

الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحة العمومية بالمؤسسة الاستشفائية بالأغواط في ظل جائحة كوفيد-19

Psychological hardiness among public health sector workers in the hospital of Laghouat In the light of Covid-19 pandemic

خديجة مصيطفى¹ ، محمد داودي²

1 مخبر الإرشاد النفسي وتطوير أدوات القياس في الوسط المدرسي - جامعة الأغواط (الجزائر) ، k.mositfa@lagh-univ.dz
2 مخبر الإرشاد النفسي وتطوير أدوات القياس في الوسط المدرسي - جامعة الأغواط (الجزائر) ، noormed05@hotmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/06/01 تاريخ القبول: 2022/01/15 تاريخ النشر: 2022/03/31

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من عمال قطاع الصحة العمومية بالمؤسسة الاستشفائية أحميدة بن عجيلة، ومعرفة الفروق بين العمال تبعاً لمتغيرات الجنس، والسن، والرتبة، في ظل جائحة كوفيد-19، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية لمعمرية بشير على عينة قوامها (40) عاملاً، حيث أظهرت الدراسة النتائج التالية: مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى أفراد العينة، ولا توجد فروق دالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس، أو السن، بينما توجد فروق دالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى للرتبة. كلمات مفتاحية: الصلابة النفسية، عمال الصحة، جائحة كوفيد-19، كورونا.

ABSTRACT:

The present study aimed to identify the level of psychological hardiness of a sample of the public health sector workers at the hospital, Hmida Ben Adjila, and to find out the differences between workers according to the variables of sex, age, and rank in the light of Covid-19 pandemic, and the descriptive analytical approach that was used and to achieve the objectives of this study, The psychological toughness scale of Bashir Maamria was applied to a sample of 40. The study showed the following results: A high level of psychological hardiness among the sample members, and there are no statistically significant differences in psychological hardiness attributed to the variable of sex and age, while there are statistically significant differences in psychological hardiness attributed to rank.

Keywords: psychological hardiness, health workers, the Covid-19 pandemic, Corona.

1- مقدمة:

يمر العالم منذ حوالي سنتين تقريباً بوضع راهنٍ واستثنائي في ظل انتشار جائحة "كوفيد-19"، حيث خلف هذا الفيروس خسائر بشرية واقتصادية على كافة الأصعدة وعلى الدخل البسيط للفرد، كما تكبدت الشركات العالمية الكبرى خسائر مادية فادحة، وخسائر بشرية حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى تسجيل (163 مليون) إصابة بفيروس كورونا، كما بلغت عدد الوفيات (3.37 مليون)، في حين سجلت الجزائر من بداية ظهور الوباء: (124,889) حالة إصابة، و(3,355) حالة وفاة إلى غاية: (15 ماي 2021)، ومع تزايد انتشار هذا الفيروس وعودته بقوة، وبموجة أخرى، وسلالات متنوعة، يقول عنها العلماء والأطباء والمختصون بأنها قد تكون أكثر خطورة من الموجة الأولى، إضافة إلى الخسائر التي خلفتها هذه الجائحة على الصحة الجسدية للبشرية، خلفت آثاراً سلبية على الصحة النفسية للأفراد، حيث نتج عنها حالات من الذعر، والخوف، والقلق، والتوتر، والضغط،

- المؤلف المرسل: خديجة مصيطفى

doi: 10.34118/ssj.v16i1.1932

<http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/1932>

ISSN: 1112 - 6752

رقم الإيداع القانوني: 66 - 2006

ISSN: 2602 - 6090

ونشطت اضطرابات سلوكية مثل الوسواس القهري، إضافة إلى اضطرابات في النوم والأكل عند بعض الأفراد، وضغوطات نفسية ومهنية عند عمال قطاع الصحة، الذين يعتبرون الخط الأول في التصدي والتعامل مع المرضى والمصابين بالفيروس، وكذا بحالات الوفاة، وتعد الصلابة النفسية هي إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسدي الذي ينتج عن التعرض للمواقف الحياتية الضاغطة بمختلف أنواعها، كما تعبر عن قدرة التحمل التي تعكس نمطاً معرفياً وفعالياً وسلوكياً لمقاومة الإرهاق (كمشي ومعمرية، 2018، ص141)

ولقد نشأ مفهوم الصلابة على يد الأمريكية (سوزان كوبازا kobaza sowzan) أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها (مادي Madi) جامعة شيكاغو بالولايات المتحدة (الطاهر، 2016، ص119).

وتتكون الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد وهي: الالتزام والتحمي والتحكم، وتشير دراسة (هول Holl) التي كانت بعنوان: "دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر الأحداث الضاغطة" إلى أن الصلابة النفسية ليست مفهوماً واحداً بل ثلاث مكونات، وأن الالتزام والتحكم - من أبعاد الصلابة النفسية - يخففان من أثر الضغوط التي يوجهها الطالب، في حين أشار (Hink) إلى أهمية مكون الالتزام لدى من يماسون مهنة شاقة كالمحاماة والطب والتمريض (ميلاد وأبو غمجة، 2016، ص455).

ومن جهة أخرى أشارت دراسة (كلارك Clarke) أن عامل الصلابة النفسية وعامل السن هما الأكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغوط، حيث كان الأفراد الأكثر صلابة نفسية والأصغر سناً ذوي عادات صحية جيدة، بعكس الأقل صلابة والأكثر سناً (بن الصديق والخضر روبي، 2020، ص35). إن من أهم مقومات الشخصية في الوقوف أمام الضغوط الحياتية والمهنية نجد الصلابة النفسية للأفراد في المقام الأول، انطلاقاً من العرض السابق يمكن أن نطرح التساؤلات الآتية:

— ما مستوى الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحة العمومية بالمؤسسة الاستشفائية بالأغواط في ظل جائحة كوفيد-19؟

— هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحة العمومية بالمؤسسة الاستشفائية بالأغواط تعزى لمتغير الجنس؟

— هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحة العمومية بالمؤسسة الاستشفائية بالأغواط تعزى لمتغير السن؟

— هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحة العمومية بالمؤسسة الاستشفائية بالأغواط تعزى لمتغير الرتبة؟

2- فرضيات الدراسة:

انطلاقاً من تساؤلات البحث وأهدافه تمت صياغة الفرضيات على النحو الآتي:

- تتوقع مستوى منخفض في درجات الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الرتبة لدى عينة الدراسة.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى العاملين بالمؤسسة الاستشفائية بالأغواط.
 - التعرف على دلالة الفروق في درجات الصلابة النفسية لدى أفراد عينة تبعا لمتغيرات (السن، الجنس، الرتبة).
- 4- أهمية الدراسة:**
- تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:
- تظهر أهمية الدراسة من أهمية موضوعها الذي يهدف إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية، باعتبارها عاملاً وقائياً ومقاوماً لمواجهة المواقف الضاغطة والصعبة والمؤلمة التي يتعرض لها عمال قطاع الصحة في الوضع الاستثنائي الذي يشهده العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة، والمتمثل في انتشار وباء كوفيد-19.
 - كما تكمن أهمية الدراسة في أهمية الفئة المدروسة، والتي تواجدت منذ البداية في الخط الأول للتصدي إلى الوباء والتعامل مع المرضى.
 - قلة الدراسات الجزائرية التي تناولت متغير الصلابة النفسية في ظل هذه الجائحة لدى عمال الصحة على حسب اطلاع الباحثين.
- 5- تحديد المصطلحات:**
- 1-5- الصلابة النفسية:**
- تعرف "بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد الفرد بفاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة، إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي ومتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي" (صالح، 2014، ص23)
- وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية لمعمرية بشير.
- 2-5- عمال قطاع الصحة:**
- هم الأفراد الذين يزاولون عملهم بالمؤسسة الاستشفائية أحيدة بن عجيبة في فترة جائحة كوفيد19 ويشملون السلك الطبي والشبه الطبي والاداريين.
- 3-5- جائحة كوفيد-19:**
- يُعرف الفيروس الآن باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 (سارز كوف 2). ويسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19). في مارس/آذار 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية أنها صنفت مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) كجائحة حسب منظمة الصحة العالمية. مرض فيروس كورونا المستجد 19 الأعراض والأسباب
- <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>
- إجرائيا: هو مرض فيروسي معد، يصيب الجهاز التنفسي وسريع العدوى، ويؤثر على الصحة العامة للشخص وقد يؤدي إلى الوفاة.
- 6- الدراسات السابقة:**
- دراسة كوبازا Kobasa (1982): افترضت (كوبازا) أن الصلابة النفسية ومكوناتها (إدراك التحكم والتحدي والالتزام) تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية، بلغت عينة الدراسة (259) من البالغين، يحتلون مواقع الإدارة العليا والمتوسطة، وتراوحت أعمارهم بين (32-65) عاما بمتوسط (بلغ 40) عاما، طبقت (كوبازا) مقياس

(هولمز وراهي) لأحداث الحياة الضاغطة، واستبان (وايلر) للأمراض، ومقياس الصلابة لقياس (الالتزام والتحكم والتحدي)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية.

دراسة مخيمر، عماد(1997): هدفت الدراسة إلى فحص العوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج عن التعرض لأحداث الحياة الضاغطة، وتكونت عينة الدراسة من (171) طالبا، حيث أظهرت النتائج أن الذكور أعلى في الصلابة النفسية من الإناث، وأن الصلابة النفسية تلعب دورا هاما في التخفيف والوقاية من الأثر النفسي الناتج عن التعرض للضغوط.

دراسة محمد (2002): كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على دور كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات والتصدي للمشكلة الناتجة عن مهنة التمريض، تكونت عينة الدراسة من (321 ممرضا وممرضة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروق دالة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وبين تقدير الذات.

دراسة شان (Chan,2003): هدفت الدراسة لمعرفة دور الصلابة وعلاقتها بالضغط النفسي والاحترق الوظيفي بين المدرسين الصينيين في هونج كونج، حيث قيمت هذه الدراسة مواضيع الضغط النفسي والاحترق الوظيفي بين المدرسين، كما تناول البحث الاستجابات المختلفة لقرات الصلابة الإيجابية والسلبية، وأظهرت الدراسة أن الذين لديهم صلابة إيجابية لديهم مستوى أقل من الاحترق الوظيفي.

دراسة الرفاعي، غزة (2003): هدفت الدراسة إلى بحث الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، حيث تكونت عينة الدراسة من (321) طالبا، تراوحت أعمارهم بين (9-26) سنة، وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية من إعداد (كوبازا) وترجمة عماد مخيمر، ومقياس إدراك الحياة الضاغطة، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية ومكوناتها الالتزام والتحكم، بينما ظهرت الفروق في مكون التحدي، وكانت لصالح الذكور، كما وجدت فروقا في الضغوط بين الذكور والإناث، حيث كان الذكور أقل معاناة من الإناث، ووجود ارتباط عكسي بين درجة الصلابة النفسية وكل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فعالية، كما أنه لم يكن للصلابة دور بارز في تعديل العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأقل فعالية.

دراسة ياغي، شاهر(2006): هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لعمال محافظات قطاع غزة، وعلاقتها بالصلابة النفسية، وتكونت العينة من (683 عاملا)، استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى وجود صلابة نفسية عالية لدى العمال بنسبة (74.9%)، ووجود ضغوط نفسية كبيرة بنسبة (74.5%).

دراسة حدة يوسف (2013): هدفت للتعرف على الصلابة النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت إلى أن الصلابة النفسية تعتبر كخاصية عازلة أو مخففة لأثار الضغوط حيث تعمل بمكوناتها (الالتزام، التحكم، التحدي) على حماية الفرد من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية.

دراسة الطاهر محمد الطاهر (2016): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة السمة العامة للصلابة النفسية لدى العاملين بوزارة الصحة ولاية جنوب دارفور، اشتملت عينة الدراسة على (300 فرد)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى العاملين.

دراسة فوزية بن كمشي وبشير معمري (2018): هدف البحث للتعرف على الفروق بين أطباء وممرضين قسم الاستجالات وبين الجنسين وبين مستويات الخبرة الثلاثة في الصلابة النفسية تكونت العينة من (110 طبيب وممرض)، توصل البحث للنتائج

التالية توجد فروق بين الأطباء والممرضين في الصلابة، وتوجد فروق بين الجنسين من أطباء وممرضين في الصلابة النفسية، توجد فروق بين ذوي الخبرات المهنية الثلاثة من أطباء وممرضين في الصلابة النفسية.

دراسة بن السائح (2019): هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة لدى عينة من العاملات بمدرسة المعاقين سمعياً بالأغواط، ومعرفة الفروق في الصلابة حسب متغيري العمر والحالة الاجتماعية، حيث أظهرت النتائج مستوى متوسط من الصلابة النفسية، كما بينت النتائج عدم وجود فروق بين العاملات بمدرسة المعاقين سمعياً في الصلابة النفسية حسب متغيري العمر والحالة الاجتماعية.

دراسة بن الصديق (2020): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء، وعلاقتها ببعض المتغيرات، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الموظفين، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الموظفين تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى للمتغيرات (السن، الأقدمية).

التعقيب على الدراسات السابقة ومناقشتها: تنوعت أهداف الدراسات السابقة، حيث هدف بعضها إلى التعرف على علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات الأخرى، فهناك دراسات تناولت الصلابة النفسية والضغوط، كدراسة (كوبازا 1982)، ودراسة (مخيمر 1997)، ودراسة (ياغي وشاهر 2006)، وهناك دراسات ركزت على الصلابة النفسية ودورها الوقائي، كدراسة (يوسفي 2013)، في حين تناولت دراسة (محمد 2002) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، ودراسة (بن الصديق 2020) ركزت على الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط. أما من حيث العينات فدراسة (مخيمر 1997)، ودراسة (الرفاعي وعزة 2003) تناولتا الذكور والإناث، ودراسة (كوبازا 1982)، ودراسة (ياغي وشاهر 2006)، ودراسة (بن الصديق 2020) تناولت شرائح مختلفة من المجتمع كالموظفين في الإدارات العليا والمتوسطة، أما الممرضين والأطباء فتم التطبيق عليهم من خلال (دراسة محمد 2002)، ودراسة (بن كمشي 2018)، والعاملين بالصحة دراسة (الطاهر 2016)، والمدرسين كلا من (دراسة شان 2003)، ودراسة (بن السايح 2019). أما من حيث النتائج فتوصلت الدراسات السابقة إلى النتائج التالية: دراسة (مخيمر 1997) أظهرت أن الذكور أعلى في الصلابة النفسية من الإناث، ودراسة (شان 2003) أظهرت أن الذين لديهم صلابة إيجابية لديهم مستوى احتراق وظيفي أقل، في حين دراسة (ياغي وشاهر 2006) توصلت إلى وجود صلابة نفسية عالية لدى العمال بنسبة (74.9%)، ودراسة الطاهر (2016) بينت أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى العاملين، بينما نتائج دراسة (بن السائح 2019) توصلت إلى مستوى متوسط من الصلابة النفسية. وقد ساعدتنا نتائج هذه الدراسات في تحديد مشكلة البحث، وصياغة فرضياتها، واختيار منهجها، وإجراءاتها المنهجية.

7- الصلابة النفسية: Psychological hardiness

7-1- تعريف الصلابة النفسية:

عرفتها كوبازا بأنها " مجموعة من السمات التي تتمثل في اعتقاد أو اتجاه لدى الفرد بكفاءته وقدرته على استغلال مصادره وإمكاناته النفسية الذاتية والبيئة المتاحة كافة، كي يدرك الأحداث الحياتية الصعبة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو ايجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي (الالتزام، والتحكم، والتحدى) (العامري، 2017، ص6).

يعرف (كارفر Carver) الصلابة النفسية بأنها تقبل الفرد للتغيرات أو الضغوطات التي يتعرض لها، حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر ودرع ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط (عيسات ومجير، 2020، ص430).

2-7- أبعاد الصلابة النفسية:

أ) الالتزام: Commitment هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، فيعد من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوظيفي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة المثبرات الشاقة، حيث تبين أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، ولقد تناول الباحثون مختلف مظاهر وأنواع الالتزام:

- الالتزام الشخصي: ويتمثل في الالتزام نحو الذات، وهو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه، وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد المواقف الايجابية على نحو يميزه عن الآخرين.
- الالتزام الاجتماعي: ويتمثل في الاعتقاد بأهمية وقيمة المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد، وبضرورة التعامل معها والسيطرة عليها.
- الالتزام نحو العمل: وهو اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته، سواء بالنسبة له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل.
- الالتزام الأخلاقي: هو اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقاته الشخصية والاجتماعية (عباس، 2020، ص 120).

ب- التحكم: Control ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يتلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويشمل التحكم ما يلي:

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
- التحكم المعرفي أي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة، والقدرة على المواجهة الفعالة، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي (أبو سعد، 2015، ص 168).
- ج- التحدي: Challenge وتعرفه كوبازا بأنه التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي حتماً، ولا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديداً منه وثقته بنفسه (روان، 2015، ص 31).

3-7- نظرية "كوبازا" kobasa المفسرة للصلابة النفسية:

قدمت الباحثة الأمريكية (سوزان كوبازا) مصطلح الصلابة النفسية للمرة عام (1979) في مقالة بعنوان "أحداث الحياة الضاغطة، الشخصية والصحة: في تحقيق الصلابة النفسية"، حيث ترى أن تعرض الأفراد للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فالحياة مليئة بالصعوبات والنكسات، والأفراد لا يستطيعون تجنب الفشل والإحباط أو الشعور بالاعترا ب، ولا يمكنهم الهروب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل الحياة المعاصرة. وقد صاغت (كوبازا) نظريتها في الصلابة من خلال اعتمادها على نتائج سلسلة من الدراسات أجرتها في أعوام (1979، 1982، 1983، 1984)، حيث تمت هذه الدراسات على عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا، والمحامين، ورجال الأعمال (هلكا، 2016، ص 18).

وقد فسرت (كوبازا ومادي) الأسباب التي تجعل من الصلابة النفسية مصدراً للتخفيف من حدة الضغوط، وأشارا إلى أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أكثر مقاومة للأمراض التي تسببها الضغوط، ويرجع ذلك إلى أسلوب تفكيرهم التكيفي الذي يؤدي إلى خفض مستوى الإثارة الفسيولوجية لديهم، بالمقابل تقود الأحداث الضاغطة إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي Autonomic Nervous System، ويؤدي الضغط المزمن إلى الإرهاق الذي يترافق مع الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية. وهنا يتضح دور الصلابة النفسية في تعديل هذه العملية الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق، ويتم ذلك من خلال طرق متعددة:

- تعدل الصلابة من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

- تؤدي الصلابة إلى أساليب مواجهة نشطة.
- تؤثر الصلابة في أسلوب المواجهة من خلال تأثيرها في الدعم الاجتماعي.
- تغير الصلابة من العادات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، وهذا ما يؤدي إلى تقليل الإصابة بالأمراض الجسمية (المفرجي والشهري، 2008، ص 182).
- وهكذا توصلت (كوبازا) إلى عدد من النتائج التي ساعدتها على صياغتها أسس نظريتها في الصلابة النفسية، وهي:
 - أن التعرض للأحداث الشاقة أمر ضروري وحتي لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والنفسي والاجتماعي.
 - أن الشخصية التي تتسم بالصلابة لديها مستوى عال من القدرة على تحمل الآلام والمشاق والصمود والتوافق والتعامل مع ضغوط الحياة المختلفة.
 - أن الصلابة النفسية مكتسبة أكثر منها فطرية، بناءً على نتائج الدراسات التي أجرتها، والتي تضمنت مقابلات عن تاريخ الحياة المبكرة للموظفين المشاركين (المشعان، 2011، ص 50).
- 4-7 سمات الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة:
 - تنقسم خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين:
 - أ- سمات الافراد ذوي الصلابة المرتفعة : هم الأفراد الذين يتميزون بالخصائص الآتية:
 - القدرة على الصمود والمقاومة.
 - لديهم إنجاز أفضل.
 - ذوو وجهة داخلية الضبط.
 - أكثر اقتداراً ويميلون للقيادة والسيطرة.
 - أكثر مبادأة ونشاطاً وذوي دافعية أفضل (راضي، 2008، ص 47).
 - التفاؤل والتؤدة الايجابية نحو الحياة.
 - شعور عال بالثقة وتقدير الذات.
 - الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات (عصام، 2014، ص 27).
 - ب- سمات الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة: هم الأفراد الذين يتميزون بالخصائص الآتية:
 - عدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا بمعنى لحياتهم.
 - لا يتفاعلون مع بثتهم بإيجابية.
 - يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة.
 - يتصلون بثبات الأحداث الحياتية، ولا يعتقدون بضرورة الالتقاء.
 - سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم.
 - عاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة (محمد منذر، 2017، ص 18).
- 5-7 مفهوم كوفيد-19:

حسب منظمة يونسيف يشير مصطلح كوفيد-19 إلى المرض الذي يسببه الفيروس التاجي المستجد لعام 2019. وقد صيغ الاسم بالشكل التالي: "كو" من كلمة كورونا (تاجي)، و "في" من فيروس، و "د" من كلمة مرض disease بالإنجليزية. وهذا المرض

الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحة العمومية بالمؤسسة الاستشفائية بالأغواط في ظل جائحة كوفيد-

تسببه سلالة جديدة من الفيروسات التاجية تم التعرف عليها لأول مرة في ووهان في الصين. وقد وصفت منظمة الصحة العالمية داء كوفيد-19 على أنه جائحة ليس مؤشراً على أن الفيروس أصبح أكثر فتكاً، بل هو اعتراف باتساع مدى الانتشار الجغرافي للمرض. موقع منظمة اليونيسف 19-05-2021 (<https://www.unicef.org/ar/>)

كوفيد-19 هو المرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد المسبب فيروس كورونا-سارس-2. وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المستجد لأول مرة في 31 كانون الأول/ ديسمبر 2019، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في ووهان بجمهورية الصين الشعبية. منظمة الصحة العالمية 20-05-2021 (<https://www.who.int/ar/e2021-05-20>)

6-7- أعراض فيروس كورونا:

يوضح الجدول التالي مجموعة من الأعراض التي تدل على أن الشخص مصاب بمرض كورونا أو حامل للفيروس:

جدول 1. أعراض فيروس كورونا: وتتمثل في النقاط التالية

[https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-](https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19)

detail/coronavirus-disease-covid-19

- الحمى.	- آلام العضلات أو المفاصل.	- انخفاض مستوى الوعي (الذي يرتبط أحياناً بالنبوتات).
- السعال الجاف	- مختلف أنماط الطفح الجلدي.	- القلق، الاكتئاب،
- الإجهاد	- الغثيان أو القيء.	- اضطرابات النوم.
- فقدان الذوق والشم.	- الإسهال.	- ضيق النفس.
- إحتقان الأنف.	- الرعشة أو الدوخة.	- إنعدام الشهية.
- التهاب الملتحمة (المعروف أيضاً بمسحى احمرار العينين).	- وقد تظهر أعراض نفسية وهي :	- التخليط أو التشوش.
- ألم الحلق.	- سرعة التهيّج،	- الألم المستمر أو الشعور بالضغط على الصدر.
- الصداع.	- التخليط/التشوش.	- إرتفاع درجة الحرارة (أكثر من 38 درجة مئوية).

8- الإجراءات الميدانية:

8-1- المنهج:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من عمال قطاع الصحة بالمؤسسة الاستشفائية أحميدة بن عجيلة بالأغواط، ولتحقيق ذلك استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي، الذي حاولنا من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها.

8-2- عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من أربعين (40) عاملاً من عمال المؤسسة الاستشفائية أحميدة بن عجيلة بالأغواط، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث أخذت عينة الدراسة من مجتمع يقدر بـ 800 عاملاً، ومن عدة مصالح من بينهم قسم الاستعجال، مصلحة الأذن، الأنف والحنجرة، ومصلحة العيون، وغرفة العمليات، ومصلحة جراحة النساء والرجال، ومصلحة جراحة العظام، والإدارة.

جدول 2. يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	16	40%
الاناث	24	60%
المجموع	40	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02): أن عدد أفراد العينة من الذكور عددهم (16 ذكراً) وتبلغ نسبتهم (40%)، أما عدد الإناث (24 أنثى) حيث قدرت نسبتهم بـ (60%).

جدول 3. يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الرتبة

الرتبة	التكرار	النسبة المئوية
ممرض	21	52.5%
اداري	08	20%
أخصائي نفسي	06	15%
عون طبي في التخدير	02	05%
طبيب	02	05%
مختص في التغذية	01	2.5%
المجموع	04	100%

يبين الجدول (03): أن عدد الممرضين قد بلغ (21) ممرضاً بنسبة (52.5%)، وهم يشكلون نصف العينة، ويلهم الإداريون وعددهم (08)، ونسبتهم (20%)، أما الأخصائيون النفسيون عددهم (06)، وبلغت نسبتهم (15%). بينما الأطباء عددهم (02) بنسبة (05%)، كما بلغ عدد أعوان التخدير (02)، بنسبة (05%)، وفي الأخير بلغ عدد المختصين في التغذية (01) بنسبة (2.5%).

3-8- حدود الدراسة:

أجريت الدراسة في شهر نوفمبر 2020 بالمؤسسة الاستشفائية أحميدة بن عجيبة بولاية الأغواط.

4-8- أداة الدراسة :

تمت عملية جمع البيانات في هذه الدراسة بالاعتماد على مقياس الصلابة النفسية (لبشير معمري) والذي أضاف لمقياس مخيمر البند رقم 48. ويتكون المقياس من 03 أبعاد (الالتزام، التحكم، التحدي)، يجاب عنها بأسلوب تقريبي، وتصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي (لا: تنال صفراً)، (قليلاً: تنال درجة واحدة)، (متوسطاً: وتنال درجتين)، (كثيراً وتنال ثلاث درجات). وبالتالي تتراوح درجة المفحوص نظرياً بين: (صفر-144)، وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع مستوى الصلابة النفسية.

جدول 4. يوضح توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الرئيسة للمقياس

أبعاد العبارات	البعد
1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37,40,43,46	الالتزام
2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38,41,44,47	التحكم
6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,36,39,42,45,48-3	التحدي

نلاحظ من خلال الجدول رقم: (04) أن معيار تحديد مستوى الصلابة النفسية في المقياس المستخدم يضم ثلاث مستويات: المستوى المنخفض ويتراوح ما بين: (0-48)، والمستوى المتوسط يتراوح ما بين: (49-96)، والمستوى المرتفع ويتراوح ما بين: (97-144).

5-8- الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

أ-الصدق: تم التأكد من صدق المقياس المطبق في الدراسة الحالية عن طريق حساب الصدق البنائي، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك لقياس درجة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للبعد المنتم إليه، وكذلك قياس مدى ارتباط كل بعد مع مجموع أبعاد المقياس ككل، كما هو موضح في الجدولين (03) و(04):

جدول 5. يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتهي إليه

البعـد	الفقرة	معامل الارتباط								
الالتزام	01	**0.66	10	**0.59	19	**0.28	28	**0.20	37	**0.28
	04	**0.44	13	**0.68	22	**0.66	31	**0.66	40	*0.18
	07	**0.51	16	**0.70	25	**0.36	34	**0.25	43	*0.38
التحكم	02	*0.16	11	*0.29	20	**0.40	29	**0.63	38	*0.47
	05	*0.37	14	*0.35	23	*0.41	32	**0.59	41	*0.31
	08	**0.63	17	*0.37	26	**0.44	35	*0.40	44	**0.35
التحدي	03	**0.42	12	*0.31	21	**0.63	30	**0.59	39	*0.60
	06	*0.31	15	**0.46	24	*0.17	33	*0.47	42	**0.55
	09	**0.53	18	**0.42	27	**0.41	36	**0.33	45	*0.47

من خلال الجدول رقم: (05) نلاحظ أن معاملات الارتباط بين الفقرات وبين الأبعاد المنتهية إليها جميعها ذات ارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة: (0.01) و(0.05).

جدول 6. يوضح معاملات الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية

ملاحظات	معامل الصدق	الأبعاد
دالة عند 0.01	**0.91	1-الالتزام
دالة عند 0.01	**0.88	2-التحكم
دالة عند 0.01	**0.94	3-التحدي
دالة عند 0.01	**0.89	المقياس ككل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06): والذي يوضح معاملات الصدق البنائي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية ومدى ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس نجد أنه تم الحصول على معامل الارتباط (0.91) بالنسبة لبعـد الالتزام ، و(0.88) بالنسبة لبعـد التحكم، أما بالنسبة للبعـد الثالث المتمثل في التحدي فكان: (0.94)، ومعامل ارتباط المقياس ككل قدر بـ (0.89) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي يمكن القول أن المقياس يتمتع بدرجة صدق بنائي عالية.

ب-الثبات: تم التأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية وذلك بحساب معامل الارتباط لـ "ألفا كرونباخ" وكانت نتائجه (0.82) بالنسبة للبعـد الأول و هو الالتزام، و(0.83) بالنسبة للبعـد الثاني وهو التحكم، و(0.80) بالنسبة للبعـد الثالث و هو التحدي. أما بالنسبة لمعامل ثبات المقياس ككل فقد قدر بـ (0.90) وهو معامل ثبات مرتفع، ومن هنا نستنتج أن المقياس يتميز بصدق وثبات عالين، وبالتالي هو صالح لاستخدام جميع البيانات في الدراسة الحالية. كما يوضحه الجدول التالي:

جدول 7. يوضح معاملات الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية

معامل الثبات	الأبعاد
**0.82	1-الالتزام
**0.83	2-التحكم
**0.80	3-التحدي
**0.90	المقياس ككل

9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تمت معالجة البيانات في الدراسة الحالية بواسطة برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية(النسخة 20) وذلك استخدم الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون للتأكد من الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية.
- معامل ثبات ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات مقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية.
- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس مستوى فعالية الصلابة النفسية لدى أفراد العينة.
- اختبار (ت) في حالة العينات المستقلة للتعرف على الفروق الموجودة في مستوى فعالية الصلابة النفسية باختلاف الجنس (ذكور- إناث) لدى عمال المؤسسة الاستشفائية.

10- النتائج ومناقشتها:

10-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على أننا نتوقع مستوى منخفض للصلابة النفسية لدى عمال المؤسسة الاستشفائية، وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول 8. يوضح المتوسطات والانحراف المعياري لمقياس الصلابة النفسية

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
مرتفع	6.01	37.17	1-الالتزام
مرتفع	5.67	36.10	2-التحكم
مرتفع	6.25	37.22	3-التحدي
مرتفع	16.39	110.50	المقياس ككل

من خلال الجدول (08): نلاحظ أن المتوسط الحسابي للصلابة النفسية قد بلغ (37.17) في بعد الالتزام، وفي بعد التحكم بلغ (36.10)، أما بالنسبة لبعد التحدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (37.22)، وفيما يخص المقياس ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي (110.50)، وهو يشير إلى أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع مع العلم أن أعلى مستوى للصلابة حسب المقياس هو (144) لدى عمال قطاع الصحة في الدراسة الحالية. حيث اتفقت هذه النتيجة مع (دراسة الطاهر 2026) التي أظهرت ارتفاعاً في مستوى الصلابة لدى العاملين، و(دراسة ياغي وشاهر 2006) إلى وجود صلابة نفسية عالية لدى العمال، كما يرجع مستوى الصلابة المرتفع إلى الامتيازات التي منحها الى عمال الصحة بصرف لهم منحة مالية في ظل انتشار الوباء، وتقديم لهم اجازات عطل مرضية في حالة الاصابة وأيام تعويضية في حالة المناوبة في مصلحة الكوفيد تصل إلى 15 يوم، ويكن تفسر ارتفاع الصلابة إلى الفترة الزمنية التي طبقت فيها الدراسة حيث كانت في بداية ظهور المرض، أما (دراسة مخيمر 1997) فقد توصلت إلى أن الصلابة النفسية تلعب دوراً هاماً في التخفيف والوقاية من الأثر النفسي الناتج عن التعرض للضغوط، وتوصلت دراسة يوسف (2013) إلى أن الصلابة النفسية تعتبر كخاصية عازلة أو مخففة لأثار الضغوط حيث تعمل بمكوناتها (الالتزام، التحكم، التحدي) على حماية الفرد من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية، في حين اختلفت هذه النتيجة مع (دراسة بن السايح 2019) التي توصلت إلى مستوى متوسط من الصلابة النفسية،

10-2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لدى عمال المؤسسة الاستشفائية، وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول 9. يوضح اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينة من عمال المؤسسة الاستشفائية في مقياس الصلابة النفسية حسب

متغير الجنس

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة
مستوى الصلابة	ذكور	16	104.6	5.18	-0.67	0.10	0.05	غير دالة
	إناث	24	114.3	5.78				

من خلال الجدول رقم: (09): نلاحظ أنه لما بلغ المتوسط الحسابي للذكور (104.6) بانحراف معياري قدره (5.18)، فقد بلغ المتوسط الحسابي للإناث (114.3) بانحراف معياري قدره (5.78)، وقدرت قيمة الفرق (-0.67) وهي غير دالة احصائياً، لأن الدلالة الاحصائية (0.10) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل، ونقول لا توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية لدى عمال المؤسسة الاستشفائية.

نستخلص من هذه النتيجة أن متغير الجنس متغير لا يحدث أي فرق في مستوى الصلابة النفسية لدى العمال والعاملات، وهو ما يدل على عدم وجود أي تأثير لهذا المتغير على الصلابة النفسية لديهم حيث نجد أن هذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة (محمد 2002)، كما تتفق مع نتائج دراسة (بن كمشي 2018) ودراسة (بن الصديق 2020) ودراسة (عزة 2003)، التي توصلت كل منها إلى عدم وجود فروق في الصلابة النفسية يرجع لمتغير النوع، وتختلف مع (دراسة مخيمر 1997) حيث أظهرت النتائج أن الذكور أعلى في الصلابة النفسية من الإناث.

3-10- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أن هناك فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن.

جدول 10. يوضح اختبار One Way Anova لدلالة الفروق لدى عينة من عمال مؤسسة الاستشفائية في مقياس الصلابة

النفسية حسب متغير (السن والرتبة)

المتغير	درجة الحرية	الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة
السن	0.48	0.48	0.05	غير دالة
الرتبة	2.79	0.03	0.05	دالة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة (Sig) كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وقد بلغت في متغير السن (0.48)، وبذلك يكون القرار الاحصائي هو غير دالة، أي عدم وجود فروق دالة احصائياً في درجات الصلابة النفسية لدى أفراد العينة يعزى لمتغير السن.

نستخلص من هذه النتيجة أن متغير السن لا يحدث أي فرق في مستوى الصلابة النفسية لدى العمال، وهو ما يدل على عدم وجود أي تأثير لهذا المتغير على الصلابة النفسية لديهم، وهذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة (كلارها) التي أشار فيها إلى أن الأشخاص الأصغر سناً هم الأكثر صلابة ويتمتعون بعادات صحية.

4-10- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

والتي تنص على أن هناك فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير (الرتبة).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة (Sig) كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وقد بلغت في متغير السن (0.3)، وبذلك يكون القرار الاحصائي هو غير دالة أي عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الصلابة النفسية تعزى لمتغير الرتبة.

نستخلص من هذه النتيجة أن متغير السن متغير لا يحدث أي فرق في مستوى الصلابة النفسية لدى العمال والعاملات، وهو ما يدل على عدم وجود أي تأثير لهذا المتغير على الصلابة النفسية لديهم، حيث نجد أن هذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة

(بن كمشي 2018)، ولكنها تتفق مع دراسة (بن الصديق 2020) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في درجات الصلابة النفسية لدى أفراد العينة يرجع لمتغير الرتبة.

11- الخاتمة:

من خلال نتائج هذه الدراسة خلص الباحثان إلى أن الصلابة النفسية من السمات الشخصية المقاومة والمساعدة في التخفيف من الضغوط الحياتية، سواء النفسية أو الدراسية أو المهنية التي يتعرض لها الفرد في حياته، كما تساهم هذه السمة في التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الوضع الراهن في ظل جائحة كوفيد-19، وما تبعه من إجراءات وقائية مثل الحجر الصحي، بالإضافة إلى آثارها الاقتصادية والنفسية والاجتماعية التي يعيشها العالم، ويعد الطاقم الطبي من أكثر المعرضين للضغوط المهنية والنفسية والجسمية، وأن اتسامهم بهذه السمة يخفف عليهم جزءاً من الضغوط التي يواجهونها أثناء أداءهم لواجبهم المهني.

12- التوصيات:

- في ضوء نتائج هذه الدراسة يقدم الباحثان هذه الاقتراحات:
- تدعيم الطواقم الطبية بمختلف مستوياتها من الناحية المادية والمعنوية واللوجستية، لتحسين مقاومتهم وصمودهم أثناء الأزمات، باعتبارهم جنود الصف الأول في مواجهة كوفيد-19.
- اجراء المزيد من الدراسات الميدانية لتصميم برامج إرشادية ووقائية لرفع وتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى العمال.
- تنظيم ندوات وأيام تحسيسية لأهمية الصلابة النفسية في التخفيف من الضغوط المهنية في ظل جائحة كورونا.
- تصميم كوتيبات ومطويات لشرح كيفية تفادي انتشار الوباء.
- كما نقترح عناوين لمشاريع بحثية في مجال جائحة كوفيد-19 :
- الصلابة النفسية لدى المصابين بالكوفيد-19 أثناء العلاج وبعد العلاج.
- الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية لجائحة كوفيد-19 على المجتمع.
- الاضطرابات النفسية والسلوكية الناتجة عن تفشي وانتشار المرض.
- التكافل الاجتماعي وأثاره النفسية في ظل الجائحة.
- الصحة النفسية وجودة الحياة لدى المتعافين من مرض كوفيد-19.

- قائمة المراجع:

- أحمد عبد اللطيف ابو سعد. (2015). الصحة النفسية عمان الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- بن الصديق فاطمة و محمد الخضروبي. (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء. مجلة سلوك. المجلد 07(العدد01).
- روان أحمد عوض. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة دراسة عينية طلبة، كلية التربية رسالة ماجستير. جامعة دمشق سوريا.
- صالح علي عبدالرحيم. (2014) قاموس المصطلحات النفسية العربية عمان الأردن : دار الحامد للنشر والتوزيع والطباعة
- ضرام موسى عباس. (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لطالبات. مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية، المجلد الأول. العدد الأول.
- طارق ميلاد و علي أبوغمجة (2016). برامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسين درجة الرضاء عن الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث التعليمي في التربية، العدد السابع عشر .
- الطاهر محمد الطاهر. (2016). الصلابة النفسية، مجلة دلنا العلوم و التكنولوجيا، العدد الرابع.
- العامري حمود و بن عامر خايف. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالقيم الأخلاقية لدى طلبة معاهد العلوم الإسلامية. رسالة ماجستير الإسلامية. جامعة عمان
- عصام عوني و سلمان عيسى. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بضعف الحياة لدى العاملين في المؤسسة لأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم. عمادة الدراسات العليا جامعة القدس رسالة ماجستير القدس
- عيسات مريم و آيت مجبرو واكي بديعة. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على أعوان الحماية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد الخامس. العدد الأول
- فوزية بن كمشي و بشير معمري. (2018) الفروق بين الأطباء والمرضى بين الجنس ومن ذوي الخبرات المهنية الثلاثة في الصلابة النفسية، مجلة وحدة البحث في تنمية البشرية، المجلد 09 العدد 01. ص 141
- محمد منذر يوسف عبد الخالق دحان. (2017). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط والتوافق النفسي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير علم النفس اختصاص الإرشاد النفسي جامعة الاقصى
- المشعان عويد (2011). علاقة الصلابة النفسية بالشكاوي البدنية والأمل والانبساط لدى الموظفين من الجنسين في القطاع الحكومي. مجلة العلوم الاجتماعية ومجلس النشر العلمي. جامعة الكويت 39-49
- المفرجي سالم و الشهري عبد لله (2008). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية العدد 19 المجلد 1-1
- هلكا عمر علاء الدين (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين رسالة دكتوراه تخصص علم النفس جامعة بيروت لبنان.

<https://www.unicef.org/ar/-2021-05-22> منظمة يونسيف الكوفيد19

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19> الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية مرض فيروس كورونا 2021-05-20

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc> مرض فيروس كورونا المستجد 19 الأعراض والأسباب 2021-05-22