية عمال القطاع الصحي التي أوردها جاكوب Jacob في دراسته 2020.
46	2-3- بعض الاقتراحات والوصايا لتحسين الصحة النفسية لعمال القطاع الصحي.

48	2-4 نصائح أساسية لقادة الفرق أو المديرين من اجل الدعم النفسي للموظفين.
49	2-5-ماذا عن حماية العاملين في المجال الصحي؟
49	2-6-هل يمكن تصنيف كوفيد 19 مرضاً مهنيّاً؟
50	- خلاصة الفصل.
الفصل الرابع الإجراءات المنهجية الدراسة	
53	1- منهج الدراسة.
53	2- مجتمع الدراسة.
53	3- أدوات الدراسة.
54	4- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.
56	5- الدراسة الأساسية.
58	6- الأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات.
الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها.	
61	- عرض وتحليل النتائج
64	- مناقشة وتفسير النتائج
69	- خلاصة النتائج.
69	- توصيات.
72	- قائمة المراجع
80	- الملحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
55	يوضح نتائج التجزئة النصفية للمقياس	02
56	يوضح معامل الثبات الفا كرونباخ للأبعاد ولأداة ككل	03
57	يوضح توزيع عمال مستشفى بوضياف في طبقات حسب متغير الوظيفة	04
58	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس، الوظيفة، نوع قطاع العمل	05
62	يوضح قيمة اختبار كولموكروف_سيمنروف لاختبار اعتدالية التوزيع	06
62	يوضح دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى العينة باختلاف الجنس	07
63	يوضح دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى العينة باختلاف الوظيفة	08
64	يوضح دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى العينة باختلاف قطاع العمل	09

فهرس الأشكال

الصفحة	شكل	الرقم
22	يوضح التأثيرات الغير مباشرة للصلابة النفسية	01
23	يوضح التأثيرات المباشرة لصلابة النفسية	02
24	نموذج "فنك" المعدل لنظرية "كوبازا"	03



مقدمة

مقدمة:

يسعى الفرد خلال حياته لإشباع حاجاته بمختلف الطرق والوسائل، من بين هذه الوسائل نجد العمل الذي يسعى من خلاله إلى إشباع حاجات فسيولوجية مثل (الأكل، الشرب، النشاط) وحاجات نفسية مثل (المكانة، تقدير الذات، تحقيق الذات).

تتخذ بيئة العمل اليوم بكثير من التحديات والضغوط بمختلف أشكالها، بحيث تؤثر على صحة العمال الجسدية والنفسية ومنه تؤثر على أدائهم داخل العمل، لذلك تعتبر الصحة النفسية للعمال مهمة في مختلف مؤسسات المجتمع الطبية والاجتماعية والاقتصادية، خاصة عند عمال الخدمات الصحية وذلك لطبيعة الخدمات التي يقدمها عمال هذا القطاع واتصالها المباشر بصحة أفراد المجتمع، فقد أصبح الوضع الصحي لأي مجتمع يعطي صورة عن مدى التطور فيه، لذلك وجب الاهتمام بعمال هذا القطاع أكثر خاصة بالصحة النفسية نتيجة لضغوط التي تتخذ بها بيئة عملهم.

ومن أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والحفاظ على الصحة النفسية متغير الصلابة النفسية، وتمثل الصلابة النفسية إحدى السمات الشخصية التي تساعد الأفراد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بالصحة النفسية وكانت قد اكتشفت هذا المتغير "سوزان كوبازا" (1979) بدراسة استكشافية هدفت من خلالها لمعرفة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية رغم تعرضه لضغوط.

وأشار "هانتون" إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير إلى أن لدى الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن الفرد يقدر الموقف الضاغط على أنه أقل تهديداً تم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية. (عباس، 2010، ص201)

ونظراً لأهمية هذه الشريحة من العمال (عمال القطاع الصحي) ولما تعود به الخدمات المقدمة من طرفهم من فائدة على أفراد المجتمع، ولقد برز ذلك خلال جائحة كوفيد_19 لقد كان هؤلاء هم الأبطال حقاً في التصدي لهذه الجائحة لذا وجب الاهتمام بصحتهم النفسية ودراسة واكتشاف متغير الصلابة النفسية لديهم.

قسمت هذه الدراسة إلى خمسة فصول:

✓ **الفصل الأول:** تم فيه تحديد إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، فرضيات والأهداف والأهمية والتعريف الإجرائي لمتغير الدراسة.

✓ **الفصل الثاني:** تم التطرق فيه لصلابة النفسية مفهومها، ابعادها، أهميتها، والنظريات وبعض المصطلحات التي لها علاقة بها.

✓ **الفصل الثالث:** تم فيه التطرق للصلابة النفسية في العمل وعلاقتها ببعض المتغيرات المرتبطة بميدان العمل، كما تم التطرق فيه للتأثير النفسي لجائحة كوفيد_19 على عمال القطاع الصحي.

✓ **الفصل الرابع:** تم فيه عرض الإجراءات المنهجية للدراسة.

✓ **الفصل الخامس:** تم فيه عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها وعرض التوصيات والاقتراحات.

الفصل الأول:

الفصل الأول:

1. إشكالية الدراسة.
2. تساؤلات الدراسة.
3. فرضيات الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. أهداف الدراسة.
6. حدود الدراسة.
7. التعاريف الإجرائية للدراسة

1- إشكالية الدراسة:

في أوقات الكوارث والأوبئة والأزمات والجوائح تتعطل المدارس والجامعات وتعلن الدول حظر التجوال وتتوقف حركة الطيران والسفر تتعالى صيحات الزم بيتك احمي نفسك هذه الصيحات تعني الجميع ما عدا العاملين في القطاع الصحي من اطباء وممرضين واداريين وعمال يجدون أنفسهم في الصفوف الاولى على خط النار . (طنطاوي، 2020، فقرة 1)

ارغم مرض كوفيد 19 العالم بأسره على مواجهة احد اكثر التحديات صعوبة في التاريخ المعاصر، وكانت له انعكاسات سلبية على كافة الميادين السياسية والاقتصادية والاجتماعية والأكثر تضرر المجال الصحي، حيث ساهم تفشي مرض كوفيد في خلق آليات الاستجابة الصحية الطارئة على المستويين العالمي والوطني في جميع أنحاء العالم تمت إعادة توزيع العاملين في المرافق الصحية وهذا ما شكل ضغطا كبيرا على القوى العاملة الصحية المحدودة والهشة خاصة في المناطق النامية التي تعاني من نقص حاد في الأطباء والممرضين ونتيجة لذلك فإن العاملين في القطاع الصحي مثقلون بأعباء العمل المتزايدة وتدهور ظروف العمل الى جانب الزيادة الهائلة في الضائقة النفسية والإرهاق المهني

(مركز الأبحاث الإحصائية والاقتصادية والاجتماعية والتدريب لدول الاسلامية (SESRIC)، 2020، ص22)

وعلى غرار مختلف دول العالم تعرض عمال القطاع الصحي في الجزائر للعديد من المخاطر الجسدية والازمات النفسية أثناء التصدي لفيروس كوفيد_ 19 وذلك لعدة أسباب من بينها بيئة و ظروف العمل(نقص معدات الحماية، العمل لساعات طويلة، عبء العمل، غياب تخطيط واداره الازمات في مستشفيات الجزائر) وذلك ما كانت اكدته دراسة قامت بها " بلطرش ومسروق" سنة (2020) بعنوان "ادارة الازمات في مستشفى محمد بوضياف في ظل جائحة كورونا" وتوصلت الى ان مستشفى محمد بوضياف ورقلة لا يتبنى ادارة الازمات بكل مراحلها، كل هذه العوامل والاسباب قد تتجلى اثارها في العديد من الضغوط النفسية و المهنية مثل(القلق، الاكتئاب، الارق، الخوف من العدوى، الإرهاق، الاجهاد المهني) وقد أجريت دراسة من طرف "براتيكي وآخرون" في (2020) بعنوان "الصحة النفسية للعاملين في القطاع الصحي خلال كوفيد19 في بيئة منخفضة الموارد" وتوصلت الدراسة بشكل عام الى أن 41 % من العاملين الصحيين لديهم اعراض القلق و37% لديهم اعراض الاكتئاب و33% يعانون من الارق.

ونظرا لهذه الضغوط النفسية والمهنية والازمات التي يتعرض لها العامل في القطاع الصحي في مختلف الأوقات وخاصة في زمن الكوارث والجوائح، عليه ان يمتلك مجموعة من المتغيرات والخصائص التي

الفصل الأول:

تساعده في مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية وخلوها من الاضطرابات والأمراض.

ومن أهم متغيرات الوقاية او المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والحفاظ على الصحة النفسية نجد متغير الصلابة النفسية الذي اكتشفته "كوبازا" (1979) تمثل الصلابة النفسية احدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بالصحة النفسية حيث يتصف ذو الشخصية الصلبة بالتقاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل المباشر مع الضغوط لذلك فانهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة الى مواقف اقل تهديدا. (كحلة 2013، ص93)

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا وهي مهمة جدا لكل فرد هذا وبالإضافة إلى الدور الذي قد تؤديه الصلابة النفسية في مساعدة الفرد على مواجهة صعوبات وتحديات الحياة، فإنها تساهم في إعطاء معنى وقيمة لحياته، وتدفعه للنظر لمختلف الأمور بنظرة إيجابية وأن مختلف الضغوطات هي تحديات تساهم في نمو الفرد وارتقائه نحو الأفضل.

وأكدت الدراسات التي اجراها كل من "مخيمر عام (1996) و"كلارك وديفيد" (1995) ودراسة "الدخان والحجار" (2006) على اهمية دور الصلابة النفسية للشباب في مواجهة الضغوط كما اكدت على ان الصلابة المرتفعة كانت هي المؤدية الى النمو السوي للفرد والقدرة على التوافق مع البيئة المتغيرة كما اشارت دراسة "اوروكي" عام (2004) ودراسة "المفرجي والشهري" (2008) الى ان تمتع الافراد بالصلابة النفسية تدفعهم لتحمل الضغوط والازمات والفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يمكن ان يقاوم الاحداث الضاغطة ويتعامل معها بطريقة سليمة.

وللأهمية البالغة لهذا المتغير على صحة الأفراد النفسية وحتى الجسدية اهتمت هذه الدراسة باكتشاف مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي حيث يعتبر هؤلاء المسؤولين على صحة أفراد المجتمع وحياتهم خاصة في ظل انتشار جائحة كوفيد_19 وعلى حد علم الباحثة والمجال الذي بحثت فيه انه يتضح بأنه لا توجد دراسة عربية او محلية واحدة تناولت الصلابة النفسية لدى هذه الفئة من العمال خاصة في ظل الظروف الراهنة وعليه يمكن صياغة إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

1-1. ما مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى بوضياف، عيادة الضياء

ورقلة) في ظل انتشار جائحة كوفيد_19؟

2-1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى قطاع الصحي (مستشفى

بوضياف، عيادة الضياء) تعزى لمتغير الجنس؟

3-1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء) تعزى لمتغير الوظيفة في ظل انتشار جائحة كوفيد_19؟

4-1. هل توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى بوضياف، عيادة الضياء) باختلاف طبيعة القطاع في ظل انتشار جائحة كوفيد_19؟

2- فرضيات الدراسة:

1-2. لا توجد فروق ذات دلالة ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء) تعزى لمتغير الجنس في ظل انتشار جائحة كوفيد_19؟

2-2. لا توجد فروق ذات دلالة ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء) تعزى لمتغير الوظيفة ظل انتشار جائحة كوفيد_19؟

3-2. توجد فروق ذات دلالة ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء) تعزى لمتغير نوع قطاع العمل في ظل انتشار جائحة كوفيد_19؟

3- أهمية الدراسة:

1-3. تساهم هذه الدراسة في إثراء الحقل العلمي الخاص بالصلابة النفسية للعمال عامة وعمال القطاع الصحي خاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات الخاصة بميدان العمل.

2-3. أهمية العينة التي تناولتها الدراسة وهي عمال القطاع الصحي خاصة في ظل الأوضاع التي يمر بها العالم حيث نتائج هذه الدراسة قد تساعد الباحثين في وضع برامج إرشادية او تنمية لتعزيز الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي.

3-3. فتح المجال امام الباحثين لعمل دراسات حول التأثير النفسي لجائحه كوفيد_19 على العمال في مختلف المجالات.

4- أهداف الدراسة:

- 1-4. الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدي عمال القطاع الصحي في ظل جائحة كوفيد_19.
- 2-4. اكتشاف دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة بالاختلاف الجنس.
- 3-4. التعرف على دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية باختلاف للوظيفة.
- 4-4. اكتشاف دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى العينة تبعا لمتغير طبيعة قطاع العمل.

5- حدود الدراسة:

- 1-5. الحدود البشرية: عمال مستشفى بوضياف وعمال عيادة الضياء .
- 2-5. الحدود المكانية: طبقت في ولاية ورقلة مستشفى محمد بوضياف العمومي وعيادة الضياء القطاع الخاص.
- 3-5. الحدود الزمنية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 25 افريل الى غاية 20 ماي خلال السنة الجامعية (2021/2020).

6- التعاريف الإجرائية للدراسة:

- **التعريف الإجرائي للصلابة النفسية:** حسب "مخيمر" هي نمط من التعهد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بقدرته على التحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل مسؤولية ما يتعرض له، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له، ويمكن تعريفها إجرائيا بأنها الدرجة التي يتحصل عليها عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء لولاية ورقلة) على مقياس "مخيمر" (2002) للصلابة النفسية والذي يتضمن 3 ابعاد (الالتزام، التحكم، التحدي) وذلك خلال الموسم الجامعي 2021/2020.



الفصل الثاني:
الصلابة النفسية

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

- تمهيد.

- 1- التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية.
- 2- مفهوم الصلابة النفسية.
- 3- بعض المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية.
- 4- أبعاد الصلابة النفسية.
- 5- أهمية الصلابة النفسية.
- 6- خصائص مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية.
- 7- الفروق الفردية بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية.
- 8- علاقة الصلابة النفسية بالصحة ومواجهة الضغوط والصدمات.
- 9- النظريات المفسرة لصلابة النفسية.
- 10- الصلابة النفسية في الدين الاسلامي.
- 11- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية.

- خلاصة الفصل.

- تمهيد:

يتعرض جميع الناس للضغوطات النفسية، البعض يمرضون والبعض الآخر يمكنهم مقاومة هذه الضغوطات، ويرجع ذلك لعدة سمات في شخصية الفرد من بينها الصلابة النفسية التي تساعد الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية سنتطرق لماهيتها وأهم النظريات المفسرة لها من خلال هذا الفصل.

1- التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية:

ترجع البداية الحقيقية في نشأة مفهوم الصلابة على يد الامريكية "سوزان كوبازا kobasa" اثناء اعدادها لرسالة الدكتوراه تحت اشراف استاذها مادي "Maddi" في جامعة شيكاغو بالولايات المتحدة، والتي انتهت منها (1977).

ولكن كانت توجد بدايات مبكرة سبقت كوبازا في الإشارة الى المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تخفف من حدة الضغوط الحياتية. (جديد، 2020، ص59)

ونجد من بين علماء النفس الذين أشاروا لمفاهيم تعتبر مرادفة لمصطلح الصلابة لنفسية (الفرد أدلر، كارل جوستاف) حيث يرى ألفرد أدلر (Adler) (1870، 1937) أن الصلابة النفسية تمثل كفاح الفرد من اجل التفوق، الذي عده الهدف النهائي الذي يسعى إليه الناس، ومن وجهة نظر أدلر فإن الانسان تحركه توقعاته اكثر مما تحركه خبراته الماضية لان الأهداف والتطلعات التي يضعها الفرد لنفسه ولغيره هي التي توجه مشاعره وانفعالاته وسلوكياته الزاهنة وأشار الى ان القصور في قوة الإرادة وأسلوب الحياة والشعور بالنقص ذلك يؤدي الى شعور الفرد بالعجز النفسي ان مصطلح قوه الإرادة مرادف لمصطلح الطلبة النفسية التي تمثل حافزا قويه لحل المشكلات والأزمات يصادفها في حياته وهي التي تحدد كيفية مواجهته لهذه المواقف الصعبة و طريقه تعامله معها. (مكي، وحسن، 2010، ص361)

أشار كذلك "كارل جوستاف يونج" (Jung) (1875، 1961) إلا أن الأفراد يستمرون في التحسن نحو المستقبل للأمام وللأعلى، وهذا ما أسماه التحقيق الأسمى الذي يجعل الفرد يتعايش مع تجارب الأحداث ويتوقع حدوثها، لأن نظرة الفرد للمستقبل تحدد تحركاته في تحقيق وجوده الذاتي وقد ميز "يونغ" الشخص القوي الصلب بأنه يحاول أن يتطور ويتغير نحو الأفضل، أما الشخص العاجز فهو الشخص الذي يتحرك إلي الوراء، ويبقى حبيس الماضي، ويتوقف عن الحركة والتطلع نحو المستقبل، إن ما يزيد الفرد صلابة ويجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع هو مواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل والمساندة والمشاركة والتعاون والالتزام وتحمل المسؤولية. (مرجع سابق)

وقد ظهر مصطلح الصلابة النفسية في إطار بحثي منظم مع "كوبازا" Kobasa 1979 التي اشتقت مصطلح الصلابة النفسية نتيجة تأثرها بالفلسفة الوجودية وتفسيرات علماء النفس الوجوديين، وعلى رأسهم "فكتور فرانكل" (Frankle 1948_1962) وتركز الوجودية في تفسيرها لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، وترى أن دافعية الفرد تتبع من البحث المستمر عن المعنى والهدف من الحياة وتقوم الوجودية على مبدأ أساسي هو "الوجود في العالم" "Being in the world"، وتعتبر أن الإنسان يعيش في عالم معقد ويسعى دائماً للبحث عن وجوده في الحياة من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود وخلال بحثه عن معنى لحياته يتخذ قرارات متعددة تعد حجر الأساس لكل شيء في حياته. (هلكا، 2016، ص16)

ويضيف "فرانكل" أن الإنسان الذي لا يستطيع اكتشاف معنى لحياته، سيعيش خبرة الإحباط الوجودي التي تعد من وجهة نظره المصدر الرئيس للسلوك غير السوي، والرغبة في إيجاد المعنى تعني كفاح الكائن البشري لإيجاد سبب أو شيء من المنطق لمشكلات وجوده، ولا يمكن إيجاد هذا المعنى إلا من خلال الخبرة والقيم، ولا يمكن اكتشاف هذه القيم إلا من خلال ممارسة العمل وحب الآخرين ومواجهة الفرد لمعاناته وتحملها، فالبشر قادرين على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهدة احتمالات وفرصاً لمصلحتهم، وهم وحدهم القادرون على اختيار قراراتهم وسلوكهم في أي وقت. (مرجع سابق، ص30)

بالتوازي مع تقديم "كوبازا" دراستها عن الصلابة والصحة، برزت دراسات "سلفاتور مادي" Maddi الذي قدم نمط الشخصية الصلبة وقارن هذا النمط مع الشخصية "الوجودية العصابية" غير الصلبة، وقد استخدم مصطلح "الهوية المثالية" Ideal Identity لوصف الفرد الذي يعيش حياة مفعمة بالحياة، ولديه معنى ثابت لحياته وهدف واضح واعتقاد بقدرته لخاصة على التأثير في الأمور والمواقف. (Bartone, 2012 p 8)

2- مفهوم الصلابة النفسية، Psychological Hardiness:

2-1 تعريف "سوزان كوبازا" Kobasa: الصلابة هي مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كواق لأحداث الحياة الضاغطة، وهي تمثل اعتقاد أو اتجاهها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير مشوه ويفسرها بمنطقية وموضوعية ويتعايش معها بشكل إيجابي. (هلكا، 2016، ص18)

2-2 تعريف "سيلفاتور مادي" Maddi: " الصلابة النفسية هي أسلوب نفسي مرتبط مع الصمود والصحة الجيدة والقدرة على الأداء في شروط قاسية وضاغطة، وتحويل الظروف الضاغطة إلى فرص للنمو. (Maddi , 1999, p80)

2-3 تعريف "بول بارتون" Bartone": الصلابة النفسية نموذج من نماذج الشخصية يتضمن صفات ومزايا معرفية وانفعالية وسلوكية تؤدي إلى حماية الفرد". (Bartone,2006,p 422)

2-4 تعريف "فك" Funk" 1992 بأنها خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتمييزها الخبرات البيئية المتنوعة المعززة المحيطة بالفرد منذ الصغر. (جديد، 2020، ص61)

2-5 عرف "ياغي" (2006) الصلابة النفسية بأنها: "والقدر على تحقيق درجات مرتفعة من سمات الشخصية الالتزام، والتحكم، والتحدي". (ياغي، 2006، 36)

2-6 تعريف الحجاز والدخان(2005): اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليته أحداث الحياة الضاغطة. (الحجاز، والدخان، 2005، ص 373)

2-7 تعريف " مخيمر " (2012): الصلابة النفسية نمط من التعهد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بقدرته على التحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل مسؤولية ما يتعرض له، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له". (هلكا، 2016، ص18)

الاستنتاج: بعد أن تم عرض عدد من أهم تعريفات الصلابة النفسية، تركز الباحثة على أن الصلابة النفسية هي "سمة من سمات الشخصية تتضمن صفات معرفية وسلوكية وانفعالية تساعد الفرد على تحدي الظروف الضاغطة وتحويلها فرصة للنمو كما تعمل على حمايته من الآثار السلبية للضغوط، وتساهم في تكوينها وتمييزها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر

3-بعض المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية:

3-1 قوة الأنا: هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية وتشير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا. (الكفاكي، 1982، ص4)

يرى أنصار نظرية التحليل النفسي وعلى رأسهم فرويد أن الأنا القوية، هي الواعية، وهي التي تحاول التوفيق بين دوافع الفرد الفطرية وبين الواقع الخارجي، وتضبط سلوكه على أساس إشباع حاجاته في حدود مقبولة وقادر على تحمل الضغوط الداخلية والخارجية، حي صنفت قو الأنا بأنها

عملية مواجهة لجلب القدر على التوافق، والسيطرة على الأوضاع والظروف، وبالتالي الحفاظ على صحة الفرد. (القرعان، 2014، ص14)

هناك تداخل بين مفهومي الصلابة النفسية وقوة الأنا، حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم صلابة الفرد النفسية اتجاه الأحداث الضاغطة، وأن الصلابة تعمل جاهدة لوقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدة وهذا ما وضحته دراسة (برنارد، 1996) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين الأنا والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل وبين سوء التوافق والحالة الصحية، وأجريت الدراسة على عينة بلغت 89 طالباً جامعياً، أسفرت عن وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وقوة الأنا وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل، وبين القدرة على التوافق والحالة الصحية الجيدة. (جديد، 2020، ص)

2-3 **المناعة النفسية:** تعتبر المناعة النفسية نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والعاطفية والسلوكية، ويقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام وكذا مشاعر يأس وعجز وانهازمية وتشاؤم. (مرسي، 2000، ص96)

3-3 **الصمود النفسي:** تعرفه الجمعية النفسية الأمريكية بأنه "عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية لشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد، سواء كانت مشكلات اجتماعية، أو أسرية، أو كوارث طبيعية، أو أعراض مزمنة، أو تهديدات أو ضغوطات عمل، أو غيرها من الصدمات العنيفة، كما يتضمن المفهوم القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والعقبات وتجاوزها، بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار ويساعد الصمود النفسي الفرد ويمكنه من مواجهة الأحداث الصادمة والصعوبات في الحياة، وتتحدد مكوناته من خلال عوامل داخل الفرد مثل أساليب المواجهة المعرفية ومستويات الكفاءة الذاتية والاجتماعية، والإحساس بالضبط في مواجهة الشدائد والصعوبات، والحفاظ على الهوية، وتحقيق الأهداف الشخصية ومواجهة التحديات، وعوامل بيئية اجتماعية مثل الوضع لاقتصادي والاجتماعي وأساليب التنشئة الأسرية، ودرجة المساندة. (مدور، 2020، ص118)

4-3 **المرونة النفسية:** هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول. (مرجع سابق، ص119)

3-5 الصلابة النفسية والصحة: يرى (Contrada, 1989) أنه من الممكن للصلابة أيضا أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي، كما أظهر (Allerd and Smith) في دراسته (1989) "أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها انحدار في مستويات التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضًا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة، والصلابة (والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدى) التي ترجع إلى التفاوض هي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعدد. (ياغي، 2006، ص 50)

3-6 الصلابة النفسية والمجموعات: يمكن أيضًا أن تعزى صفات الصلابة النفسية لمجموعة من الناس مثلًا لعائلات كما تم عزوها للأفراد، وبذلك تعمل الصلابة على تسهيل توافق الأسرة وصلابتها وتسهل أيضًا الالتحام والرضا بالعائلة، ويلعب التواصل الجيد مع الوالدين وتعزيز المشاركة الاجتماعية من قبل الوالدين في تحسين الصحة النفسية والصلابة لأعضاء العائلة، ويرى Bigbee, (Jeri) في دراسته الاستطلاعية أنه يوجد علاقة ارتباطية إيجابية بين المرض الذي يحدث في العائلة وبين الأحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة، وأن الصلابة تلعب دور الوسيط في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الأحداث السلبية. (الدخان، والحجارص 40)

4- أهمية الصلابة النفسية:

للصلابة النفسية تأثير مهم على الصحة النفسية للفرد فهي تشكل الدرع الذي يخفف من وطأة الضغوط، ومن هذه الأسباب:

- ✓ الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة على الفرد.
- ✓ تؤدي إلى أساليب مواجهة فعالة وتساعد إلى الانتقال من حال إلى حال.
- ✓ تؤثر في أسلوب مواجهة الفرد بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- ✓ تقود الفرد إلى التغيير في الممارسات الصحية على سبيل المثال (اتباع نظام غذائي صحي، ممارسة الرياضة، مما يساعد على التقليل من الإصابة بالأمراض الجسمية).
- ✓ كما أنها مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية.
- ✓ تحمي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة.
- ✓ تجعل الفرد أكثر مرونة وتفاوضًا وقابلية للتغلب على مشاكل الضاغطة.
- ✓ تعمل كعامل حماية من الأمراض حماية من الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية. (فاتح، 2015، ص 50)

فالصلابة النفسية تعكس قوة الأنا من المنظور التحليلي و تعبر علناالقدرة على التعلم من الخبرات الماضية لدى السلوكيين، وتفسر معنى الإدراك الايجابي أو إعادة صياغة الموقف الضاغط بطريقة إيجابية لدى المعرفيين، و تلخصالإرادة الإنسانية في الوجود لدى الاتجاه الإنساني، و تبرز الجوانب الإيجابية فيالشخصية التي ينادي بها علم النفس الإيجابي، وتظهر هذا التأثير القائم بينالعوامل النفسية و الأنظمة العصبية المناعية الذي أثبتته المناعة النفسية العصبية، و "توحد بين العقل و الجسد في وحدة يتبناها التوجه الحديث في مجال العلاج طب العقل، جسم. (بلوم، حنصالي، 2013، ص284)

والصلابة النفسية كغيرها من المتغيرات والخصائص النفسية تنشأ وتعزز من خلال التنشئة الوالدية أو من خلال نماذج والدية محددة، حيث تشكل التنشئة الأسرية الصحة النفسية للطفل في سنوات عمره المتقدمة، فالسلوك الوالدي المدعم لقدرات الطفل على اتخاذ القرارات واستكشاف وفحص البيئة، وفرض القليل من القيود عليه تجعله أكثر كفاية وتحدي، ويبدو أناعتماد الفرد في استقلاله الذاتي واعتقاده في القدرة على التحكم في الأحداث إنما يتم في إطارعلاقة والدية تتسم بالدفء والديمقراطية وإعطاء الأبناء الفرصة لاتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية مما يجعل الأبناء يعتقدون بأنهم يستطيعون التأثير بإيجابية في أحداث حياتهم، أماالسلوك الوالدي المتسلط والذي يتسم بفرض الكثير من القيود يجعل الفرد أقل قدرة على اتخاذ القرارات والالتزام بالأهداف ولذلك يميل سلوكه إلى الاعتمادية مما يشعره بأنه بحاجة للمساعدة الآخرين مما ينعكس على شعوره بعدم الفاعلية وعدم الكفاية والعجز والمواجهة، ان شعور الأبناء بالحب أي أن اعتقادهم بأنهم مقبولين وإذا اقترن هذا بإعطائهم قدرا من الحرية في اتخاذ القرارات، فإن هذا يجعلهم أكثر التزاما تجاه ذواتهم وأهدافهم والآخرين وهو ما يطلق عليه الالتزام)، وأكثر ثقة وقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات وأكثر قدرة على المثابرة والتحدي وهو ما يطلق عليه (التحدي)، وأكثر اعتقادا بأنهم يستطيعون التأثير بإيجابية في الأحداث التي تلم بهم وهو ما يطلق عليه (الضبط أو التحكم)، مما يجعلهم يعتقدون أن المشكلات أو الأزمات أو الضغوط التي يواجهونها ليست تهديدا لهم بقدر ما هي إلا اختبار لمدى صلابتهماالنفسية وقدرتهم على التحدي، وتلك تمثل أبعادالصلابة النفسية الثلاثة. (إسماعيل، الرشيد، 2020، ص474)

5- أبعاد الصلابة النفسية:

تتكون الصلابة النفسية من ثلاث أبعاد والتي قامت بتحديددها "كوبازا" kobasa من خلال دراستها 1979 وهي كالتالي:

1-5. الالتزام (Commitment): يعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار "جونسون وسارسون،

(1981) ncon&Sarsoon إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهما أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب. (مدور، 2020، ص120)

وتعرف "كوبازا" الالتزام بأنه نوع من التعاقد النفسي بين الفرد ونفسه، يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه وقراراته والآخرين من حوله. (جديد، 2020، ص69)

ويعرفه "ويبي: بوصفه "اعتقاد الفرد بضرورة تبنيه قيما وأهدافا محددة تجاه نشاطات الحياة المختلفة، وضرورة تحمل المسؤولية تجاه هذه القيم والمبادئ والأهداف "ما يشير إلى اتجاه الفرد نحو التعامل مع الأحداث الشاقة برؤيتها كأحداث هادفة وذات معنى وجديرة بالتفاعل معها. (محمد الطاهر، 2016، ص121)

أنواع الالتزام:

لقد تناولت "كوبازا" (1979 kobasa) بعد الالتزام الشخصي أو النفسي، حيث رأت أنه يضم كلا من:

- 1-1-5. **الالتزام نحو الذات: وعرفته** بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الايجابية على نحو يميزه عن الآخرين. (عودة، 2010، ص69)
- 2-1-5. **الالتزام تجاه العمل:** وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو لآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في انجاز عمله، وضرورة تحمل مسؤولياته وقد أشارت "راضي" (2008) أنه من خلال الاطلاع على التراث التربوي والنفسي يتضح وجود عدة أنواع للالتزام، وتتمثل في:
- 3-1-5. **الالتزام الديني:** وهو التزام الفرد بما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية، من قيم ومبادئ وقواعد ومثل دينية سرا وعلائية.
- 4-1-5. **الالتزام الأخلاقي:** ويتجلى في تحلي الفرد بصافات خلقية تتناسب مع واقع الحياة الاجتماعية التي يحياها في مجتمع إسلامي كالصدق والأمانة والوفاء بالعهد.
- 5-1-5. **الالتزام الاجتماعي:** ويتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أبناء مجتمعه بسعادة ورضا.
- 6-1-5. **الالتزام القانوني:** الذي ارتبطت طبيعته ببعض المهن، وميزت محدداته طبيعة المهن، ومن أبرزها مهنة المحاماة فنجد أن ممارسة المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصف محدود لطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحدودات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية، ويعرف على إنه "اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها

جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع. (راضي، 2008، ص26)

5-2. التحكم (Control):

إن ميل الفرد للتحكم يجعل منه يشعر ويتصرف كما لو كان يملك النفوذ والسيطرة في مواجهة أحداث الحياة عوضاً عن العجز في مواجهتها، وبالتالي دمجها في خطة حياته قبل وقوعها، حيث يكون الفرد قادراً على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقرائه للواقع، ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من أثارها وقت حدوثها، مستثمراً كلما يتوفر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، ومسيطرأً على نفسه، ومتحكماً في انفعالاته. (القرعان، 2014 ص18). وقد اشارت اليه "كوباسا" Kobas (1983) بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ به.

✓ وعرفه "وايبي" (Wiebe, 1991) بأنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الاحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديد قابلة للتداول والتحكم فيها او امكانية التحكم الفعال فيها.

✓ وبين "مخيمر" (1996) ان التحكم هو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته. (مدور، 2020، ص19).

ويتضمن التحكم أربع صور رئيسية هي:

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: يحسم هذا التحكم باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف باختيار بديل من البدائل (تجنب الموقف - إنهاء الموقف - محاولة التعايش مع الموقف)، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف وطريقة حدوثه.
- التحكم المعرفي: وهو القدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند تعرض الفرد للمواقف، كال تفكير بالموقف، والتعامل بصورة منطقية وواقعية، واستخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف
- التحكم السلوكي: هو قدرة الفرد الفعالة على المواجهة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي، والقدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة.

- **التحكم الاسترجاعي:** يرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، حيث يؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة. (إسماعيل، 2020، ص475)

3-5. التحدي:

تعرفه "كوبازا" (1982) يعني اعتقاد الفرد بأن التغيير في الأحداث شيء عادي، وهو اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعد الفرد على المبادأة واكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بفاعلية، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة. (محمد بدر، 2008، ص114)

يشير كذلك هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي، بلحتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية "Funk" 1992، وأورد محمد (2000) تعريفاً "لتوماكا وزملائه" (Tomaca, etal) للتحدي بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وتكون ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة. (القرعان، 2014، ص19)

مكونات التحدي: للتحدي عدة مكونات منها:

- 1-3-5 المرونة المعرفية: وتخص بنية الفرد المعرفية التي تساعد على الاستمرار في مواجهة أحداث الحياة حتى في البيئة الأكثر تحدياً.
- 2-3-5 القدرة على التحمل: وذلك من خلال قدرة الفرد على المثابرة وبذل الجهد والكفاح حتى إنهاء المشكلات التي تعترض طريقه.
- 3-3-5 المجازفة والمغامرة: وهي الإقدام على مواجهة المشكلات دون تهور، مع ميل الفرد لمحاولة اكتشاف ما يدور حوله من أحداث.
- 4-3-5 الاهتمام بالتجارب: وذلك من خلال النظر إلى الأحداث كتجارب مثيرة للاهتمام مع الإحساس بالمتعة عند حلها، ومن ثم الانتقال لحل مشاكل (أحداث) أخرى. (مدور، 2020، ص124).

6- خصائص مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية:

إن الأفراد الذين يتميزون بالصلابة النفسية يكونون أكثر قدرة على التكيف مع أحداث الحياة وأكثر قدرة على مواجهة مختلف الضغوطات التي يتعرضون لها وجعلها أقل وطأة على صحتهم النفسية، ودمجها

مع مجريات حياتهم والتعلم منها وذلك من خلال استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة، على عكس من أولئك الذين لا يتميزون بالصلابة النفسية.

6-1. خصائص مرتفعي الصلابة النفسية: توصلت كوبازا من خلال دراستها سنوات

(1979، 1982، 1985، 1983) الى ان الافراد المتمتعين بالصلابة النفسية

يتميزون بالخصائص التالية:

- ✓ القدرة على الصمود والمقاومة.
- ✓ لديهم إنجاز أفضل.
- ✓ ذوي وجهة داخلية للضبط.
- ✓ أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.
- ✓ أكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية أفضل. (جديد، 2020، ص75)

كما توصلت "الهادي" 2009م إلى مجموعة من الخصائص التي يتميز بها الأشخاص ذوي

الصلابة النفسية المرتفعة وهي:

- ✓ لديهم نقص في الاضطرابات الانفعالية والعضوية.
- ✓ يستغلون إمكاناتهم ومصادرهم المتاحة في تحقيق أهدافهم.
- ✓ يتميزون بالواقعية والموضوعية
- ✓ لديهم ثقة في أنفسهم والآخرين، ولديهم تقدير ذات مرتفع أكثر نشاطا ودافعية والقدرة على الإنجاز وتحقيق الذات
- ✓ يعممون خبرات الفشل بل يجعلونها دافعا لهم في إعادة توافقهم م هذه المواقف
- ✓ لديهم قدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات الخاصة بشؤون حياتهم
- ✓ لديهم نظرة ايجابية نحو الذات والآخرين والمستقبل
- ✓ لديهم التزام شخصي واجتماعي وأخلاقي وديني وقانوني.
- ✓ يتمتعون بالنضج الانفعالي ولا تؤثر الضغوط على توازنهم الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي.
- ✓ تزداد صلابتهم النفسية مع التقدم في العمر، فهي في حالة نمو مستمر. (الهادي، 2009، ص67)

6-2. خصائص منخفضي الصلابة النفسية:

يتصف ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعور بهدف لأنفسهم، ولا معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر، والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة. (مدور، 2020، ص127)

وقد قام "اليازجي" (2011م) بتلخيصها في النقاط التالية:

- ✓ ضعف القدرة على الصبر وعدم القدرة على تحمل المشقة
- ✓ ضعف القدرة على تحمل المسؤولية.
- ✓ قلة المرونة في اتخاذ القرار.
- ✓ الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- ✓ سرعة الغضب والحزن الشديد والميل إلى الاكتئاب والغضب
- ✓ ضعف الالتزام بالقيم والمبادئ.
- ✓ التجنب والبحث عن المساندة الاجتماعية.
- ✓ ضعف القدرة على التحكم الذاتي. (اليازجي، 2011، ص45)
- ✓ عدم الشعور بهدف ومعنى للحياة.
- ✓ كثير السلبية.
- ✓ فقدان التوازن. (عودة، 2010، ص68)

7- النظريات المفسرة لصلابة النفسية:

1-7. نظرية "كوباسا": قدمت "كوباسا" Kobasa (1983) نظرية في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية معتمدة في ذلك على بعض الاسس النظرية والتجريبية لعدد من علماء النفس من أمثال لازاروس، فرانكل، وماسلو وروجرز.

ويعد نموذج "لازاروس" (1961م) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية، حيث وأشار لازاروس المشار إليه في (راضي، 2008) الى ان حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الاول طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره ضغطا قابلا للتعايش تشمل عملية الإدراك الثانوي وتقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة وقدم نموذجه الثلاثي الأبعاد لهذه النظرية والتي ترتبط ببعضها البعض وهي:

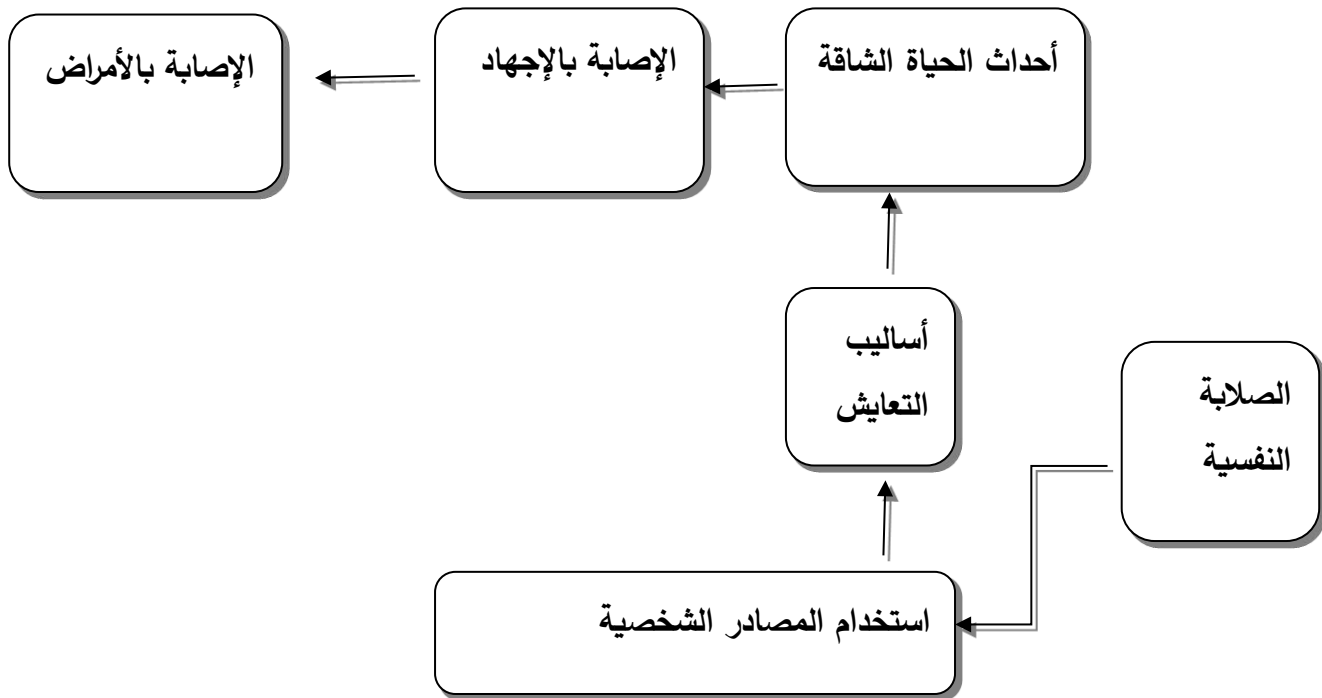
- ✓ البيئة الداخلية للفرد.
- ✓ الأسلوب الإدراكي المعرفي.

✓ الشعور بالتهديد والإحباط. (القرعان، 2014، ص20)

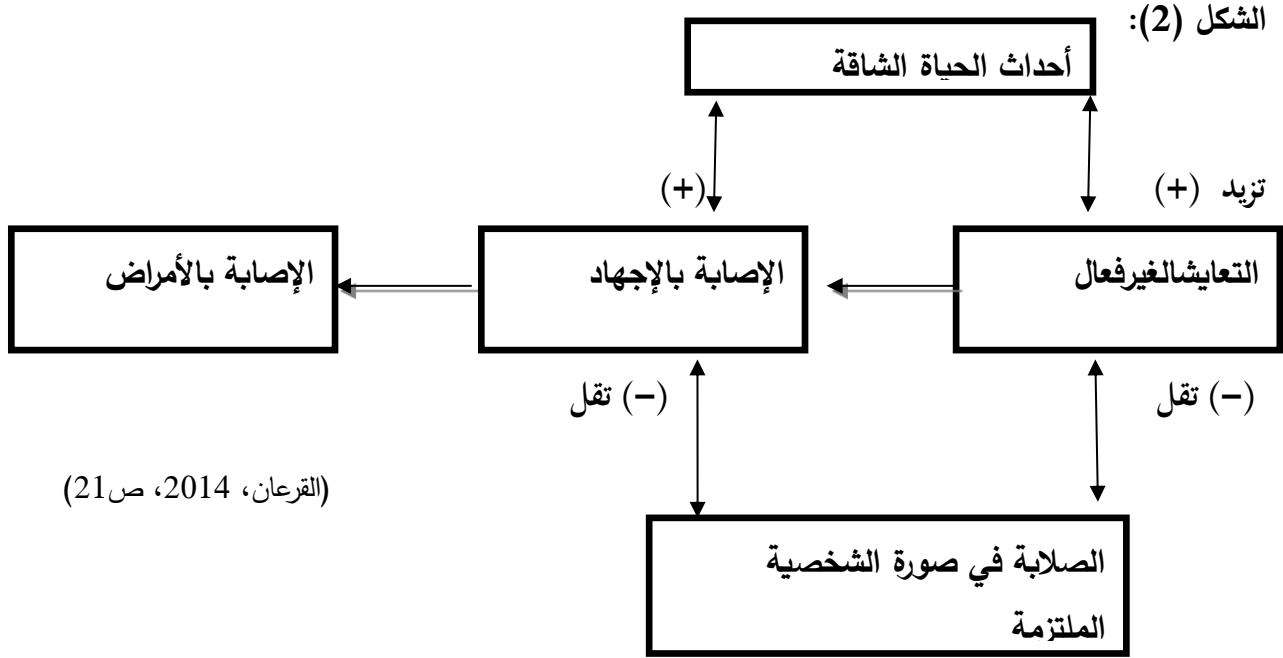
حيث ذكر "لازاروس" أن الإحساس بالتهديد يحددها في المقام الأول إدراك الفرد للموقف واعتباره قابلاً للتعايش (تقييم أولي) وتقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة (تقييم ثانوي) تقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو ما يعني عند "لازاروس" توقع حدوث الضرر سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط تضمناً الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.

كما أنها تأثرت كثيراً بالمنظور المعرفي لـ "لازاروس"، (فولكمان Folkman & Lazarus) وتتفق معهما بأن الخصائص النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقدير لذاته كما تؤثر أيضاً في تقييم الفرد لأساليب المواجهة، وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف وللقدرات ومدى ملاءمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي والأفكار العقلانية إلى تضائل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي والأفكار اللاعقلانية إلى زيادة الشعور بالتهديد. (جديد، 2020، ص82)

الأشكال التالية توضح تأثيرات للصلابة النفسية كما تراها "كوبازا"



الشكل (1) يوضح التأثير الغير مباشرة لصلابة النفسية



الشكل (2) يوضح التأثيرات المباشرة لصلابة النفسية

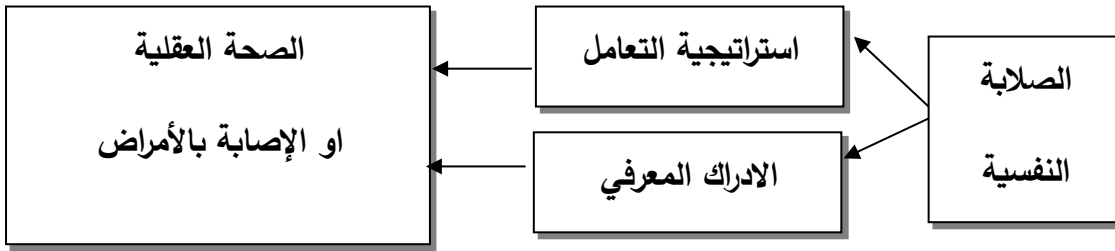
ومن خلال ما سبق استطاعت "كوبازا" Kobasa طرح نظريتها بافتراضها أن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وإن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، وإن الأفراد الذين يتميزون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطاً ومبادأة واقتداراً وقيادة وضبطاً داخلياً وأكثر صموداً ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة وأشد واقعية وإنجازاً وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث. (القرعان، 2014، ص21)

2-7. نموذج "فك" Funk "المعدل لنظرية "كوبازا":

قدم فك نموذج المطور لنظرية "كوبازا" ذلك بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية أخرى، ولبحث هذه العلاقة أجرى فك دراسته الأولى عام (1992) على عينة قوامها (167) جندياً، ثم قام بقياس كل من متغير الصلابة النفسية والإدراك المعرفي

للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية أسفرت النتائج عن ارتباط مكثف بين الصلابة النفسية "الالتزام والتحكم" فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، وذلك من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال كما ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة النفسية من خلال إدراك المواقف على أنها أقل مشقة، واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعامل مع الضغوط. (يوسفي، 2012، ص124)

كما قام "فك" بإجراء دراسة ثانية عام (1995) لها نفس أهداف الدراسة الأولى على عينة من الجنود أيضا، ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر، تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى وان تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية بصفة متواصلة، وبتقييم الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الضاغطة القاسية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها، تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى، فطرح فك نموذجه الذي يوضحه الشكل (03).



الشكل(3): يوضح نموذج فك المعدل لنظرية كوبازا لتعامل مع الضغوط. (جديد، 2020، ص87)

1-7. نموذج "مادي وكوبازا" (1984):

والذي قام بتدقيقه "سلفادور مادي" (1999م) حيث ينص على أن تراكم الأحداث الضاغطة يسبب زيادة التوتر الذي يمكن أن يظهره الفرد في شكل ردود أفعال كسرعة التهيج والقلق، إلى غير ذلك من المظاهر، هذه الاستجابات تعكس حالة استنفار وتأهب الفرد، واستمرار هذه الحالة يمكن أن يخلق أعراض مرضية في شكل أعراض جسدية أو عقلية، وهذه المتغيرات الثلاث هي الأحداث الضاغطة، التوتر، والأعراض المرضية، نشأ علاقة رئيسية والتي من خلالها وصف الباحثان خاصية الشخصية أطلقوا عليها الصلابة والتي تعتبر كمتغير وسيط في هذه العلاقة، ومن جهة أخرى تعتبر من المصادر المهمة في مواجهة الضغوط. (يوسفي، 2012، ص114)

8- علاقة الصلابة النفسية بالصحة ومواجهة الضغوط والصدمات:

أظهرت كافة الدراسات أن الصلابة النفسية ترفع من كفاءة الأفراد في المجالات المختلفة وتزيد من قدرتهم على التحمل، وتساعدهم على تجاوز الأزمات وإدارة الضغوط بجدارة ومن الدراسات الأولى في هذا الإطار دراسة كوبازا (Kobasa, 1979) وهي دراسة استكشافية استهدفت معرفة دور الصلابة النفسية في الاحتفاظ بالصحة النفسية و الجسمية رغم التعرض للضغوط وقد توصلت الباحثة إلى أن الأفراد الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا كما أنهم اتسموا بأنهم أكثر صمودا، وانجاز وسيطرة وقيادة وضبطا داخليا، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضا وعجزا، وأعلى في الضبط الخارجي وفي دراستها الثانية كوبازا (Kobasa, 1982) والتي أجريت هذه المرة على أفراد يحتلون مواقع في الإدارة العليا والمتوسطة، استطاعت الباحثة أن تثبت بأن الصلابة النفسية لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط ولكنها تمثل مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثها لأحداث الضاغطة وقد تأكدت هذه النتائج في دراستها الثانوية والتي أجرتها على عينة من المحامين الذكور المتزوجين وقد توصلت إلى عدم وجود ارتباط بين الإدراك الضغوط وبين المرض الجسمي لدى المحامين، وقد عللت الباحثة ذلك بأن المحامين يميلون إلى الاعتقاد بأن عملهم يكون أفضل تحت الضغوط، وأشارت الدراسة أن الصلابة النفسية لا تؤثر في إدراك الضغوط فقط ولكن في كيفية مواجهتها أيضا أما الدراسة أن الصلابة النفسية لا تؤثر في إدراك الضغوط فقط ولكن في كيفية مواجهتها أيضا أما الدراسة الرابعة التي أجريت على رجال الأعمال فأظهرت أن هناك ارتباط موجب بين الإدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض الجسمي والاكنتاب، كما أشارت الدراسة أن ذلك مرتبط بافتقاد المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية مما انعكس على الصحة النفسية والجسمية. (حراث، 2020، ص49)

وفيما يتعلق بالبيئة الأسرية و الجنس أظهرت نتائج دراسة (Hulahan & Moos, 1985) أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفع والحب تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية وقدرة على المواجهة وأقل اكتئابا كما بينت الدراسة أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في المتغيرات الشخصية والمساندة الاجتماعية فالرجال أكثر ثقة بالنفس، وأكثر صلابة من النساء بينما النساء أكثر سعيا للمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط. (مرجع سابق، ص50)

9- الفروق الفردية بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية:

تؤكد النتائج البحثية أن الذكور يتمتعون بمستوى صلابة نفسية أكثر مقارنةً بالإناث، إذ يشير لامبرت ولامبرت (Lambaert and Lambaert, 1993) إلى أن الذكور أكثر تمسكاً بكل ما يحملوه من

قيم وأهداف وخبرات تجاه أنفسهم وتجاه المحيطين بهم من أفراد المجتمع، وكذلك في السيطرة على انفعالاتهم والتحكم بها، ومواجهة مشكلات الحياة والتكيف معها بكل ما فيها من أحداث ومواقف ضاغطة وأحداث.

ويرى جاكبرت (Jagpreet, 2011) أن الذكور أكثر ميلاً للتحكم بكل ما يواجههم من مواقف وأحداث ضاغطة، بشكل يجعل منهم يشعروا ويتصرفوا كما لو كانوا يمتلكون النفوذ والسيطرة في مواجهة هذه الأحداث، ودمجها في خطة حياتهم قبل وقوعها، حي يكونوا قادرين على توقع حدوثالمواقف الصعبة بناء على استقراءهم للواقع، ووضعهم الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من أثارها وقت حدوثها، مستثمرين كل ما يتوفر لديهم من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية،ومسيطرين على أنفسهم، ومتحكمين في انفعالاتهم، عكس الإناث اللواتي يظهرن مستويات أقل في القدرة على ضبط الانفعالات والسيطرة عليها والتحكم بها. (القرعان، 2014، ص22)

10-الصلابة النفسية في الدين الاسلامي:

قال تعالى: (وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ} . (القرآن الكريم، السجدة: 24)

الإمامة أو القدوة هي امتلاك مقومات نفسية عالية وصلبة في الالتزام ومواجهة التحديات وحل المشاكل وضبط النفس والتحكم والسيطرة عليها تحت الضغوط والتكيف في كل الأوضاع والظروف، ولقد ضرب الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم أمثلة يحتذى بها نورد درراً فريدة منها ترفع الهمم وترتقي للقمم.

أولاً: نموذج أبو الأنبياء الخليل إبراهيم عليه السلام بالالتزام بإيفاء العهود والمواثيق، يقول الإمام ابن عاشور في "التحرير والتنوير" عند قوله تعالى: (وَإِذِ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ). (القرآن الكريم، البقرة: 124)

وإنما الغرض ببيان فضل إبراهيم ببيان ظهور عزمه وامتتاله بتكاليف قليلة العدد وكثيرة الكلفة بذبح ولده، وترك زوجه وولده بواد غير ذي زرع فأتمهن على الفور دون تلكؤ وذلك من شدة عزمه

ثانياً: نموذج يوسف الصديق في التحكم والسيطرة على المشاعر النفسية الدافعة للانتقام من مركز القوة عند اعتراف إخوته بجناية إلقاءه في الجب؛ (لَا تَتْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ). (القرآن الكريم، يوسف، 92)

ثالثاً: نموذج مواجهة التحديات والقوة في تحمل الظروف الصعبة بإيجابية عالية ويقين راسخ بموقف الصحابة الكرام بعد الإصابات والجروح التي لحقت بهم إثر الهزيمة في "أحد"، يقول ابن عاشور في تفسيره:

"فزادهم إيماناً؛ أي العزم على النصر والجهاد"، وهو قبول التحدي بملاقاة كفار قريش والانتصار عليهم (اللوغاني، 2019، فقرة 4).

وإن موقع أمة الإسلام اليوم بتضعضعها وانحسار أهميتها ولغتها وثقافتها وتأثيرها، يجعل أفرادها أقل إيماناً بالحل الإسلامي، ومع أهمية الحل الإسلامي من خلال الرجوع لأبجديات الدين والاستقاء منه في معالجة الهشاشة النفسية، إلا أننا لا نجد مناصاً من أهمية نشر التوعية بما أوجدته فلسفة ما بعد الحداثة.

ومن ثم الاستدلال بالأرقام والبراهين التي يواجهها العالم الغربي اليوم، كالمشكلات النفسية والاجتماعية والأمنية، أثر ذلك على الصلابة النفسية للإنسان وسقوطه في مستنقع الهشاشة، فلم يعد قادراً على الصمود فضلاً عن المواجهة، فتتعدم بوادر الإصلاح الكوني.

وقد عرف "الجامع" (2020) الصلابة النفسية على أنها " ما تملكه من قدرة على مقاومة وإدارة الضغوط وشدة المهام حولك والألم بأقل مستوى من القلق والشكوك في نفسك، وهو ما يتمتع به من تأقلم عالي المستوى تجاه التحديات حولك وسرعة النهوض بعد الانتكاسة، وقد يكون حياة اجتماعية وظروف عمل، كما أشار إلى العلاقة بين الجسد والعقل وأثرهما في الصلابة النفسية، فالجسم القوي إذا توافق مع العقل القوي أنتج لدينا الصلابة النفسية، ولقد جمعت المنظومة الإسلامية ذلك من خلال الآيات الداعية لتمارين العقل من خلال التدبر في الآيات الكونية، كقوله ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ آيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ [آل عمران: 190] أو آيات السنن الاجتماعية، وقوله: ﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِن قَبْلُ كَانَ أَكْثَرُهُم مُّشْرِكِينَ﴾ . (القرآن الكريم، الروم: 42).

(المحيميد، 2021، فقرة 1-8)

وقد جاءت دراسة "سنيه حامد" (2016) لتثبت العلاقة بين الصلابة النفسية والتدين حيث هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والتدين لدى مشرفات المجمعات السكنية بولاية الخرطوم، وطبقت الباحثة مقياسي الصلابة النفسية من إعداد "مخيمر" ومقياس التدين من إعداد مهيد محمد المتوكل، وبلغت عينة الدراسة (92) مشرفة تم اختيارهم بطريقة عشوائية البسيطة، توصلت الدراسة بأنه توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين الصلابة النفسية والتدين.

11- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية:

تساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة لدي الفرد، وأظهرت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوينها وتتميتها تبدأ من مرحلة الطفولة من خلال العلاقات الاجتماعية السوية والدافئة

والمساندة داخل الأسرة وخارجها فهي نماذج ايجابية لتنمية وتعزيز الثقة لدباطل وانماء الصلابة لديه لمواجهة ضغوط المترتبة. ومن خلال العوامل الذاتية والخارجية المختلفة. يمكن استخلاص طرق واستراتيجيات لبناء وتقوية الصلابة لدى الأفراد وهي:

11-1. إقامة روابط مكثفة مع الآخرين: فالعلاقات الاجتماعية الايجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم

متطلبات الصلابة النفسية وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نثق فيهم ونحترمهم ونستمع لأرائهم كما تعتبر المؤسسات الدينية وغيرها من الجماعات الخيرية مصدر من مصادر المساندة الاجتماعية التي قد يحتاج إليها الفرد في بعض الأزمات.

11-2. تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها: أن الأحداث الضاغطة جزء لا

يتجزأ من حياة الانسان، ولكن بالإمكان تغييرها عن طريق إدراكها وتفسيرها، ومحاولة تجاوز الظروف الحاضرة والتطلع إلى المستقبل ورفع التحدي أمام المجهول والتحكم في زمام أمور الحياة وعدم ترك المجال أمام هذه الظروف والأحداث لرفع أو لهز عزيمة الفرد واعتبارها تحدي جديد يجب ان يتخطاه ويتجاوزه مع محاولة الاقتراب منكل ما من شأنه أن يخفف الكدر والحزن ويهون الصعاب.

11-3. استكشاف جوانب القوة في الذات: إن المشاكل والصعوبات التي يواجهها البشر تدفعهم إلى

اكتشاف أنفسهم وقدرتهم ومختلف جوانب شخصياتهم الدفينة، كما تؤدي هذه الأحداث إلى تطور وانماء مختلف الجوانب النفسية لديهم من خلال تأقلمهم الايجابي وتصديهم للأحداث الضاغطة كل هذه الخبرات تعيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا مصاعب ونكبات في حياتهم في الاستعادة من اقامة علاقات ناجحة من الآخرين والإحساس بقوة وفعالية الذات لديهم واستكشاف مكامن قوية في نواتهم لم يعرفوها من قبل، فمجرد الإحساس بقابلية التعرض للشدائد يزيد من إحساس الفرد بقيمة الذات وفعاليتها كما يقوي جوانب أخرى في شخصيته تزيد من صلابته واحساسه بقيمة حياته ورفع التحدي أمام أحداث الحياة الضاغطة مع خسارة أقل.

11-4. تبني نظرة ايجابية للذات: من خلال تيقن الفرد من قدرته على حل المشكلات والثقة في الذات،

والنظرة التفاؤلية التي تمكنه من توقع الجيد والأحسن بدل القلق والحذر.

11-5. وضع الأمور في سياقها: من خلال فهم ووضع الأحداث الضاغطة في سياقها الطبيعي، مع النظر

إلى المدى البعيدالذي يمكن أن تسوقه إليه الأحداث، فالفرد لا يجب أن تكون لديه نظرة ضيقة للأحداث وأنية بل يجب أن تكون نظريته شاملة وواسعة وبعيدة المدى، كما يجب أن يتمتع بنظرة تحليلية للأحداث لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من المواقف الضاغطة وتيسر عليه أمور حياته. (زرّاق، 2013، ص38)

ويذكر "هايدون" (HAYDON) أن مراحل الرشد يعد الوقت الأمثل لاكتساب الصلابة النفسية إذ يتكامل الإحساس بالرضا عن العمل والحب والإنجازات الشخصية، والعلاقات الاجتماعية والشخصية لدى الراشدين، وهنا تكون قد تكاملت الصلابة النفسية ابتداء من نهاية الطفولة المتأخرة مروراً بمرحلة المراهقة إلى بداية الرشد، وقد أشار "بينجهان وستراكير" Bingham & Stryker إلى أن الشخصية المتكاملة والمتماسكة المتمثلة بالصلابة تتكامل في مرحلة الرشد التي تعد من أبرز مراحل النمو الاجتماعي الانفعالي في الشخصية، إذ يتمثل نمو الصلابة النفسية بالسيطرة على الحياة الشخصية، والالتزام والتعهد الذاتي بأنشطة يومية. (جديد، 2020، ص94)

خلاصة الفصل:

نستنتج من خلال ما سبق ذكره أن الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية التي تساعد الفرد على تجاوز الضغوطات بأقل الأضرار النفسية والجسدية، فالفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يدرك الضغوطات والاحداث المثيرة على أنها أقل ضغطاً ويعتبرها على أنه تحدى يمكنه كسبه، حيث يتمتع هؤلاء الأفراد بالتفاؤل والنظرة الإيجابية لمختلف جوانب حياتهم ويسعون دائماً لاستغلال امكانياتهم ومصادرهم لتحقيق أهدافهم.

الفصل الثالث:

الصلابة النفسية في العمل.

تأثير كوفيد_19 على عمال القطاع الصحي

الفصل الثالث:

الصلابة النفسية في العمل، تأثير كوفيد_19 على عمال القطاع الصحي

1. الصلابة النفسية في العمل.
 - 1-1. الصلابة النفسية كعامل وقائي ضد الامراض المرتبطة بالتوتر.
 - 2-1. الصلابة النفسية والقيادة.
 - 3-1. الصلابة النفسية كإطار لفهم التأثير الإيجابي للقائد.
 - 4-1. الصلابة النفسية كمتغير مخفف من اعراض الاحتراق النفسي.
 - 5-1. الالتزام مقابل (الاغتراب، الانسحاب).
 - 6-1. الصلابة النفسية والتوافق المهني.
 - 7-1. تنمية الصلابة النفسية لدى العمال.
2. التأثير النفسي لجائحة كوفيد _19 على عمال القطاع الصحي:
 - 1-2. الأسباب المرتبطة ببيئة العمل التي تؤدي الى عواقب نفسية على العاملين في الرعاية الصحية.
 - 2-2. بعض الدراسات المتعلقة بتأثير كوفيد _19 على الصحة النفسية لعمال القطاع الصحي التي أوردها جاكوب Jacob في دراسته 2020.
 - 3-2. بعض الاقتراحات والوصايا لتحسين الصحة النفسية لعمال القطاع الصحي.
 - 4-2. نصائح أساسية لقادة الفرق أو المديرين من اجل الدعم النفسي للموظفين.
 - 5-2. ماذا عن حماية العاملين في المجال الصحي؟
 - 6-2. هل يمكن تصنيف كوفيد 19 مرضاً مهنيًا؟

- تمهيد:

ان لصلابة النفسية دور مهم على صحة الأفراد وحمياتهم من الآثار السلبية للضغوط ونظرا لما تزخر به بيئة العمل اليوم من مشاكل وضغوط وبذلك تؤثر على صحة العمال النفسية وحتى الجسدية لذلك تناولها جل الباحثين الغربيين عند العمال وارتباطها ببيئة العمل وعلاقتها مع مختلف المتغيرات المرتبطة بالعمل وذلك ما سنتطرق له من خلال هذا الفصل.

1. الصلابة النفسية في العمل

1-1. الصلابة النفسية كعامل وقائي ضد الأمراض الجسدية والنفسية المرتبطة بالتوتر

منذ تقرير "كوبازا" الأصلي عن الصلابة والصحة تراكمت مجموعة واسعة من الأبحاث تظهر أن الصلابة تحمي من الآثار البيئية للضغط على الصحة والأداء، لقد وجدت الدراسات التي أجريت على مجموعة مهنية متنوعة أن الصلابة تعمل كوسيط مهم وعازلة لضغط.

كما تم التعرف على الصلابة باعتبارها وسيط لدى جنود حرب الخليج ظهرت الصلابة النفسية كعازل للضغط في الجماعات العسكرية والأمنية الأخرى أيضا، لقد وجدت الدراسات أن القوات التي تظهر عليها أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بعد التعرض لضغوط القتال تكون أقل صلابة بشكل ملحوظ مقارنة بأولئك الذين لا يصابون باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

الإجهاد النفسي هو عامل خطر وساهم في تطوير العديد من المشاكل الصحية بما في ذلك مرض الشريان التاجي، حيث تعد أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيسي للوفاة في العامل حيث تسببت في وفاة 17.5 مليون شخص في عام 2005 وهذا حسب ما أورده "بول بارتون" في دراسته (2012) معظم هذه الوفيات ناتجة عن النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وفي حين أن عوامل الخطر هذه معروفة جيدا، إلا أن أحجام تأثيرها على الأفراد تكون متباينة، يمكن تفسيرها هذا التباين في الاختلافات الفردية في السمات والميول التي يمكن أن تزيد من ضعف أو مقاومة لعوامل الخطر التقليدية.

قام "هواردو كنفهام وريتشير" بدراسة أثبتت من خلالها أن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة يكونون أقل تفاعلا على المستوى الفسيولوجي مع الإجهاد مقارنة بنظرائهم ذوي الصلابة المنخفضة وتم جمع عينات الدم ثم أجروا (DRS) وبناء على درجة الفحوصات المناعية الوظيفية في المختبر وجدوا أن العينات المأخوذة من المجموعة شديدة التحمل أظهرت استجابة مناعية وظيفية أقوى بشكل ملحوظ من حيث تكاثر الخلايا للمقاومة التائية والبائية. (Bartone, 2012, pp. 5_6)

1-2. الصلابة النفسية والقيادة:

قام البخيث (2017) بدراسة بعنوان "القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات في ضوء الصلابة النفسية لدى موظفي الجامعة من ذوي المناصب الإدارية" حيث هدفت الدراسة الى التحقق من علاقة كل من اتخاذ القرارات والقدرة على حل المشكلات بالصلابة النفسية لدى موظفي الجامعة من أصحاب المناصب الإدارية، وتكونت عينة الدراسة من (234) من موظفي الجامعة واشتملت أدوات الدراسة على مقياس القدرة على حل المشكلات ومقياس اتخاذ القرارات من اعداد الباحث ومقياس الصلابة النفسية "لمخيمر" (2002) وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات وبين الصلابة النفسية.

1-2-1. حل المشكلات واتخاذ القرارات في ضوء الصلابة النفسية

يشير "كانتيل وكارتر" (2016) إلى أن المديرين و الإداريين بصفة عامة مطالبون بالتعامل الفعال مع المشاكل التي يواجهونها كما أنهم مطالبون بتوقع التحديات المحتملة، و إنتاج الأفكار المبدعة و اتخاذ القرارات بسرعة و فعالية نظرا لحساسية مواقعهم الوظيفية و أهميتها و لهذا كان لابد أن يمتلك الإداريون والمديرون من المهارات و الخبرات والنشاطات العلمية الجيدة التي تمكنهم من القدرة على مواجهة المواقف والمشكلات التي تعترض تنفيذ أهداف المؤسسات التي يعملون بها، وفي هذا الصدد يؤكد "هميسان" (2004) أن أهم ما يميز الإداري الناجح أو المدير الناجح قدرته على مواجهة الصعاب وحل المشكلات التي تعترضه في عمله.(بخيث، 2017، ص340)

ومن هنا تعد القدرة على حل المشكلات ضرورة لا غنى عنها للإداريين بشكل عام والمديرون على وجه الخصوص وذلك لصقل مهاراتهم المهنية والقدرة على حل المشكلات، فهي عملية معرفية يستخدم فيها الفرد ما لديه من مهارات ومعارف مكتسبة سابقة من أجل الاستجابة لمتطلبات الموقف ليس مألوفاً لديه، حيث يؤثر التقييم المعرفي للموقف على الفرد وقت التعامل مع المشكلة التي يواجهها. (مرجع سابق، ص 342)

1-2-2. اتخاذ القرار:

يعد اتخاذ القرار من العمليات المهمة في حياتنا واتسع مفهومها ليشمل جميع نواحي الحياة، حيث يمر الفرد في حياته بمواقف كثيرة تتطلب منه اتخاذ قرار أو أكثر واتخاذ القرارات عملية مستمرة ودائمة مع الفرد يمارسها في كل لحظة من لحظات الحياة في المنزل والعمل ومحيط الحياة الاجتماعية وبالتالي هناك حاجة ماسة لاتخاذ القرارات. (سالم، عطية، 2016، ص)

ويؤكد "كازبرازك وبيسك" (2010) على أهمية اتخاذ القرارات ويشيران إلى أنه إذا كان الفرد كثيرا ما يواجه بمواقف تتطلب منه اتخاذ القرارات ما بشأنها التأثير على حياته الشخصية والاجتماعية والمهنية، فإن الإداريين والمدير كذلك غالبا ما يواجهون مواقف أثناء عملهم تتطلب منهم اتخاذ قرارات من شأنها التأثير على مستقبل المؤسسات والمنظمات التي يعملون بها.

لذلك أصبح هناك اهتمام متزايد من قبل الباحثين لفهم الخصائص النفسية والاجتماعية للأفراد، وفهم تصرفاتهم والتعرف على قدراتهم وطريقة تعاملهم مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها خاصة في مجال العمل، و يفترض لطيف (2010) أن طبيعة الضغوط المرتفعة التي يتعرض لها الإداريون والمدير قد تؤثر سلبا على أدائهم الوظيفي وذلك في ظل بيئات عمل مليئة بالتحديات مما يؤثر بلا شك على قدراتهم على مواجهة المشكلات و اتخاذهم لمختلف القرارات الأمر الذي يتطلب أن يتزود هؤلاء الأفراد بسمات شخصية تجعلهم يستطيعون مواجهة المواقف الضاغطة دون أن يتأثر أدائهم المهني مثل الصلابة النفسية. (بخيت، 2016، ص 342)

وفي هذا السياق يشير "عبد الله و آخرون" (2014) إلى أن انخفاض مستوى الصلابة النفسية يعوق الأفراد من التعامل مع استجابات مواجهة الضغوط و مواجهة المواقف الضاغطة خلال أوقات الشدة مما يؤدي إلى انخفاض مهارات حل المشكلات لدى هؤلاء الأفراد و العكس صحيح كما أشار كل من (coetzee& harry, 2015) و (huang, 2014) و (xing caigsin, 2013) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية و القدرة على اتخاذ قرارات.

1-3. الصلابة النفسية كإطار لفهم التأثير الإيجابي للقائد:

كيف تزيد الصلابة من القدرة على تحمل الضغوط؟

عادة ما يفسر الأشخاص ذو الصلابة العالية التجربة على أنها مثيرة للاهتمام بشكل عام، شيء يمكنهم التحكم فيه والتحدي وتقديم فرص التعلم والنمو وفي مجموعات العمل المنظمة مثل الجيش و العديد من المنظمات فإن عملية " صنع المعني" هذه هي شيء يمكنه أن يتأثر بإجراءات وسياسات القائد وكثيرا ما يضع هيكل السلطة الهرمية القادة في وضع يسمح لهم بممارسة سيطرة وتأثير كبير على المرؤوسين من خلال السياسات و الأولويات التي يضعونها والتوجيهات و المشورة التي يقدمونها، قد يغير القادة الطريقة التي يفسر بها مرؤوسهم التجارب ويفهمونها، يأتي بعض الدعم التجريبي لهذه الفكرة من دراسة قام بها "بريت وأدler و بارتون" الذي وجد أن الصلابة تزيد من إدراك العمل الهادف والذي بدوره يزيد من إدراك الفوائد الإيجابية المرتبطة بالانتشار العسكري المجهد في البوسنة.

علق العديد من الكتاب على كيفية تأثير العمليات الاجتماعية على خلق المعنى من قبل الأفراد على سبيل المثال استخدمت "جانيس" مصطلح "التفكير الجماعي" لوصف كيف يمكن لأفراد في المجموعات الوصول الى إغلاق مبكر لأوانه بشأن القضايا مع توافق العديد من الأفراد مع أي وجهة نظر سائدة في المجموعة.

يناقش "كارل ويك" العملية التي يمكن من خلالها للسياسات والبرامج التنظيمية أن تؤثر على كيفية فهم الأفراد داخل المنظمة أو تفسير تجاربهم لاسيما في العمل، حتى "جوردون ألبورت" عالم نفس اعتبر المعنى الفردي في كثير من الاحين نتيجة لعمليات التأثير الاجتماعي، يمكن للأقران والقادة ووحدات العمل بأكملها أو الثقافات التنظيمية التأثير على كيفية تفسير الخبرات وعلى وجه الخصوص يمكن للقادة الذين يتمتعون بصلابة عالية أن يمارسوا تأثير كبير على من حولهم لمعالجه التجارب المجهدة بطرق مميزة لأشخاص الذين يتمتعون بصلابة عالية.

وبالتالي فان القوة العملية للصلابة النفسية لتقليل الآثار السيئة للتجارب المجهدة ترتبط بالتفسيرات الخاصة لمثل هذه التجارب التي يتم إجراؤها عادة من قبل الشخص القوي، إذا كان من الممكن تأطير تجربة مرهقة أو مؤلمة معرفيا وإضفاء المعنى عليها من منظور أوسع، ويرى أن الوجود كله مثير للاهتمام يوفر فرصا للتعلم والنمو فإن التجربة المجهدة يمكن ان يكون لها آثار نفسية مفيدة بدلا من الآثار الضارة. (Bartone, 2012, p 7.)

من المحتمل أن يكون للقادة الذين يتمتعون بصلابة عالية التأثير في مجموعاتهم في ظل ظروف شديدة التوتر عندما يشجعون من خلال مثالهم، وكذلك من خلال التفسيرات التي يقدمونها للمجموعة على تفسير الأحداث المجهدة على أنها تحديات مثيرة للاهتمام وتوفر فرص للتعلم وفهم مشترك للحدث أيضا لتوليد شعور متزايد بالقيم المشتركة والاحترام المتبادل والتماسك يأتي المزيد من الدعم لهذا التفسير من دراسة تظهر أن الصلابة والقيادة يتفاعلان لتأثير على مستويات تماسك المجموعة الصغيرة بعد تدريب عسكري صارم، يشير تأثير التفاعل هذا الى أن التأثير الايجابي للقادة على النمو وتماسك الوحدة يكون أكبر عندما تكون مستويات الصلابة في الوحدة العالية يشير هذا الى ان القادة الفعالين يشجعون التفسيرات الإيجابية للأحداث المجهدة ويزيدون من تضامن المجموعة.

على الرغم من الحاجة إلى مزيد من البحث حول هذه المسألة إلا أن هناك الآن أدلة كافية لدعم الرأي القائل بأن القادة يمكنهم زيادة أنماط الاستجابة العالية للصلابة داخل مؤسساتهم وتقديم رسم أولي لكيفية التصرف القائد القوي من اجل التأثير على الصلابة والتأكيد على المرونة في المنظمة، القائد النموذجي القوي يقود بالقدوة، ويزود المرؤوسين بنموذج يحتذى به للنهج القوي في الحياة والعمل وردود الفعل على التجارب المجهدة من خلال الأفعال والكلمات يظهر الإحساس القوي بالالتزام والسيطرة والتحدي

وطريقة الاستجابة للظروف المجهدة التي تظهر الإجهاد يمكن أن تكون ذات قيمة و أن الأحداث المجهدة دائما توفر على الأقل فرصه للتعلم والنمو يسهل تكوين شعور المجموعة بالخبرة في كيفية تنفيذ المهام.

بينما تعتبر القيادة ذات أهمية أساسية قد تؤثر عدة عوامل أخرى على كيفية فهم الأفراد للتجارب على سبيل المثال يمكن أن يكون للسياسات واللوائح في جميع أنحاء المنظمة تأثير ليس فقط في زيادة أو تقليل مستويات التوتر ولكنها قد تؤثر أيضا بشكل مباشر وغير مباشر على الالتزام بالصلابة والتحكم وتحدي الميول لدى الموظفين ستسمح المعرفة الأفضل لهذه العوامل المختلفة بمقاربات أكثر فاعلية لبناء مقاومة الإجهاد ليس فقط في المنظمات الأمنية ولكن في أي مكان يتعرض فيه الناس لظروف شديدة التوتر. (Bartone, 2012, pp. 8_9)

1-4. الصلابة النفسية كمتغير مخفف من أعراض الاحتراق النفسي الضغوط بصفة عامة:

قدمت "كوبازا" عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر ضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص يرى كل من "مادي وكوبازا" أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الأوجاع تؤدي الى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد الى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية، ومن هنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة إذن:

- ✓ تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- ✓ تؤدي الى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.
- ✓ تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- ✓ تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وهذا بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية. (العبدلي، 2012، ص ص31-32)

الاحترق النفسي للعمال:

على الافتراض أن الاحتراق النفسي ما هو إلا محصلة نهائية لتراكم مجموعة من الضغوط عند الأفراد فإنه هناك متغيرات شخصية الواقية من الضغوط النفسية ما يمكن أن يخفف من هذه الظاهرة وهذا ما أشارت إليه "كوبازا(1982) حيث أن تعرض الإنسان للضغوط حتمية لا يمكن تجاوزها خاصة في واقعا الحالي الذي يعج بمختلف أنواع الضغوط و أشكال الفشل والنكبات والتحويلات الطارئة فقد أشار "توفلر Toffler(1970) في كتابه صدمة المستقبل إلى أننا نعيش في عصر الضغوطات الاجتماعية والاقتصادية والتغيرات في القيم سريعة ومتلاحقة مما يضاعف من حده وقع أزمات النمو ويجعل الفرد يعيش في قلق واغتراب.

ونحن مع كل هذه التغيرات لا يمكن لنا تجنب هذه التغيرات، في أي مرحلة من مراحل العمر أي لا حياة بدون ضغوط، لذا أصبح لزاما على الإنسان أن يعيش هذه الظروف بكل ما تحويها من صعوبات وأزمات كل هذا يحتاج لمجموعة لا بأس بها من الخصائص النفسية من بينها الصلابة النفسية.

وقد قدمت "كوبازا" عدة تبريرات لفعالية الصلابة النفسية في التخفيف من الضغوط حيث أن مجموعة ما يمر به الأفراد من أحداث ضاغطة ومع استمرارها تقود إلى سلسلة ردود أفعال التي تستثير بدورها الجهاز العصبي ما يؤدي في النهاية إلى مرحلة أخيرة من الضغط النفسي تتمثل في الاحتراق وما يصاحبه من أعراض نفسية وجسمية ويتدخل متغير الصلابة النفسية فتقوم بتعديل هذه العملية الدائرية التي بدأت بالضغط وانتهت بالاحتراق وهذا لا يكون إلا بمجموعة من الطرق.

إذن الصلابة النفسية تؤدي الى تعديل مدركات الأفراد للأحداث وتجعلها أقل تأزما مع استخدام وتوظيف أساليب مواجهة دفاعية نشطة والتي بدورها تؤثر على أسلوب المواجهة بشكل غير مباشر، ومن خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي وبعدها تقود الى تغيير نوعية الممارسات الفردية سواء في الجانب الصحي أو الشخصي ومثال ذلك ممارسة الرياضة للاسترخاء إتباع، نظام غذائي معين وكل هذا يقلل من وطأة هذه الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد. (حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص ص 237_238)

ومن الدراسات التي تؤكد دور الصلابة في التخفيف من مخلفات الضغوط النفسية نجد دراسة "ديكات Duquette (1990) أشارت إلى أن الممرضات اللواتي لديهن قدره على الالتزام داخل العمل اقل تعرضا للإرهاك النفسي.

ودراسة "موريسات Morisette (1993) حول الإنهاك النفسي لدى الممرضات ابرزت النتائج أن الممرضات اللواتي يتمتعن بدرجة عالية من الصلابة النفسية خاصة في بعد الالتزام سجلت درجات منخفضة في أعراض الإنهاك النفسي. (مدور، 2020، ص 133)

هذا ما أكدته دراسة مدور (2019) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض متغيرات الشخصية للتخفيف من الاحتراق النفسي" لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط حيث هدفت هذه الدراسة إلى التأكيد من فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط من خلال تنمية بعض المتغيرات (الصلابة النفسية، المرونة النفسية) و الكشف عن فاعليته ومدى استمرارية أثره حيث توصلت الباحثة أن للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح فاعلية في تخفيف الاحتراق النفسي لدى الأفراد العينة وكذلك أن للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي فاعلية في تنمية متغيرات الشخصية (الصلابة النفسية) لدى 10 استاذات ممن تحصلن على درجة مرتفعة في الاحتراق و منخفضة في الصلابة النفسية)

1-5. الالتزام مقابل (الاغتراب، الانسحاب)

الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الالتزام يظهرون الاهتمام والجهد والخيال لإدارة المهام الصعبة، أوضح مادي (2002، 1994) أنه عند مواجهة المحن بدلا من السعي إلى الانسحاب أو الانفصال أو الاغتراب فإن الأفراد الملتزمين يحافظون على اهتمام ثابت تجاه أهدافهم. (Crosson, 2015, p. 49)

وذكرت "كوبازا" أن الأشخاص الملتزمون لديهم نظام قوي من الإيمان يجعلهم مدركون حجم التهديدات المحيطة بهم ويواجهونها من دون تراجع أو انسحاب عن الأوساط الاجتماعية في أكثر الأوقات العصيبة يشعرون بالاندماج مع الآخرين ويحصلون على إسناد اجتماعي كبير والالتزام نحو الذات وتقديرها من الأمور الأساسية التي يتمتع بها الشخص الصلب فضلا عن التزاماته تجاه المحيطين به. (kapasa.1982)

1-6. الصلابة النفسية والتوافق المهني:

عند الحديث عن الصحة النفسية لابد من التأكيد على العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التوافق مع المواقف التي يتعرض لها ومنها الصلابة النفسية، عند تلقي الصدمات حيث تختلف استجابة الافراد للأحداث الضاغطة فمنهم من لا يقوى على المواجهة والآخرين يواجهون تلك الظروف بقوة وصلابة ومن العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية الصلابة النفسية. (مخير، 1996، ص277)

ومن خلال الدراسة التي اجراها الطلاع والنجار (2011) بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية" في قطاع غزة، حيث هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق المهني تبعا لبعض المتغيرات لدى عينة الدراسة وتكونت هذه العينة من 200 محاضر من العاملين في الجامعات وباستخدام مقياس (الصلابة النفسية) ومقياس (التوافق

المهني) من اعداد الباحثان توصل الباحثان الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الصلابة النفسية والتوافق المهني أي كلما ارتفعت درجة الصلابة النفسية ارتفعت درجة التوافق المهني.

وهذا يدل على أن مقومات الصلابة النفسية تساهم بشكل فعال في فهم المواقف والمشكلات التي تواجه الأكاديميين وبالتالي زيادة القدرة على مواجهتها بما يعني ذلك الوصول الى توافق مهني إيجابي. (أحمد الطلاع والنجار، 2011، ص19)

1-7. تنمية الصلابة النفسية للعمال:

لم يعد علم النفس ينتظر وقوع الفرد في الحالة المرضية من اجل مساعدته في التغلب عليها، بل تعدى ذلك الى دراسة كيف يمكن لنا أن نجعل الفرد يعيش سعيدا في حياته من خلال ما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية من اجل تحقيق السعادة له. (حجازي، 2012، ص24)

ولقد توصل (walkekr, 2006) في دراسته إلى أن الصلابة النفسية تنمو نتيجة للخبرة، فالنجاح في الدراسة وفي الحياة بشكل عام يزيد من إحساس الفرد بالالتزام والتحكم والتحدى. (إسماعيل، 2020، ص) وإن أبعاد الصلابة النفسية تكون في حالة نمو مستمرة مع التقدم في العمر فكلما تقدم الشخص في العمر زادت درجة صلابته، وتعلم كيفية التعامل مع احداث الحياة، ويتم ذلك من خلال محاولات النجاح والفشل فضلا تعلمه لأنماط من السلوك الذي يتراكم لمدى الحياة. (مدور، 2020، ص94)

إذا ما تم فهم العوامل او المسارات التي تؤدي إلى صلابة الانسان تحت الضغط بشكل أفضل، فربما يمكن تطوير بعض عوامل الصلابة هذه أو تتميتها في أولئك الذين هم في البداية منخفضون في الصلابة النفسية وأكثر عرضة للإجهاد. (Bartone, 2012, p.)

انطلاقا مما سبق يمكن توظيف برنامج تنمية الصلابة النفسية خاصة لدى العمال.

برنامج إرشادي (معرفي، سلوكي) من إعداد الباحثة "ليلى مدور" (2020) حيث قامت بتطبيقه على عينة من أساتذة التعليم المتوسط لتنمية الصلابة النفسية لديهم بغرض التخفيف من اعراض الاحتراق النفسي، ومن خلال النتائج اظهر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح فعالية في تنمية الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.

• **تعريف البرنامج:** يعرف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة، ستنند إلى الفنيات والأساليب الإرشادية للعلاج المعرفي السلوكي "النظرية المعرفية ل"بيك"، ونظرية" أليس" للإرشاد العقلاني الانفعالي، ونظرية التعديل المعرفي

السلوكي ل"ميكينبوم"، ويتكون من مجموعة من الخبرات البناءة والمخطط لها بطريقة مترابطة ومنظمة، ويشمل العديد من الأنشطة والمهارات التي تقدم لأفراد المجموعة التجريبية من الأساتذة بطريقة جماعية، بهدف تنمية الصلابة النفسية والمرونة النفسية لديهم، ومنه القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتخفيف من الاحتراق النفسي.

• المراحل الأساسية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

✓ **المرحلة التمهيديّة:** تتضمن تكوين الألفة بين أفراد المجموعة التجريبية والباحثة، وتقديم محتوى البرنامج أهدافه، أهميته كما تم التطرق إلى المشكلة الجوهرية للبرنامج وهي الاحتراق النفسي بصفة عامة.

✓ **مرحلة التطبيق وتنفيذ إجراءات البرنامج:** نتطرق فيها إلى تعريف الاحتراق النفسي، أهم أسبابه

وأعراضه عند الأساتذة وتعريف المتغيرات التي قد تساهم في التخفيف منه وهي الصلابة النفسية

والمرونة النفسية وكيفية تنميتها من خلال التدريب على بعض الفنيات المعرفية والسلوكية إضافة إلى التمارين الاسترخاء والواجبات المنزلية.

✓ **مرحلة تقييم وتقييم البرنامج الإرشادي:** في هذه المرحلة نقوم بمجموعة من الإجراءات التي من خلالها نتأكد من مدى تحقق الأهداف الإجرائية لكل جلسة إرشادية وتقييم كلي لبرنامج لمعرفة مدى تحقق أهدافه، ومدى فعاليته من خلال مجموعة الاختبارات (القبلي، البعدي، التتبعي) كما يتم قياسه من خلال آراء أفراد المجموعة التجريبية.

• إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

✓ تحضير كل ما يتعلق بالبرنامج الإرشادي بداية من المحاضرات، المطويات، حافظات الأساتذة الاختبارات القبليّة والبعديّة والتتبعيّة، كما تم اعتماد بعض الصور والفيديوهات وتقسيمها وفق العنوان المناسب لكل جلسة. إعداد دروس عرض مرفوقة بموسيقى للاسترخاء، إضافة إلى هذا تم إعداد استمارة تقييم الحضور اليومي، استمارة تقييم الجلسات من طرف أعضاء المجموعة، استمارة تقييم البرنامج ككل واستمارة تقييم الجلسات من طرف المرشدة.

- ✓ إبرام عقد إرشادي (Contrat Moral) للاتفاق على ضمان السير الحسن لجلسات البرنامج وتضمن العقد مجموعة من الشروط وايضاح هدف البرنامج ومدته مع التأكيد على احترام هذا العقد الأخلاقي بين أفراد المجموعة التجريبية والباحثة بما يحويه من بنود.
- ✓ تنفيذ الجلسات وفق أسلوب جماعي تحت إشراف الباحثة وتم خلالها تقديم بعضا من الفنيات والاستراتيجيات التي تساعد الأستاذات في تجاوز ما يمررن به من ضغوطات وتكشف لهن عن أعراض الاحتراق النفسي ومحاولة التدريب على تنمية بعض من العوامل التي تخفف من تلك الأعراض وهي (المرونة النفسية والصلابة النفسية) إضافة إلى تقنية الاسترخاء التي تدربن عليها والواجبات المنزلية التي قمنا بها.
- ✓ في الجلسة الأخيرة من البرنامج تم تطبيق القياس البعدي على المجموعة التجريبية كما تمت الإجابة على استمارة تقييم البرنامج النهائي من طرف الأستاذات وانتهاء البرنامج الإرشادي.
- ✓ بعد مرور فترة شهرين من يوم من إنهاء البرنامج قمنا بالاتصال مع أفراد المجموعة للقيام بالقياس التتبعي واختتامه.

• الوسائل المعينة في تطبيق البرنامج الإرشادي:

- ✓ مطويات محضرة حول الاحتراق النفسي.
 - ✓ جهاز عرض البيانات (Datashow).
 - ✓ حاسوب، فيديوهات مصورة للاسترخاء.
 - ✓ سبورة وأقلام +أوراق.
 - ✓ حافظة ودفاتر لكتابة الملاحظات حامية أوراق وزعت في بداية الجلسة تحوي كل واحدة دفتر، قلم، مفكرة (bloc not) لاستخدامها في تسجيل الملاحظات والمعلومات الإضافية أما الفيديوهات فكانت مدعمة بتسجيل صوتي للباحثة للاسترخاء مع موسيقى هادئة لذلك.
- هناك العديد من برامج تنمية الصلابة النفسية ولكنها كانت عند مختلف الأفراد من تلاميذ ونساء عاملات وغيرها لم تكن خاصة بالعمال لذا اكتفيت بتوظيف البرنامج السابق لأنه طبق على العمال. (مدور، 2020، ص ص 239_249)

2. التأثير النفسي لجائحة كوفيد_19 على عمال القطاع الصحي:

إن الأوقات الاستثنائية تقتضي استجابات استثنائية وتتطلب قيادة استثنائية في عام 2020 لم تنبثق القيادة الاستثنائية من السلطة أو الامتيازات أو الأرباح بل انبثقت من الممرضين والأطباء والعاملين في القطاع الصحي على الخطوط الأمامية للخدمات من أجل انقاذ حياة الناس، في الوقت الذي تم فيه إغلاق الكثير من المرافق في العالم كان هؤلاء هم الذين تصدوا وبرزوا. (منظمة العفو الدولية، 2020، ص6)

يولد الوباء في البشر واحدة من أكثر الاستجابات بدائية على المستوى النفسي وهو الخوف، الخوف هو عاطفة تسمح لنا بالرد على حدث حقيقي أو متخيل نعتبره تهديداً على المستوى الجسدي وكذلك النفسي أو الاجتماعي والاقتصادي، وهكذا فإن الخوف يضمن بقائنا وينشط الخوف كغيره من المشاعر المستويات الثلاثة للاستجابة في أجسامنا، الإدراكية والسيولوجية والحركية، الخوف هو عاطفة نخبرها على أنها غير سارة على الرغم من أنها وظيفية في حد ذاتها ، فإنها تصبح مختلة عندما تهيمن على حياتنا ، إما أن تتجاوز استجابتنا الحدث الذي نحتاج إلى إدارته يولد نظامنا حالة من التنبه بشأن شيء يمكن أن يحدث، نتوقع الآثار السلبية ومعاناتها دون حدوث فعلا، أو أن الحدث الذي نتعرض له يكون مؤلماً للغاية ويتجاوز قدرتنا المتاحة ، مما يؤدي إلى مستويات عالية جداً من التوتر يحدث هذا عندما يحدث اضطراب ناتج عن القلق (اضطراب القلق العام) (الهلع ، ورهاب الخلاء، أو الإجهاد، اضطراب ما بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة المعقد، واضطراب الحزن لفترات طويلة. (Bàrbara & Tania, 2020, para2))

عندما تستمر حالة الخوف والضيق تستغرق المستويات العالية وقنا لتختفي إذا أضفنا عوامل أخرى، مثل فقدان الصحة أو أحد أفراد أسرته أو الوظيفة أو بسبب الحجر الصحي على الرغم من أنه يمكن العثور على أعراض القلق والاكتئاب والضيق في مستويات عالية لدى عامة السكان، إلا أن بعض المجموعات يمكن أن تكون أكثر عرضة من غيرها للآثار النفسية والاجتماعية للأوبئة، قد يكون هؤلاء هم الأشخاص الذين يصابون بالمرض، والذين لديهم مخاطر عالية للعدوى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل طبية أو نفسية أو تعاطي المخدرات الموجودة مسبقاً معرضون بشكل متزايد لخطر النتائج النفسية والاجتماعية السلبية وخاصة مقدمي الرعاية الصحية هذه المجموعة الأخيرة التي تعتبر عاملين أساسيين، تصبح معرضة بشكل مباشر للفيروس وللآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن انتشاره. إنهم معرضون للخطر بشكل خاص، نظراً لخطر تعرضهم للفيروس، والقلق بشأن إصابة وساعات العمل الطويلة، نقص معدات الحماية الشخصية.

وفي الواقع أظهرت الأبحاث المبكرة التي أجريت على السكان الصينيين ان نسبة كبيرة من العاملين الصحيين يعانون من أعراض الاكتئاب والقلق والارق. (Bàrbara & Tania, 2020, para3)

وهذا كانت قد أكدته دراسة براتيك وآخرون (2020) "ع الصحة النفسية للعاملين في القطاع الصحي خلال تفشي فيروس كوفيد_19" هدفت الدراسة الى تحديد العوامل المرتبطة بالقلق والاكتئاب والارق بين العاملين الصحيين المشاركين في الاستجابة ل كوفيد_ 19 في النيبال، حيث تم قياس القلق والاكتئاب باستخدام مقياس القلق والاكتئاب (HAPS) المكون من 14 عنصرا وتم قياس الارق باستخدام (ISI) مؤشر شدة الارق المكون من 7 عناصر وكان عبر مسحا مقطوعيا عبر الويب تم اجراؤه بين 25 افريل الى 12 ماي 2020 حيث تكونت عينة الدراسة من 475 من العاملين الصحيين، وتوصلت الدراسة الى ان 41% من العاملين الصحيين لديهم اعراض القلق و 37.5% لديهم اعراض الاكتئاب و 33.9% لديهم اعراض الارق.

2-1. الأسباب المرتبطة ببيئة العمل التي تؤدي الى عواقب نفسية على العاملين في الرعاية الصحية

قد تكون أسباب الضائقة النفسية التي تعرض لها العاملون الصحيين في المجال الطبي مرتبطة بالصعوبات العديدة المتمثلة في:

2-1-1. **نقص الموارد:** هذا هو الوضع الذي تواجهه جميع البلدان المتضررة من الفيروس، سواء الموارد المادية أو البشرية بالنسبة لنقص المواد فإن نسبة عالية من المهنيين يصابون بالعدوى لعدم امتلاكهم و عدم استخدامهم معدات الحماية الشخصية المناسبة بشكل صحيح، واضطرابهم إلى إعادة استخدام المعدات في العديد من المناسبات التي يوصى باستخدامها مرة واحدة فقط، في بداية الوباء في ووهان، وصل انتقال الفيروس إلى 29% من العاملين في مجال الرعاية الصحية في المستشفيات، وانخفضت هذه الأرقام الكبيرة بشكل كبير عند تنفيذ خطوات الحماية المناسبة، إلى جانب الافتقار إلى معدات الوقاية الشخصية يجب أن نذكر عدم وجود اختبارات لتحديد الحالات المحتملة في المتخصصين في المستشفيات ، كل هذا يولد الخوف وعدم اليقين وانعدام الأمن لدى العمال لعدم معرفتهم ما إذا كانت معدات الوقاية الشخصية توفر الحماية الكافية وحتى إذا كان من الممكن أن يكونوا مصابين بالفيروس وليسوا على علم به.

2-1-2. الموارد البشرية: فيما يتعلق بنقص الموارد البشرية، يجب النظر في عنصرين،

أولاً: الإجازات الطبية بسبب الفيروس والتي لها علاقة مباشرة بنقص المعدات المذكورة أعلاه

ثانياً: تشبع المؤسسات الصحية وبحسب البيانات التي قدمتها وزارة الصحة الإسبانية في بداية أبريل في الاتحاد الأوروبي والمملكة المتحدة، في الحالات المؤكدة احتاج 30 إلى دخول المستشفى و 4 من

الأشخاص المصابين بكوفيد منهم اعتبروا حرجين، في هذا السياق من الواضح أنه لا توجد موارد بشرية كافية لتلبية المطالب الحالية لذلك وقعت المؤسسات الطبية عقوداً مع الأطباء والمرضات في عامهم الأخير من الإقامة وكذلك مع خريجي الطب بدون تخصص تم تشكيل هذه المجموعة الأخيرة من قبل محترفين هم في الغالب جدد في بيئة العمل وربما يكونون مثقلين على المستوى النفسي بسبب المواقف التي كان عليهم مواجهتها لخبرتهم الصغيرة والتي تمثل بالفعل تحدياً للمهنيين ذوي الخبرة، يمكن أن يولد الضيق الذي يعاني منه في وظيفة غير معروفة وجديدة بالنسبة لهم ارتباطاً عاطفياً سلبياً ببيئة العمل هذه، ليصبح حافزاً مكرهاً لا يريدون التعرض له مرة أخرى.

2-1-3. **العمل لساعات طويلة:** كما تم تعديل ساعات العمل للعديد من المهنيين، حيث يتعين عليهم العمل لساعات أكثر من المعتاد بل وحتى عمل فترتين.

2-1-4. **عبء العمل الكبير الحجم:** يشتق هذا العامل من العامل الأول إلى حد معين، لكننا قررنا أخذه في الاعتبار بشكل مستقل لأنه شيء يتعامل معه عادة المهنيين الصحيين وقد أظهرت الدراسات السابقة أنه عامل يؤثر على صحتهم بشكل مباشر خاصة في هذه الحالة ضمن عبء العمل الزائد.

هناك نوعان مختلفان من العمل زائد الكمية والتي تتعلق بأداء المهام المفرطة خلال ساعات العمل، وفي هذه الحالة يتعلق الأمر بإشباع المرافق الصحية التي تطلبت إعادة تنظيم أيام العمل، وبالتالي توليد مادي وكذلك الإرهاق النفسي للمهنيين حيث لا تتاح الفرصة للعمال للتعافي، والإرهاق النوعي الذي يعرف بأنه الاضطرار إلى التعامل مع الطلبات المفرطة على مهاراتهم المعرفية والعاطفية، يساهم كلا النوعين من عبء العمل الزائد في عدم الراحة النفسية للعمال ولكن بالنظر إلى وضعنا الحالي يلعب الحمل الزائد النوعي دوراً مهماً للغاية في العواقب التي ستظهر على العاملين في مجال الرعاية الصحية على المدى المتوسط يمكن أن يولد الموقف الناجم عن العمال شعوراً بالفعالية والعجز بسبب هذا العمل الزائد النوعي الذي يوجهونه والذي بدوره يساهم في زيادة العبء العاطفي الذي يؤثر بالفعل على العاملين في مجال الرعاية الصحية كما قلنا. (Bàrbara & Tania, 2020, para5)

2-1-5. **الحجر الصحي:** بالإضافة إلى ظروف العمل ونتائجها يتم تطبيق الحجر الصحي لوقف انتشار الوباء شهد التاريخ الحديث حالات تم فيها استخدام الحجر كتدبير لتجنب انتشار الأمراض المعدية مثل حالة الصين وكندا أثناء تفشي مرض الالتهاب الرئوي الحاد (سارس) أو في بعض البلدان الأفريقية أثناء مرض الإيبولا، بناءً على ذلك نعرف العواقب النفسية الناتجة عن هذا النوع من العزلة.

كما ذكر "ليو وآخرون" في دراستهم، التي أجريت بعد وباء السارس في عام (2012)، للعاملين في المستشفى يمكن أن تستمر أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة والاكتئاب المرتبطة بالحجر الصحي لمدة تصل إلى ثلاث سنوات بعد انتهاء الأزمة إلى جانب ذلك أضافوا أن العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين تم وضعهم في الحجر الصحي يظهرون أعراضاً أكبر للإجهاد التالي للصدمة مقارنة بمتوسط السكان، بسبب هذه الحقيقة فإننا نعتبر أنه من المناسب بشكل خاص التركيز على هذه الفئة من السكان.

- أظهرت الأبحاث المراجعة المنهجية التي أطلقته (The Lancet) أجريت على العاملين في مجال الرعاية الصحية النشطين أثناء السارس أن الحجر الصحي يمكن أن ينتج عنه استعداد للمعاناة من أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة أو اضطراب الإجهاد الحاد.

يمكن للأفراد الذين يعانون من هذه الاضطرابات إظهار أعراض فصامية ناتجة عن الانفصال الناتج عند محاولة تجنب القلق من الحدث القادم، هذا يعني أن الأفراد يمكن أن يشعروا بأنهم لا معنى لهم عاطفياً أو مفصولون كما يحدث نتيجة لمرض التصلب العصبي المتعدد، ويعانون من فقدان الذاكرة الانفصالي، وفي الحالات الشديدة، لديهم إحساس بأن الأحداث ليست حقيقية، إذا لم يتم علاجه في الوقت المناسب، فقد يصبح الاضطراب أو نوبة الإجهاد الحاد اضطراب ما بعد الصدمة المزمن، بمرور الوقت أو حتى اضطراب ما بعد الصدمة المعقد. (Bàrbara & Tania, 2020, para.

ويعاني كذلك العاملون في الرعاية الصحية من الإرهاق العاطفي، والذي قد يؤدي إلى أخطاء طبية ونقص في التعاطف في علاج المرضى وانخفاض الإنتاجية (Jacob Shreffler, et al (2020)

2-2. بعض الدراسات المتعلقة بتأثير كوفيد 19 على صحة العمال القطاع الصحي النفسية التي أوردها جاكوب Jacob 2020 في دراسته:

تم مسح ما مجموعه 5062 من العاملين في مجال الرعاية الصحية بواسطة "Zhu et al" لقياس التأثير النفسي لـ COVID 19 قام الباحثون بقياس التوتر والاكتئاب والقلق، واكتشفوا أن 29.8% من المستجيبين أبلغوا عن الإجهاد، و24.1% أبلغوا عن القلق، و13.5% أبلغوا عن الاكتئاب كانت النساء والأفراد الذين لديهم تاريخ من الاضطرابات النفسية والعاملون في الرعاية الصحية الذين يعانون من أفراد الأسرة المصابين أكثر عرضة للعواقب الصحية غير المرغوب فيها للتوتر والقلق والاكتئاب.

قام ليو وزملاؤه بقياس التوتر والقلق وأعراض الاكتئاب لـ 4679 من العاملين في الرعاية الصحية الصينية أظهرت النتائج أن انتشار القلق والضيق كان حوالي 16% لكل منهما عانى 34,6% من أفراد العينة من أعراض الاكتئاب.

قام "لي وآخرون" بقياس ظاهرة الصدمة غير المباشرة في ثلاث مجموعات: الممرضات في الخطوط الأمامية، والممرضات، وعامة السكان، كان لدى الممرضات في الخطوط الأمامية مستويات أقل من الصدمات مقارنة بالعامة والممرضات من غير العاملين في الخطوط الأمامية، افترض الباحثون أن الممرضات في الخطوط الأمامية يتلقين تدريباً أفضل للتعامل مع الأزمات، تم اكتشاف نتائج مماثلة في 470 من العاملين في مجال الرعاية الصحية في سنغافورة أظهرت النتائج أن غير العاملين في المجال الطبي لديهم قلق وتوتر أكبر مقارنة بالعاملين في المجال الطبي.

وقامت دراسة أجراها "كاي وآخرون" بقياس الأثر النفسي لـ COVID 19 على 534 من أفراد الطاقم الطبي في الخطوط الأمامية ووجد الباحثون أن العاملين في الرعاية الصحية قد عانوا من القلق بشأن سلامتهم وسلامة أسرهم جنباً إلى جنب مع مرضاهم ولكنهم حافظوا على الالتزام المهني لإكمال عملهم بشكل فعال.

استخدم بعض الباحثين طرقاً نوعية لاكتساب رؤية أفضل لتأثير كوفيد_19 على صحة العاملين في مجال الرعاية الصحية حيث أجرى "ليو وزملاؤه" مقابلات مع 9 ممرضات و4 أطباء في هوبي وصف المستجيبون العديد من التحديات بما في ذلك الخوف من العدوى والارهاق والعمل في سياق جديد، لكن على الرغم من هذه التحديات شعرت عينة البحث أنهم مسؤولون تماماً عن رعاية مرضاهم حيث كان ذلك جزءاً من واجبهم، مما يدل على تعهد كبير لمهنتهم. (Shreffler & petrey, 2020, p1060_1064)

2-3. بعض الاقتراحات والوصايا لتحسين الصحة النفسية لعمال القطاع الصحي خلال تفشي فيروس كوفيد_19.

ونظراً للحدثة النسبية لهذه الازمة، لم تجمع أي دراسات منشورة بيانات حول التدخلات لتحسين الصحة النفسية والعافية العامة للعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يواجهون تحديات خاصة بـ كوفيد_19 تم تقديم اقتراحات لتخفيف العبء فقط. (مرجع سابق، 2020)

2-3-1. الشعور بالضغط النفسي هو تجربة قد تمر بها أنت وزملاؤك، وفي الواقع، من الطبيعي

جداً أن تشعر بهذه الطريقة في الوضع الحالي قد يشعر العاملون في الاستجابة بأنهم لا يقومون بعمل جيد بما فيه الكفاية، وأن هناك طلباً متزايداً على الخدمات التي يقدمونها.

2-3-2. لا يمثل الضغط النفسي والمشاعر المرتبطة به بأي حال من الأحوال انعكاساً لعدم قدرتك

على أداء مهامك أو ضعفك، حتى لو شعرت بذلك، ففي الواقع يمكن أن يكون الضغط النفسي مفيداً، حيث إنه في الوقت الحالي قد يزيد الشعور بالضغط من قدرتك على

- الاستمرار في أداء مهامك ويوفر لك إحساساً بالهدف والمعنى لذا فإن التعامل مع الضغط النفسي والرفاه النفسي الاجتماعي في هذا الوقت مهم بنفس أهمية إدارة صحتك الجسدية.
- 2-3-3. عليك الاعتناء باحتياجاتك الأساسية واستخدام استراتيجيات تكيف وتأقلم مفيدة، التأكد من الحصول على قسط كافٍ من الراحة أثناء العمل أو بين المناوبات، وتناول الطعام الكافي والصحي، وممارسة النشاط البدني، والبقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء. وينبغي تجنب استخدام استراتيجيات التكيف غير المفيدة مثل التدخين أو الكحول أو العقاقير الأخرى فعلى المدى الطويل، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تدهور سلامتك النفسية والجسدية.
- 2-3-4. للأسف قد يتعرض بعض العاملين للنزب من قبل أسرهم أو مجتمعهم بسبب وصمة العار المصاحبة لطبيعة عملهم، مما قد يصعد التحدي ويجعل الموقف أكثر صعوبة بكثير لذا إن أمكن، يلزم البقاء على اتصال مع أحبائك من خلال وسائل التواصل الاجتماعي التي تعتبر إحدى الطرق المتاحة لديك ويمكنك التوجه إلى زملائك في العمل أو مديرك أو أشخاص آخرين موثوقين للحصول على الدعم الاجتماعي المناسب، فقد يكون زملاؤك قد اختبروا تجربة سابقة مماثلة.
- 2-3-5. غالباً ما تكون هذه التجربة فريدة وغير مسبقة للعديد من العاملين، خاصةً إذا لم يكونوا قد شاركوا في استجابات مماثلة مسبقاً ومع ذلك، فإن الاستراتيجيات التي استخدمتها مسبقاً للتعامل مع الضغوط النفسية قد تفيدك في الوقت الراهن إن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المفيدة في أوقات الشدة عادة ما تكون متماثلة على الرغم من اختلاف المواقف. (IASC، 2020، ص14)
- 2-3-6. إذا تقاوم الضغط النفسي وشعرت أنك مغمور بالمشاعر تحت الضغط الشديد، فلن يتم إلقاء اللوم عليك كل شخص يعاني من الضغط النفسي ويتكيف معه بشكل مختلف ويمكن أن تؤثر الضغوط المستمرة والقديمة في حياتك الشخصية على سلامة صحتك النفسية في عملك اليومي وقد تلاحظ تغيرات في طريقة عملك، أو قد تتغير حالتك المزاجية مثل حدة الطبع أو ازدياد الشعور بالقلق بشكل طفيف أو شديد، وقد تشعر أيضاً بالإرهاك المزمن أو بصعوبة الاسترخاء أثناء فترات الراحة أو قد يكون لديك شكاوى جسدية غير مفسرة مثل آلام في الجسم أو تقلصات في الجهاز الهضمي.

2-3-7. قد يؤثر الضغط النفسي المزمّن على سلامة صحتك النفسية وأداءك في العمل ويمكن أن يؤثر عليك حتى بعد تحسن الموقف بشكل عام لذا إذا أصبح الضغط النفسي شديدًا، فيرجى التوجه إلى مديرك أو الشخص المناسب لضمان حصولك على الدعم المناسب.

2-4-4. رسائل أساسية لقادة الفرق أو المديرين من أجل الدعم النفسي للموظفين:

2-4-4-1. إذا كنت قائد فريق أو مدير، فإن العمل على حماية جميع الموظفين من الضغط النفسي المزمّن وتدني سلامة الصحة النفسية أثناء هذه الاستجابة يعني أنه سيكون لديهم قدرة أفضل على أداء أدوارهم، سواء كانوا عاملين صحيين أو يقومون بأداء أدوار داعمة موازية.

2-4-4-2. ارصد سلامة ورفاه موظفيك بشكل داعم ودائم ومنتظم وتبني بيئة تعزز قيام موظفيك بالتحدث إليك في حال ساءت حالتهم النفسية.

2-4-4-3. تأكد من حصول كل العاملين على وسيلة تواصل ذات جودة عالية ومعلومات دقيقة محدثة حيث يمكن أن يساهم ذلك في تخفيف القلق المصاحب لحالة عدم اليقين والذي عادة ما يختبره العاملون، ويعيد إليهم الشعور بامتلاكهم لزام المبادرة.

2-4-4-4. عليك دائما مراعاة ضمان حصول العاملين على فترات مناسبة من الراحة والنقاهاة التي قد يحتاجونها، فإن الحصول على الراحة المناسبة سيساهم في تحسين سلامتهم النفسية والجسدية و يتيح لهم ممارسة أنشطة الرعاية الذاتية خلال هذه الفترات. (IASC، 2020، ص14)

2-4-4-5. تقديم شرح موجز وعقد منتدى دوري يتم من خلاله السماح للعاملين بالتعبير عن مخاوفهم وطرح الأسئلة وتشجيع دعم الأقران بين الزملاء ومع التشديد على عدم خرق السرية، فإنه من الضروري الانتباه بشكل خاص لأي موظف يمكن لك أن تشتبه بواجهته لصعوبات معينة على المستوى الشخصي، أو كان قد عانى سابقًا من مشاكل في الصحة النفسية أو يفقد للدعم المجتمعي المناسب (ربما بسبب النبذ المجتمعي).

2-4-4-6. يتيح تدريب المديرين والعاملين في برنامج الإسعاف النفسي الأولي تقديم الدعم اللازم للزملاء من خلال تزويدهم بالمهارات المناسبة.

2-4-4-7. تسهيل الوصول والتأكد من أن الموظفين على دراية كافية بالمكان الذي يمكنهم فيه الحصول على خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي، بما في ذلك القدرة على التواصل

مع موظفي الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي إذا كان متاحاً في الموقع أو عبر طرق التواصل الأخرى كالهاتف وخيارات الخدمة عن بُعد.

8-4-2. سيواجه المديرون وقادة الفرق ضغوطات مماثلة لما يواجهه الموظفون، مع إمكانية مواجهة ضغوطات إضافية مرتبطة بالمسؤوليات الملقاة على عاتقهم بحكم أدوارهم في العمل، لذا من المهم أن تكون الاستراتيجيات وكافة البنود التي سبق الإشارة إليها في هذه المذكرة مطبقة سلفاً على كل من العاملين والمديرين، وأن يكون المديرون قادرين على نمذجة استراتيجيات الرعاية الذاتية للتخفيف من الضغط النفسي. (مرجع سابق، 2020)

2-5. ماذا عن حماية العاملين في المجال الصحي؟

يتعرض العاملون في القطاع الصحي إلى خطر محدد للتعرض المهني لأمراض منقولة مثل كوفيد_19 فإن اتفاقية العاملين بالتمريض، لسنة 1977 (رقم 149) تدعو الحكومات عند الاقتضاء إلى السعي إلى تحسين القوانين واللوائح المتعلقة بالسلامة والصحة المهنيين بتكليفها مع ما للعمل بالتمريض للبيئة التي يمارس فيها طابع خاص.

وتعالج توصية العاملين بالتمريض، لسنة 1977 (رقم 157) مسألة الحماية الصحية المهنية في قطاع التمريض وتدعو إلى اتخاذ جميع الإجراءات الممكنة لضمان عدم تعرض العاملين بالتمريض لمخاطر خاصة. وإذا تعذر تجنب التعرض لهذه المخاطر، تدعو التوصية إلى اتخاذ التدابير الكفيلة بتقليله إلى أدنى حد، بما في ذلك تقديم واستعمال الملابس الواقية، وتقصير ساعات العمل، وفترات راحة أكثر تكراراً، والإبعاد بصورة مؤقتة عن الخطر، والتعويض المالي في حال التعرض لمخاطر خاصة. منظمة العمل الدولية، 2020، (ص22)

2-6. هل يمكن تصنيف كوفيد 19 مرضاً مهنيًا؟

كوفيد_19 والاضطرابات النفسية اللاحقة بالإصابة، في حال أصيب العامل بها أثناء تعرضه المهني، يمكن اعتبارها من الأمراض المهنية إن العمال الذين يعانون هذه الظروف وابتأوا عاجزين عن العمل كنتيجة لأنشطة متصلة بالعمل، يجب أن يحق لهم بالتعويض النقدي وبالرعاية الطبية والإعانات المرتبطة بها كما يرد في اتفاقية إصابات العمل لسنة 1964 (رقم 121)، كما ان أعضاء عائلة أي شخص توفي من كوفيد 19 بعد ان أصيب به في إطار أنشطة متصلة بالعمل يحق لها بإعانات نقدية وكذلك هبات او اعانات لمراسم الدفن. (ILO، 2020، ص14)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يتضح لنا بأن للصلابة النفسية علاقة بمختلف المتغيرات التي تتعلق بميدان العمل كالتوافق المهني، القيادة، الرضا الوظيفي، السلوك الانسحابي، الاغتراب الوظيفي، ولو تعمقنا أكثر لوجدنا بأن لها علاقة بجل مصطلحات ميدان العمل على سبيل المثال (العقد النفسي، الالتزام التنظيمي، الصراع التنظيمي...)، وذلك لأنها تلعب دور كبير في شخصية الفرد ليس كعامل وقاية من الضغوط فقط بل تساعد الفرد في التكيف مع هذه الضغوط واعتبارها مصدر تحدى يساهم في ارتقاء الفرد وتطوره لا مصدر تهديد له.

كما نستنتج من خلا هذا الفصل أن هناك تأثيرات وخيمة لجائحة كوفيد 19 على الصحة الجسدية والنفسية لعمال القطاع الصحي (القلق، الاكتئاب، الأرق، الاجهاد، اضطراب ما بعد الصدمة) وهذا ما يتطلب عناية خاصة بهذه الفئة من خلال وضع برامج علاجية لهم من قبل المختصين.

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية لدراسة

- تمهيد

1. منهج الدراسة.
 2. مجتمع الدراسة.
 3. أدوات الدراسة
 4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
 5. الدراسة الأساسية
 6. الأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات.
- خلاصة الفصل

1- منهج الدراسة

تختلف مناهج البحث في علم النفس باختلاف موضوع الدراسة وطبيعة الأهداف التي يريد الباحث الوصول لها من خلال هذه الدراسة.

وبما أن الدراسة الحالية تسعى لاكتشاف مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي، وذلك من خلال جمع البيانات وتحليلها ومن ثم تفسيرها والوصول الى النتائج فإن انصب منهج هو المنهج الوصفي الاستكشافي.

2- مجتمع الدراسة:

ويقصد به جميع المشاهدات موضع الدراسة، او هي كافة مفردات مجتمع الدراسة.

يتكون مجتمع الدراسة من عمال القطاع الصحي الذين يعملون في المستشفى العمومي محمد بوضياف وعيادة الضياء بمدينة ورقلة والبالغ عددهم الإجمالي (837)

✓ عمال مستشفى بوضياف (787) عامل تم التحصل عليها من خلال وثائق المؤسسة.

✓ عمال عيادة الضياء (51) عامل.

3- أدوات الدراسة:

وصف أداة جمع البيانات المستخدمة في الدراسة:

يتم اختيار أداة الدراسة على أساس الموضوع والأهداف التي يسعى الباحث الوصول لها وكذلك العينة، وقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس واحد وهو مقياس الصلابة النفسية لـ "كوبازا" التي تم تعديله من قبل "مخيمر" (2002)

مقياس الصلابة النفسية: اعدت "سوزان كوبازا" مقياس الصلابة النفسية وهو الذي تم تقنينه من طرف "مخيمر" (2002) على البيئة المصرية ويتكون من ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، التحكم والتحدي. تحتوي على 47 بنداً.

✓ بعد الالتزام: يحتوي على 16 بند وهي (1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28، 31،

34، 37، 40، 43، 46)

✓ بعد التحكم: يحتوي على 15 بند وهي (2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26، 29، 32،

35، 38، 41، 44)

✓ بعد التحدي: يحتوي على 16 بند وهي (3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 36، 39، 42، 45، 47)

• البدائل هي: تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبدا.
مفتاح التصحيح:

• تنطبق دائما ← 3 نقاط

• تنطبق أحيانا ← 2 نقاط

• لا تنطبق أبدا ← نقطة

وفي حالة البنود في الاتجاه السالب تكون

• تنطبق دائما ← 1

• تنطبق أحيانا ← 2

• لا تنطبق أبدا ← 3 نقاط

وبذلك تكون أقل علامة ممكنة هي (47) أعلى علامة ممكنة هي (141)

البنود في اتجاه السالب هي: (7، 11، 16، 21، 23، 25، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47)

4- الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية إحدى الطرق التمهيديّة للدراسة المراد القيام بها، تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 36 عامل من عمال المجتمع الأصلي (مستشفى بوضياف، عيادة الضياء) لدراسة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة وتم تطبيق مقياس الدراسة عليهم لتأكد من الخصائص السيكومترية للأداة وصلاحية تطبيقها على أفراد العينة الكلية.

5-1. الصدق: يقصد بصدق الاختبار قدرته على قياس ما يدعي قياسه من جوانب سلوك الأفراد،

أو درجة قياس لما وضع لقياسه. (منسي، 2002، ص113)

الصدق التمييزي: بالاعتماد على طريقة المقارنة الطرفية لتحقق من صدق أداة الصلابة النفسية، وذلك

بترتيب درجات الأفراد ترتيب تصاعدي وتم أخذ نسبة 33% من الدرجات العليا و33% من الدرجات الدنيا أي 11 فرد من علامات الدرجات العليا و11 من الدرجات الدنيا ثم حساب الفروق بين درجات المجموعتين بواسطة اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين ووجدنا قيمة "ت" 11.70 وهي دالة عند 0.01 وعليه يمكن القول أن الاختبار له قدرة على التمييز بين الفئتين.

5-2. ثبات الاختبار: يعتبر الثبات أحد الخصائص السيكومترية للاختبار وهو يدل على اتساق ترتيب الأفراد عندما يطبق عليهم الاختبار أكثر من مرة، (عبد الهادي عبده وفاروق السيد عثمان، 2002، ص 49)

5-2-1. ثبات التجزئة النصفية

اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية لقياس ثبات الاختبار، ولأن القيمة التقديرية لمعامل الاتساق الداخلي المحسوب بطريقة التجزئة النصفية تمثل معامل ثبات نصف الأداة وليس كل الأداة، ولحل هذه المشكلة أوجد العلماء العديد من المعادلات لتصحيح معامل ثبات نصف الأداة ليبدل على معامل ثبات كل الأداة ومنها معادلة سبيرمان وبراون، وكذلك معادلة جيتمان Gutman . (بن صافي، 2017، ص 37)

يوضح الجدول (2) نتائج ثبات التجزئة النصفية لمقياس الصلابة النفسية:

عدد البنود	قبل التعديل	بعد التعديل سبيرمان براون	معامل جيتمان
24	0.54	0.70	0.70
23			

يتضح لنا من خلال الجدول (2) أن معامل الثبات بلغ 0.54 قبل التعديل وبعد التعديل بمعادلة سبيرمان وبراون بلغ معامل الثبات 0.70 وهي نفسها 0.70 كذلك باستخدام معادلة جيتمان وهي درجة مقبولة من الثبات وذلك حسب ما أورده "بن صافي" (2017) في دراسته بعنوان "دراسة تقييمية لطرق صدق وثبات أدوات جمع المعطيات في أطروحات الدكتوراه علم النفس وعلوم التربية" حيث قال إنه في البحوث الأساسية قيمة معامل الثبات المقبولة تتراوح بين 0.70_0.80.

5-2-2. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

والجدول رقم (3) يوضح ثبات مقياس الصلابة النفسية بحساب معامل ألفا للمقياس ككل ولأبعاده الثلاثة

الجدول رقم (3) يوضح ثبات ألفا كرونباخ للأداة ككل وللأبعاد

ألفا كرونباخ	البعد	البنود
0.62	الالتزام	16
0.63	التحكم	15
0.66	التحدي	16
0.83	الأداة ككل	47

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيمة ألفا كرونباخ بنسبة لبعد الالتزام ب (0.62) وبعد التحكم (0.63) وبعد التحدي (0.66)، أما بالنسبة للأداة ككل قدر ب (0.83) وهي قيمة مقبولة للثبات، حسب ما ذكر "تيغزة" (2017) " مستوى (0.70) كحد أدنى لقبول معامل ثبات ألفا كرونباخ. (تيغزة، 2017، ص12)

6- إجراءات الدراسة الأساسية:

عينة الدراسة الأساسية: تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، فالعينة إذن هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله. (زرواتي، 2002، ص156_157)

1-6. اختيار عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من عمال القطاع الصحي بمستشفى بوضياف وعيادة الضياء بمدينة ورقلة، حيث تم اختيار عينة الدراسة من مستشفى محمد بوضياف بطريقة عشوائية طبقية، نلجأ لهذا الصنف من المعاينة دائماً لسحب عينة من مجتمع البحث، هذه المرة ليس من مجتمع البحث مباشرة ولكن من طبقات يتم بناءها، حيث يتم تشكيل طبقات أو مجموعات فرعية متكونة من عناصر لها نفس خصائص مجتمع البحث. (قراوي، وبلعوج، 2020، ص182) وذلك عبر الخطوات التالية:

- ✓ تقسيم مجتمع البحث في مستشفى محمد بوضياف الى طبقات (أطباء، ممرضين، إداريين، عمال متعددي الخدمات).
- ✓ تحديد عدد مفردات العينة الكلية، وهو (100) فرد من المجتمع الطبقي لمستشفى محمد بوضياف (787).

✓ تحديد نسبة كل طبقة في العينة المختارة وذلك حسب أسلوب التخصيص النسبي، يقوم على اختيار عدد من المفردات من كل طبقة أو فئة تبعاً لوزنها النسبي في المجتمع الأصلي. (مرجع سابق ص184)

الجدول رقم (4) يمثل توزيع العينة في طبقات حسب نوع الوظيفة في مستشفى محمد بوضياف ورقلة

الطبقات	العدد	حجم العينة الجزئية
أطباء	50	6
ممرضين	344	43
إداريين	72	9
عمال متعددي الخدمات	125	15
عمال المهنيين	196	24

يوضح الجدول رقم(4) كيفية اختيار العينة من مستشفى محمد بوضياف وذلك كان عبر طريقة العينة العشوائية الطباقية كما ذكرنا سابقاً، ويتم اختيار العينات داخل الطبقات بواسطة العينة العشوائية البسيطة.

✓ أما بخصوص عيادة الضياء تم اختيار العينة (40) عن طريق العينة العشوائية البسيطة لأن عدد العمال فيها ليس كبير.

✓ تم توزيع 140 نسخة من مقياس الصلابة النفسية حيث تم استرجاع 125 وتم إستبعاد 9، اذن عينة الدراسة الأساسية هي 116.

6- يوضح الجدول رقم (5) وصف عينة الدراسة الأساسية:

المتغير	التصنيف	العينة	النسبة
الجنس	الذكور	45	38.79%
	الاناث	70	60.34%
الوظيفة	طبيب	22	18%
	ممرض	47	40.51%
	اداري	29	25%
	عامل متعدد الخدمات	18	15.51%
قطاع العمل	القطاع العام	76	65.51%
	القطاع الخاص	40	34.48%

7- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

تم الاعتماد في معالجة مختلف بيانات الدراسة على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ المتوسط المرجح لوصف متغير للدراسة.
- ✓ النسبة المئوية، والتكرارات.
- ✓ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- ✓ اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لمعالجة الفرضية الأولى الخاصة بالفروق باختلاف الجنس.
- ✓ اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لمعالجة الثانية الخاصة باختلاف بنوع القطاع.
- ✓ اختيار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعالجة الفرضية الثالثة الخاصة بنوع الوظيفة.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.

2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

3. خلاصة الدراسة.

4. توصيات.

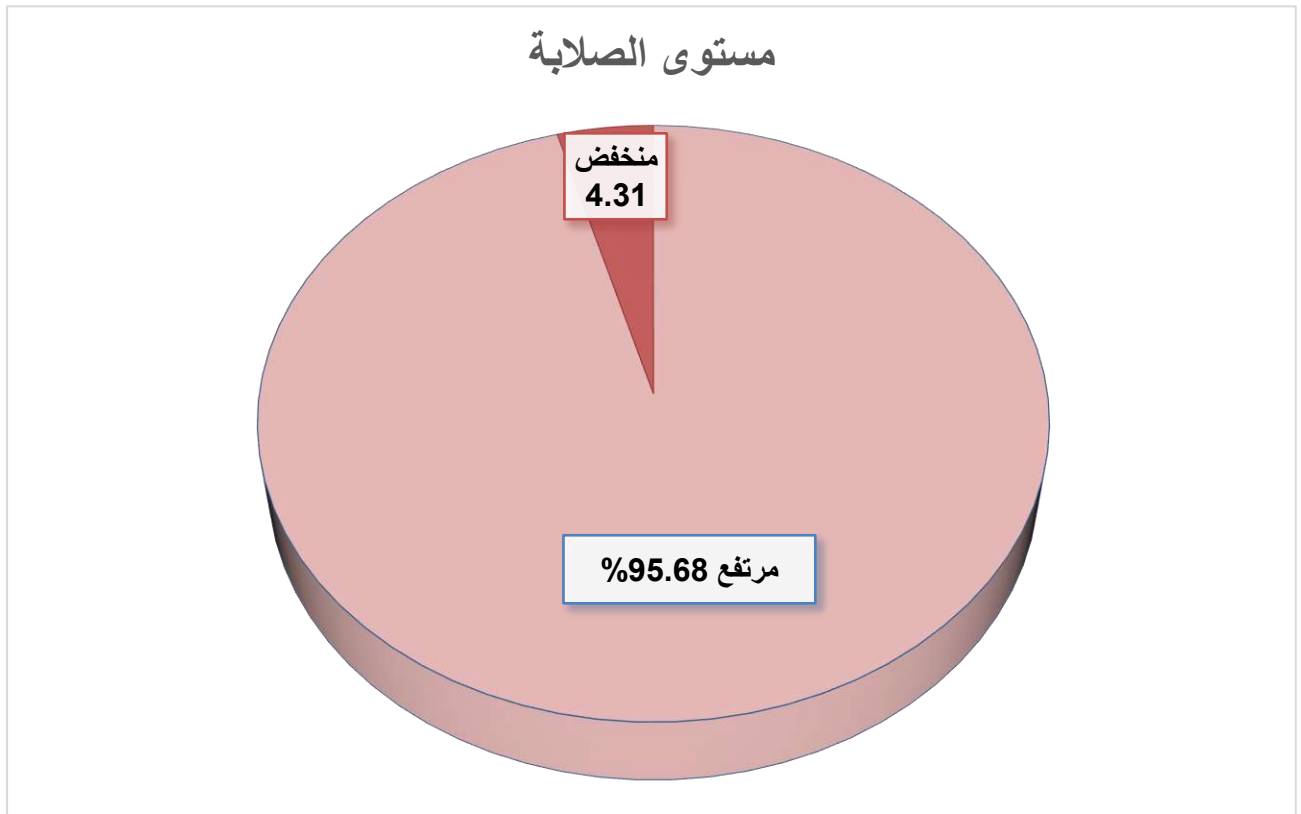
- خلاصة الفصل.

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

✓ عرض نتائج التساؤل الأول: ما مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى بوضياف، عيادة الضياء) ورقلة في ظل انتشار جائحة كوفيد_19.

تمت معالجة بيانات الدراسة للإجابة على هذا التساؤل العام الذي ينص على (ما مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (محمد بوضياف، عيادة الضياء) في ظل انتشار جائحة كوفيد_19؟ بواسطة المتوسط المرجح وكانت النتائج كالتالي:

يوضح الشكل التالي مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، الضياء) في ظل انتشار جائحة كوفيد_19



نلاحظ من خلال الدائرة النسبية رقم 95.68% من عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء) لديهم مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، و 4.31% لديهم مستوى منخفض من الصلابة النفسية، وعليه نجيب على التساؤل الرئيسي بأن مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى بوضياف، عيادة الضياء) ورقلة في ظل جائحة كوفيد_19.

✓ الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، الضياء) ورقلة تعزى لمتغير الجنس

بما أن تطبيق الأسلوب الإحصائي "ت" لعينتين مستقلتين T test يخضع لشرط التوزيع الطبيعي، فقد تم التحقق من ذلك باستعمال اختبار "كولموكروف-سميرنوف "

الجدول رقم (6) يوضح قيمة اختبار كولموكروف سميرنوف

قيمة الاختبار	Sig	مستوى الدلالة
0.83	0.49	غير دالة

يوضح الجدول قيمة اختبار كولموكروف-سميرنوف " وكانت قيمته غير دالة عند sig=0.49 ومنه التوزيع اعتدالي.

الجدول رقم (7) يوضح دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، الضياء ورقلة) من حيث اختلاف الجنس.

البيانات الإحصائية	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة (ت)	الدلالة مستوى	الجنس	
						الذكور	الإناث
	45	109.55	10.53	0.07	غير دالة	الذكور	70
	70	109.40	10.10			الإناث	

يتضح من خلال الجدول رقم (8) أن متوسط عمال القطاع الصحي ذكور في مستوى الصلابة النفسية قدر ب 109.55 بانحراف معياري 10.53 وهو أكبر في لفاصلة فقط عن المتوسط الحسابي للإناث الذي قدر ب 109.40 بانحراف معياري 10.10، وأن قيمة "ت" 0.07 وهي غير دالة احصائيا

لذلك نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى بوضياف، عيادة الضياء) تعزى لمتغير الجنس.

✓ الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، الضياء ورقلة) تعزى لمتغير الوظيفة.

الجدول رقم (8) يوضح دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية باختلاف نوع الوظيفة بواسطة تحليل

التباين ANOVA

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
بين المجموعات	176.61	3	58.87	0.56
داخل المجموعات	11763.95	112	105.03	
المجموع	11940.57	115		

يتضح من خلال جدول رقم (9) أن قيمة "ف" بلغت 0.56 وهي غير دالة احصائيا، أي أن الفروق في مستوى الصلابة النفسية الذي يعزى لمتغير الوظيفة غير دال احصائيا، وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص "لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي تعزى لمتغير الوظيفة"

✓ الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، الضياء ورقلة) تعزى لمتغير نوع القطاع في ظل انتشار جائحة

كوفيد_19

الجدول رقم (9) يوضح دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي باختلاف نوع القطاع

نوع القطاع	عدد الأفراد	الحسابي المتوسط	المعياري الانحراف	المحسوبة (ت)	الدلالة	مستوى	البيانات الاحصائية
							نوع القطاع
القطاع العام	76	108.51	9.05	1.35	غير دالة		
القطاع الخاص	40	111.20	11.99				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي للعمال القطاع الصحي العام (مستشفى محمد بوضياف) قدر ب 108.51 بانحراف معياري 9.05 وهو أصغر من المتوسط الحسابي لعمال القطاع الصحي الخاص (الضياء) قدر ب 111.20 بانحراف معياري 11.99، وأن قيمة "ت" 1.35 وهي غير دالة احصائيا وعليه نرفض الفرض البديل الذي يقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع القطاع (عام، خاص) ونستبدله بالفرض الصفري الذي ينص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع القطاع.

2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

1-2. تفسير ومناقشة نتائج التساؤل الرئيسي:

والذي ينص على "ما مستوى الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء ورقلة) في ظل انتشار جائحة كوفيد_19.

حيث تبين من النتائج بأن هناك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء ورقلة) رغم ظروف انتشار جائحة كوفيد_19.

ويمكن تفسير مستوى الصلابة النفسية المرتفع رغم انتشار جائحة كوفيد_19 لدى عينة الدراسة في حدود علم الباحث في النقاط التالية:

2-1-1. متوسط العمر: حيث وجدنا بعد حساب متوسط العمر لعينة الدراسة كان 29 سنة ولا يوجد من مجتمع الدراسة من هم أقل من 20 سنة، أي جل العمال تخطو مرحلة الطفولة والمراهقة وهم في مرحلة الرشد، حيث ذكر "العابد أبو جعفر" (2015) أن هذه المرحلة تبدأ بعد الواحد والعشرين وتنتهي مع نهاية الستينات، وهي أطول مراحل النمو، يتحمل الراشد مسؤولياته القانونية والاجتماعية ويدرك الراشد المواقف بأسلوب واقعي ومنطقي وعقلاني. (العابد أبو جعفر، 2015، ص144_145)

اذن بما أن جل العمال في مرحلة الرشد وكما اوردنا في الفصل الثاني حيث ذكرت "إسماعيل" (2015)، أن الصلابة النفسية كغيرها من المتغيرات والخصائص النفسية تنشأ وتعزز من خلال التنشئة الوالدية حيث تشكل التنشئة الأسرية الصحة النفسية للطفل في سنوات عمره المتقدمة. (إسماعيل، 2015، ص50)

وذكر "هايدون" (2008) أن مراحل الرشد يعد الوقت الأمثل لاكتساب الصلابة النفسية إذ يتكامل الإحساس بالرضا عن العمل والحب والإنجازات الشخصية، والعلاقات الاجتماعية لدى الراشدين، وهنا تكون قد تكاملت الصلابة النفسية ابتداء من نهاية الطفولة المتأخرة مروراً بمرحلة المراهقة الى بداية الرشد، وقد أشار "بينجهان وستراكير، Bingham & Stryker" إلى أن الشخصية المتكاملة والمتماسكة المتمثلة بالصلابة تتكامل في مرحلة الرشد التي تعد من أبرز مراحل النمو الاجتماعي الانفعالي في الشخصية، إذ يتمثل نمو الصلابة النفسية بالسيطرة على الحياة الشخصية، والالتزام والتعهد الذاتي بأنشطة يومية. (جديد، 2020، ص94)

ولقد توصل (walkekr, 2006) في دراسته إلى أن الصلابة النفسية تنمو نتيجة للخبرة، فالنجاح في الدراسة وفي الحياة بشكل عام يزيد من إحساس الفرد بالالتزام والتحكم والتحدي. (مدور، 2020، ص) وعليه يمكن القول أن المرحلة العمرية (مرحلة الرشد) لعينة الدراسة تلعب دور في ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لديهم.

2-1-2. المساندة الاجتماعية: حيث اعتبر عمال القطاع الصحي أبطال العالم لعام (2020) وتلقوا الدعم المادي والمعنوي من مختلف شرائح المجتمع وطبقاته وذلك ما جعلهم أكثر قدرة على المثابرة والتحدي وهذا ما زاد من صلابة العمال لمواجهة هذه الجائحة.

وكما ذكرنا سابقاً العلاقات الاجتماعية الايجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلابة النفسية وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نثق فيهم ونحترمهم ونستمع لآرائهم كما تعتبر

المؤسسات الدينية وغيرها من الجماعات الخيرية مصدر من مصادر المساندة الاجتماعية التي قد يحتاج إليها الفرد في بعض الأزمات. (جديد، 2020، ص90)

2-1-3. القدرة على التحمل: فعمال القطاع الصحي مطالبون في كل الأوقات بالتعامل الفعال مع المشاكل وتوقع التحديات المحتملة وذلك لحساسية وظائفهم ولأنهم يتعاملون مع الموت والأموات كل يوم، وكذلك في حالة الحرب أو الجوائح أو الكوارث الطبيعية فالقطاع الصحي هو القطاع الوحيد الذي تعتمد عليه البلاد في ذلك الوقت، وبهذا الوضع فهم مطالبون في كل الأحوال أن يكونوا على قدر من الصلابة النفسية التي تعينهم على تحمل هذه الحوادث وتساعدتهم في الحفاظ على صحتهم النفسية.

2-1-4. التدين: وبما أننا في مجتمع إسلامي يلعب الدين دورا في حياة أفرادهم وكما جاء على قول الكثير من أفراد عينة الدراسة (أن الموتات لا محال سواء بفيروس كورونا أو غيره وأننا نؤمن بالقضاء والقدر خيره وشره وهذا ما دفعنا لمواجهة الجائحة بكل إصرار وتحدي وصلابة).

وكما ذكرنا في الإطار النظري للدراسة بأن هناك علاقة بين الدين والصلابة، والانسان المؤمن مطالب أن يكون قوي صلب كما أوردنا في نموذج يوسف الصديق في التحكم والسيطرة على المشاعر النفسية الدافعة للانتقام عند اعتراف إخوته بجناية إلقاءه في الجب، ونموذج مواجهة التحديات والقوة في تحمل الظروف الصعبة بإيجابية عالية ويقين راسخ بموقف الصحابة الكرام بعد الإصابات والجروح التي لحقت بهم إثر الهزيمة في "أحد".

2-1-5. المسؤولية: قامت دراسة أجراها "كاي وآخرون" بقياس الأثر النفسي لـ COVID 19 على (534) من أفراد الطاقم الطبي في الخطوط الأمامية ووجد الباحثون أن العاملين في الرعاية الصحية قد عانوا من القلق بشأن سلامتهم وسلامة أسرهم جنبا إلى جنب مع مرضاهم ولكنهم حافظوا على الالتزام المهني لإكمال عملهم بشكل فعال.

حيث أجرى "ليو وزملاؤه" مقابلات مع 9 ممرضات و4 أطباء في هوبي وصف المستجيبون العديد من التحديات بما في ذلك الخوف من العدوى والارهاق والعمل في سياق جديد، لكن على الرغم من هذه التحديات شعرت عينة البحث أنهم مسؤولون تماما عن رعاية مرضاهم حيث كان ذلك جزءا من واجبهم، مما يدل على تعهد كبير لمهنتهم. (Shreffler & petrey, 2020, p1060_1064)

2-2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، الضياء) ورقلة تعزى لمتغير الجنس في ظل جائحة كوفيد_19"

حيث يبين الجدول رقم(7) بأن الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين الموظفين الذكور الاناث غير دالة، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "مريم بن عطاء الله" (2014) والتي هدفت دراستها الى الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في الأردن، حيث توصلت في الأخير الى تجانس متوسطات كل من الذكور والاناث على مقياس الصلابة النفسية.

وتختلف مع دراسة "مخيمر" (1997) حول أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات لمقاومة آثار الأحداث الضاغطة" وتوصلت الدراسة لوجود فروق في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور.

ويمكن التفسير في حدود علم الباحث، عدم تأثير عامل الجنس في مستوى الصلابة النفسية لدى العينة، حيث أن جميع أفراد العينة كما ذكرنا سابقا في نفس المرحلة وهي مرحلة الرشد وخاصة أن سمة الصلابة النفسية تنمو منذ الطفولة لكلا الجنسين وتزداد مع تقدم العمر، وعادة ما نجد أن الذكور أكثر صلابة من الاناث، حيث يرى (جاكبرت 2011) "أن الذكور أكثر ميلاً للتحكم بكل ما يواجههم من مواقف وأحداث ضاغطة، بشكل يجعل منهم يشعروا ويتصرفوا كما لو كانوا يمتلكون النفوذ والسيطرة في مواجهة هذه الأحداث، ودمجها في خطة حياتهم قبل وقوعها". (القرعان محمود، 2014، ص22)، ولكن بالنسبة للقطاع الصحي يعتبر من ضمن القطاعات التي تتسم بالطابع الأنثوي أكثر " تمثل المرأة 70% من القوى العاملة بالقطاع الصحي والاجتماعي على مستوى العالم" (UNFPA، 2020، ص1)، نجد الأنثى طيبة وقابلة وممرضة تتعرض دائما للضغوط والحوادث بسبب طبيعة عملها وهذا يتطلب منها قدر من التحكم والالتزام والتحدي، وهذا ما جعل مستوى الصلابة النفسية لدى الاناث لا يختلف على مستوى الصلابة لدى الذكور.

3-2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، الضياء ورقلة) تعزى لمتغير الوظيفة في ظل انتشار جائحة كوفيد_19" ولقد تحققت هذه الفرضية كما توقعت الباحثة كما يتضح من الجدول رقم (8)، ويمكن تفسير عدم وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير الوظيفة وذلك لأن جميع العمال في القطاع الصحي يتعرضون لنفس المتغيرات في بيئة العمل ونفس المخاطر الجميع يشهد حالات الوفيات يوميا الجميع معرض لخطر العدوى بالأمراض المعدية وغيرها خاصة خلال تفشي فيروس كوفيد_19 بغض النظر ان كان طبيب او

ممرض او اداري أو عامل متعدد الخدمات، الجميع مطالب بالاستعداد الدائم لتعامل الفعال مع مختلف الضغوطات التي يتعرضون لها في المستشفيات والعيادات.

إن الأوقات الاستثنائية تقتضي استجابات استثنائية وتتطلب قيادة استثنائية في عام 2020 لم تتبثق القيادة الاستثنائية من السلطة او الامتيازات او الارباح بل انبثقت من الممرضين والأطباء والعاملين في القطاع الصحي على الخطوط الأمامية للخدمات من اجل انقاذ حياة الناس. (منظمة العفو الدولية، 2020، ص6)

4-2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، الضياء ورقلة) تعزى لمتغير نوع القطاع في ظل انتشار فيروس كوفيد_19

حيث نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) أن الفروق غير دالة في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير نوع القطاع، وكانت هذه النتيجة عكس ما توقعت الباحثة حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف نوع القطاع (قطاع عام، قطاع خاص)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه لا يوجد فرق جوهري بين العيادات الخاصة والمستشفيات في الجزائر بالنسبة لمهام العاملين في القطاعين فعمال عيادة الضياء من أطباء وممرضين وإداريين هم كذلك مطالبون بمواجهة مختلف الظروف الضاغطة التي تعترضهم، فالعامل في القطاع الصحي بغض النظر على نوع القطاع خاص او عمومي يجب أن يمتلك مجموعة من الخصائص والسمات مثل الصلابة النفسية التي تؤهله لمواجهة مختلف ظروف هذا العمل وتحملها، بحيث اثناء انتشار جائحة كوفيد_19 عانى جميع العمال دون استثناء القطاع العام و الخاص من الظروف الضاغطة التي تتطلب قدر من الالتزام تجاه العمل والتحكم والتحدي لهذه الظروف واعتبار الجائحة تجربة جديدة مثيرة للاهتمام ولاكتساب الخبرة والارتقاء، أكثر من كونه تهديداً.

خلاصة النتائج:

هذه الدراسة ذات أهمية في ميدان علم النفس بحيث تساهم في إثراء الحقل العلمي الخاص بالصلابة النفسية وكذلك التأثير النفسي لجائحة كوفيد_19 على عمال القطاع الصحي تفتح المجال للباحثين في الخوض في التأثير النفسي لهذه الجائحة لمختلف الشرائح، كما أنها فتحت النظر لدراسة الصلابة النفسية لدى العمال وأهمية هذا المتغير عند هذه الفئة من المجتمع، بحيث تمت دراسة وقياس هذا المتغير لدى عمال القطاع الصحي في ظل انتشار جائحة كوفيد_19 ومعرفة الفروق في الصلابة النفسية تبعاً لبعض المتغيرات (الجنس، نوع الوظيفة، نوع قطاع العمل) وتوصلت الى النتائج التالية:

- ✓ مستوى الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء ولاية ورقلة) مرتفع في ظل انتشار جائحة كوفيد_19.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء ولاية ورقلة) ظل انتشار جائحة كوفيد_19.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الوظيفة (طبيب، ممرض، اداري، عامل متعدد الخدمات) لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء ولاية ورقلة) في ظل انتشار جائحة كوفيد_19.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع قطاع العمل (قطاع عام، قطاع خاص) لدى عمال القطاع الصحي (مستشفى محمد بوضياف، عيادة الضياء ولاية ورقلة) في ظل انتشار جائحة كوفيد_19.

الاقتراحات:

- ✓ نظرا لأهمية ودور هذا المتغير وتأثيره على صحة العمال النفسية والجسدية يجب بناء وتصميم برامج خاصة بالعمال تساعدهم على تنمية واكتساب هذا المتغير الذي يساهم بالتخلص من بعض المشاكل في بيئة العمل، وزيادة الالتزام تجاه العمل.
- ✓ لقد كانت انطلاقة مصطلح الصلابة النفسية على يد "كوبازا" حيث اجرت دراستها لهذا المصطلح على العمال وكذلك استاذها "مادي" وتبعه "بارتون" بسلسلة دراسات لمتغير الصلابة النفسية للعمال وهذا ما يدل على أهمية متغير الصلابة النفسية في ميدان العمل لذا يجب على المدرسين في تخصص علم النفس عمل وتنظيم الإشارة لهذا المتغير ودراسة مختلف علاقاته مع مصطلحات هذا التخصص مثل (السلوك الانسحابي، الاغتراب الوظيفي، انقطاع العقد النفسي، الصراع التنظيمي).
- ✓ رغم أن الصلابة النفسية مرتفعة لدى عمال القطاع الصحي لكن هذا لا يعنى عدم تأثير جائحة كوفيد_19 على صحتهم النفسية لذا يجب الاهتمام بهذه الفئة بوضع برامج ارشادية تساعدهم على

تجاوز الأثر النفسي لهذه الجائحة ومنحهم حوافز مادية ومعنوية مثل رحلات ترفيهية، حفلات على إثر نجاحهم بالتصدي لهذه الجائحة.

✓ اجراء دراسة بعنوان "استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى عمال القطاع الصحي اثناء التصدي لجائحة كوفيد_19"

✓ اعداد مقياس لصلابة النفسية خاص بالعمال يتماشى مع البيئة الجزائرية.

قائمة المراجع

- أحمد الطلاع، عبد الرؤوف والنجار، يحيي محمود (2011). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة. كلية التربية، جامعة الأقصى - غزة، فلسطين. <https://www.researchgate.net/publication/329269347>
- إسماعيل، هبه حسين وحمدان الرشيدى، نشميه عمهوج (2020). علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة. المجلة المصرية لدراسات النفسية، مج30 (108)، 468_503: <https://ejcj.journals.ekb.eg/?>
- الحجار، بشير إبراهيم ودخان، نبيل كمال (2005). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديه. مجلة الجامعة الإسلامية، مج14 (2)، 369_398. ISSN 1726-6807, <http://www.iugaza.edu.ps/ara/research/>
- العابد أبو جعفر، محمد عبد الله (2015). علم النفس النمو. وزارة التربية والتعليم، ليبيا: مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية.
- العبدلي، خالد محمد عبد الله (2002). الصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. (رسالة ماجستير). كلية التربية جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- القرعان، نجيب خليل محمود (2014). العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى التوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع، (رسالة ماجستير)، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- اللوغانى، أحمد (2019، أبريل). الصلابة النفسية. مجلة المجتمع، تم الاسترجاع من موقع <https://mugtama.com/notations/item/84551-2019-04-02-11-51-14.html?fbclid=IwAR2yBiUk9-9IVxR3nCJpy0Craok23561H67u9ONv0ovfu7OixeWXbaoyEnA>
- المحيميد، يارا (2021). الهشاشة النفسية في الاصطلاح وظروف النشأة. موقع أثارة. تم الاسترجاع من <https://atharah.com/the-psychological-> 2021/04/20

- اليازجي، محمد رزق، منذر (2011). الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى الشرطة الفلسطينية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- بخيث، محمد السيد (2017). القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات في ضوء الصلابة النفسية لدى موظفي الجامعة من ذوي المناصب الإدارية بين الجنسين. مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع(97)، 339_398 تم الاسترجاع من :

<http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=125678&fbclid=IwAR38yIQQ7->

[a27YD_BaPvUsSP-PI88kiWrkyXgVGLuCr_bwmKmbQDSxoxouY](http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=125678&fbclid=IwAR38yIQQ7-a27YD_BaPvUsSP-PI88kiWrkyXgVGLuCr_bwmKmbQDSxoxouY)

- بلوم، محمد وحنصالي، مريامة (2013). المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية الصلابة النفسية. مجلة علوم الانسان والمجتمع، (8)، 271_287.
- بن صافي، عبد الرحمن (2017). دراسة تقييمية لطرق تقدير صدق وثبات أدوات جمع المعطيات في أطروحات دكتوراه علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجزائر (رسالة الدكتوراه). كلية العلوم الاجتماعية بجامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- تيغزة، امحمد (2017). توجيهات حديثة في تقرر الصدق وثبات درجات أدوات القياس. مجلة العلوم النفسية والتربوية، مج 4(1)، 8_29. Doi (29-7)
- حجازي، مصطفى (2012). إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي. بيروت، لبنان: التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.
- حراث، على (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الأغواط (رسالة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ورقلة.
- حمادة، لؤلؤة وعبد اللطيف، حسن (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، مج 12 (2)
- جديد، أحلام (2020). فعالية برنامج سلوكي معرفي في تنمية الصلابة النفسية لدى التلاميذ المعيّدين (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية علوم اجتماعية، جامعة ورقلة.
- راضي، زينب نوفل (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- زرواتي، رشيد (2002). تدريبات على المنهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: مطبعة دار هومة
- زرواق، نوال (2013). مستويات الصلابة النفسية لدى المراهقين المصابين بداء السكري، (مذكرة ماستر غير منشورة). جامعة محمد خيضر، بسكرة.

- سالم، هانم وعطية، رانيا (2016). عادات العقل وعلاقتها بكل من اتخاذ القرار وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين والعاديين بالصف الأول الثانوي العام. مجلة التربية الخاصة، مج 5(14)، 113_50 .10.21608/MTKH.2016.168614
- عبد الهادي السيد، عبده وفاروق السيد، عثمان (2002). القياس والاختبارات النفسية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- عودة، محمد محمد (2010). الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى المناطق الحدودية بقطاع غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- فاتح، سعيدة (2015). الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد خيضر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر
- قمرأوي، محمد وبلعوج، لطفي (2020). المعاينة في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. في ضياف، زين العابدين وبوداري، عز الدين وبلواضح، ربيع(محرر)، الأصول والأسس المنهجية في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (ص ص 165_184). المسيلة، جامعة محمد بوضياف المسيلة
- كحلة، ألفت حسين فوزي(2013). الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلاببات الجامعة والثانوي بمحافظة تبوك، مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد، (02)
- كفاكي، علاء الدين (1999). الصحة النفسية. ط3. دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والاعلان. القاهرة، مصر.
- محمد بدر، فائقة (2008). علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج18(58)، 108_133.
- مخيمر، عماد (2002). مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر
- مخيمر، عماد(2006). إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلابالجامعة، مجلة الدراسات النفسية، 6(2)، 275_299.
- مرسي، كامل (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس. ج1. دار النشر للجامعات. القاهرة.
- مكّي، لطيف وحسن، براء (2010). صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية.
- ملحم، سامي محمد (1423هـ). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

- منظمة العفو الدولية، (2021). حالة حقوق الانسان في العالم (تقرير منظمة العفو الدولية رقم 32/3202/2021) تم الاسترجاع من [/www.amnesty.org/arhttps](https://www.amnesty.org/arhttps)
- منظمة العمل الدولية (ILO) (2020). أحكام أساسية لمعايير العمل الدولية متعلقة بتفشي جائحة كوفيد-19. تم استرجاع من <https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-resources-covid-19?fbclid=IwAR02bwIXSfhdUG84dVshN-yCCBefEIHmMDVCUr25AbrjHywbVgXd7F7Gswg>
- منسي، حسن (2002). الصحة النفسية، ط 1، إربد، الأردن: دار الكندري للنشر والتوزيع.
- هلكا، عمر علاء الدين (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين، (رسالة دكتوراه)، جامعة بيروت العربية، لبنان.
- ياغي، شاهر يوسف (2006). الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- يوسف، حدة (2012). فاعلية برنامج إرشادي (معرفي، سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة باتنة.

المراجع الأجنبية:

- Bàrbara,O,r& Tania, L, S.(2020). The Psychosocial Impact of COVID-19 on health care workers. SciELO - Scientific Electronic Library Online, 46 : <https://www.scielo.br/j/ibju/a/xmzyxSvcbnRn8CcCBrstjBG/?lang=en&fbclid=IwAR33j5caNh31IPcjXFMVQ8ILMrxKvgUD38ooXIC1RhOx-H7cfIPBuiWmIU>
- Bartone, Paul(2006)Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness.Industrial College of the Armed Forces, National Defense University, Ft. McNair, Washington.vol .No(18), DOI http://dx.doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10?fbclid=IwAR3cQbQmidBeavBkn6A5Sd1Up7_4BFuCPiB6l-upEvC1okF9pgTemmQWUY

- Bartone, Paul (2012) Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience, Bartone Security Informatics, 1_10.
- Crosson, Jennifer (2015). Moderating Effect of Psychological Hardiness on Relationship Between Occupational Stress and self-Efficacy Among Georgia School Psychologists (Doctoral sertation). Walden University, USA. <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations>
- Inter-Agency Standing Committee(IASC). (2020)Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) in Emergency Settings, (1) <https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-resources-covid-19?fbclid=IwAR02bwIXSfhdUG84dVshN-yCCBefElHmMDVCUr25AbrjHywbVgXd7F7Gswg>
- Kobasa, Suzanne.C (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. Journal of personality and social psychology. Vol. 42, (4), 707_717
- Pratik, Khanal & Navin Devkota & Devavrat, Joshi (2020). Mental health impacts among health workers during COVID-19 in a low resource setting: a cross-sectional survey from Nepal, vol.16. NO. 89. From: https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-020-00621-z?fbclid=IwAR25rXopiy9_Agm6y7pWyTb-XpHTSivlHnNK7Pg47u4IjrRIYAfcJQqGOS8
- Shreffler, Jacob & Jessica Petrey & Martin Huecker(2020). The Impact of COVID-19 on Healthcare Worker Wellness: A Scoping Review. Western Journal of Emergency Medicine, vol .21 .Doi No.5 10.5811/westjem.2020.7.48684

الملاحق

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



سيدي (ة)

في إطار التحضير للبحث العلمي، نرجو منك مساعدتنا بالإجابة على هذه الأسئلة، حيث ستمكننا إجابتك الصادقة من إنجاز بحثنا هذا، مع العلم أن كل المعلومات التي تقدم لنا ستبقى سرية ولن تستعمل الا في إطار البحث العلمي.

تعليمات:

امامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك في مواجهة عدد من المواقف، والمطلوب منك:

ان تقرا كل عبارة بعناية ثم تضع علامة (x) في احدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة:

- فاذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما فضع علامة (x) تحت خانة تنطبق دائماً.

- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا فضع علامة (x) في خانة تنطبق احياناً

- وإذا لم تنطبق العبارة عليك فضع علامة (x) امام لا تنطبق ابداً.

ونأمل ألا تترك عبارة واحدة دون ان تجيب عليها مع ملاحظة انه لا توجد عبارة صحيحة واخرى خاطئة كل العبارات تعتبر صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

ولك كل الشكر.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر انثى

السن:

الوظيفة: طبيب ممرض اداري عامل تعدد الخدمات

طبيعة العمل: عمومي خاص

م	العبرة	تتطبق دائماً	تتطبق احياناً	لا تتطبق ابداً
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق اهدافي			
2	اتخذ قراراتيبنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي			
3	اعتقد ان متعة الحياة وإثارته تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالباً ما اكون متاكداً من قدرتي على تنفيذها.			
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها.			
7	معظم اوقات حياتي تضيق في انشطة لا معنى لها.			
8	نجاحي في أموري (عمل - دراسة... الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ او الصدفة.			
9	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه.			
10	اعتقد ان لحياتي هدفاً ومعنى اعيش من اجله.			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.			

			اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع ان أوجهها.	12
			لدى قيم ومبادئ معنية التزم بها واحافظ عليها.	13
			اعتقد ان الفشل يعود الي اسباب تكمن في الشخص نفسه.	14
			لدى قدرة على المثابرة حين انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.	15
			لا يوجد لدي من الاهداف ما يدعو للتمسك بها او الدفاع عنها	16
			اعتقد ان كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي.	17
			المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي.	18
			لا اتردد في المشاركة في اي نشاط يخدم المجتمع الذي اعيش فيه.	19
			لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ.	20
			اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف واحداث	21
			ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	22
			اعتقد ان الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي	23
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى.	24
			العبرة	
لا	تنطبق	تنطبق		
تنطبق	احياناً	دائماً		
ابدا				
			اعتقد ان " البعد عن الناس غنيمة	25
			أستطيع التحكم في مجرى امور حياتي.	26
			اعتقد ان مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة.	27
			اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في اي شئ آخر .	28
			اعتقد ان سوء الحظ يعود الي سوء التخطيط	29
			لدى حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	30

			31	ابادر بعمل اى شيء اعتقد انه يخدم اسرتي او مجتمعي .
			32	اعتقد ان تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي
			33	ابادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدراتي على حلها .
			34	اهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا واحداث .
			35	اعتقد ان حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها
			36	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي .
			37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها .
			38	أؤمن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة " .
			39	أعتقد ان الحياة التي لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية .
			40	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم .
			41	أعتقد أن لى تأثير قوي على ما يجري حولي من احداث .
			42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي .
			43	اهتم بقضايا الوطن وشارك فيها كلما أمكن
			44	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية .
			45	التغيير هو سنة الحياة والمهم وهو القدرة على مواجهة بنجاح .
			46	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك .
			47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث .

1- صدق المقارنة الطرفية:

Statistiques de groupe

valeurs	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Hardiness الدنيا	11	98,5455	5,02720	1,51576
العليا	11	122,1818	4,42308	1,33361

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la difference	
								Inférieure	Supérieure
Hardiness	,088	,769	-11,707	20	,000	-23,63636	2,01892	-27,84775	-19,42497
			-11,707	81	,000	-23,63636	2,01892	-27,85214	-19,42059

الثبات:

ثبات ألفا كرونباخ:

ثبات ألفا للأبعاد:

بعد الالتزام

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,626	16

بعد التحكم

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,635	15

بعد التحدي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,664	16

للأداة ككل

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,833	47

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	36	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	36	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,776
		Nombre d'éléments	24 ^a
	Partie 2	Valeur	,714
		Nombre d'éléments	23 ^b
		Nombre total d'éléments	47
Corrélation entre les sous-échelles			,545
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,706
	Longueur inégale		,706
Coefficient de Guttman split-half			,705

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024.

b. Les éléments sont : VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042, VAR00043, VAR00044, VAR00045, VAR00046, VAR00047.

ملحق (3) نتائج الدراسة

إعتدالية التوزيع:

Test de Kolmogorov-Smirnov à un échantillon

		Hardiness
N		116
Paramètres normaux ^{a,b}	Moyenne	109,4397
	Ecart-type	10,18976
Différences les plus extrêmes	Absolue	,077
	Positive	,077
	Négative	-,040
Z de Kolmogorov-Smirnov		,833
Signification asymptotique (bilatérale)		,491

a. La distribution à tester est gaussienne.

b. Calculée à partir des donnée

3. معالجة الفرضية الأولى: الفروق بالاختلاف الجنس "ت" لمجموعتين مستقلتين

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
انثى	70	109,4000	10,10582	1,20788
ذكر	45	109,5556	10,53901	1,57106

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hardiness	,098	,755	-,079	113	,937	-,15556	1,96357	-4,04574	3,73463
Hypothèse de variances égales									
Hypothèse de variances inégales			-,078	91,094	,938	-,15556	1,98172	-4,09194	3,78083

ANOVA نتائج معالجة فرضية الثانية: الفروق بالاختلاف الوظيفية: تحليل التباين

Descriptives

Hardiness

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
طبيب	22	111,0455	9,76133	2,08112	106,7175	115,3734	88,00	124,00
ممرض	47	109,1064	10,78089	1,57255	105,9410	112,2718	89,00	138,00
إداري	29	110,2069	9,29815	1,72662	106,6701	113,7437	96,00	128,00
عامل متعدد الخدمات	18	107,1111	10,83507	2,55385	101,7230	112,4993	90,00	124,00
Total	116	109,4397	10,18976	,94610	107,5656	111,3137	88,00	138,00

ANOVA

Hardiness

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	176,619	3	58,873	,561	,642
Intra-groupes	11763,959	112	105,035		
Total	11940,578	115			

نتائج الفرضية الثالثة: الفروق باختلاف قطاع العمل "ت" لمجموعتين مستقلتين

Statistiques de groupe

القطاع	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Hardiness العام	76	108,5132	9,05022	1,03813
الخاص	40	111,2000	11,99188	1,89608

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hardiness	4,207	,043	-1,355	114	,178	-2,68684	1,98328	-6,61571	1,24202
			-1,243	62,945	,218	-2,68684	2,16168	-7,00668	1,63300

ملحق (3)

جدول يوضح تحليل نتائج المقارنة الطرفية:

المقارنة	متوسط الحسابي	انحراف معياري	عدد الأفراد	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
دنيا 33%	98.54	5.02	11	20	11.70	دال عند 0.01
عليا 33%	122.18	4.42	11			

جدول يوضح نتائج معالجة التساؤل الأول:

النسبة	العدد	المستوى
95.68%	111	مرتفع
4.31%	5	منخفض
100%	116	المجموع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
الرقم...387/2021

السنة الجامعية: 2021/2020

إلى السيد(ة) : مدير مديرية الصحة لولاية ورقلة

الموضوع : تقديم تسهيلات

في إطار التعاون بين الجامعة والمؤسسات الوطنية، تقوم كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بتدريب الطلبة علميا وعمليا على إنجاز البحوث والدراسات الميدانية، وهذا من أجل إعدادهم وتكوينهم لخدمة قضايا البحث العلمي وتحقيق أهداف المنظومة التعليمية لذلك، وعليه يشرفنا أن نطلب من سيادتكم تقديم التسهيلات اللازمة للطلبة:

1 - بوزيد كريمة

التخصص : علم النفس عمل وتنظيم

المستوى : ثانية ماستر

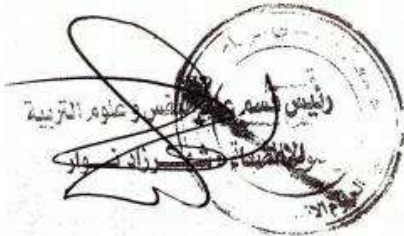
الأستاذ(ة) المشرف : بن زاهي منصور

موضوع الدراسة: الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي في ظل إنتشار كوفيد 19

نحن على يقين بأنكم ستبذلون الجهد الكافي في إطار ما يسمح به القانون لتقديم التسهيلات الضرورية لطلابنا. تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

ورقلة في 2 أيلول 2021

إمضاء رئيس القسم





السنة الجامعية: 2021/2020

إلى السيد(ة) : مدير عيادة الضياء -ورقلة-

الموضوع: تقديم تسهيلات

في إطار التعاون بين الجامعة والمؤسسات الوطنية، تقوم كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بتدريب الطلبة علميا وعمليا على إنجاز البحوث والدراسات الميدانية، وهذا من أجل إعدادهم وتكوينهم لخدمة قضايا البحث العلمي وتحقيق أهداف المنظومة التعليمية لذلك.

وعليه يشرفنا أن نطلب من سيادتكم تقديم التسهيلات اللازمة الطالبة :

- بوزيد كريمة

التخصص: علم النفس عمل و تنظيم و تسير الموارد البشرية.

المستوى: السنة الثانية ماستر

الأستاذ(ة) المشرف: منصور بن زاهي.

موضوع الدراسة: الصلابة النفسية لدى عمال القطاع الصحي بورقلة في ظل انتشار

فيروس كوفيد 19

نحن على يقين بأنكم ستبدلون الجهد الكافي في إطار لما يسمح به القانون لتقديم التسهيلات

الضرورية لطلابنا.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

ورقلة في: 1.0 مارس 2021

إمضاء رئيس القسم

علم النفس وعلوم التربية

شيمس الزناد نسوار



بالتفويض عن



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

مديرية الصحة والسكان بورقلة

المؤسسة العمومية الاستشفائية بورقلة

الرقم: 2021/ 127

مقرر ترخيص

إن مدير المؤسسة العمومية الإستشفائية ورقلة .

*بمقتضى الأمر 03/06 المؤرخ في 15 جويلية 2006 المتضمن القانون الأساسي العام للوظيفة العمومية.

*المرسوم الرئاسي رقم 304/07 المؤرخ في 17 رمضان عام 1428 الموافق 29 سبتمبر سنة 2007، يحدد الشبكة

الاستدلالية لمرتبات الموظفين ونظام دفع رواتبهم .

*بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 90-99 المؤرخ في 27-03-1990 المتعلق بسلطة التعيين والتسيير الإداري بالنسبة

للموظفين وأعوان الإدارات المركزية والولايات والبلديات والمؤسسات العمومية ذات الطابع الإداري.

* بناء على الطلب الوارد إلينا من جامعة فاصدي مرباح ورقلة.

﴿ يقرر ما يلي ﴾

المادة الأولى: ترخص للسيدة(ة): بوزيد كريمة متربصة إختصاص ماستر علم النفس عمل وتنظيم وتسيير الموارد البشرية بتوزيع

الإستبيان على كل عمال المؤسسة وذلك ابتداء من تاريخ إمضاء هذا المقرر .

المادة الثانية: يكلف كل من السادة المدير الفرعي للموارد البشرية للمؤسسة ورؤساء المصالح كل في حدود اختصاصه

بتنفيذ هذا المقرر .

بورقلة في: 18 AVR 2021
المدير

المنيلد : هنتوني عمار
المدير الفرعي للموارد البشرية

