



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصّلاية
النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة

**Psychological Stress Resulting From Corona pandemic and
its Relationship to Psychological Hardness Among Workers
in the Preventive Security Service in Ramallah and Al-Bireh
Governorate**

إعداد:

محمد عبد الواحد السلامين

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

آب 2021م



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصّلافة
النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة

**Psychological Stress Resulting From Corona Pandemic and
its Relationship to Psychological Hardness Among Workers
in the Preventive Security Service in Ramallah and Al-Bireh
Governorate**

إعداد:

محمد عبد الواحد السلامين

بإشراف:

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

آب 2021م



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصّلاية
النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة

**Psychological Stress Resulting From Corona Pandemic and
its Relationship to Psychological Hardness Among Workers
in the Preventive Security Service in Ramallah and Al-Bireh
Governorate**

إعداد:

محمد عبد الواحد السلامين

بإشراف:

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

آب 2021م

الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصّلاية
النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة

**Psychological Stress Resulting From Corona Pandemic and
its Relationship to Psychological Hardness Among Workers
in the Preventive Security Service in Ramallah and Al-Bireh
Governorate**

إعداد:

محمد عبد الواحد السلامين

بإشراف:

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت في .../08/2021م

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذ الدكتور جامعة القدس المفتوحة مشرفاً ورئيساً

الأستاذ الدكتور جامعة القدس المفتوحة عضواً

الأستاذ الدكتور جامعة عضواً

إقرار:

أنا الموقع أدناه محمد عبد الواحد السلامين؛ أفوض/ جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة، وأنظمتها، وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها، والمتعلقة بإعداد رسائل الماجستير عندما قمت . شخصياً. بإعداد رسالتي الموسومة بـ: " الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصّلاية النفسيّة لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة"، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية.

الاسم: محمد عبد الواحد السلامين

الرقم الجامعي: 0330011720011

التوقيع:

التاريخ: 2021/8/25م

إهداء

إلى من قاد قلوب البشرية وعقولهم الى مرفأ الأمان، معلم البشرية الأول سيدنا محمد صل الله عليه وسلم.

إلى من رحلا عنا والدي الحبيبين . رحمهما الله .

إلى من كانت ظلي حين يلفحني التعب زوجتي المخلصة ،،

إلى بذرة الفؤاد وأمل الغد، أبنائي الأحبة "وسام ، نورس ،سوار"

إلى أخي الوحيد وأخواتي مصدر فخري واعتزازي ،،

الى من ربطتني بهم علاقة الاخوة .. وعطر الصداقة .. وورد المحبة ،،

إلى أخوة وأخوات جمعني بهم ميدان العمل .. زملائي الكرام ،،

إلى مؤسسة العطاء والفداء جهاز الأمن الوقائي الفلسطيني قيادة وأعضاء ،،

إلى جامعتي جامعة القدس المفتوحة التي أعتز وأفتخر بها، وأنتمي إليها منذ البدايات، وبكل كوادرها،،

إلى الشهداء الأبرار .. الأسرى البواسل .. والجرحى الميامين ،،

إلى كل يد وقلب سار معي درب الإنجاز لأكون، إلى كل هؤلاء أهدي هذه الدراسة، راجيا من الله أن تكون نافذة علم وبطاقة معرفة .. وأن ينفعنا وينفع بنا ،،

الباحث

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين....أما بعد :

فإنني أشكر الله وافر الشكر أن وفقني واعانني على إتمام هذه الرسالة، ثم أوجه آيات الشكر والعرفان بالجميل الى الأستاذ الدكتور "حسني محمد عوض" المشرف على الرسالة الذي منحني الكثير من وقته وجهده، وكان لرحابة صدره، وسمو خلقه وأخلاقه، واسلوبه المميز في متابعة رسالتي أكبر الأثر في إنجاز هذا العمل وإتمامه، وأسأل الله العلي القدير أن يجازيه خير الجزاء وأن يكتب صنيعه في موازين حسناته، وكذلك أقدم شكري لعضوي لجنة المناقشة الدكتور "إياد فايز أبو بكر" والدكتور "عايد محمد الحموز" لموافقتهما على مناقشة رسالتي، فلهما الفضل على ما أبدوه من نصح وارشاد وتوجيه، والشكر موصول إلى أولئك الجنود المجهولين أساتذتي الدكاترة الكادر المميز في كلية الدراسات العليا بجامعة القدس المفتوحة جامعة الوطن والصرح المتين والمميز، وكذلك إلى زملائي وزميلاتي في العمل دكاترة العمل والأداء، والذين كان لهم دور كبير في تشجيعي على مواصلة درب العلم، وكذلك لكل من ساهم وسهل مهمتي في إتمام هذه الرسالة متمنيا لهم التوفيق في مسيرتهم وعطائهم وانتمائهم لوطنهم وأبناء شعبهم.

وفي الختام اللهم إني أسألك السداد والفلاح، وأن يكون عملي هذا خالصا لوجهك الكريم ومسخرًا لرفعة شأن وطننا فلسطين وامتنا الفلسطينية والعربية والإسلامية، وفي ميزان حسناتنا يوم القيامة.

والله ولي التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	صفحة الغلاف
ت	قرار لجنة المناقشة
ج	الإقرار والتفويض
ح	الإهداء
خ	الشكر والتقدير
د	قائمة المحتويات
ر	قائمة الجداول
ز	قائمة الملاحق
س	الملخص باللغة العربية
ص	الملخص باللغة الإنجليزية
1	الفصل الأول: خلفيّة الدّراسة ومشكلتها
2	المقدّمة
6	مشكلة الدّراسة وأسئلتها
8	فرضيات الدّراسة
8	أهداف الدّراسة
9	أهميّة الدّراسة
10	حدود الدّراسة ومحدداتها
11	التّعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيّرات الدّراسة
13	الفصل الثّاني: الإطار النظري والدّراسات السّابقة
14	الإطار النظري
64	الدّراسات السّابقة
86	الفصل الثّالث: الطّريقة والإجراءات
87	منهجية الدّراسة
87	مجتمع الدّراسة وعينتها
89	أداة الدّراسة + صدق الأدوات وثباتها
96	متغيّرات الدّراسة

96	إجراءات تنفيذ الدراسة
97	المعالجات الإحصائية
98	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
99	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
106	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
111	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
115	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
117	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
119	الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها
120	تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها
128	تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها
134	تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها
136	تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
137	تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها
140	التوصيات والمقترحات
142	المراجع باللغة العربية
157	المراجع باللغة الإنجليزية
161	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
88	توزيع العاميين في جهاز الأمن الوقائي بمحافظة رام الله والبيرة حسب الرتبة العسكرية	3.1
88	توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة	3.2
90	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه	3.3
92	معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا	3.4
93	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الصلابة النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه	3.5
91	معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة كرونباخ ألفا	3.6
96	درجات احتساب مستوى شيوخ والضغوط النفسية والصلابة النفسية	3.7
99	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	4.1
100	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الضغوط الاقتصادية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	4.2
101	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الضغوط الاجتماعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	4.3
102	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الضغوط الصحية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	4.4
104	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الضغوط الأسرية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	4.5
105	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الضغوط الوظيفية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	4.6
106	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الصلابة النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	4.7
107	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الالتزام مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	4.8
108	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التحدي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	4.9
110	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التحكم مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	4.10

111	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية	4.11
113	تحليل التباين الرباعي متعدد المتغيرات (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية	4.12
114	نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجال الضغوط الاقتصادية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغير المؤهل العلمي	4.13
115	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية	4.14
116	تحليل التباين الرباعي متعدد المتغيرات (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية	4.15
117	معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة (ن=230)	4.16

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
أ	أدوات الدّراسة قبل التّحكيم	162
ب	قائمة المحكّمين	170
ت	أدوات الدّراسة بعد التّحكيم (الصّدق الظّاهريّ)	171
ث	أدوات الدّراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيّكومترية	177
ج	كتاب تسهيل المهمّة	183

الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصّلاية النفسية لدى العاملين

في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة

إعداد: محمد عبد الواحد السلامين

إشراف: الأستاذ الدكتور: حسني محمد عوض

2021

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا، والتعرف إلى مستوى الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية، ومعرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية والصلابة النفسية باختلاف متغيرات: (الفئة العمرية، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة، والرتبة العسكرية). وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، إذ طبقت مقياسي: الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، على عينة عشوائية بسيطة ضمت (230) من العاملين في جهاز الأمن الوقائي الفلسطيني، في العام الدراسي 2022/2021م.

وأظهرت النتائج أنّ المتوسط الحسابي للضغوط النفسية جاء متوسطاً على المقياس ككل وعلى جميع الأبعاد بمتوسط حسابي بلغ (2.77)، وجاء مجال " الضغوط الاقتصادية" بالمرتبة الأولى ودرجة متوسطة، كما جاء مجال "الضغوط الوظيفية" في المرتبة الأخيرة، وبتقدير متوسط، وبيّنت النتائج أنّ المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية ككل بلغ (3.77) وبتقدير مرتفع، وجاء مجال "الالتزام" بالمرتبة الأولى وبتقدير مرتفع، بينما جاء مجال "التحكم" في المرتبة الأخيرة، وبتقدير متوسط. كما تبين عدم وجود فروق دالة

إحصائياً على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ومجالاته تعزى لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية)، باستثناء مجال الضغوط الاقتصادية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، حيث تبين وجود فروق لصالح (أدنى من بكالوريوس). كذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ومجالاته تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية. أيضاً تبين عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الصلابة النفسية، الأمن الوقائي، جائحة كورونا.

**Psychological stress as a result of Corona pandemic and it's
relationship to psychological hardness among workers in the
preventive security service in Ramallah and Al-Bireh Governorate**

Prepared by: Mohammed Abdul-Wahed Al-Sallamin

Supervision: Prof. Hussni Mohammed Awad

2021

Abstract

The study aims to identify the level of psychological stress caused by Covid-19 pandemic and about the psychological hardness of officers working within the Preventive Security service in Ramallah and Al-Birah Governorate. Moreover, this study aims to find out the relation between the psychological stresses and the psychological hardness and to know whether there are statistical differences in the psychological stress and hardness according to the variables of: (age, education, years of experiences, and ranks). The study used the descriptive correlative approach, where it applied the measures of psychological stress and psychological hardness over a simple random sampling which included (230) officers within the Preventive Security service in the academic year of 2021/2022.

The results showed that the average of the estimations of the sample about the psychological stress was moderate with 2.77 average on all dimensions. Additionally, the economic pressures came on the first place with moderate degree, while the career pressures came in the last place with a moderate degree. On the other hand, the average of the estimations of the sample regarding the psychological hardness was high with 3.77, where the field of “commitment” came at the first place with a high degree, while the filed of “control” came in the last place with moderate degree.

Moreover, the study showed that there are no statistical differences on the overall degree of the psychological stress, where its fields attributed to (age, education, years of experience and ranks), except for the field of economic pressures according to the educational qualification variable, where it was found that there are differences in favor of (Below Bachelor) additionally, the study showed that there are no statistical differences on the overall degree of the psychological hardiness, where its fields attributed to (age, education, years of experience and ranks. Finally, the study showed that there is no statistical correlative relation between the psychological stresses and the psychological hardiness.

Key words: psychological stress, psychological hardiness, Preventive Security, Covid-19 pandemic.

الفصل الأَوَّل

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

أصبحت الضغوط النفسية ظاهرة ملموسة في معظم المجتمعات بدرجة متفاوتة، ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل منها: طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها، إذ لعبت الضغوط النفسية دوراً في إحداث تغييرات في نمط حياة السكان دعت كثير من الباحثين الى وصف العصر الحديث بـ "عصر الضغوط".

وللبحث في أسباب بعض الضغوط النفسية في الوقت الحالي قد يتبين أن قضية إنتشار فيروس (كورونا)، وما ترتب على ذلك من إجراءات تمثلت في الحجر الصحي، والدعوة إلى البقاء في المنازل، ومنع التنقل والسفر، إضافة إلى انتشار الشائعات والمعلومات المغلوطة في وسائل التواصل الاجتماعي (Baberjee, 2020)، وما تبثه وسائل الإعلام المحلية والعالمية على مدار الساعة من تزايد في أعداد الإصابات والوفيات، فأصبح الناس يعيشون حالة من القلق والتوتر والضغط النفسي انعكس على أفراد المجتمع (Velavan & Meyer, 2020)، وفي ضوء زيادة انتشار فيروس (كورونا) تزايدت الأعباء والضغوط على أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية وضباطها مما اضطرهم الى تطبيق إجراءات الأمن والسلامة على المواطنين، وتنفيذ القرارات الصادرة عن الحكومة الفلسطينية كمنع التنقل، وتطبيق إجراءات الحجر الصحي بالتنسيق مع المؤسسات الصحية، خاصة أن المؤسسة الأمنية تتقاسم المعاناة مع أبناء هذا الشعب، فكثيراً ما يتعرضون للخطر والاستفزاز والتهديد، وهذا بدوره قد يزيد من حدّة الضغوط النفسية الواقعة عليهم.

ومن المعروف أن العاملين في جهاز الأمن الوقائي مدار البحث، تقع عليهم مسؤوليات عظيمة تتمثل في توفير أقصى درجات الطمأنينة والمحافظة على أرواح المواطنين، فمهمة منع انتشار الأوبئة وتطبيق إجراءات الوقاية تقع في صلب عملهم ومسؤولياتهم، وتضاعف حجم الضغوط الواقعة عليهم نتيجة تعاملهم المباشر مع المواطنين، وتعرضهم أحياناً للخطر سواء من الوباء أو من الراضين لفكرة وجود فيروس (كورونا) في المجتمع الفلسطيني، إضافة إلى مضايقات سلطات الاحتلال التي تحد من حركتهم وعملهم خاصة في المناطق الواقعة تحت سيطرتهم الأمنية. علاوة على الضغوط النفسية الناتجة عن الظروف الطارئة كإغلاق الرواتب، أو تأخر صرفها، أو عدم تمكنهم من العودة إلى بيوتهم بسبب الإغلاق وإجراءات الحجر الصحي التي تفرض على المدن والقرى الفلسطينية من حين لآخر بحسب وتيرة انتشار الوباء، مما قد يعوقهم عن أداء عملهم في جو مريح نفسياً.

ولأنّ الضغوط النفسية تتوقف على عنصرين رئيسيين هما الفعل ورد الفعل لذا فالعاملون في جهاز الأمن الوقائي بصورة خاصة أكثر عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات والضغوط النفسية نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم العملية، مما تدفعهم إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والمهنية، ومن ثم سوء التوافق مع الحياة المهنية، مما يؤثر على دافعيتهم للعمل والإنجاز، أو التقدم في المجتمع(حساسنة، 2009).

خاصة وأن حياة الفرد لا تسمح له دائماً بالحصول على التوازن النفسي، أو تحقيق الذات، فكثيراً ما يتعرض لعوائق أو يواجه مواقف وفترات حاسمة تنطوي على شدة، أو كرب، أو أزمة تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتمالته، مما يؤدي الى وقوعه تحت الضغط النفسي

والتأزم، وتتحصر مصادر التأزم والضغط في الاحباط، والصراع، والضغط النفسية(الضبياني،
2021).

وتعد الضغوط النفسية ظاهرة موجودة في كافة المجتمعات، تصيب جميع فئات المجتمع،
بغض النظر عن العمر الزمني للأفراد أو الجنس، أو المكان أو الزمان، وقد حازت الضغوط
النفسية على اهتمام العلماء والباحثين كونها أصبحت مشكلة تفرض نفسها، وتؤثر في الإنسان،
وفي أدائه وانفعالاته، وقد تم تصنيف الضغوط إلى عدة أصناف تبعاً للمجالات الحياتية
المتعددة، مثل: الضغوط الاجتماعية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط العاطفية، والضغوط
الأسرية، والضغوط الدراسية، وضغوط العمل(الموسوي وآخرون، 2020).

ويظهر الضغط النفسي متمثلاً في مجموعة من الأعراض التي تختلف في درجتها من
شخص لآخر، وفي مقدمة هذه الأعراض الشعور بالإحباط وخيبة الأمل، والقلق، والضعف،
والاستنزاف الانفعالي والجسماني(العنزي، 2004). ويشير العالم "روبين" (Robin) إلى أن
الضغوط نوع من الخبرة التي تنتج عن تعامل شخص مع البيئة، وينجم عنها إجهاد فسيولوجي
أو نفسي، إما بزيادة الإثارة، أو نقصها، ويرى جيرارد (Gerardo) أن الضغط هو المتغير
الфизиولوجي النفسي السائد بين العمل والصحة الجسدية والنفسية للفرد(حنا، 2013).

وهنا لا بد من التأكيد على أهم العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التوافق مع
المواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، ومنها عامل الصلابة النفسية عند تلقي
الصددمات، حيث تختلف استجابات الأفراد في مواجهة الأحداث الضاغطة باختلاف قدراتهم
الشخصية، فمنهم من لا يقوى على المواجهة والتحدي، بينما يواجهها الآخرون بصلابة وتحدي،
ومن هنا كانت الصلابة النفسية من العوامل الايجابية التي تساعد الأفراد على التوافق مع
المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية (النجار والطلاع، 2012). لذا تعد

الصلابة النفسية إحدى الركائز الأساسية للصحة النفسية، التي يمكن تعريفها بأنها " مجموعة من الخصائص الشخصية، التي تشكل مصدراً للقوة في مواجهة الضغوط النفسية" (Sarani et al., 2015).

كما تعد الصلابة النفسية واحدة من الجوانب الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في جودة حياة الفرد، فمن يعانون من الانخفاض فيها يكونون عرضة للأضرار النفسية والصحية على المدى الطويل، بينما الذين لديهم ارتفاع فيها يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية، لتشكيلها الحماية اللازمة لهم، كما يمكن من خلالها امتلاك القدرة على فهم الظروف الخارجية بدقة، واتخاذ القرار المرغوب فيه في الوقت المناسب (عبد المطلب، 2017).

لذا فإن قدرة الفرد على مواجهة الأحداث والظروف الضاغطة تعتمد على فاعليته الشخصية، وقدرة تحمله، وصلابته النفسية، فشعور الفرد بعدم فاعليته الشخصية وقدرته على التحمل ومواجهة الصعاب، يفقده إحساسه بقيمته الشخصية وثقته بنفسه، وتتلاشى قدرته على التحكم في مجريات الأحداث، وبالتالي يفشل في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومن ثم يشعر بالضعف والعجز مما يجعله يشعر بعدم القدرة على القيام بأي مجهود في مواجهة الضغوطات (Bandura, 1985).

وفي ضوء ما سبق، ومن خلال موقع الباحث الوظيفي في جهاز الأمن الوقائي-أحد أجهزة وزارة الداخلية الفلسطينية- لاحظ الباحث أهمية الدور الذي يقوم به العاملون في هذا الجهاز، وما يتعرضون له من ضغوط نفسية أثناء عملهم، وما يواجهونه في حياتهم اليومية سواء في المنزل، أو العمل، أو الحياة العامة خاصة فترة انتشار فيروس كورونا، ولا شك أن هذه الضغوط تؤثر تأثيراً سلبياً على دافعيتهم للعمل وعلى قدراتهم الشخصية والنفسية، خاصة إذا لم يتوافر لديهم مستوى مناسب من الصلابة النفسية، يؤهلهم للتصدي للمواقف والأحداث الضاغطة التي

يمرون بها ويسعون للتخلص منها، أو ما يعطيهم القدرة على تجنب ما ينتج عنها من آثاراً سلبية، أو التقليل من هذه الآثار بهدف المحافظة قدر الإمكان على التوازن النفسي، والتكيف الاجتماعي، وبالتالي فإن هذه الدراسة جاءت للبحث في الضغوط النفسية، وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي بمحافظة رام الله والبيرة خلال فترة انتشار وباء كورونا.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

أصبح مصطلح الضغوط النفسية أكثر استخداماً وانتشاراً في الآونة الأخيرة في ظل انتشار جائحة كورونا؛ كونه يتفاعل مع مجالات الحياة كافة سواء الاجتماعية، أم الاقتصادية، أم المهنية أم السياسية، ومن المعروف أن انتشار الأوبئة قد يكون من أهم أسباب الضغوط النفسية بصورة مباشرة، فانتشار الوباء له انعكاس مباشر على كافة أفراد المجتمع وخاصة العاملين في القطاع الصحي والأجهزة الأمنية، فما يمر به رجل الأمن أثناء محاولته تطبيق إجراءات الحجر الصحي، والعمل المستمر على الحواجز، والظروف المعيشية الصعبة، وما يترتب على ذلك من أزمات واضطرابات مختلفة، مما قد يؤثر بدوره على الجانب السلوكي والنفسي للفرد، وعلى سياق تفكيره الطبيعي، ويولد لديه مجموعة من الاضطرابات النفسية والسلوكية. ومعروف أن الضغوط النفسية تتنوع وتختلف تبعاً لنوع الحدث ودرجته أو طبيعة الفرد، وقدراته الشخصية، وبالتالي فإن هناك تفاوت في كل شيء، لذا فإن الأحداث الحالية المتزامنة مع انتشار وباء كورونا قد يكون لها تأثيراتها السلبية الظاهرة والسريعة على بعض الأفراد، فقد أشارت نتائج عدد من الدراسات مثل دراسة (عيسى، 2014) ودراسة غلياني (Ghalyanee, 2016) ودراسة بارتون وآخرون (Bartone, et al., 2017) إلى أن الأفراد يختلفون في استجاباتهم للأحداث الضاغطة، وأن هناك عوامل

عديدة تؤثر في قدرتهم في التصدي لها، وهي تتضمن عدة عوامل تتعلق بخصائص شخصية واجتماعية للفرد كالصلابة النفسية(شويطر، 2017).

وبحكم اهتمام الباحث بالعاملين في الأجهزة الأمنية الفلسطينية عامة وفي جهاز الأمن الوقائي خاصة، وحسب تجربته الخاصة في القطاع الأمني، وإدراكه لخطورة الضغوط النفسية وتأثيرها على العاملين في هذه الأجهزة، وحاجتهم إلى رفع مستوى صلابتهم النفسية لمواجهة تأثير الضغوط النفسية والتوتر والقلق، أثناء ممارستهم للواجب الوطني، وجد من الأهمية بمكان التعرف إلى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة.

وبناءً على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وبين الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة؟

وبناءً عليه، ستجيب هذه الدراسة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة؟

السؤال الثاني: ما مستوى الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة؟

السؤال الثالث: هل تختلف متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي باختلاف متغيرات: (العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية)؟

السؤال الرابع: هل تختلف متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي باختلاف متغيرات: (العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية)؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وبين الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة؟

3.1 فرضيات الدراسة

للإجابة عن الأسئلة (الثالث، الرابع، الخامس)، فقد صيغت الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية).

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية).

الفرضية الثالثة: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة.

4.1 أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى التحقق من الأهداف الفرعية الآتية:

1. التحقق من مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة .

2. التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة .

3. معرفة إذا ما كان هناك فروق ذو دلالة إحصائية في الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي باختلاف متغيرات: (العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية).

4. معرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي باختلاف متغيرات: (العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية).

5. الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا والصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة.

5.1 أهمية الدراسة

اكتسبت الدراسة أهميتها من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

1.5.1 الأهمية النظرية

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تتخذ من الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي موضوعاً لها لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع الفلسطيني وهي العاملون في الأجهزة الأمنية، وتحديدًا جهاز

الأمن الوقائي، ولما لهذا الموضوع من تأثير في السلوك العام لرجال الأمن وتوافقهم مع المجتمع، كما تكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة، إذ تعتبر من أوائل الدراسات في فلسطين على- حد علم الباحث-، "التي درست الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي"، إضافة إلى أن الدراسة سوف تسهم في إثراء الموضوع من وجهة النظر المعرفية لفهم طبيعة متغيرات الدراسة والعلاقة بينهما، لتشكل إطاراً نظرياً للدراسات اللاحقة.

2.5.1 الأهمية التطبيقية

أما من الناحية التطبيقية، فإن أهمية الدراسة الحالية تتمثل في أنها ستساعد الباحثين والمتخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي في إعداد برامج إرشادية تسعى لخفض حدة الضغوط النفسية، ورفع مستوى الصلابة النفسية لدى العاملين في الأجهزة الأمنية. كما يمكن أن تضيف الدراسة مقاييس سيكومترية جديدة، إلى مكتبة المقاييس الموجودة في التراث النفسي.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود البشرية: العاملون في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة .

الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة على العاملين في جهاز الأمن الوقائي بمديرية رام الله والمقر العام في محافظة رام الله والبيرة.

الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في العام الجامعي 2021/2020.

الحدود المفاهيمية: اقتصرت هذه الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة فيها.

الحدود الإجرائية: استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الصلابة النفسية، وما يتصل بأدوات جمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المناسبة.

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

الضغوط النفسية **Psychological Stress**: مجموعة من المواقف والأحداث، أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته (دخان والحجار، 2006: 372). وتعرف الضغوط النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المبحوثون من خلال استجاباتهم على فقرات مقياس الضغوطات النفسية فترة انتشار وباء كورونا المعد لأغراض الدراسة الحالية.

الصلابة النفسية (**Psychological Hardness**): اعتقاد عام لدى الفرد حول فاعليته النفسية وقدرته على استخدام كافة المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة اليومية الضاغطة (دخان والحجار، 2006).

وتعرف الصلابة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المبحوثون من خلال استجاباتهم على فقرات مقياس الصلابة النفسية فترة انتشار وباء كورونا المعد لأغراض الدراسة الحالية.

فيروس كورونا (**COVID-19**): هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تُسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس)، ويسبب فيروس كورونا

المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد - 19. (World Health Organization[WHO], 2020: 3).

الأمن الوقائي الفلسطيني: يعرف الباحث جهاز الأمن الوقائي إجرائياً هو أحد الأجهزة الأمنية التابعة لوزارة الداخلية الفلسطينية، والتي تضم كلا من جهاز الأمن الوقائي، وجهاز الشرطة، والدفاع المدني، والمختص بالشؤون الأمنية الداخلية في دولة فلسطين.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 الضغوط النفسية

2.1.2 الصلابة النفسية

3.1.2 جائحة كورونا وتأثيراتها النفسية

4.1.2 جهاز الأمن الوقائي الفلسطيني

2.2 الدراسات السابقة ذات الصلة

1.2.2 الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية

2.2.2 الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية

3.2.2 الدراسات المرتبطة بالعلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

تمهيد

يقدم الباحث في هذا الفصل عرضاً للإطار النظري والدراسات السابقة، ففي الجزء الأول منه سيكون العرض عن متغيرات الدراسة الرئيسية، المتمثلة في: مفهوم الضغوط النفسية، ومصادرها وآثارها وأبرز النظريات المفسرة لها، ومفهوم الصلابة النفسية، وأبعادها، وخصائص الأشخاص الذين يتميزون بالصلابة النفسية والذين لا يتميزون بها، وأهميتها، وثمراتها، وأبرز النظريات المفسرة لها، ثم جائحة كورونا وتأثيراتها النفسية على الأفراد والمجتمعات، ثم لمحة عن جهاز الأمن الوقائي. أما الجزء الثاني من هذا الفصل، فيتمثل في الدراسات السابقة التي لها صلة بالبحث الحالي؛ إذ وزعت بحسب متغيرات الدراسة، وتضمنت دراسات حول الضغوط النفسية، وأخرى حول الصلابة النفسية، ثم الدراسات التي ربطت بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية.

1.1.2 الضغوط النفسية

1.1.1.2 مقدمة:

أصبحت الضغوط النفسية صفة من صفات الحياة المعاصرة، ومشكلة من أبرز مشاكل العصر، التي لا ترتبط بمرحلة عمرية أو فئة محددة، حيث تنتوع مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض

لها الأفراد في المجتمعات على اختلاف أعمارهم وأجناسهم وأعمالهم (العزة، 2018)، لذا أطلق كارل البرخت (Karl Albrecht) على هذا العصر عصر الضغط (عمار، 2006).

ويرى غانم (2009) المشار إليه في (حباس، 2014) أن الإنسان منذ أن هبط على سطح الأرض، وهو يعيش في حالة إجهاد وتعب مع نفسه ومع الطبيعة بهدف التكيف والتطور محاولاً الحفاظ على بقاءه بمختلف الطرق والوسائل والأساليب.

وتجدر الإشارة إلى أن مصطلح الضغوط النفسية أستخدم لأول مرة في القرن الخامس عشر، وقد اشتقت كلمة الضغط (Stress) من الكلمة اللاتينية (Streictus) التي تعني (يسحب بشدة)، واستخدمت في القرن السابع عشر لتشير إلى معانٍ متعددة، مثل الصعوبة، أو الصرامة، والشدة، وتطورت إلى معانٍ مثل القوة، والضغط والشد، والجهد الشديد (صلاح الدين، 2011). وفي القرن الثامن عشر استخدمت كلمة ضغوط أيضاً لتعني إكراه وقسر، وإجهاد وتوتر لدى الفرد، أو لأعضاء الجسم وقواه العقلية (تالولة، 2009).

ويمكن القول أن أصل مصطلح الضغوط يبدو أنه اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة (Destress) وتعني الشعور بالاختناق أو الضيق أو الظلم؛ وتحولت في اللغة الإنجليزية الحديثة إلى (Stress) التي تشير إلى معنى التناقض أو الاختلاف، أما كلمة (Distress) فقد تم استخدامها للإشارة إلى الشيء المرفوض أو غير المرغوب فيه، ويمكن القول أن المصطلح في الأصل قد استخدم للتعبير عن معاناة، أو هي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما (الزيناتى، 2003).

وفي الآونة الأخيرة تزايد إهتمام العلماء بدراسة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد بحياته في مراحل عمره المختلفة، وما ينجم عن هذه المواقف من آثار ضارة على حياة الفرد تجعله يتبع

أساليب أو وسائل متعددة للتصدي لها(حساسنة، 2018)، خاصة وأن التعرض للضغط أصبح سمة العصر عموماً، وسمة للإنسان الفلسطيني الذي أصبحت حياته سلسلة من المعاناة نتيجة ما يتعرض له في ظل الاحتلال الإسرائيلي(دخان والحجار، 2006).

والجدير بالذكر أن مثيرات الضغوط تسبب استجابات وردود افعال متنوعة سواء كانت ردود فيزيولوجية، أو نفسية، أو عاطفية، أو سلوكية، وقد يكون من الصعب التغلب عليها في بعض الأحيان أو تجنبها، ويمكن أن ينظر الى ردود الفعل الناتجة عن مثيرات الضغوط بانها تعتمد على إدراك الفرد للحدث الضاغط أو المثير، أي تقدير ما إذا كانت مثيرات الضغط متصلة أو غير متصلة بذلك الحدث، وإذا كان لدى الشخص الاستراتيجيات المناسبة للتعامل معها، والتغلب عليها(ديرية، 2019).

وفي هذا السياق بينت (العامرية، 2014) أن الضغوط النفسية قد تنشأ من داخل الفرد نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى (ضغط داخلي)، أو قد يكون ناتجاً عن ظروف خارجية مثل الظروف الاجتماعية، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء والمحيطين، أو شريك الحياة أو موت عزيز، أو موقف صادم أو الكوارث والابوئة أو ظروف العمل ويسمى (ضغط خارجي).

وكون الدراسة الحالية تهتم بالعاملين في جهاز الأمن الوقائي الفلسطيني، وما يترتب على طبيعة عملهم ذلك من الضغوط والمشكلات المتنوعة، خاصة وأن تواجد هؤلاء العاملين في مواقع عملهم يعرضهم لمخاطر وتهديدات وضغوط، مما يفرض عليهم التعامل مع هذه الضغوط بفاعلية، للحد من آثارها الضارة، فمن هؤلاء العاملين من يتمتع بقدرة تؤهله على التكيف مع هذه الظروف، بعد الكشف عن أساليب مواجهتها والاستفادة منها لتدفعه باتجاه أداء متميز لتحقيق

هدف محدد، ومنهم من يفشل ويتعرض لمشكلات نفسية وصحية تؤدي أحياناً إلى الاضطرابات النفسية، وانخفاض مستوى الاداء بشكل ملحوظ (حساسنة، 2006).

ويرى الباحث أن بيئة العمل لرجل الأمن تعد بيئة مليئة بالضغوط النفسية النابعة من القوانين المقيدة، والتي تحد من حركة رجل الأمن وطاقته، خاصة في ظل جائحة كورونا، وما يترتب على ذلك من تغيرات جذرية في طبيعة العمل، من حيث زيادة ساعات العمل، والوقوف على الحواجز، ومتابعة تفشي الوباء، وملاحقة المخالفين، وبالإضافة إلى الخوف من الإصابة بالفيروس نتيجة التعامل المباشر مع بعض الحالات المصابة بالكورونا.

2.1.1.2 مفهوم الضغوط النفسية (psychological Stress):

مفهوم الضغوط النفسية هو مفهوم حديث نسبياً يشيع استخدامه في هذه الأيام، ويقصد به الضغوط التي تقترب بجذورها إلى الحياة المادية والموارد الاجتماعية المتاحة للفرد، والتي تؤثر على الحالة النفسية للفرد، وقد تولد لديه في كثير من الأحيان ردود أفعال مضطربة مؤقتاً، وبحسب ما يتوفر لدى الفرد من موارد تحدد الطريقة والفاعلية التي سوف يواجه بها المتطلبات التي تفرضها عليه ظروفه. وهذا المفهوم لا يركز على الفرد بمفرده ويتجاهل ما عداه، بل يركز على الظروف الحياتية التي يعيش فيها الأفراد والتي تؤثر على توازنهم النفسي (بن الصديق والخضرومي، 2020).

تجدر الإشارة إلى أن مصطلح الضغط النفسي يستخدم لدى كثير من العلماء كمرادف لمعنى القلق، إلا أن هذا المصطلح أصبح في الوقت الحالي له معنى خاص به، ورغم أن مفهوم الضغوط النفسية خرج أساساً من الجانب العلمي ليدل على مؤثرات خارجية نتيجة أمر ما

وانطلاقاً من هذا التوجه فان الضغط يعتبر القوة التي تحدث أثرها على الفرد وتسبب له مشقة وإجهاد(النجار، 2003).

ويعرف الضغط لغةً: هو من ضغط، ضَغَطًا وأضَغَط: عصره، زحمه، ضيق عليه، و منه انضغط: قهر، والضَغْطَة تعني الشدة والمشقة والقهر، ويعرف الضغط اصطلاحاً: بأنه تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة(حرز الله، 2012) الجدير بالذكر انه لا يوجد تعريف محدد للضغط النفسي، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة، وغالباً ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد، فقد عرف ماكغراث (Mcgrath) الضغط النفسي على انه حالة تحدث عندما يتوقع الفرد خطر من البيئة، مما يجعله يزيد من استخدام قدراته وامكانياته الذاتية(العامة، 2014).

أما (العزة، 2018) فتعرف الضغوط النفسية بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار نفسية وجسمية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع، والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية، أو اجتماعية، أو نفسية، أو قد تجمع بين المتغيرات الثلاثة.

والضغوط النفسية حسب ما يعرفها ابتر (Apter, 1982) هي إستنزاف جسمي وانفعالي بشكل كامل، وغالباً ما تكون استجابة شخصية مدمرة، ويمكن أن تصبح ببساطة ضغطاً زائداً عن الحد ينتج عنه عدم التوازن بين المتطلبات والقدرات، بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التعامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي، الأمر الذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي.

والضغوط النفسية هي حالة من عدم التوازن داخل الكائن الحي، والتي يثيرها التباين الواقعي، أو المدرك، ما بين مطالب البيئة وطاقة الكائن الحي، في التغلب على هذه المطالب التي تظهر من خلال استجابات سيكولوجية متعددة (عثمان، 2016).

والضغوط النفسية تمثل أي عامل فيزيائي أو انفعالي يسبب للأفراد اضطرابات عقلية، أو نفسية، أو جسدية، وقد تتطور النتائج لتصل أحيانا إلى حد المرض (Kumari & Jain, 2014).

ويعرف (شقير، 2003) الضغوط النفسية: بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية المثيرة للضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، وينتج عنها ضعف في قدرته على الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية وسلوكية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

في حين يرى بيك (Beck) أن الإحساس بالضغط ينتج عن مجموعة من الأفكار التي ترتبط بفكرة الشخص عن ذاته، وعالمه، والمستقبل (الثالوث المعرفي)، والواجبات التي يفرضها سواء على ذاته أو عالمه، وقد تنتج هذه الأفكار من اللوم المستمر للذات، أو التعميم الزائد، أو المبالغة في تقييم الأحداث، وكلها أمور تكون في معظمها مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية (صلاح الدين، 2011).

بينما يرى اليس (Ellis) المشار إليه في عمرو (2016) أن كثيرا من الاضطرابات تعود إلى قدرة الفرد على تنمية تفكيره العقلاني، أو خفضه إلى أن يصبح تفكيرا غير عقلاني إلى أقصى درجة ممكنة، لذا فإن سبب معاناة الفرد لا تعود إلى الأحداث التي يواجهها في حياته، وإنما إلى طريقة تفكيره وكيفية النظر إلى هذه الأحداث وطريقة التعامل معها بناء على معتقداته الداخلية،

لأن ذلك هو الذي يقود الفرد إلى ردود الأفعال الانفعالية، كانعكاس لاستجاباته العقلية من خلال اختياره لطريقة تفكير معينة تحدد طبيعة استجاباته لتفسير الأحداث الحياتية التي يمر بها.

وفي ضوء ما تم ذكره يرى الباحث أن هناك اختلافاً بين العلماء والباحثين على تعريف تعريف الضغط النفسي، فمنهم من وصف الضغوط كمثيرات والتي هي عبارة عن ظروف أو أحوال أكثر شيوعاً تؤثر على الشخص، وتكون مصادرها داخلية من الشخص نفسه، ومنهم من تعامل مع الضغوط النفسية كاستجابات لأحداث خارجية، ومنهم من نظر للضغوط كعلاقة بين المثيرات والاستجابات، وهي عبارة عن عملية تفاعل ما بين المثير والاستجابة.

3.1.1.2 مصادر الضغوط النفسية:

يرى فيلدمان (1989) Feldman المشار إليه في (عثمان، 2016) ان مسببات الضغوط كثيرة، ويمكن رؤيتها في الأحداث التي يمر بها الأفراد، كالأحداث الكارثية، مثل حوادث السيارات، وتحطم الطائرات، وآثار الزلزال، والأحداث الشخصية كموت قريب أو صديق، أو حتى البدء بمرحلة دراسية جديدة، والانتقال لمكان لآخر، ومنغصات الحياة البسيطة التي توصف بانها أحداث غير رئيسية التي يتعرض لها الأفراد بصورة عابرة، أو متكررة أو دائمة، وهذه الأحداث قد تكون مزعجة لبعض الأفراد أو مصدر معظم الضغوط لأفراد آخرين، وقد لا يكون حدثاً كافياً ليسبب ضغطاً مرتفعاً، ولكن تراكم العديد من الأحداث المزعجة يكون كافياً ليحدث ردود أفعال قوية مرتبطة بالضغط.

وفي هذا السياق بين (عطون، 2018) أن العلماء وجدوا أن مصادر الضغط ليست كلها ضارة أو ذات تأثير سلبي، بل أن بعضها هو عبارة عن عنصر مجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت طاقة الفرد بإمكانها احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة المتضمنة فيها،

فان الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، أما إذا كانت طاقة الفرد غير قادرة على استيعاب الحدث فان

الضغط لا يكون مقبولاً وغير مفيد، ولذلك قام العلماء بتمييز نوعين من مصادر الضغط:

- **مصادر الضغط السارة:** وتعد ضغطاً صحياً، وتؤدي الى تحسن في جودة الحياة مثل

الاعباء المترتبة على إشغال منصب جديد، أو الترقية لدرجة أعلى.

- **مصادر الضغط المكدر أو غير السارة:** لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق،

وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثه للمرض، مثل وفاة

شخص عزيز، أو الاصابة بمرض مزمن، أو التقاعد...الخ.

وتتصف المصادر المسببة للضغوط النفسية بانها مفاجئة وغير مألوفة وغير متوقعة، كما

أنها تشكل خطراً على الفرد، ولا يوجد لها مخرج متعدد للوصول لحل ما، وقد يتزامن وجود الفرد

تحت حالة ضغوط نفسية مع بعض الأعراض الجسمية كالتعرق، أو الإسهال الشديد، وزيادة

ضربات القلب، وقد ترتفع شدة الشعور بالضغوط لدى الفرد لدرجة أنه قد يلاحظ الآخرون

ذلك (Wilkinson, 2014).

وترى حرز الله (2012) أن العوامل أو المسببات للضغوط تختلف من شخص لآخر، وعليه يمكن

نسبة الضغط النفسي الى المصادر الاتية:

- **المتطلبات الداخلية للفرد:** مثل الطموح، والرغبة في الإنجاز، وقيم ومعتقدات الفرد،

والتشاؤم، والنظرة السلبية للذات، والاحباط، والصراع، وكذلك الجوع، والالم والارهاق،

والافكار اللاعقلانية.

- **المتطلبات التي يفرضها الآخرون على الفرد:** مثل الضغوط الأسرية، كالزواج، وولادة

مولود جديد، ووفاة فرد من افراد الاسرة والعنف الاسري والطلاق.

- **الضغوط البيئية:** مثل الكوارث الطبيعية والازدحام السكاني، والتلوث البيئي.
 - **ضغوط العمل، والتقاعد:** مثل التزامات العمل وزيادة الاعباء، وعدم القدرة على استغلال الوقت للمتقاعدين.
 - **المشكلات الاجتماعية:** كالفقر، والبطالة، والتمييز العرقي.
 - **المنغصات اليومية:** وهي: أحداث تحدث بشكل يومي تسبب الضغط، كالإغلاق على المفاتيح داخل السيارة، وانقطاع التيار الكهربائي.
- ويرى الباحث أن مصادر الضغوط قد تتعدد وتختلف تبعاً لطبيعة الحدث، وحجمه، أو مصدره، ولكن بالإمكان تناول هذه المصادر على النحو الآتي:
- أولاً: الضغوط البيئية:** تتمثل في الضغوط النفسية التي تنتج من البيئة الخارجية والوسط الذي يعيش فيه الفرد ضمن مجموعة من الناس، وضمن مجموعة من أسس التعامل والترابط المشترك بينهم، وتتمثل في المتغيرات البيئية التي تشمل كل من متغيرات درجات الحرارة أو البرودة، وطبيعة التضاريس والمناخ، والكوارث الطبيعية، وظروف السكن والتلوث (العزة، 2018).
- ثانياً: الضغوط الاجتماعية:** ضرب من التأثير الذي يمارسه أفراد المجتمع على أقرانهم فيؤدي إلى الفاعلية في تكوين معتقدات، أو حمل الآخرين على تبني مناهجهم، وخدمة اغراضهم، والوقوف بجانبهم وممارسة الضغط، والتأثير يولد الاضطرابات النفسية (حرز الله، 2012).
- ثالثاً: الضغوط المالية:** وتعكس المسؤوليات والاهتمامات المالية مثل الرتب، وأعباء الدين، وزيادة المصروفات عن الواردات (عطون، 2018).

رابعاً: **الضغوط السياسية**: تتشكل بسبب بعض الظروف السياسية والحزبية المحيطة بالفرد، وتشمل كل من عدم الرضا عن الحزب الحاكم وأسلوبه، والصراعات الحزبية والسياسية، وعدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة (العزة، 2018).

خامساً: **الضغوط الوظيفية**: هي عبارة عن حالة تنشأ بسبب تفاعل العوامل المتعلقة بالعمل مع خصائص العاملين تحدث تغيراً في الحالة البدنية، أو النفسية للفرد، وتدفعه إلى تصرف بدني أو عقلي غير معتاد (أبو سنييه، 2017). حيث تعكس كل مصادر الضغط المرتبطة بالعمل، مثل عدم الرضا الوظيفي، وعدم تقبل المهنة، والصراعات مع الزملاء (عطون، 2018).

وكون الدراسة الحالية تهتم بالعاملين في جهاز الأمن الوقائي الفلسطيني فقد ارتأى الباحث التركيز على بعض مصادر الضغوط الوظيفية، حيث صنف السقا (2009) المشار إليه في (أبو سنييه، 2017) مصادر الضغوط الوظيفية إلى ثلاث مجموعات أساسية هي:

المجموعة الأولى: تضم المصادر التنظيمية للضغط الوظيفي ومن أهمها: طبيعة العمل، وغموض الدور، وعبء العمل، والمسؤولية على الأفراد، والمستقبل الوظيفي، والمشاركة في اتخاذ القرارات والمساندة الاجتماعية.

المجموعة الثانية: تضم المصادر الفردية للضغط الوظيفي ومن أهمها: نمط الشخصية، وموضوع التحكم في الأحداث، والقدرات والحاجات، ومعدل التغير في حياة الفرد.

المجموعة الثالثة: ضغوط البيئة الخارجية وتضم عوامل ومؤثرات ليس لها علاقة بالفرد، أو المنظمة التي يعمل بها.

هذا وقد بين عيسى (2014) بعض مصادر الضغوط الخاصة بالعاملين في المؤسسة الأمنية، والتي هي جزء من عقيدتهم المهنية التي يؤمنون بها، ومن أبرزها: ضغوط عبء

المهنة، ونقص الدافعية، وصعوبات إدارة الوقت، ونقص التأييد الأسري، والأخطاء والكوارث، والمشكلات والتفكك الأسري، والنبذ وعدم الاهتمام، والتنافس بين العاملين، والعدوان، وحب السيطرة، والخداع والدونية، والمشكلات الإدارية. وعدم كفاءة بعض الموظفين، وزيادة ساعات العمل، والمكانة والأجر، والترفيه، وعدم الاستقرار وفقدان الأمن، غموض الدور وصراعه، والتوقعات العالية غير الواقعية للذات، وضعف القدرة على التأثير في صنع القرار، والمواجهات المتكررة مع الرؤساء، وفقدان التأييد من الزملاء، وضغوط الوقت، والرتابة والإحساس بالملل، والانشغال في مناقشات غير ضرورية، غموض مهام العمل، وتضاؤل فرص التدريب، وعدم القدرة على تقديم المساعدة، أو التصرف بفاعلية.

أيضا فان جائحة كورونا نتج عنها العديد من الاضطرابات النفسية بسبب ما تشكله من ضغوط نفسية، إذ إن الفرد بسبب الوعي الذي أدخله فيروس كورونا على العالم البشري بأجمعه، أصبح انسانا مهزوماً من الواقع الحياتي، ومنطوياً على نفسه، ويسبح في تيار جارف من الأوهام الاجتماعية والنفسية التي تقف في طريق نشاطه اليومي، وتوقفه عن الحركة، لا سيما مجابهة خطر الجائحة المميتة. وبالتالي فإن الأفراد الذين يسيطر عليهم الخوف بسبب جائحة كورونا فإنه يفقدون القدرة على التفاعل البناء مع المجتمع الذي يعيشون فيه، ويحاولون الهروب من مؤثراته الانفعالية(صالح واخرون، 2020).

4.1.1.2 تأثير الضغوط النفسية:

تأتي الضغوط نتيجة التعرض إلى الحدث الصادم، والحدث الصادم هو حدث حاد، ومفاجئ، ومربك، وشديد الوقع على الفرد الذي تعرض لهذا الحدث، سواء أكان هذا الحدث من فعل الإنسان كالحروب، والازمات الاقتصادية، أو من فعل الطبيعة كالزلازل والأعاصير، وهي بالتالي

تهدد أمن الفرد، وتسبب له الخوف والقلق، والانسحاب، والتجنب، وتؤدي إلى الإخلال بتوازنه النفسي والاجتماعي والبدني(العدل، 2021)، ويمكن تحديد أبرز الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية على النحو الآتي:

أولاً: الآثار الفسيولوجية: وصف سيلبي (1983) Sely المشار إليه في (حسانة، 2018) ردود الفعل الفسيولوجية للضغوط النفسية حسب الترتيب الآتي:

- إدراك موضوع الخطر، أو التهديد، أو الإصابة بواسطة القشرة الدماغية، وهذا الإدراك يفسر من قبل مجموعة من الاتصالات في الدماغ تشمل الذاكرة.

- بعد عملية إدراك خطورة المثير وأهميته، فإن القشرة الدماغية تعمل على إثارة الجهاز اللمبي والذي يسيطر على وظائف الجهاز الحشائي (الداخلية) مثل القلب، والأوعية الدموية، ويؤثر العين، والمعدة، والأمعاء، وغيرها، وتحدث إثارة إلى اللوزة، وتحت المهاد هذه الإثارة تؤدي إلى كثير من التغيرات الجسمية مثل توسع بؤبؤ العين، وشحوب الجلد، وزيادة في ضربات القلب، وزيادة في انقباض عضلة القلب، وسرعة التنفس، وانتصاب الشعر، وزيادة في إفراز هرمون الأدرينالين والنورادرينالين التي تفرز من نخاع غدة الأدرينالين (فوق الكلوية).

- في نفس الوقت يعمل تحت المهاد على إثارة الغدة النخامية، التي تفرز بسبب المثيرات الضاغطة هرمون (ACTH) الهرمون المغذي (الحادث لقشرة الغدة الأدرينالية)، والذي سمي بهرمون الضغط، وهذا يحمل عن طريق الدم، ويؤثر على قشرة الغدة الأدرينالية لتفرز هرمون الكورتيكوسترويدات، هذه الهرمونات لها تأثير كبير على أنسجة

الجسم، فهي تؤثر على عملية التمثيل الغذائي، وتكوين البروتين، وتؤثر على مقاومة جهاز المناعة عند مهاجمة الجسم من قبل الفيروسات وغيرها (حساسنة، 2018).

ثانياً: الآثار النفسية: وتقسم إلى:

- الآثار السلوكية: منها التغيير في عادات الأكل، وسوء استخدام العقاقير، وزيادة التدخين، وتناول الكحول، وانخفاض في مستوى الطاقة والحيوية، وظهور أنماط من السلوك الغريب والشاذ، والبطء في العمل، أو التغيب، أو التأخر المستمر، وانخفاض الانتاج، ونقص الحيوية.

- الآثار المعرفية: ضعف مدى الانتباه والتركيز، والتشوش، وتدهور الذاكرة القصيرة والطويلة المدى، وصعوبة التحكم المنطقي، والتهور في اتخاذ القرارات وصعوبة حل المشكلات والتقدير، والتفكير النمطي الجامد، واللجوء إلى أنواع من التفكير، والسلوك الدفاعي (ديرية، 2019).

- الآثار الاجتماعية: وتشمل إنهاء العلاقات، والعزلة، والانسحاب، وإنعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية الاجتماعية، والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة (عيسى، 2014).

هذا وقد أوضح لاركن (Larkin) وجود ثلاث استجابات للضغوط النفسية:

- استجابات فسيولوجية: تتمثل في عدد من التغيرات الداخلية او الجسدية مثل (زيادة نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم، ضيق التنفس أو سرعته، التعرق، توتر العضلات، زيادة افراز الهرمونات في الدم والجسم).

- **استجابات نفسية:** تتمثل في ظهور مشاعر سلبية مثل الخوف، والقلق، وفقدان الثقة بالنفس والآخرين، والتوتر، والغضب، والصعوبة في اتخاذ القرار، وعدم القدرة على التركيز، ونقص الدافعية، والأفكار السوداوية، والانفعال العاطفي، وسوء التكيف.
- **استجابات سلوكية:** وتظهر في تراجع فاعلية الأداء، والتدخين، وتناول العقاقير والمهدئات، والنقر على القدمين، او على الطاولة، وقضم الاظافر (قرعوش، 2012).

وقد بينت دراسة قام بها المعهد الفنلندي الصحي (2020) إشار إليها (ذيب، 2020) مجموعة من الاثار الاجتماعية لوباء كورونا، ومن أبرزها: تقليل التفاعل الاجتماعي، واستخدام الخدمات كما أثر على أنماط الحياة، وانخفاض الأمل، وصعوبات تناول الوجبات الخفيفة والنوم، وكذلك أشارت الدراسة إلى أن (18%) من أفراد العينة يعانون من صعوبات في النوم، وكوايبس أكثر من ذي قبل، وكان ذلك لدى النساء أكثر من الرجال.

5.1.1.2 بعض النظريات التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية:

هناك عدد من النظريات التي اهتمت بموضوع الضغوط النفسية، وحاولت تفسيرها وتوضيح أسبابها، واهتمت بفهمها وعلاقتها بالأمراض والاضطرابات النفسية من قبل عدد من الباحثين والعلماء، وقد تنوعت هذه النظريات وتعددت، لذا قام الباحث بالتركيز على بعض هذه النظريات على النحو الآتي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

من أبرز المنظرين لهذه النظرية العالم (فرويد)، حيث ميز (فرويد) بين الشعور بالقلق الموضوعي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لموقف مؤلم، والقلق السلبي الذي يعتبر كمثير داخلي عن صراعات غير منطقية وغير محددة، ومصحوبة بالخطر الحقيقي (مسودة، 2013)،

كما بين أن ديناميات الشخصية تتطوي على التفاعلات المتبادلة، وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية، وهي الهو (Id)، وهو الجانب (البيولوجي) للشخصية، والأنا (Ego) وهو الجانب (السيكولوجي/ النفسي) للشخصية، والأنا الأعلى (Super Ego) ويمثل القيم وهو يعكس قيم ومعايير المجتمع (عطون، 2018)، وحين تعمل هذه الجوانب الثلاثة للشخصية مجتمعة فإنها تيسر لصاحبها سبل التفاعل مع البيئة على نحو مرضي، حيث يتم إشباع حاجات الفرد الأساسية ورغباته، أما إذا تنافرت وتشاحت هذه الجوانب ساء توافق الفرد، وقل رضاه عن نفسه وعن العالم، ونقصت كفايته، وزادت اضطراباته (جابر، 1986).

فالهو تحاول دائماً إشباع المحفزات الغريزية للفرد، ودفاعات الأنا لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الهو بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتسق مع قيم ومعايير المجتمع، ويتحقق هذا عندما تكون الأنا قوية، أما عندما تكون الأنا ضعيفة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والضغوط الداخلية (عطون، 2018)، ومن ثم لا تستطيع (الأنا) القيام بوظائفها ولا تحقق بذلك التوازن المطلوب بين حاجات (الهو) ومتطلبات الواقع، وعلى هذا الأساس تحدث الضغوط النفسية (مليكة، 2011).

ثانياً: نظرية كوبازا:

قسمت كوبازا الضغط الى مجموعتين، هما: مجموعة (الضغط العالي-المرض المنخفض)، ويتميز أفرادها بالانضباط الذاتي، ورؤية الحياة كأنها سلسلة من التغيرات المرحب بها، والانخراط بالأشياء وبما يحيط بهم، والثانية (الضغط العالي- المرض العالي)، ويوصف أفرادها بالاعترا ب الذاتي، وقلة الحيوية، والحياة بلا معنى (حرز الله، 2012). وقد توصلت كوبازا إلى أن ذوي (الضغط العالي-المرض المنخفض) أكثر قدرة على الاستفادة من الأساليب التي يستطيعون بها مواجهة الأحداث الضاغطة، وتحليلها ووضع ما يناسبها (العامري، 2017). وفي ضوء ذلك تؤكد كوبازا

(Kobasa) أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والانهك النفسي، حيث إنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث، وتجعلها أقل أثراً فتكسب الفرد قدراً من المرونة (تقي الدين ونجمة، 2018).

ثالثاً: النظرية السلوكية:

يشير السلوكيون إلى أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطق من خلاله يتم معالجة مدخلات ومعلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغوط، وترتبط هذه المدخلات والمعلومات شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو الحدث الصادم أو مرتبطة بخبرة سابقة، فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة (ديرية، 2019). فالقلق عند السلوكيين سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي، ويكون ذلك عن طريق التعلم الخاطئ عن طريق الإشراف الكلاسيكي، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، ويصبح هذا المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، وهذا يعني أن مثير محايد يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف، وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير المخيف، ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف، مع أنه في طبيعته الأصلية لا يثير مثل هذا الشعور (الحموز، 2006).

وقد برهن أحد علماء السلوك ذلك عام (1958) من خلال قيامه بتجربة على قرد، حيث قام العالم بريدي (Brady) بوضع قرد على كرسي كهربائي بحيث يتعرض إلى تيار كهربائي منظم غير مؤذٍ جسدياً، وكان على القرد أن يضغط أحد الأزرار القريبة لكي يتجنب التيار لمدة دقيقة كاملة، بعد ثلاثة أسابيع من التجربة مات القرد، وعند تشريحه وجد انه مصاب بقرحة معدية حادة، وعندما اعاد التجربة على قردين آخرين أحدهما لم يدرّب على استعمال الزر، كانت النتيجة أن القرد المدرب مات ووجد عند تشريحه أنه أيضاً يعاني من قرحة معدية حادة، أما الثاني فلم يحدث

له شيء، ومن خلال ذلك برهن (بريدي) ان الضغط النفسي الناتج عن انتظار التيار الكهربائي هو الذي أدى الى موت القرد المدرب، وليس التيار الكهربائي نفسه (حساسنة، 2006).

رابعاً: النظرية المعرفية:

الضغط النفسي حسب هذه النظرية تم تفسيره على أساس ان الانفعالات هي انعكاس لأفكار الفرد حول ذاته والعالم المحيط به، وأن الفرد يستطيع ضبط الأفكار التي تسبب الانفعالات السلوكية، وأن السلوك هو نتاج لتقييم الحدث الضاغط، والاستجابة الأولية له، وتوقعات النجاح في التعامل معها ومواجهتها، وفي الوقاية من تداعياتها (عيسى، 2014).

ويعتبر اليس (Ellis) من أشهر رواد هذه النظرية حيث بين أن الأساليب المعرفية تستند إلى افتراض مفاده أن التعرض لمصدر ضغط لا يسبب الانزعاج بحد ذاته بل إن نوعية رد الفعل من جانب الفرد هو الذي يحدد النتيجة النهائية، وتبين أن القلق والتوتر النفسي يرتبطان بعدد من الخصائص ذات الطابع المعرفي (دوابشه، 2017).

أما بيك (Beck) فيرى ان الضغط النفسي يمثل استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضعف تقديره لذاته، او مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباطاً او موقفاً يثير أفكار عن الشعور باليأس والعجز لديه، ومن هنا فإن تفكيره بالحدث يؤثر على انفعالاته وسلوكه (عيسى، 2014)

خامساً: نظرية العجز المتعلم/ المكتسب:

يعتبر (سليجمان) هو المؤسس لنظرية العجز المكتسب أو المتعلم، حيث أرجع مفهوم العجز المتعلم إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط النفسية مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع السيطرة او التحكم بها في المواقف الضاغطة او مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بعدم القدرة على التصدي لها وبالتالي الشعور بالعجز، وعدم القيمة، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف الضاغطة التي يمر بها، ويشعر بخوف وتهديد منها، وبعدم

قدرته على مواجهتها والتصدي لها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر (سلميان وآخرون، 2021). وترى هذه النظرية ان الضغوط النفسية هي نتاج للشعور بالعجز المتعلم، وان حالة العجز المتعلم تؤدي إلى آثار تعليمية ودافعية وانفعالية، مثل عزوف الفرد عن المبادرة والمحاولة، وفقدان القدرة على التحكم على مجريات الأمور والسيطرة عليها مما يؤدي لاستجابات انفعالية سلبية او استجابات غير مرغوبة (غانم، 2011).

سادساً: نظرية هانز سيلبي (1974):

يعد سيلبي (Selye) من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغط النفسي، والذي ارتبط اسمه مع الطبيب والتر (Walter)، حيث يرجع الفضل له في تعريف الباحثين بتأثير الضغوط النفسية على الإنسان، فهو يرى أن الضغوط النفسية تمثل إستجابة غير محددة للمتطلبات الواقعة على الإنسان، وهذه المتطلبات هي المسببة للضغوط، والتي يمكن ان تنتج عن المواقف السارة أو غير السارة، والتي تعد من العوامل الأساسية في اختلال التوازن النفسي (ديرية، 2019). وتختصر نظرية (سيلبي) حول الضغوط بان مخزون الجسم من هرمون الضغط لا بد وان تستنزف في النهاية، وحدث هذا يؤدي إلى المرض، وفي ضوء ذلك عرف سيلبي الضغط النفسي ووصفه بأنه ناتج عن عدم قدرة الفرد على التكيف مع التطور والتقدم الحضاري الذي يحدث في المجتمع (داغر، 2012).

سابعاً: نظرية موري (Muray):

ترى هذه النظرية أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الرئيسية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة للسلوك، وتبين هذه النظرية ان الضغوط هي صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف محدد، وقد ميز (موري) بين نوعين من الضغط، الأول: ضغط بيتا (Beta

(Stress) ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والاشخاص كما يدركها الفرد، حيث يرتبط سلوك الفرد بهذا النوع، والثاني ضغط ألفا (Alpha Stress) ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي (مسودة، 2013).

وفي ضوء ما تم ذكره يرى الباحث ان النظريات اختلفت في تفسيرها للضغوط وأسبابها او مصادرها، طبقاً لاختلاف المذاهب التي ينتمي إليها المنظر، أو الاتجاهات والأطر النظرية التي تبناها وانطلق منها على أساس أطر نفسية، أو اجتماعية =أو معرفية، إلا أن الدراسة الحالية استفادت من النظرية المعرفية في التفسير كونها تنتظر إلى إدراك الفرد للحدث الضاغط، وليس الحدث نفسه.

2.1.2: الصلابة النفسية

1.2.1.2 مقدمة:

في الغالب لا يقف الفرد موقفاً سلبياً تجاه المواقف التي تعرضه للضغط النفسي، بل يحاول في العادة العمل على إيجاد حل، ويتوقف ذلك على قدرات الفرد وإطاره المرجعي الثقافي والأخلاقي ومهاراته في تحمل أحداث الحياة الضاغطة (حساسنة، 2018). وهذا يتطلب من الفرد البحث عن متغيرات واقية تزيد من قدرته على التوافق أو إعادة التوافق مع البيئة، وغالباً ما ترتبط الحلول المتوفرة في زيادة قدرة الفرد على مقاومة الشعور بالضغوط التي تؤثر على حالاته النفسية والجسدية (العزة، 2018).

وفي ضوء ذلك اتجه العلماء إلى البحث عن المتغيرات الايجابية الواقية التي يمكن أن تقي أو تعدل من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة، وهذه المتغيرات الواقية قد تكون متغيرات نفسية، أو متغيرات اجتماعية، ويمكن تعريف المتغيرات الواقية بأنها تلك السمات الشخصية أو العوامل

البيئية التي يمكن أن تقلل أو تحمي من وقع التأثير السلبي المتتابع بالأحداث الحياتية الضاغطة على الأفراد(القيسي، 2012).

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من أبرز المتغيرات الواقية، ويعود هذا المفهوم في جوهره إلى علم النفس الوجودي، وهو العلم الذي يرى الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، ويركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن الفرد يتبع أساساً من البحث المستمر والمتواصل في البحث عن المعنى والهدف من الحياة(محمد وسليمان والشعراوي، 2018).

كما يعود مفهوم الصلابة النفسية في جوهره إلى علم النفس الإيجابي الذي يعتبر من الاتجاهات الحديثة في علم النفس، حيث نشأ هذا العلم، وبدأ مسيرته على يد العالم سيلجمان (1998) Seligman بعد أن تولى رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية بعامين، ومن خلاله عقد مؤتمر عن علم النفس الايجابي عام (1999) في (لينكولن) موضحاً فيه، مدى الاهتمام بدراسة السمات الشخصية الإيجابية لدى الإنسان، والانفعالات الايجابية، اي الاهتمام بالطاقة النفسية الإيجابية، بهدف وقاية الإنسان من الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض السيكوسوماتية(المحتسب، 2008).

وتتمثل الغاية الأساسية لعلم النفس الإيجابي في قياس مكامن القوة الانسانية وفهمها وبنائها وفضائلها، وصولاً الى تطوير الحياة الجيدة، ومن أهدافه أيضاً بناء التمكين الشخصي، وحسن الحال الذاتي للفرد في الحياة، وهذا التمكين يتمثل في التفكير الإيجابي، أما حسن الحال فهو يرتبط بتعزيز الصحة النفسية وصولاً الى بناء الحياة الطيبة مثل الرضى، والتفاؤل، والأمل، والانطلاق، والسعادة والأمن النفسي، والصلابة النفسية(القاضي، 2012).

وتعد الصلابة النفسية مفهوماً نفسياً حديثاً انبثق من عدة مفاهيم ضمها علم النفس الايجابي وتبنته (كوبازا) حيث كانت بدايات ظهور مفهوم الصلابة النفسية عام (1979م) على يد عالمة سوزان كوبازا (Suzan Kobassa) من خلال العديد من الدراسات التي قامت بها، والتي هدفت الى الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية الإيجابية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الافراد بصحتهم النفسية والجسمية على الرغم من تعرضهم لضغوط الحياة(ابو عباس والزيود، 2020). وتشير الصلابة النفسية الى مجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم المحيط، والتي تمتد الفرد بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد والمتواصل الذي يحول دون الاصابة بالتغيرات الضاغطة المثيرة للقلق(تقي الدين ونجمة، 2018).

والسؤال الذي شغل فكر (كوبازا)، هو: لماذا يتعرض بعض الاشخاص لإصابات نفسية وجسدية بسبب تعرضهم للضغوط، ولماذا يتمكن بعض الأفراد من تحقيق إنجازات هائلة على الرغم من تعرضهم للضغوط النفسية؟(ابو عباس والزيود، 2020).

وفي ضوء ذلك توصلت (كوبازا) إلى إجابة عن السؤال من خلال تعريف الصلابة النفسية بأنها عملية التكيف والتأقلم السليم والجيد في اوقات الضغوط والصدمات مع وجود الامل، والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر والسيطرة عليها، والقدرة على حل المشكلات ومواجهتها، وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وأن الصلابة النفسية هي امتلاك الفرد لمجموعة من الخصائص الشخصية التي تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، ومن هذه الخصائص القدرة على الالتزام والتحدي، والتحكم في الامور الحياتية(Kobasa & Pucertti, 2002).

وتعتبر الصلابة النفسية من العوامل الايجابية التي تساعد الأفراد على التوافق مع الضغوط المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، أو ما يسمى أحياناً بالمرونة النفسية، أو

المقاومة النفسية، او الحصانة النفسية، أو المناعة النفسية، عند التعرض للصدمات(القيسي، 2012).

ويرى (محمد وسليمان والشعراوي، 2018) أن تأثير الصلابة النفسية على الفرد يتمثل في دور وسيط بين التقييم المعرفي للتجارب الصادمة وبين الاستعداد والتجهيز للمواجهة باستراتيجيات الدفاع، فتلك الآلية يفترض أنها تقلل من كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد الصلابة النفسية على التعامل مع الضغوط النفسية بفاعلية واتزان.

وفي ضوء ذلك يمكن القول أن الفرد الذي يمتلك أساليب مواجهة، أو دفاعات تلقائية فإنه يكون أكثر قدرة على مواجهة القلق، وضغوط الحياة، مع امتلاكه الوعي بالأخطار الخارجية والداخلية التي لا يكون الفرد على وعي بها، وتتوسط أساليب المواجهة العلاقة بين ردود الأفعال، والصراعات التي يواجهها من جانب، والضغوط الخارجية او الداخلية من جانب آخر.

2.2.1.2 مفهوم الصلابة النفسية:

حظي مفهوم الصلابة النفسية باهتمام العديد من الباحثين والعلماء، وعلى الرغم من تعدد التعاريف وتنوعها، إلا أن معظمها يتفق في المضمون.

والصلابة لغة: تعني: صلب أي شديد، صلب الشيء صلابة فهو صلبٌ وصلبٌ أي شديد(ابن منظور، 1999).

هذا وقد عرفت (كوبازا) الصلابة النفسية بأنها إعتقاد الفرد حول قدرته على مواجهة مواقف التحدي التي تواجهه في حياته، وإيمانه بأن هذه المواقف مهمة ودافعة له في تحقيق أهدافه، وليست معيقة أو مهددة لحياته(ابو عباس والزيود، 2020). كما عرفت كوبازا (Kobasa, 1982)

المشار إليها في (القيسي، 2012) الصلابة النفسية بأنها قوة تعمل كمتغير نفسي إيجابي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والعقلية والجسمية، وذلك بمكوناته الرئيسية الثلاثة (الإلتزام، والتحكم، والتحدي).

في حين عرفها جيرسون (Gerson, 1998) بأنها قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهات الآتية: (التحليل المنطقي، والتجنب المعرفي، والتفريغ الانفعالي، والاستسلام).

اما الشمري (2014) فيعرف الصلابة النفسية على أنها قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدام المعطيات والقدرات الشخصية.

في حين عرفها رضوان وعبريال (2017): بانها ما يجب على النفس، أي: إلزامها وضبطها والثقة بها والفاعلية الذاتية المرتفعة لدى الفرد، وتقاس بالأبعاد الآتية: (إلزام النفس، وضبط النفس، والفاعلية الذاتية والتحدي).

والصلابة النفسية: هي إحدى السمات أو الصفات الشخصية التي تحول بين الفرد وبين خضوعه للتأثيرات السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة (Beasley, et al., 2003).

في حين قدمت (اليزابيث) وجهة أخرى لمفهوم الصلابة النفسية، وهو ارتباطه بالبيئة الأسرية، حيث عرفته على أنه قدرة الفرد على تحمل مسئولية الأحداث، ومواجهة الظروف الضاغطة، وأن يكون على قدر من السيطرة والتحكم في التعامل معها، وأن يكون لديه قدرة على التحدي خاصة في الظروف الحرجة (المهداوي، 2016).

والصلابة النفسية، هي: مجموعة السمات الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية، وتضم سمات أو صفات مثل الالتزام، والتحكم، والتحدي كما يراها الفرد كسمات تساعد على مواجهة ضغوط الحياة المختلفة وحلها (Azarian, et al., 2016).

والصلابة النفسية، هي: سمة رئيسة من سمات الشخصية تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في اتزانه وفاعليته، وقدرته على استغلال المصادر النفسية والبيئية المتاحة حتى يدرك بفاعلية الأحداث الضاغطة والشاقة إدراكاً غير منحرف، أو غير مقبول، ويفسرها بموضوعية، وواقعية، ومنطقية، ويعمل على التعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد (الالتزام، والسيطرة، والتحدي) (عوض، 2015).

كما وتعرف الصلابة النفسية: على أنها إعتقاد لدى الفرد بفاعليته وقدراته على استخدام كافة طاقاته وخبراته وإمكاناته في مواجهة الأحداث الضاغطة (أبو قوطة، 2013).

وفي ضوء ما تم ذكره فإن الصلابة النفسية تتمثل في هذه الدراسة بثقة العاملين في جهاز الأمن الوقائي بذاتهم خاصة فترة انتشار جائحة كورونا، والتزامهم بالقواعد والقوانين المنظمة لعملهم، ولمجتمعهم، وقدرتهم على مواجهة الأحداث والمواقف التي يتعرضون لها أثناء الجائحة، أو مستقبلياً داخل عملهم، واثناء المواقف الحياتية، وتتمثل في قدرتهم على الالتزام، والتحكم والسيطرة، والتحدي.

3.2.1.2 أبعاد الصلابة النفسية:

من خلال الصلابة النفسية ودراسة أبعادها يمكن معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الافراد بصحتهم النفسية والجسمية، وتمتعهم بالاتزان الانفعالي رغم

تعرضهم للضغوط، فالصلابة النفسية هي مجموعة من السمات النفسية تركز على ثلاثة مكونات أساسية، هي: (الإلتزام ، والتحكم، والتحدي)(السبيعي، 2019)، وتظهر هذه الأبعاد من خلال الدراسة التي قامت بها (كوبازا) (Kobasa, 1979) والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير على مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها، وتتمثل في:

أولاً: الإلتزام: (Commitment):

يتمثل الإلتزام في اعتقاد الفرد حول حقيقة واهمية وقيمة ذاته، واهدافه، وقدراته، وإيمانه فيما يفعله في الحياة، ويمكن ان يتضح ذلك من خلال تبني الفرد والتزامه في بعض المبادئ والقيم التي يسير عليها في حياته ويتحمل مسؤولياتها(ابو عباس والزيود، 2020). ويعتبر مكون الإلتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة النفسية، بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة(تقي الدين ونجمة، 2018)، لذا فإن الإلتزام هو نوع من الأتفاق أو التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه ومبادئه وقيمه، وتجاه الآخرين من حوله(محمد وعلي، 2018). ويشير إلى إحساس الفرد بتحمل المسؤولية نحو الآخرين والأحداث في حياته المهنية، والأسرية، والاجتماعية، ومظاهر الإلتزام متنوعة، فمنها:

- الإلتزام الشخصي: أو الإلتزام نحو الذات، ويتمثل في التزام الفرد واتجاهه نحو معرفة ذاته، وتحديده لأهدافه وقيمه الخاصة في الحياة.
- الإلتزام الاجتماعي: وهو الاعتقاد بأهمية المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد وقيمتها وضرورة التعامل معها والسيطرة عليها.

- الالتزام نحو العمل: ويشير الى قناعة الفرد او اعتقاده بقيمة العمل الذي يقوم به وأهميته، سواء له أو للآخرين أو للمجتمع، وقناعته بضرورة الاندماج في محيط عمله.
- الالتزام الاخلاقي: اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية.
- الالتزام القانوني: يتمثل في تقبل الفرد للقوانين السائدة في المجتمع (محمد وعلي، 2018).

بينما بينت (العديني، 2018) وجود ثلاثة أنواع من الالتزام هي:

- التزام الفرد نحو ذاته: نحو القيم، والمبادئ، والأهداف، والاتجاهات.
 - التزام الفرد نحو عمله: نحو قيمة العمل، ومتطلباته، واحتياجاته، وقوانينه.
 - التزام الفرد نحو الآخرين: معرفة حقوقهم، وواجباتهم، وتقديم المساعدة عند الحاجة.
- وفي ضوء ما تم ذكره يرى الباحث أن الالتزام في هذه الدراسة يمثل اعتقاد رجل الأمن الوقائي في حقيقته وأهميته وقيمه، وخاصة قيمة الحياة التي تمكنه من الولاء لبعض المبادئ والقيم، ويرتبط هذا المكون إرتباطاً إيجابياً بالدور الوقائي للصلابة النفسية، بوصفها مصدر لمقاومة مثيرات التعب والمشقة خاصة فترة جائحة كورونا.

ثانياً: التحكم: (Control)

يتمثل في اعتقاد الفرد حول قدرته على التحكم بما يواجهه من أحداث ضاغطة، وتحمل المسؤولية الشخصية لهذه الحوادث، والقدرة على اتخاذ القرار واختيار البدائل المتعددة، والقدرة على المواجهة بفاعلية وبذل الجهد الدؤوب مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي بدلا من الشعور بالعجز (ابو عباس والزيود، 2020).

في الوقت ذاته يرى (نقي الدين ونجمة، 2018) ان التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة على أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للتعب والمشقة النفسية، سواء اكان ذلك معرفياً، أم وجدانياً، أم سلوكياً. والتحكم حسب (العديني، 2018) أيضا هو قدرة الفرد على السيطرة على أحداث الحياة من خلال المصادر الداخلية، والمواجهة بفعالية للضغوط اليومية.

كما يقصد به مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يلقاه من أحداث ومشقة، وقدرة على تحمل المسؤولية الشخصية مما يحدث له، من حيث القدرة على اتخاذ القرارات وتفسير الأحداث الضاغطة وتقديرها والقدرة على التحدي (القيسي، 2012) ايضا يتمثل التحكم في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقرائه للواقع، ووضعه الخطط المناسبة لمواجهتها، والتقليل من آثارها حين حدوثها، وذلك من خلال استثمار كل ما يتوفر لديه من امكانيات مادية ومعنوية واستراتيجية عقلية، مسيطراً على نفسه، متحكماً في انفعالاته(محمد وسليمان والشعراوي، 2018).

ويرى علماء النفس أن التحكم يمر بثلاث مراحل هي:

- المبادأة: فيبدأ الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة التي تؤثر على اتخاذ القرار المناسب تجاهه، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف او الحدث فإنه يمثل اتمام مرحلة المبادأة.

- الإدراك: وتعني فهم الفرد التام للحدث الطارئ، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للمواقف.

- الفعل: تمثل مرحلة اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الاحداث الضاغطة أو مسبباتها للقضاء عليها(سنيورة، 2015).

وفي ضوء ما تم ذكره يرى الباحث أن التحكم هو قدرة رجل الامن الوقائي على تحمل الصعوبات بكل أنواعها، خاصة تلك المرتبطة بجائحة كورونا، وما ترتب عليها من ضغوطات وصعوبات، وبالتالي السعي للتحكم فيها بدلا من الضعف والعجز عن مواجهة هذه الأحداث، وهذا ينطبق على العاملين في جهاز الأمن الوقائي خاصة فترة الجائحة.

التحدي(Challenge)

تعرف كوبازا (Kobasa, 1983) مفهوم التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة الضاغطة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه، وأكثر من كونه تهديداً لأمنه، وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

والتحدي حسب بارتون (Barton, 2008) هو نوع من المثابرة والمقاومة للمواقف الصعبة في الحياة، إذ أن الأفراد الأكثر تحدياً يرون الأحداث والخبرات الجديدة والمتغيرة، وكأنها فرصة من أجل تحقيق النمو، والتعليم، والتطوير.

كما أنه إعتقاد الفرد أن ما يطراً من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً لذاته، مما يساعده على المبادرة والمبادرة، والعمل على استكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية الايجابية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية (ابو عباس والزيود، 2020). وهو إدراك الفرد بأن أحداث الحياة المتغيرة هي فرصة لتحقيق النمو

والتطور الشخصي، وأن التغيير هو طبيعة الحياة ولا ينبغي أن يثير الشعور بالخوف والتهديد (محمد وعلي، 2018).

ومما سبق يمكن القول أن التحدي يتمثل في إدراك رجل الأمن الوقائي للأحداث الحياتية المتغيرة الجديدة، والمتمثلة في جائحة كورونا وما ترتب عليها، وكأنها فرصة لتحقيق النمو والتطور الشخصي، وأمر طبيعي وحتمي من كونه شيئاً يثير الشعور بالتهديد والخوف، وهو باعث قوي على تحقيق النمو والتطور الشخصي للفرد، وليس باعثاً على تهديد أمن الفرد واستقراره.

4.2.1.2 خصائص الأشخاص الذين يتميزون بالصلابة النفسية والذين لا يتميزون بها:

أشارت القيسي (2012) إلى أن هناك مجموعة من الخصائص والسمات للأشخاص الذين يتميزون بالصلابة النفسية: وأن من أبرز هذه السمات ما يلي:

- ثبات الصبر في الذات مع تحمل المشقة.
- المرونة في اتخاذ القرارات.
- الإلتزام بقيم ومبادئ معينة، والتمسك بها وعدم التخلي عنها.
- القدرة على وضع الخطط لمواجهة المشكلات.
- القدرة على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة.
- عدم فقدان التوازن في الازمات.
- الاحتفاظ بالهدوء والثبات في أشد المواقف والظروف.

- التحكم في الذات، وامتصاص الغضب، والعلو على النفس.

- المبادرة لحل ما يواجهه من مشكلات.

كما ذكرت سهير (2001) المشار إليها في السبيعي (2019) مجموعة من الخصائص للأشخاص

مرتفعي الصلابة النفسية على النحو الآتي:

- الصمود في مواجهة الأحداث الضاغطة ومقاومتها.

- يمتلكون قدرة أكبر على الإنجاز بوقت أقل وبإتقان أكبر.

- من أصحاب وجهات الضبط الداخلي.

- مثابرون وميالون للقيادة والتحكم والسيطرة.

- يمتلكون الفاعلية الذاتية والدافعية للإنجاز بشكل مستمر.

كما أكد ويلاند (1991) وكوزي (1991)، وكرستوفر (1997) المشار إليهم في (نصيف،

2017) ان أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم ضغوط نفسية وجسمية قليلة، وغير منهكين،

ويتمركزون بقوة حول الذات، ويمتلكون معطيات التحكم في الأحداث والسيطرة عليها، ولديهم

نزعات تقاوم العجز المتعلم، ويتمتعون بالإنجاز الشخصي، وقدرة على التحمل الاجتماعي،

وارتفاع الدافعية نحو العمل والإنجاز، وأقل استهدافاً للمعارف المشوهة، ويمكنهم التغلب على

الاضطرابات النفسية والجسمية، وتجنب الاجهاد.

أيضاً فإن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتسمون بأنهم أصحاب ضبط داخلي، وقادرون على

الصمود والمقاومة، ولديهم القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، ومواجهة أحداث الحياة

الضاغطة والتكيف معها، ولديهم الميل إلى القيادة والسيطرة، وذو نشاط ودافعية أفضل، ولديهم الصبر، وبذلك يكونون ذا صلابة مرتفعة ملتزمين بالمبادئ والقيم والتمسك بها، وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة وإيجابية (زيدان، 2017).

أما خنفر (2014) فتوضح أن ذوي الصلابة المنخفضة يتصفون بسمات عدة، منها: ضعف الاهتمام بوجود هدف واضح لأنفسهم، ولا معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر وضعف القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة المبعثرة، وسليبيون في تفاعلهم وتعاملهم مع بيئتهم، وعاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة، ويفضلون الأحداث الثابتة، وليس لديهم قناعة بضرورة التجديد.

كما يعتمد ذوو الصلابة النفسية المنخفضة على أسلوب المواجهة التراجعي، أو الأسلوب الذي يتضمن نكوصاً، حيث يقومون فيه بمحاولة الابتعاد عن مصادر الضغط والتجنب (عيسى، 2014). ويميلون إلى استخدام أساليب سلبية في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، بحيث يستخدمون استراتيجيات المواجهة الأقل فاعلية كالتجنب، والإنكار، والنكوص، والهروب، والتقليل من شأن الحدث الضاغط، ويتصفون بعدم تحديد أهداف لأنفسهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ولا معنى لحياتهم، ويتوقعون دائماً التهديد المستمر، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات أحداث الحياة، وليس لديهم قناعة بضرورة التجديد والتطوير، كما أنهم سليبيون في التفاعل مع بيئتهم، وهذا قد يؤدي إلى مشكلات انفعالية، وظهور بعض الأعراض النفسية والجسمية (عواد، 2015).

ويرى الباحث أن دراسة الجوانب النفسية، وتقويم انعكاسها على رجل الأمن الفلسطيني يعد مؤشراً لاستعداداته وقدراته في مواجهة ظروف الحياة التي يتعرض لها نتيجة العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على سير عمله، سواء داخل العمل أو خارج نطاق العمل.

5.2.1.2 أهمية الصلابة النفسية:

تبرز أهمية الصلابة النفسية للفرد كونها تجعل الفرد أكثر قدرة ومقاومة، وأكثر إنجازاً مع الضبط الداخلي، والتحكم بما يحيط به، وهذا يعني أن الصلابة بأبعادها تشكل المتغير السيكولوجي الذي يخفف من الأحداث الضاغطة التي تؤثر سلباً على الصحة البدنية والنفسية للفرد، وتوضح أهميتها كونها تشكل منطقة وقائية ومخففة لآثار الضغوط السلبية، وتساعد الفرد على التعامل مع الأزمة، وتجعل من الضغوط عامل إثارة للحدث الطارئ، وليس مصدراً مساهماً في زيادة العبء أو الأزمة (السبيعي، 2019).

وفي هذا السياق تشير نظرية التأقلم مع الأزمة أن الفرد يتخذ طرقاً فعالة في حل المشكلات وصنع القرار، وتقييم المخاطر، والتعرف على أنماط التهديد، واتخاذ طرق للاندماج في السياق الاجتماعي المحيط به في ظل ظروف عدم اليقين من المستقبل (Wang & Zhang & Deng, 2019).

فالأفراد لا يستطيعون الهروب من الضغوط، وبالتالي فإنهم يتجهون إلى تعلم كيفية التعامل معها بفعالية، وهذا يتوقف على الكيفية التي يستجيب بها الأفراد لتلك الضغوط، فبعض الناس ينهارون أمام الخبرات المؤلمة للضغوط النفسية الشديدة كتلك التي تسببها الإصابة بالأمراض، بينما يجتهد بعضهم للتعامل معها، وهذا راجع للاختلاف الطبيعي بين الأفراد، وكيفية إدراكهم للمثيرات الضاغطة (عطون وآخرون، 2020)، حيث إن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة

الإنسانية يعيشها الإنسان في أوقات مختلفة، وتتطلب منه توافقاً، أو إعادة توافق مع البيئة من حوله، وهذه الظاهرة مثلها مثل معظم الظواهر النفسية كالقلق والعدوان والاحباط وغيرها، وبالتالي لا يستطيع الفرد الهروب منها، أو يكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور قدراته وكفايته، ومن ثم الإخفاق والفشل في الحياة، فلا حياة بدون وجود ضغوط، وحيث توجد الحياة توجد الضغوط (عوض، 2015).

وهنا تبرز أهمية الصلابة النفسية كمتغير إيجابي للتعامل مع الضغوط، حيث تؤدي الصلابة النفسية دوراً مهماً كأحد متغيرات المقاومة، أو الوقاية من الأزمات والأثر النفسي والجسمي، الذي تعرض له الشخص نتيجة التعرض إلى الضغوط، بالإضافة إلى إدراك الحدث الضاغط بواقعية ومواجهته بفاعلية (مخير، 1997).

كما تبرز أهمية الصلابة في أنها تمكن الفرد من تعديل إدراكه للأحداث والصدمات، مما يعمل على تخفيف التوتر المصاحب لها، إذ أنها تدفع الفرد لتطوير أساليب المواجهة الفعالة التي تتقله من حال الضغط والتوتر إلى الثبات والمواجهة، كذلك فإن الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد يعزز من قدرته على المواجهة، ويعدل من ممارساته الصحية، وهذا له تأثيره الإيجابي على الصحة النفسية والبنية السليمة لمواجهة الأحداث المختلفة (Wiesman, 2016).

ومن أهمية الصلابة النفسية أن الأفراد مرتفعي الصلابة يدركون الأحداث الإيجابية على أنها ذات معنى، وأنها تحدث نتيجة لأسباب داخلية لهم، وأنهم أشخاص مسؤولون عما يقومون به من قرارات وأفعال، ويدركون الأحداث السلبية بانها غير هامة، وأنها نتيجة لأسباب خارجية، وأنهم غير مسؤولين عنها شخصياً، وذلك على العكس من الأفراد منخفضي الصلابة (عبد المطلب، 2017).

ويبين السبيعي (2019) أن الصلابة النفسية تساعد في الحد من الضغوط النفسية المسببة للاحتراق النفسي لدى الأفراد في مختلف المواقع والمهن، كونها تكسيهم القدرة على الثبات وموازنة العمل، والشعور بالقدرة على الإنجاز والسيطرة على الأحداث الضاغطة.

وللصلابة النفسية أهمية كبيرة في تخفيف الضغوط النفسية، وذلك لكون الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع التي تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمن غالباً ما يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض واضطرابات نفسية، وجسدية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في التصدي للضغوط وتعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط، وتنتهي بالإرهاق، ويتم ذلك من خلال طرق متعددة حيث إنها تعدل من إدراك الأحداث، وتجعلها تبدو أقل وطأة وضرر، وتؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة وفعالة أو تنقله من حال إلى حال، وتؤثر على أساليب المواجهة النفسية بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي، وتقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل ممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي صحي، وهذا بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسدية (عبد المطلب، 2017).

وللصلابة النفسية دور هام في التقليل من الضغوط التي تواجه الأفراد في حياتهم، حيث تعد الأحداث الضاغطة في حياة الأفراد سبباً في استثارة الجهاز العصبي الذاتي ليؤدي ذلك إلى الإرهاق والتعب وما يصاحبه من أمراض نفسية وجسدية، وتكمن أهمية الصلابة النفسية في أنها:

- تعمل على توفير أساليب مواجهة نشطة للمشكلات التي يواجهها الفرد.

- تعدل من إدراك الفرد للأحداث، وتجعلها تبدو أقل تأثيراً.

- توفر المرونة في حياة الفرد، وتساعد على الانفتاح نحو التغيير، وزيادة التحكم والتنظيم الانفعالي (محمد وعلي، 2018).

الجدير بالذكر انه بالرغم من التحديات الكبيرة التي فرضتها أزمة فيروس كورونا المستجد على كافة الأفراد والمجتمعات، إلا أن هذه الأزمة حملت في طياتها عددا من الفرص للأفراد والمؤسسات على حد سواء، فقد منحت الأفراد فرصاً متعددة للنمو، وتنمية الشخصية في كل جوانبها (عبد الحميد وشوقي، 2021).

مما سبق يمكن القول بأن الضغوط ترتبط بالأحداث اليومية، فالأفراد بلا استثناء يتعرضون لها يومياً ومن مصادر مختلفة، فالضغوط الخارجية تلاحقهم في البيت أو الشارع أو العمل أو الدراسة أو التعاملات المالية، وتسبب لهم في بعض الأحيان أزمات يقفون عاجزين أمام حلها، وهذا يضطرهم للبحث عن سبيل لحلها. وربما تتعقد هذه الضغوط، فيسعى الفرد لحلها، وتولد له ارتجاجاً يعجز عن قلبه إلى اتزان، وبالتالي تحتاج هذه الضغوط والصراعات إلى شخصية قوية تتصف بالصلابة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط، والظروف الصعبة التي يمر بها الفرد، والقدرة على الالتزام والتحدي والتحكم، والتي تساعد الفرد على التوافق مع النفس والآخرين.

6.2.1.2 ثمرات الصلابة النفسية:

يرى علماء الاجتماع أن المرض ليس حدثاً عضوياً، وإنما هو فوق ذلك ظاهرة معقدة ترتبط بالعديد من المتغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، والتي تنعكس على الفرد بصورة اتجاهات وسلوك وعادات، ويعتقد العلماء ان اختزال المرض في بعده البيولوجي انتج فهما قاصراً، وغير متكامل للظاهرة المرضية (نصيف، 2017).

وتجدر الإشارة إلى أن معظم الأفراد تعاملوا مع هذه الأزمة الناتجة عن جائحة كورونا على أن لها تأثيرات سلبية على الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية والاقتصادية، وليس لها أي إيجابيات مع العلم أن الأزمات أحيانا قد تتحول إلى فرص يمكن الاستفادة منها في مختلف المجالات (عبد الحميد وشوقي، 2021).

وفي ضوء ما تم ذكره يمكن تلخيص أبرز ثمرات الصلابة النفسية:

- الصحة النفسية: إذ أن الصحة النفسية تعبر عن مدى تكامل طاقات الفرد الجسمية والاجتماعية والانفعالية بما يحقق له الشعور بالسعادة والرفاهية مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، وبالتالي فهي لا تتحدد على أساس انتقاء المرض او الاضطراب النفسي فقط.
- النظرة الإيجابية للحياة: فالنظرة الفعالة للحياة هي التي تحدد مكانة الفرد وقيمه الاجتماعية في الحياة.
- الاستمرارية في العطاء: العمل المتواصل بهمة وحماس، وروح واتقان في عطاء متجدد، وهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى.
- الاتصال الفعال: فالإنسان منذ ولادته وهو يقوم بعملية اتصال، وهو الذي يكون العلاقات الإنسانية والاجتماعية (العبادي ولفته، 2015).

7.2.1.2 النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

اختلفت النظريات المقدمة للصلابة النفسية باختلاف أفكار مفكريها وتوجهاتهم، ويمكن تحديد أهم هذه النظريات على النحو الآتي:

أولاً: نظرية كوبازا (Kobaza)

اعتمدت نظرية كوبازا (Kobaza) على عدد من الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال روجرز (Rojars) وماسلو (Maslo) وفرانكل (Phrankel)، والتي أشارت إلى وجود هدف أو معنى لحياة الفرد، ويعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال قدراته وامكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة مناسبة، وترى (كوبازا) أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة يكونون أكثر نشاطاً، ومباداة، واقتداراً، وقيادة، وأكثر صموداً وضبطاً داخلياً، ومقاومة لأعباء الحياة (الشمري، 2014: 47) و(عبد، 2018).

وطبقاً ل(كوبازا) فإن الأشخاص الذين يخبرون درجات عالية من الضغوط دون أن يتعرضوا إلى مرض أو اضطراب لهم تركيب شخصي يتميزون به عن الأشخاص الذين يصابون بالمرض من دون تعرضهم إلى الضغوط ذاتها، ويوصف هذا التركيب عن طريق مفهوم الصلابة النفسية، وتفترض (كوبازا) أن الأشخاص الذين يتصفون بهذا التركيب لديهم ثلاث سمات رئيسية، هي: (سمة السيطرة، وسمة الالتزام، وسمة التحدي) (نصيف، 2017). وان هذه السمات الثلاثة تعمل كمتغير سيكولوجي من شأنه مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن الضغوط النفسية (Hystad, 2016).

هذا وقد حددت كوبازا (Kobasa, 1979) المشار إليها في (المهداوي، 2016) الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية في أنه:

- يخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث، والوقاية من الإجهاد المزمن.

- يرتبط بالتعايش التكيفي الفعال.

- يغير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة.

- يدعم عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي.

ثانياً: نظرية التحليل النفسي:

ظهر مصطلح الصلابة النفسية في أعمال (فرويد) من خلال تحديده للعلاقة بين مكونات الشخصية (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) (عوض، 2015). حيث يعتبر أن (الأنا)، والتي هي مركز الطاقة النفسية مصدر لقوة الفرد وصلابته، أما الهو فتعد نقطة الاتصال بين طاقة البدن والطاقة النفسية ومصدرها، وأما الأنا الأعلى فتشمل الحكمة، وسلامة العقل، ومهمتها مراعاة السلطات الثلاثة هي (العالم الخارجي، والهو، والأنا الأعلى)، وإذا ما فشلت الأنا بالتوفيق بين هذه السلطات الثلاثة فإن الاضطرابات النفسجسمية تنشأ لدى الفرد، هذا وقد أولت هذه النظرية أهمية كبيرة للجانب السيكولوجي الداخلي للفرد في بعدي قوة الأنا مقابل ضعف الأنا، والتي تعد مرادفة لقوة الصلابة مقابل العجز النفسي والتي تشير الى قدرة الفرد على القيام بوظائفه النفسية، والبدنية، والعقلية، والاجتماعية بكفاءة عالية، بينما ضعف الأنا يعد مرادفاً للعجز النفسي (انخفاض قدرة الفرد وقصوره) على أداء أعماله ووظائفه النفسية، والبدنية، والعقلية، والاجتماعية (العبادي ولفته، 2015).

كما تطرق (ادلر) لمصطلح الصلابة النفسية من خلال المصطلحات العديدة التي طرحها، ومنها الكفاح من أجل التفوق، والذي اعتبره الهدف النهائي الذي يسعى إليه جميع الناس، وكذلك قوة الإرادة حيث اعتبر أن والقصور في قوة الإرادة، والشعور بالنقص، يؤدي بالفرد إلى الشعور بالعجز النفسي وبالتالي عدم قدرة الفرد على تحمل ومواجهة الضغوط، لذا اعتبر مصطلح قوة الإرادة مرادفاً لمصطلح الصلابة النفسية، كما ميز (يونج) بين الشخص القوي الصلب الذي

يحاول أن يتطور ويتوسع ويتغير نحو الافضل والشخص العاجز الذي يتحرك إلى الوراء، ويبقى حبيس الماضي (عوض، 2015).

ثالثاً: نظرية مادي (Maddi 1985):

أكد (مادي) إن الفرد في كل موقف من مواقف حياته يختار إما الماضي المعروف بالنسبة به، أو المستقبل المجهول، وان اختيار المستقبل بالنسبة له وما يصاحبه من آمال غير معروفة، وما يصاحبه من قلق يعد افضل للفرد، وأشار (مادي) إلى أن وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة وضغوطاتها معتمداً في ذلك على قدراته وامكانياته الشخصية (Maddi & Kobaza, 1994).

رابعاً: نموذج فينك (Funk 1993) :

يعتبر نموذج فينك من النماذج الحديثة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا (Kobaza) وعمل على وضع تعديل جديد لها (سنيورة، 2015)، حيث قدم (فينك) نموذج معدل لنظرية (كوبازا) من خلال دراسة ارتباطية أجراها بهدف معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة (عبد، 2018). وبين من خلال ذلك أن الصلابة النفسية هي: سمة عامة في الشخصية تعمل الخبرات البيئية على تكوينها، وتميئتها لدى الفرد منذ الصغر (مريم، 2016). وفي ضوء ذلك عرف فينك (Funk, 1992) المشار إليه في (سالم، 2016) الصلابة النفسية بأنها: سمة عامة في الشخصية تكونها وتنميها منذ الصغر الخبرات البيئية المحيطة بالفرد.

خامساً: نظرية لازاروس (Lazarus):

يعد نموذج (لازاروس) لتفسير الضغط، وتحديد استراتيجيات المقاومة والمواجهة من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية، حيث إنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل النفسية (نقي الدين ونجمة، 2018) وحددها في ثلاثة عوامل وهي، البيئة الداخلية للفرد، الأسلوب الإدراكي المعرفي، والشعور بالتهديد والاحباط (زيدان، 2017). وقد وضح ذلك من خلال أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في الدرجة الأولى طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره خطأ قابلة للتعايش تشمل عملية الإدراك الثانوي، وتقديم الفرد لقدراته الخاصة، وتحديد له مدى كفاءته في تناول المواقف الصعبة (سنيورة، 2015).

سادساً: نظرية كوهن: (1998): Cohen:

ظهر في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية أحد النماذج الذي أعاد نظرية (كوبازا) وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه العالم (كوهن)، وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسة أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي، والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة مكونة من (167) جندياً إسرائيلياً، وذلك بالاعتماد على المواقف الشاقة الواقعية التي يعاني منها الجنود، وقام بقياس متغيرات الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين، والتي بلغت (ستة) شهور، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى عدد من النتائج المهمة وهي: ارتباط مكوني الإلتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتباط الإلتزام جوهرياً بالصحة العقلية يكون من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال، خاصة استراتيجيات ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً

بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشاكل بالتعايش (القيسي، 2012).

سابعاً: نظرية متلازمة التكيف العام (GAS) لهانز سيلبي Hans Selye :

قدم هذه النظرية العالم الفسيولوجي هانز سيلبي Hans Selye ، وسماها متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome)، وهي سلسلة استجابات فسيولوجية يقابل الجسم من خلالها الضغوط للتكيف معها، وحدد لها ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوطات، وهذه المراحل تمثل متلازمة التكيف العام وهي:

- مرحلة الإنذار أو التنبيه: وهي استجابة أولية يقوم فيها الجسم باستدعاء كافة قواه لمواجهة الخطر.

- مرحلة المقاومة: باستمرار الموقف الضاغط تأتي هذه المرحلة بعد المرحلة الأولى، فتختفي التغيرات الأولى، وتظهر تغيرات جديدة تدل على التكيف مع الموقف.

- مرحلة الاستنزاف (الاعياء): تلي المرحلة الثانية: بحيث إذا طالت فترة التهديد لا يستطيع الفرد المقاومة والتغلب على الضغوطات (العامري، 2017).

في ضوء ما تم ذكره من نظريات فإن الباحث يتبنى نظرية (كوبازا) المفسرة للصلابة النفسية وذلك على اعتبار أن هذا النموذج قدم آلية بسيطة ومنطقية تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية والتمتع بالصحة النفسية والجسمية للفرد، فرجل الأمن الوقائي الذي يتمتع بصلابة نفسية مرتفعة (إيجابية)، بمقدوره مقاومة الضغوط النفسية والإجهاد الناتج عن التعامل مع جائحة كورونا وفقاً لنموذج فنك المعدل.

3.1.2 جائحة كورونا وتأثيراتها النفسية:

واجهت البشرية خلال القرون الثلاثة الماضية عدد من الأوبئة، تمثلت في (10) جائحات انفلونزا عالمية، وكان على الأقل (3) منها في القرن الأخير، وكان أشدها ما عرف باسم الانفلونزا الإسبانية التي انتشرت في الفترة ما بين (1918 - 1919)، وقد تسببت في وفاة بين (20 - 50) مليون إنسان، وفي (2009) انتشر فيروس أنفلونزا الخنازير، وأدى إلى تعليق الدراسة في صربيا، لكون المدارس هي الطريقة الأسرع لانتشار الأوبئة (الحربي والصبحي، 2021).

وفي ديسمبر من العام (2019) ظهر في مدينة ووهان الصينية فيروس (كورونا المستجد (كوفيد-19) والذي تم تعريفه من قبل منظمة الصحة العالمية بأنه مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين (العنزي والسعيد، 2021). وقد أطلقت منظمة الصحة العالمية (WHO) اسم (SARA-CoV-2) على فيروس كورونا واسم (COVID-19) على المرض الذي يسببه هذا الفيروس، ويشير حرفي (CO) اختصار لكلمة كورونا، وحرفي (VI) اختصار لكلمة فيروس، وحرف (D) اختصار لكلمة مرض (Disease) والسبب في اختيار هذا الاسم لتجنب الإشارة إلى مجموعات معينة من الأشخاص أو المواقع، واعطاء انطباعات سلبية عنها (البوصافي، 2021).

وكلمة كورونا كلمة لاتينية تعني (Crown) وتعني التاج حيث إن الفيروس يأخذ شكل التاج، وخطورة هذا النوع من الفيروسات تكمن في قدرتها على تبادل جيناتها الوراثية، ويعد فيروس (كوفيد-19) هو آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل تفشيه في مدينة (ووهان) الصينية، وقد تحول

فيروس كورونا الآن الى جائحة عالمية أثرت على العديد من بلدان العالم (عبد الحميد وشوقي، 2021).

وفيروس كورونا (كوفيد-19): حسب منظمة الصحة العالمية هو فصيلة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للإنسان والحيوان، وينتج عنها لدى البشر حالات عدوى للجهاز التنفسي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)(الحربي والصبحي، 2021).

اذ أنه يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض (كوفيد-19) عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس، فالمرض ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض (كوفيد-19) أو يعطس، فتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بالمرض عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عيנם، أو أنفهم، أو فمهم، كما يمكن أن يصاب الأشخاص به اذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره، ولذلك فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض تزيد على متر واحد(3اقدام)(العنزي والسعيد، 2021).

قبل ظهور فيروس كورونا (كوفيد-19) كان العالم يعيش حالة من الرخاء والاستقرار، بحيث استطاع الإنسان أن يطوع الطبيعة لخدمته ورفاهيته، بل واعتقد الإنسان أنه استطاع أن يسيطر على الطبيعة، وظن الإنسان أنه أدكي مخلوق على وجه الأرض، في ظل التطبيقات المختلفة للثورة الصناعية والذكاء الاصطناعي، والأتمتة وتعلم الآلات، وفجأة استيقظ العالم على

كابوس جائحة كورونا عندما أعلنت الصين عن تفشي هذا الفيروس القاتل سريع الانتشار (الدهشان، 2020).

ونتيجة لذلك قلبت جائحة كورونا (كوفيد-19) موازين العالم رأساً على عقب، وشاعت العبارة الشهيرة التي تعبر عن ذلك عبر العالم وهي "تغير كل شيء في زمن الجائحة!؟"، حيث اهتزت أعتى النظم الاقتصادية وأكثرها إستقراراً أمام الجائحة، وتعرضت النظم السياسية وأشكال الحكم، وأكثرها ثباتاً ورسوخاً لأزمات ليس لها بها سابق عهد، وتوترت علاقات بين كيانات اقتصادية وسياسية كبرى بمستويات توتر لم تعاصرها من قبل (الولايات المتحدة والصين على سبيل المثال)، وانشغل الناس في مختلف المعمورة بفعل ثورة الاتصالات، وعولمة كل شيء بالجائحة وتداعياتها، وردود الأفعال بشأنها، وحتى على مستوى الأفراد، وتغير هرم الأولويات لدى الدول، ولدى المجتمعات، ولدى الجماعات، بل ولدى الافراد(الخميسي، 2020).

كما يتوقع أن يخسر الاقتصاد حوالي (تريليون) دولار أمريكي على أقل تقدير نتيجة لانتشار فيروس كورونا، وقد يتراجع النمو العالمي إلى أقل من (5.5%)، وأن تدخل مجموعة من الدول في موجة كساد (Abdel-Latif, 2020).

والجدير بالذكر أنه لم تمض أشهر قليلة حتى انتشر هذا الفيروس في شتى بقاع الأرض، وتحول إلى وباء قاتل يماثل الطاعون والجذام في العصور الوسطى، وأجبر الغالبية على تغيير نمط حياتهم الى حياة جديدة لم يعهدها من قبل، وتسبب في كساد اقتصاد دول العالم، وفرض حجراً صحياً، وفقدان الوظائف في بعض الدول(الدهشان، 2020) وهذا بلا شك يؤدي بشكل مباشر أو غير مباشر لمشاكل نفسية، وعاطفية، واجتماعية وردود فعل مختلفة، ونتج عنه مشاكل عقلية، وكان له أثر واضح على الصحة النفسية (Bridgland, et al., 2020).

خاصة وأن العالم كله أصبح في حالة طوارئ نتيجة فيروس كورونا(كوفيد-19) الذي تسبب في زلزال عالمي، وحالة من الهلع والخوف لانتشاره بشكل سريع ومرعب وصل إلى أغلب مناطق العالم، خاصة في ظل انعدام اللقاح المناسب لمعالجة المصابين الذين أنهى الفيروس حياة بعضهم، ودعوة العديد من الدول والمنظمات الى وضع استراتيجياتها المناسبة للتعايش مع وجود هذا الوباء(الدهشان، 2020).

وفي ضوء ذلك فإن تداعيات الجائحة الراهنة قد تؤثر على صحة الفرد النفسية والجسدية، وتجعله عرضة لخطر التهديد بصحته واستقراره، كما يجمع الاخصائيون في الصحة النفسية على أن الحجر الصحي المفروض على ما يزيد من مليار شخص حول العالم بسبب الجائحة، ليس بالأمر الذي يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي غير مسبوق يقيد الحرية الفردية لجميع الأفراد بمراحلهم العمرية المختلفة دون استثناء، وهذا الوضع قد يتسبب بالعديد من المشاكل النفسية للأفراد الذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذه الأزمة، ومن أبرز المشاكل النفسية القلق والتوتر، وارهاق العزلة(البوصافي، 2021).

وفي هذا السياق يبين (صالح واخرون، 2020) أن الإنسان اليوم بسبب الوعي الذي أدخله فيروس كورونا على العالم البشري بأجمعه، أصبح إنساناً مهزوماً من الواقع الحياتي ومنطوباً على نفسه، ويسبح في تيار جارف من الأوهام الاجتماعية والنفسية التي تظهر في طريق نشاطه اليومي، وتوقفه عن الحركة لاسيما مجابهة خطر الجائحة المميتة، حيث انتشر الخوف الاجتماعي الذي أصاب الفرد والجماعة والمجتمع، بحيث جعل الفرد يقدم تنازلات كثيرة في سبيل هذا الوباء لأن إحساسه بالعنف والوهن هو الغالب على تفكيره، وهذا يعد من أكثر أسباب الانسحاب الاجتماعي دون التعبير عن وجهة نظره لحين زوال التهديد المحتم، مما ينتج عن

ذلك إصابته بالخوف الاجتماعي الذي يؤثر على سلوكه اليومي، وتضعف قدرته على التعامل مع الواقع بشكل سليم وطبيعي، ولهذا مردودات وانعكاسات سلبية على الشخصية.

وفي ضوء ما تم ذكره يرى الباحث أن جائحة كورونا تركت آثارها على كافة الأفراد، ويمثل الضغط النفسي الاستجابة الطبيعية للأفراد لأي تغير أو موقف نتيجة الأحداث التي تواجههم في التعامل مع هذه الجائحة، والتي تتطلب منهم وجود إستجابة فورية للتعامل مع هذه المستجدات التي يتعرضون لها بشكل مفاجئ، والتي قد تمثل مصدراً أساسياً للضغوط النفسية.

4.1.2 جهاز الأمن الوقائي الفلسطيني:

يعد التحول في مفهوم الأمن نتيجة منطقية لتغير المشهد الدولي بشكل نوعي، وهو ما أدى لإعادة النظر في كافة الافتراضات الأساسية للمعادلة الأمنية في العلاقات الدولية، فمن ناحية لم يعد الفعل والتأثير في العلاقات الدولية حكراً على الدولة القومية، إذ أصبح هناك فاعلون دوليون من غير الدول كالمنظمات الحكومية وغير الحكومية والإقليمية والدولية، ومن ناحية أخرى حدث تحول في طبيعة مصادر التهديد للدولة القومية، إذ لم يصح التهديد الخارجي هو مصدر التهديد الوحيد لأمن الدولة، فالدولة أصبحت الآن تواجه بأنماط عدة من مصادر التهديد، والتي ليست بالضرورة مصادر عسكرية ومنها انتشار الإرهاب الدولي، والجريمة المنظمة، وتجارة المخدرات عبر الحدود، وانتشار الفقر، وانتشار الأمراض والوبئة كالإيدز، والتلوث البيئي... الخ، وهذا أدى إلى عجز المنظور التقليدي للأمن عن التعامل مع تلك القضايا إذ أن التهديد في بعض الأحيان غير مرئي أو واضح (ابو رحمة، 2012).

ومما لا شك فيه أن الأزمات في الوقت الحالي أصبحت تشكل مصدر قلق للرؤساء والمرؤوسين على السواء، وذلك لصعوبة السيطرة عليها بسبب التغيرات الحادة والمفاجأة في البيئة

الاقتصادية والاجتماعية والقانونية والتكنولوجية من ناحية، وضعف قدرات الإدارات المسؤولة على تبني نموذج إداري ملائم للتكيف مع تلك المتغيرات من ناحية أخرى (مسك، 2011). إذ أن القطاع الحكومي العسكري لازال يعج بالكثير من المشاكل والثغرات في الأنظمة الإدارية المتبعة فيه (ابو عين، 2013).

ويعد وجود الأجهزة الأمنية ضرورة حتمية لأي مجتمع لمختلف مراحل بناء الدولة وضرورة وجودها من ضرورات الأمن نفسه الذي لا غنى عنه في أي وقت سواء للفرد أو المجتمع، ويستحيل ممارسة المجتمع لحركته اليومية إلا من خلال تحقيق الأمن والاستقرار (عيسى، 2014)، ويتألف القطاع الأمني من الجهات الرئيسية المكلفة بتوفير الأمن وتحقيق العدالة، بالإضافة إلى إدارتها والمؤسسات التي تمارس الرقابة عليها، وينظم الإطار القانوني والإطار السياسي المهام التي تنفذها هذه الجهات، كما يحكم سلطاتها وهيكلتها التنظيمية (ابو رحمة، 2012).

وتواجه المؤسسات الأمنية في مختلف دول العالم، وفي فلسطين بصورة خاصة تحديات مختلفة، إذ تواجه المؤسسات الأمنية الفلسطينية جملة من التحديات الخارجية والداخلية المتداخلة، ومن أهمها التحديات البيئية، بالإضافة إلى التحديات السياسية الخارجية، والتحديات السياسية الداخلية التي تتمثل في عدم توفر بيئة من القوانين والتشريعات (حسن، 2021)، كما أن الموظفين والموظفات في القطاع الأمني على حد سواء، يعانون أكثر من أقرانهم في القطاعات الأخرى، فبطء الترقيات، وعدم اتباع أنظمة فعالة للحوافز والمكافآت، كذلك تضارب الأدوار، وضغوط العمل، وعدم وضوح الصلاحيات والمسؤوليات الموكلة إليهم، كل تلك وغيرها من العوامل زادت من احتمالية تعرض الموظفين في الأجهزة الأمنية للضغوط النفسية (ابو عين، 2013).

وتضم الأجهزة الأمنية الفلسطينية مجموعة من الأجهزة، هي: (القوات المسلحة، والشرطة والمخابرات، إلى جانب جيش التحرير)، والهيئات المكلفة بإنفاذ القانون والعدالة (المحاكم العسكرية، والنيابة العسكرية، والسجون وانظمة القضاء التقليدية) (ابو رحمة، 2012). وقد أصدر الرئيس الفلسطيني ياسر عرفات مرسوماً رئاسياً بتاريخ (2004/7/17م) والقاضي بتوحيد الأجهزة الأمنية المختلفة تحت قيادة ثلاثة أجهزة أمنية، وهي: جهاز الأمن العام، والأمن الداخلي، والمخابرات، ويتشكل الأمن الداخلي من: الشرطة المدنية، والأمن الوقائي، والدفاع المدني، ومرجعيتها وزارة الداخلية (الشروف، 2010). وفي عهد الرئيس محمود عباس وحد جهاز الأمن الوقائي في الضفة وغزة، وفي عام (2007) ألحق بوزارة الداخلية (جرادات، 2018).

ويعد جهاز الأمن الوقائي الفلسطيني أحد الأجهزة الأمنية الفلسطينية، تم إنشاؤه بعد دخول السلطة الوطنية عام (1994م) (حسانة، 2006). ويتبع الجهاز حسب تأليف قوى الأمن للأمن الداخلي، والأمن الداخلي هو هيئة نظامية، تؤدي وظائفها وتباشر اختصاصاتها برئاسة وزير الداخلية وبقيادة مدير عام الأمن الداخلي، وهو الذي يصدر القرارات اللازمة لإدارة عملها، وتنظيم شئونها كافة (ابو عين، 2013).

وتم تسمية الجهاز وتشكيله قبل (اوسلو) من قبل اللجنة الحركية العليا والذين أطلق عليهم حين ذاك قيادة الجهاز، وتشكل في البداية من النشطاء السياسيين التنظيميين الذين عملوا في المجال السياسي التنظيمي، إضافة للذين قضوا سنوات عدة في الاعتقال لدى الاحتلال الاسرائيلي (حسانة، 2006).

ويعد العمل في مجال الأمن الوقائي من الوظائف الأكثر حساسية وأهمية، ولا يمكن الاستغناء عنه في كافة الأحوال وهو من المهن الخطرة والتي تحتاج إلى من يتمتع بمستوى عال

من الكفاءة والثقة بالنفس والطمأنينة، وامتلاكه مهارات فنية وانتماء عال لوطنه، والتمتع بمهنية عالية، حيث يواجه العاملون في مجال الأمن الوقائي أخطاراً ومهددات متعددة لحياتهم ولأمنهم خلال قيامهم بالمهام الأمنية، وخاصة في ظل الظروف السياسية التي تشهدها المناطق الفلسطينية، حيث أن طبيعة عملهم تتطلب منهم مواجهة تلك الأخطار من أجل توفير الأمن للمواطنين، بالإضافة إلى ما تتعرض إليه تلك الشريحة من ضغوط حياتية مختلفة، والتي قد يكون لها انعكاسات سلبية على أمنهم النفسي وصحتهم وأدائهم المهني (جرادات، 2018).

كذلك في المجال الأمني، تزداد حدة الضغوط نتيجة لحساسية المهام الأمنية، التي تتطلب اتخاذ قرارات حاسمة، وقد تقيد حريات بعض الأفراد مما يجعل رجال الأمن يعانون من الضغوط العالية، مقارنة مع العاملين في المهن الأخرى، كما أن ضابط الأمن يكون تحت ضغط نفسي وإجهاد لا يماثله فيها أي مهنة أخرى، كما أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة على رجل الأمن في كافة المجتمعات وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة، و يحدد هذا التفاوت عدة عوامل من أهمها المجتمعات ودرجة تحضرها، وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بتلك الموارد والمزايا، وكذلك معدل التغيير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة (عيسى، 2014).

ويرى الباحث أنه على الصعيد الفلسطيني تحديداً، وفي ظل انتشار جائحة كورونا واتساع نطاقها ليشمل العديد من المحافظات والمدن الفلسطينية، أصبحت أزمة هذا الوباء تشكل خطراً كبيراً على كافة الشؤون الأمنية والداخلية الفلسطينية، مما يتطلب أن تقوم المؤسسات الأمنية بالاستعداد الجيد لمواجهة الأخطار المحتملة من تلك الجائحة وتداعياتها المختلفة، ويعد جهاز الأمن الوقائي من أهم أجهزة الدولة المنوط به حفظ الأمن في المجتمع، ويقع عليه العبء

الأكبر، خاصة وأن رجال الأمن يعتبرون خط الدفاع الأول، وصمام الأمان في مواجهة الأزمة الحالية، ويقع على عاتقهم تعزيز سيادة القانون وضمان الأمن والأمان داخل المجتمع في ظل زيادة انتشار فيروس كورونا.

2.2 الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء عرضاً للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة التي أمكن الوصول إليها من خلال مراجعة الأدب النظري، وقد قُسمت هذه الدراسات حسب متغيرات الدراسة إلى محورين ثلاثة محاور؛ المحور الأول: دراسات متعلقة بالضغوط النفسية، فيما تناول المحور الثاني: دراسات متعلقة بالصلابة النفسية، أما المحور الثالث فقد تناول الدراسات المتعلقة بالعلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية وقد تم عرض هذه الدراسات سواء أكانت عربية أم أجنبية، مرتبة من الأحدث إلى الأقدم.

1.2.2 الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية

هدفت دراسة سليمان وسليمان والسيد (2021) إلى معرفة العلاقة بين أسلوب مصادر الضغوط النفسية وطرق مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل في المملكة العربية السعودية. صمم الباحثون مقياساً للتحقق من مصادر الضغوط النفسية وطرق مواجهتها. وطبق الباحثون الأدوات على عينة قوامها (400) (ذكور وإناث) من طلاب جامعة حائل. وأظهرت النتائج أن مصادر التوتر مرتفعة بين طلاب جامعة حائل. كما يتميز طلاب جامعة حائل بأساليب عالية في التأقلم مع الضغوط. أيضاً ترتبط مصادر الضغوط النفسية، وطرق التعامل معها.

كما هدفت دراسة تشو وآخرون (Zhu, et al., 2020) التعرف إلى الضغوط النفسية للأشخاص المتضررين من تفشي كوفيد-19 (COVID-19) في الصين، وأجريت الدراسة عبر مواقع التواصل الاجتماعي من خلال شبكة الانترنت، واشتملت عينة الدراسة على (922) مشاركاً، منهم (656) مشاركاً من الطاقم الطبي، و(266) مشاركاً من السكان في الصين، وتم تقييم الحالة النفسية بمقاييس استخدمت في الدراسة، وبينت النتائج ان من بين (922) مشاركاً،

كان حوالي (18.3%) يعانون من مشاكل صحية نفسية، وكانت الدرجة أعلى بكثير لدى الموظفين بالطواقم الطبي مقارنة بالسكان، بالإضافة إلى أنه كان لدى الإناث خطر (1.44%) ضعف مشاكل الصحة النفسية للذكور.

وهدفت دراسة آل مدواوي وبدوي (2020) التعرف إلى مستوى إدارة الأزمات وعلاقتها بالضغط النفسية لدى القيادات الأكاديمية بجامعة الملك خالد أثناء جائحة فيروس كورونا، ومعرفة الفروق بين متغيرات إدارة الأزمات والضغط النفسية وفقاً: لنوع الكلية، الجنس، سنوات الخبرة، المنصب الإداري، تم استخدام مقياس إدارة الأزمات من اعداد الباحثين ومقياس الضغوط النفسية لدى القيادات الأكاديمية من إعداد الباحثين، وتم تطبيقها على عينة مكونة من (421) قائداً من القيادات الأكاديمية، وتوصلت الدراسة أن مستوى إدارة الأزمات قد بلغ (67%) بدرجة متوسطة، بينما بلغ مستوى الضغوط النفسية (77%) وهي درجة متوسطة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين إدارة الأزمات والضغط النفسية لدى القيادات الأكاديمية أثناء جائحة فيروس كورونا، ووجود فروق دالة إحصائية بين إدارة الأزمات والضغط النفسية لدى القيادات الأكاديمية أثناء جائحة فيروس كورونا تعزى لمتغير نوع الكلية، النوع والخبرة، وعدم وجود فروق لمتغير المنصب الإداري.

وهدفت دراسة البلدي (2019) التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى العاملات في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في المحافظات الشمالية وعلاقتها بانتمائهن الوطني، إضافة إلى تقصي الفروق في مستوى كل منهما باختلاف عدد من المتغيرات الديموغرافية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق أدوات الدراسة: مقياس الضغوط النفسية بمجالاتها ومقياس الانتماء الوطني، على عينة ضمت (266) عاملة في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في المحافظات الشمالية، يمثلن ما نسبته (14%) من مجمل أفراد الدراسة الأصلي.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى العاملات في المؤسسة الأمنية الفلسطينية كان متوسطاً، وكانت الضغوط الاقتصادية هي الأعلى، بينما الضغوط الوظيفية هي الأدنى، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية ومجالاتها الخمسة وبين الانتماء الوطني.

في حين هدفت دراسة دويكات (2018) التعرف إلى الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في شمال الضفة الغربية، ودور متغيرات: (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة) في استجابات أفراد عينة الدراسة، على عينة قوامها (70) من العاملين في هذه المؤسسات. وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية والمهنية كانت مرتفعة لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة، ولم تكن الفروق في الضغوط دالة إحصائياً في أي من متغيرات الدراسة التي تناولتها.

وهدفت دراسة موسى (Moses, 2016) إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي وضغوط العمل وعلاقتها بإنتاجية المعلمين في منطقة (مومو) شمال غرب الكاميرون، والتعرف إلى مدى تقبل المعلمين للضغوط النفسية والمهنية، وتعديل سلوك المعلم وطريقة تواصل المعلمين مع الطلاب والموظفين في التأثير على إنتاجيتهم، وتكونت عينة الدراسة من (150) معلماً من المدارس الثانوية، وظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين قبول المعلمين للضغوط النفسية والمهنية وإنتاجيتهم، ووجود علاقة إيجابية بين تعديل سلوك المعلم وإنتاجيته، ووجود علاقة إيجابية بين طريقة اتصال المعلمين مع الطلاب والموظفين وإنتاجيتهم.

وهدفت دراسة التلاحم (2017) التعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية والانتماء الوطني لدى ضباط صف قوات الأمن الوطني الفلسطيني في المحافظات الشمالية، ومعرفة إن كان هناك فروق في متوسطات الضغوط النفسية والانتماء الوطني تعزى لمتغيرات (الجنس، والعمر،

ومكان السكن، والمؤهل العلمي، وسنوات الخدمة، والحالة الاجتماعية، ومكان العمل الحالي)، وتكونت عينة الدراسة من (550) مبحوثاً تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، وتم استخدام مقياسين الأول لقياس الضغوط النفسية والثاني من لقياس الانتماء الوطني، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة، في حين جاء مستوى الانتماء الوطني بدرجة مرتفعة، وتبين وجود فروق في متوسطات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير العمر لصالح الذين اعمارهم (أكثر من 30 سنة)، وتبعاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح (دبلوم ثم أقل من توجيهي)، وتبعاً لمتغير مكان العمل الحالي لصالح الذين يعملون خارج محافظاتهم بينما تبين أنه لا توجد فروق تبعاً لباقي المتغيرات الأخرى، كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والانتماء الوطني.

وحاولت دراسة أبو ندى (2015) التعرف إلى الضغوط النفسية للعاملين الذين يعملون في مستشفى كمال عدوان وعلاقتها بالمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (300) موظف وموظفة، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس المرونة النفسية. وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة بين الضغوط النفسية في العمل والمرونة النفسية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري: الجنس، والحالة الاجتماعية، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر لصالح (أقل من 30 عام)، وبتغير سنوات الخبرة لصالح (5 سنوات فأقل).

وسعت دراسة أبو عون (2014) للتعرف إلى مستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة في فلسطين، والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات، كما هدفت للتعرف على أثر بعض المتغيرات

في كل من الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام: مقياس الضغوط النفسية، مقياس الدافعية للإنجاز، مقياس فاعلية الذات، وتم تطبيقها على عينة بلغت (200) صحفي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتوصلت أن مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة كان متوسطاً، بينما كان مستوى الدافعية للإنجاز لديهم مرتفعاً، وكان مستوى فاعلية الذات مرتفعاً. وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية، والدافعية للإنجاز، وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة. وعدم وجود فروق في متوسط الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير: الجنس، والحالة الاجتماعية، والخبرة، والراتب، والتعرض لحوادث عمل سابقة، والتعرض لاستهداف مباشر، وفقدان أحد الزملاء، ومنطقة العمل أثناء الحرب. وعدم وجود فروق في متوسط الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى لمتغير: الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة، والراتب، والتعرض لحوادث سابقة، وفقدان أحد الزملاء، منطقة العمل أثناء الحرب، بينما ظهرت فروق تعزى لمتغير: التعرض لاستهداف مباشر لصالح الصحفيين الذين لم يتم استهدافهم.

وهدفنا دراسة أبو عين (2013) التعرف إلى الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة في الأجهزة الأمنية. وإلى تحديد أثر بعض المتغيرات عليها ومن هذه المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، مكان السكن، الراتب الشهري، اسم الجهاز، الرتبة العسكرية، نوع العمل، سنوات الخدمة). ولتحقيق أهداف الدراسة، اختيرت عينة مكونة من (297) موظفة من موظفات الأجهزة الأمنية في شرق فلسطين ما يعرف ب(المحافظات الشمالية)، اخترن بالطريقة العشوائية طبقية بما نسبته (24%) من المجتمع الكلي والبالغ (1208)، وجاءت النتائج لتؤكد وجود ضغوطات نفسية تعاني منها المرأة في أبعاد المقياس مرتبة تنازلياً: البعد الإداري، البعد الأسري المجتمعي، البعد الاقتصادي، البعد المهني، البعد الاجتماعي، وأخيراً البعد النفسي.

وسعت دراسة دايلي (2013) للتعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية والقلق لدى المرأة المتزوجة العاملة، ومعرفة ما إذا كان هناك فروق في متوسطات كل من الضغوط النفسية والقلق بحسب متغيرات: (الطور التعليمي، الخبرة المهنية، عدد سنوات الزواج). تكونت عينة الدراسة من (30) امرأة، واستخدمت المقابلة، وتطبيق مقياس الضغوط النفسية، ومقياس القلق. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والقلق، وأن درجات الضغوط النفسية تنقص كلما ارتقت وظيفة المرأة بالطور التعليمي الذي تعمل به، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية تبعاً لسنوات الخبرة لصالح الذين سنوات خبرتهم من (6-10) أعوام.

في حين أشارت دراسة لابريجوا (Labarague, 2013) إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والاستجابة النفسية والاجتماعية والفسولوجية بين الطلبة الفلبينيين في المدارس الحكومية من خلال دراسة التمريض والتدريب، حيث هناك أدلة تتعلق بالضغوط النفسية لطلبة التمريض يزداد حول العالم في حين أن قليل من الدراسات تقيم الضغوط النفسية لدى الطلبة الفلبينيين الذين التحقوا بالمدارس الحكومية، وقد أجريت الدراسة على (61) طالبا من الذين التحقوا ببرنامج التمريض، وقد جمعت البيانات عن طريق مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاستجابة النفسية والاجتماعية والفسولوجية، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة التمريض لديهم مستوى من الضغوط، ولديهم صحة نفسية واجتماعية وفسولوجية جيدة؛ إذ بينت النتائج أن الضغوط تنشأ لديهم من الواجبات والعبء الزائد، وأن مستوى الضغوط تقل طبقاً لسنوات الدراسة.

أما دراسة شند (2012) فهدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وبين الضغوط النفسية لدى شرائح من العاملين بمهن مختلفة، وكذلك تحديد ماهية الفروق في الشعور بقلق المستقبل والضغوط النفسية في ضوء متغيرات: (النوع، طبيعة العمل، ومجال العمل)، واشتملت

عينة الدراسة في صورتها النهائية على (400) عامل وعاملة، تتراوح أعمارهم ما بين (39-45) عاماً، بمتوسط عمري (41.9) عام. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات العاملين على مقياس قلق المستقبل كأبعاد فرعية وكدرجة كلية، ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية كأبعاد فرعية وكدرجة كلية.

وقد هدفت دراسة بوريلاند (Borland, 2011)، إلى تحديد مستوى الضغوط لدى مديري المدارس الابتدائية في ولاية إنديانا الأمريكية، ووضع الاستراتيجيات لمواجهة تلك الضغوط من وجهة نظر المدراء، ومساعدة القيادات التربوية لوضع خطط ناجحة لإدارة الضغوط، والتعامل معها بفاعلية في مواقف الضغوط العالية الخاص بهم، وشملت العينة على (193) مديراً من مختلف الولاية، وقد استخدم مقياس الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أن المديرين يعانون من مستويات متوسطة من الضغوط النفسية، وأن (69%) منهم أبدوا أن ضغوط العمل لها مردود سلبي على صحتهم، وأن مديري المناطق الحضرية في الولاية سجلوا أعلى معدلات في مستوى الضغوط، وأن المديرين الذين مارسوا مهنتهم لأكثر من (25) عاماً سجلوا أقل درجات في مستوى ضغوط العمل.

وهدف دراسة رودينبيرري ورينك (Roddenberry & Renk, 2010) التعرف إلى دور مركز الضبط وفاعلية الذات كمتغيرات نفسية وسيطة في العلاقات بين الضغوط النفسية والمرض لدى طلبة الجامعة من الطلبة الأمريكيين من أصل قوقازي وآسيوي وأفريقي، وشملت العينة على (344) طالباً، منهم (331) من الإناث، (111) من الذكور. أظهرت النتائج أن استراتيجيات التدخل المستندة إلى نظرية فاعلية الذات لها تأثير إيجابي على الإحساس بالهدف، والتخفيف من الضغوط النفسية.

2.2.2 الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية

هدفت دراسة (مريم وبديعة، 2020) إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من العاملين في الحماية المدنية بولاية البويرة في الجزائر، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام مقياسين لغرض جمع البيانات هما مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية لـ "مخير 2002" وتمثلت عينة الدراسة بـ(102) من العاملين في الحماية المدنية، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المترتبة على المشكلة والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية، بينما وجدت علاقة ارتباط عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المترتبة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية، كما توصلت الدراسة كذلك إلى أن أكثر الاستراتيجيات المستعملة من طرف العاملين في الحماية المدنية هي المواجهة المتمركزة على المشكلة وعلى المساندة الاجتماعية.

وهدف دراسة النوايسة(2020) التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسي الصلابة النفسية والتوافق الأكاديمي، طبقت على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية العنقودية بلغت (250) طالباً وطالبة، وأوضحت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة جاء مرتفعاً، وقد جاء بُعد (الالتزام) في المرتبة الأولى، بينما جاء بُعد (التحكم) في المرتبة الأخيرة، كما أظهرت النتائج أن مستوى التوافق الأكاديمي جاء متوسطاً، وأن هناك علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين متغير الصلابة النفسية وأبعاده

ومستوى التوافق الأكاديمي، كما تبين عدم وجود فروق في الصلابة النفسية لدى الطلبة تعزى للجنس، ووجود فروق في التوافق الأكاديمي تعزى للجنس ولصالح الذكور. ووجود فروق في الصلابة النفسية ومستوى التوافق الأكاديمي لصالح الكليات العلمية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الصلابة النفسية ومستوى التوافق الأكاديمي تعزى للتفاعل بين الجنس والكلية.

وسعت دراسة حمد (2020) التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية لدى متطوعي جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، كذلك بيان العلاقة بين الصلابة النفسية والالتزان الانفعالي لدى متطوعي الجمعية ومعرفة الفروق المعنوية بين المتطوعين على مقياسي الصلابة النفسية والالتزان الانفعالي، تبعاً لمتغيرات الدراسة: (الجنس، مدة التطوع)، وتكونت عينة الدراسة من (192) متطوعاً من جهاز الإسعاف والطوارئ بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى متطوعي الإسعاف بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني جاء مرتفعاً حيث حصل على (76.64%) بدرجة مرتفعة، كما جاء مستوى الالتزان الانفعالي أيضاً حيث حصل على (72.34%) بدرجة مرتفعة. كما بينت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى الالتزان الانفعالي لدى متطوعي الإسعاف. مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمكان التطوع وذلك للذين كان تطوعهم مدينة غزة. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الالتزان الانفعالي تعزى لمتغير: (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، مكان التطوع، سنوات التطوع).

أما دراسة حلوم (2017)، فهدفت إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (153) أمماً من المقيّمات في مراكز الإيواء والمساكن الخاصة،

وتم استخدام مقياس للصلابة النفسية وآخر لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط كأدوات للدراسة، وبينت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لغالبية أفراد الدراسة كان منخفضاً، وأن الاستراتيجية الغالبة لمواجهة الضغوط هي الاستراتيجية الإقدامية. وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية لدى عينة الدراسة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية وفق متغير السكن الأصلي (مدينة، قرية)؛ لصالح المدينة. وجود فروق ذات دلالية إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير العمر لصالح من هم (أقل من 25 سنة).

كما هدفت دراسة تاكور وكاولا (Thakur & Chawla, 2016) الى البحث في الفروق في متوسطات الصلابة النفسية بين الذكور والاناث من المعلمين المتدربين، وتكونت عينة الدراسة من (200) معلم ومعلمة متدربين من كليات التربية في مقاطعة (لوديانا)، واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية من اعدادهما، وأظهرت النتائج وجود فروقا في مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين المتدربين تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

كذلك أجرى كل من بوزقي ودرويس زاده (Bozorgi & Darvishzadeh, 2016) دراسة هدفت الى تحديد العلاقة بين المرونة والصلابة النفسية والذكاء الروحي وبين نمو الحكم الأخلاقي للطالبات في إيران للعام (2014)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (200) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمقاطعة (2) في الأهواز بإيران، وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والذكاء الروحي، وبين نمو الحكم الأخلاقي.

أيضا أجرى غلياني (Ghalyanee, 2016) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية لدى عينة مكونة من (70) مبحوثا تتراوح أعمارهم بين (18 - 35) سنة،

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياساً للصلابة النفسية، وآخر لتقدير الذات، وبينت النتائج وجود علاقة ايجابية بين تقدير الذات والصلابة النفسية، حيث بينت النتائج أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر التزاماً وتحدياً وضبطاً، ويستخدمون استراتيجيات التغلب على المشكلة ويدركون أنفسهم بأنهم يتمتعون بفعالية ذاتية عالية، ولا يميلون إلى العجز المتعلم في مواجهة الظروف الصعبة وضغوط الحياة، وأيضاً تبين أن الصلابة النفسية تعزز قيمة الذات وتقدير الذات لدى الافراد.

كما هدفت دراسة حسين وأكبر (Hosseini & Akbar, 2014) إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية بمكوناتها الثلاث (الالتزام، والتحكم، والتحدي) والسعادة، حيث أجريت الدراسة على عينة متاحة مكونة من (50 موظفاً) من جامعة آزاد الإسلامية، وقد استخدم الباحث بالإضافة إلى الملاحظة الشخصية، مقياس السعادة النفسية، كذلك استخدم مقياس الصلابة النفسية بأبعاده الثلاث، حيث أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية للصلابة النفسية بلغت (38.1%) وكذلك بعد التحكم الذي بلغ (36.7%)، بحيث ان لها تأثيرها الكبير على السعادة النفسية لدى الموظفين، وأن درجة السعادة تزيد وتنقص تبعاً لدرجة التحكم ودرجة الصلابة النفسية لدى الموظفين. أيضاً أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين السعادة والصلابة النفسية بأبعاده المختلفة.

كما هدفت دراسة محمد (2002) التعرف إلى دور كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، وتقدير الذات في التصدي للمشكلة الناجمة عن مهنة التمريض، حيث اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من (321) ممرضاً وممرضة منهم (161) ذكورا، و(160) إناثا ممن تتراوح أعمارهم بين (23 - 24) سنة، ومستواهم التعليمي بين المعهد الفني ودبلوم التمريض، ويتراوح عدد سنوات خبرتهم في العمل بين (7 - 14 سنة)، وقد استخدمت الباحثة مقياس

الصلابة النفسية وآخر للمساندة الاجتماعية، وثالث لقياس ضغوط مهنة التمريض، كذلك اختبار الاعداد بالعلاقات الاجتماعية ويشمل المساندة الأسرية ومساندة الأصدقاء، وهو من إعداد ترنز وآخرين (1983) ترجمة محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن (1994)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية.

أيضا أجرى بارتون وآخرون (Bartone, et al., 2017) دراسة هدفت للتعرف الى الصلابة النفسية لدى المتقدمين للخدمة في القوات الخاصة للجيش الامريكي للتنبؤ بالنجاح في المهام التي تطلب جهدا وشدة عالية، وقد تكونت العينة من (1128) متقدما تم خضوعهم لمقياس القدرة على التكيف والصمود والصلابة النفسية، وبعد جمع البيانات وتحليل النتائج باستخدام الاختبارات اللازمة أشارت النتائج إلى أن الأفراد المتقدمين للخدمة في القوات الخاصة، والذين نجحوا في تخطي البرنامج التدريبي والاختبارات بنجاح، سجلوا نسبة أعلى في مستوى الصلابة النفسية مقارنة بالأفراد الذين لم يتخطوا البرنامج التدريبي، ولم يتم قبولهم للخدمة في القوات الخاصة، وفي ضوء هذه النتائج ظهرت أهمية الصلابة النفسية في كونها أحد أهم سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط وأداء المهام بنجاح، وخصوصا تلك المهام ذات المتطلبات العالية الشدة.

2.2.2 الدراسات المتعلقة بالعلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية

هدفت دراسة فاطمة ولخضرربي (2020) التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء وعلاقتها ببعض المتغيرات، ولتحقيق اهداف الدراسة قام الباحثان بتطبيق مقاييس (الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية) كأدوات لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (132) موظفا وموظفة من شركة الكهرباء في ولاية (المسيلة) بالجزائر، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة

النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الموظفين تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات (السن، والأقدمية).

كما أجرى عشعش وسعفان ومحمد (2018) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام فريق البحث ببناء مقياس خاص بالصلابة النفسية وآخر خاص بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتم تطبيقها على عينة مكونة (300) מבحوث من طلبة كلية التربية بجامعة بورسعيد بالأقسام العلمية والأدبية وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين درجات الطلاب على كل من مقياس أساليب المواجهة ومقياس الصلابة النفسية، فكلما حصل الطالب على درجة منخفضة علي مقياس الصلابة النفسية حصل علي درجة منخفضة أيضا علي مقياس أساليب المواجهة.

وقام رضوان (2018) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية، والضغوط المهنية، ودراسة الفروق بين الأعلى والأقل خبرة في الصلابة النفسية، والضغوط المهنية، ولتحقيق هذه الأهداف طبق البحث على عينة مكونة من (280) معلمة من المدارس الفنية الصناعية في محافظة الزقازيق، وطبق المنهج الوصفي التحليلي واستخدم مقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحث ومقياس الصلابة النفسية، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغوط المهنية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الخبرة في بعض أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح مرتفعي الخبرة. كما وجدت فروق في بعد الواجب على النفس، ولم تكن دالة في بعد التحكم في النفس، وبعد الفاعلية الذاتية المرتفعة، والدرجة الكلية.

أيضا أجرى عيسى (2014) دراسة هدفت التعرف إلى علاقة الصلابة النفسية بضغط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم، وإن كان هناك فروق في متوسطات الصلابة النفسية وضغوط الحياة تبعا لمتغيرات (المحافظة وسنوات العمل، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة العسكرية، ومكان السكن، ومستوى الدخل). وتكونت عينة الدراسة من (242) عاملا وعاملة من العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية المشار إليه في دراسة (العسود، 2011)، ومقياس ضغوط الحياة من إعداد (شقيير، 2003). وأظهرت النتائج إن درجة الصلابة النفسية جاءت بدرجة مرتفعة. كما تبين أن بعد (الالتزام) جاء في المرتبة الأولى، ثم بعد (التحدي)، ثم بعد (التحكم) وجميعها جاءت بدرجة مرتفعة. كما تبين أنه لا توجد فروق في متوسطات الصلابة النفسية تبعا لمتغيرات المحافظة، سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة العسكرية العسكرية، ومكان السكن على الدرجة الكلية للصلابة، بينما تبين وجود فروق في بعد (التحدي) تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المبحوثين الذين حالتهم الاجتماعية (أعزب / مطلق). ووجود فروق في بعد (الالتزام) تبعا لمتغير المؤهل العلمي، لصالح المبحوثين الذين مؤهلاتهم العلمية (بكالوريوس فأعلى)، كذلك وجود فروق في درجات الصلابة النفسية تبعا لمتغير مستوى الدخل على الدرجة الكلية للصلابة النفسية وبعد الالتزام فقط، لصالح المبحوثين الذين مستوى دخلهم (بين 2000 - 4000 شيكل، وأكثر من 4000 شيكل). أيضا أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة بين متوسطات الصلابة النفسية وبين متوسطات ضغوط الحياة.

كذلك أجرت البيرقدار (2011) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد بلغت عينة الدراسة (843) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (17%) من مجتمع الدراسة، وقد

استخدمت الباحثة مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي المعد مسبقاً، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم والذي أعدته الباحثة. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: ان مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (85.79) وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (120)، وإن معدل الصلابة النفسية (41.81) وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين متوسطات الضغط النفسي وبين متوسطات الصلابة النفسية.

كما هدفت دراسة ياغي (2006) التعرف إلى الضغوط النفسية لعمال محافظات قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (578) عاملاً من العمال الذين يحملون تصاريح دخول للعمل في الأراضي الفلسطينية المحتلة عام (1948)، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء وتطبيق مقياس "الضغوط النفسية لدى عمال محافظات قطاع غزة" ومقياس "الصلابة النفسية" بعد تقنينها على عينة الدراسة. وقد خلصت الدراسة إلى أن عمال قطاع غزة يعانون من ضغوط نفسية كبيرة، وشكلت الضغوط الاقتصادية المرتبة الأولى ثم ضغوط المعابر، ثم الضغوط ثم الأسرية، ثم الضغوط الانفعالية، ثم الضغوط الاجتماعية، وأظهرت الدراسة وجود صلابة نفسية عالية لدى العمال وجاءت على النحو التالي: الالتزام (78.5%)، والسيطرة (71.2%)، والتحدي (74.1%). كما واتضح وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية.

أيضاً أجرى جادكينز وماسي وهاف (Judkins & Massey & Huff, 2006) دراسة بعنوان الصلابة والضغوط والمرض، وسوء استخدام الوقت لدى الممرضات الإداريات بجامعة أرلينغتون في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية، والإجهاد والضغوط الناتجة عن العمل في مهنة التمريض وسوء استخدام الوقت، وقد

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (616) ممرضة إدارية. وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية لباترون (1989) ومقياس الضغوط المكتسبة لكوهين (1983) وبينت الدراسة أن الصلابة عملت كوسيط قوي من مستويات عالية من التوتر وضغوط العمل، كذلك تبين ان التدعيم في بيئة العمل والتدعيم الذاتي بالإضافة الى الصلابة النفسية ومهارات المواجهة الفعالة تعد كمتغيرات الشخصية القوية لمواجهة الضغوط والمرض.

أيضا أجرى دخان والحجار (2006) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (541) طالباً وطالبة، وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالباً وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة. واستخدم الباحثان استباننتين، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%)، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

كما أجرى تجنق (Tjiong, 2002) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي، والصلابة النفسية، وضغوط العمل لدى الممرضات، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (123) ممرضة، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأبعاد الصلابة النفسية، بينما أظهرت النتائج انه لا توجد علاقة بين كل من الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي وبين ضغوط العمل.

كما أجرى جيرسون (Gerson, 1998) دراسة هدفت الى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغط بين طلبة الدراسات العليا، حيث بلغت عينة الدراسة (101) طالب من الدراسات العليا من قسم علم النفس في مدرسة اميدوسترن للخريجين في قسم علم النفس. وقد استخدم الباحث اختبار الشخصية، واستبانة المواجهة، واستبانة الضغوط اليومية، ومقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، وأن الضغوط ترتبط إيجابياً بمهارات المواجهة التالية: (التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، الاستسلام)، كما توصلت الدراسة ايضاً إلى أن الصلابة الكلية والتجنب العرفي والتحليل المنطقي منبئات هامة للضغوط، وأخيراً توصلت الدراسة الى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغط حيث وجد الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة.

كذلك أجرى جانيلين وبلارني (Ganellen & Blarney, 1984) دراسة بعنوان دور الصلابة النفسية في العلاقة بين الضغط والاحتراق الوظيفي" حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة، ومعرفة أيهما يلعب دوراً أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابهة التأثير، وبلغت عينة الدراسة (83) طالبة جامعية. وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، حيث يعتبر تفاعلها عوامل مخففة من أثر الضغوط، وتم البحث على أساس دراسة دور الصلابة وعلاقته بالضغط النفسي والاحتراق الوظيفي بين المدرسين الصينيين في هونج كونج، حيث قيمت هذه الدراسة مواضيع الضغط النفسي والاحتراق الوظيفي بين المدرسين الصينيين،

واستعرض البحث الاستجابات المختلفة لفقرات الصلابة الإيجابية والسلبية، وأظهرت الدراسة أن الذين لديهم صلابة إيجابية، أظهروا مستوى أقل من الاحتراق الوظيفي.

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات والأبحاث السابقة التي تناولت موضوع الدراسة والمتعلق بالضغوط النفسية والصلابة النفسية تبين للباحث ما يلي:

- وجود نقص في الدراسات التي اهتمت بالعاملين في المؤسسات الأمنية على المستوى العربي بشكل عام والمستوى الفلسطيني بشكل خاص، حيث إن هناك ندرة في الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث قريبة في مضمونها من الدراسة الحالية رغم وجود بعض الدراسات القريبة في تناولها لبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة الحالية بصوره مستقلة ولكن لم يعثر الباحث على دراسة واحدة تناولت كافة المتغيرات في آن واحد، خاصة فترة جائحة كورونا.

- إن من أبرز الدراسات التي ركزت على العاملين في المؤسسة الأمنية تمثلت في دراسة البليدي (2019) التي بحثت في الضغوط النفسية لدى العاملات في المؤسسة الأمنية الفلسطينية، ودراسة التلاحمه (2017) التي بحثت في الضغوط النفسية لدى ضباط صف قوات الأمن الوطني الفلسطيني في المحافظات الشمالية، ودراسة أبو عين (2013) التي بحثت في الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة في الأجهزة الأمنية. ودراسة عيسى (2014) التي بحثت في العلاقة بين الصلابة النفسية وضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية.

- إن جائحة كورونا كان لها تأثيرها السلبي على الصحة النفسية، وهذا ما أظهرته نتائج دراسة تشو وآخرين (Zhu, et al., 2020). ودراسة آل مداوي وبدوي (2020).
- بعض الدراسات التي اهتمت بمتغير الضغوط النفسية ركزت على عينات متنوعة منها دراسة أبو عون (2014) التي بحثت في الضغوط النفسية لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة، ودراسة آل مداوي وبدوي (2020) حول الضغوط النفسية لدى القيادات الأكاديمية بجامعة الملك خالد أثناء جائحة فيروس كورونا، ودراسة دويكات (2018) التي بحثت في الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة، ودراسة لابريجوا (Labarague, 2013) التي بحثت في الضغوط لدى طلبة التمريض. ودراسة ياغي (2006) التي بحثت في الضغوط لدى عمال قطاع غزة. ودراسة البيرقدار (2011) التي بحثت في الضغط النفسي لدى الطلبة.
- ارتباط الضغوط النفسية بالعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، وهذا ما بينته نتائج دراسة آل مداوي وبدوي (2020) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين إدارة الأزمات والضغوط النفسية، ودراسة البليدي (2019) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية ومجالاتها الخمسة وبين الانتماء الوطني.
- يتضح من تحليل الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية أنها ركزت بشكل أساسي على دراسة مستويات ومصادر الضغوط النفسية بصورة خاصة أكثر من تركيزها على تناول آثارها ومضاعفاتها.

- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أن هناك اهتماماً متزايداً من الباحثين والمتخصصين بدراسة الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها، وكذلك دراسة الصلابة النفسية وكيفية تحسينها لدى الأفراد، بالإضافة إلى تنوع الأساليب البحثية المختلفة في مواجهة الضغوط النفسية، وتنمية درجة الصلابة النفسية.

- أيضاً الدراسات التي اهتمت بمتغير الصلابة النفسية فقد ركزت على عينات متنوعة منها دراسة النوايسة(2020) التي بحثت في الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة، ودراسة حمد (2020) التي بحثت في الصلابة النفسية لدى متطوعي الإسعاف بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، ودراسة عيسى (2014) على العاملين في الأجهزة الأمنية، ودراسة حلوم (2017) على عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية ودراسة البيرقدار (2011) على طلبة كلية التربية في جامعة الموصل. ودراسة ياغي (2006) على عمال محافظات قطاع غزة ودراسة ثاكور وكاولا (Thakur & Chawla, 2016) على المعلمين المتدربين.

- بعض الدراسات أشارت إلى أهمية الصلابة النفسية ومنها دراسة جادكينز وماسي وهاف (Judkins & Massey & Huff, 2006) التي بينت أن الصلابة عملت كوسيط قوي من مستويات عالية من التوتر وضغوط العمل، ودراسة غلياني (Ghalyanee, 2016) التي بينت أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر التزاماً وتحدياً وضبطاً، ويستخدمون استراتيجيات التغلب على المشكلة، ويدركون أنفسهم بأنهم يتمتعون بفعالية ذاتية عالية، ولا يميلون إلى العجز المتعلم في مواجهة الظروف الصعبة وضغوط الحياة، وأيضاً تبين أن الصلابة النفسية تعزز قيمة الذات وتقدير الذات لدى الأفراد. ودراسة بارتون

وأخريين (Bartone, et al., 2017) التي بينت أن أهمية الصلابة النفسية في كونها إحدى أهم سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط وأداء المهام بنجاح، وخصوصاً تلك المهام ذات المتطلبات العالية الشدة.

- أظهرت بعض الدراسات أنه لا توجد علاقة دالة احصائياً بين الصلابة النفسية والضغوط ومنها دراسة عيسى (2014) التي بينت أنه لا توجد علاقة بين متوسطات الصلابة النفسية وبين متوسطات ضغوط الحياة. ودراسة تجنق (Tjiong, 2002) التي أظهرت أنه لا توجد علاقة بين كل من الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي وبين ضغوط العمل.

- أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية ومنها دراسة رضوان (2018)، ودراسة فاطمة ولخضرروبي (2020)، ودراسة عشعش وسعفان ومحمد (2018). ودراسة البيرقدار (2011). ودراسة ياغي (2006). ودراسة دخان والحجار (2005). ودراسة جيرسون (Gerson, 1998). ودراسة جانيلين وبلارني (Ganellen & Blarney, 1984).

- تبين للباحث أن هناك تبايناً في نتائج بعض الدراسات السابقة التي تعد من المسوغات التي دعت الباحث للقيام بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية والمتغيرات المرتبطة بها.

- تعد الدراسة الحالية من الدراسات النادرة التي تحدثت في هذا الموضوع خاصة فترة جائحة كورونا لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن جائحة كورونا والصلابة النفسية لدى العاملين في الأمن الوقائي الفلسطيني حيث إنه . على حد علم الباحث . لا يوجد

دراسات على المستويين العربي والأجنبي اهتمت بتلك المتغيرات في دراسة واحدة فترة الجائحة.

- استفاد الباحث من بعض الدراسات السابقة في بناء أدوات الدراسة خاصة دراسة الجبريني (2020)، ودراسة البليدي (2019)، ودراسة أبو عين (2013) في تطوير مقياس الضغوط النفسية بناءً على تلك الدراسات. ودراسة مخيمر (2011)، ودراسة (عيسى، 2014)، ودراسة مريم وبديعة (2020)، حيث قام الباحث بتطوير مقياس الصلابة النفسية بناءً على تلك الدراسات.

ومن خلال ما سبق تبين للباحث من خلال مراجعة الدراسات السابقة ان طبيعة العمل لها دور بارز في زيادة الضغوط النفسية لدى شرائح من العاملين بمهن مختلفة، كما إنه يمكن استخلاص أهمية الصلابة النفسية كأحد أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية، حيث بينت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أدوات الدراسة

4.3 متغيرات الدراسة

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

6.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح متغيرات الدراسة، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

1.3 منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي للحصول على المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، وذلك لأنه أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة هذه الدراسة؛ حيث أن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأمثل لتحقيق أهداف هذه الدراسة، كونه المنهج الذي يقوم بدراسة الظاهرة وفهمها ووصفها وصفاً دقيقاً من خلال المعلومات والأدبيات السابقة، وإن هذا المنهج لا يعتمد فقط على جمع المعلومات، إنما يقوم بالربط وتحليل العلاقة ما بين متغيرات الدراسة للوصول إلى الاستنتاجات المرجو الوصول إليها من خلال الدراسة (عوده وملكاوي، 1992).

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

أولاً- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة والبالغ عددهم (922) عاملاً وعاملة، منهم (233) عاملاً يعملون في مديرية رام الله والبيرة، و(689) عاملاً يعملون في المقر العام، والجدول رقم (1) يبين توزيع العاملين في جهاز الأمن

الوقائي بمحافظة رام الله والبيرة حسب الرتبة العسكرية، وذلك وفقاً لمصادر دائرة التدريب والتطوير والموارد البشرية في وزارة الداخلية الفلسطينية (وزارة الداخلية الفلسطينية، 2021).

جدول رقم (1) يبين توزيع العاملين في جهاز الأمن الوقائي بمحافظة رام الله والبيرة حسب الرتبة العسكرية.

العدد	الرتبة العسكرية	الرقم
102	عميد – عقيد	1
278	مقدم – رائد	2
387	نقيب – ملازم	3
155	مساعد 1 فاقل	4
922	المجموع	

ثانياً- عينة الدراسة:

أما عينة الدراسة، فقد اختيرت كالتالي:

أولاً- العينة الاستطلاعية: اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (30) من العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات.

ثانياً- عينة الدراسة الأصلية: تكونت عينة الدراسة من (277) عاملاً وعاملة في جهاز الأمن الوقائي بمحافظة رام الله والبيرة، يشكلون حوالي (30%) من مجتمع الدراسة، وتم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وبعد اتمام عملية جمع البيانات استرد الباحث (230) استبانة، والجدول (1.3) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة:

الجدول (1.3): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة

المتغير	الفئات	العدد	النسبة %
العمر	أقل من 30 عام	56	24.3
	من 30-40 عام	40	17.4
	أكثر من 40 عام	134	58.3
	المجموع	230	100.0

20.0	46	أدنى من بكالوريوس	المؤهل العلمي
57.4	132	بكالوريوس	
22.6	52	ماجستير فأعلى	
100.0	230	المجموع	
12.2	28	أقل من 5 سنوات	سنوات الخدمة (الخبرة)
16.5	38	من(5-10) سنوات	
71.3	164	أكثر من 10 سنوات	
100.0	230	المجموع	
7.0	16	أدنى من ملازم	الرتبة العسكرية
35.7	82	من ملازم حتى نقيب	
57.4	132	رائد فأعلى	
100.0	230	المجموع	

3.3 أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمد الباحث على أداتين لجمع البيانات، هما: مقياس الضغوط

النفسية، ومقياس الصلابة النفسية كما يلي:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحث على الأدب

التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس الضغوط النفسية المستخدمة في بعض الدراسات منها:

دراسة البليدي (2019)، ودراسة أبو عين (2013) قام الباحث بتطوير مقياس الضغوط النفسية

بناءً على تلك الدراسات.

1.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

صدق المقياس

استخدم الباحث نوعين من الصدق كما يلي:

أ) الصدق الظاهري (Face validity)

.53**	.64**	25	.65**	.85**	15	.58**	.64**	5
.59**	.84**	26	.65**	.76**	16	.40**	.64**	6
.72**	.88**	27	.61**	.71**	17	.45**	.49**	7
.80**	.91**	28	.81**	.78**	18	.69**	.76**	8
.81**	.92**	29	.69**	.79**	19	.67**	.83**	9
.44**	.49**	30	.69**	.68**	20	.35*	.37*	10
درجة كلية للبعد .81**			درجة كلية للبعد .90**			درجة كلية للبعد .87**		
-	-	-	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الرتبة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الرتبة
-	-	-	الضغوط الصحية			الضغوط الأسرية		
-	-	-	.75**	.81**	41	.66**	.61**	31
-	-	-	.69**	.71**	42	.77**	.86**	32
-	-	-	.71**	.84**	43	.63**	.78**	33
-	-	-	.62**	.70**	44	.72**	.90**	34
-	-	-	.72**	.80**	45	.63**	.71**	35
-	-	-	.62**	.70**	46	.66**	.84**	36
-	-	-	.59**	.59**	47	.62**	.77**	37
-	-	-	.76**	.89**	48	.68**	.78**	38
-	-	-	.78**	.89**	49	.71**	.81**	39
-	-	-	-	-	-	.73**	.88**	40
درجة كلية للبعد .90**			درجة كلية للبعد .86**					

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2.3) أن معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (0.35-0.93)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30- أقل أو يساوي 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس الضغوط النفسية

للتأكد من ثبات مقياس الضغوط النفسية وأبعاده، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، ويهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد

استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، والجدول (3.3): يوضح ذلك:

جدول (3.3): يوضح معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الضغوط الوظيفية	10	.85
الضغوط الاجتماعية	10	.92
الضغوط الاقتصادية	10	.94
الضغوط الأسرية	10	.93
الضغوط الصحية	9	.91
الدرجة الكلية	49	96

يتضح من الجدول (3.3) أن قيم معاملات ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين (.85 - .94)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (.96). وتعد هذه القيم مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة، وعلى عدد من المقاييس ذات العلاقة بالصلابة النفسية، منها: دراسة (عيسى، 2014)، ودراسة مريم وبديعة (2020)، قام الباحث بتطوير مقياس الصلابة النفسية بناءً على تلك الدراسات.

2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية

صدق المقياس:

أستخدم نوعان من الصدق، وكما يلي:

أ) الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الصلابة النفسية، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة، وقد بلغ عددهم (16) محكم، كما هو موضح في ملحق (ب)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (46) فقرة؛ إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات المحكمين وآرائهم أجريت التعديلات المقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين فقد عُدلت صياغة بعض الفقرات، كما هو مبين في الملحق (ت).

ب) صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس، استخدم صدق البناء على عينة استطلاعية مكونة من (30) من العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (الصلابة النفسية)، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (4.3):

جدول (4.3) يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الصلابة النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم

معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية

للمقياس (ن=30)

الدرجة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.69**	.59**	17	.38*	.42**	31	.55**	.38*
2	.87**	.76**	18	.43**	.43**	32	.44**	.50**
3	.70**	.62**	19	.32*	.38*	33	.50**	.37*
4	.37*	.52**	20	.39*	.52**	34	.62**	.43**
5	.80**	.78**	21	.36*	.41**	35	.51**	.34*

.39*	.61**	36	.42**	.39*	22	.80**	.84**	6
.50**	.44**	37	.42**	.39*	23	.56**	.61**	7
.38*	.51**	38	.43**	.43**	24	.71**	.71**	8
.38*	.55**	39	.38*	.32*	25	.30*	.33*	9
.35*	.52**	40	.43**	.41**	26	.51**	.64**	10
.54*	.63**	41	.44**	.40**	27	.65**	.67**	11
.50**	.44**	42	.36*	.35*	28	.59**	.62**	12
.37*	.55**	43	.40**	.35*	29	.69**	.66**	13
.54**	.45**	44	.43**	.37*	30	.46**	.64**	14
.35*	.53**	45	-	-	-	.59**	.64**	15
.38*	.55**	46	-	-	-	.64**	.74**	16
درجة كلية للبعد 73.**			درجة كلية للبعد 50.**			درجة كلية للبعد 91.**		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (4.3) أن معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (30-87)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (30- أقل أو يساوي 70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس الصلابة النفسية:

للتأكد من ثبات مقياس الصلابة النفسية، وزعت أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (30) من العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة. ويهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده، فقد استخدم معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد قياس الصدق (46) فقرة، والجدول (5.3) يوضح ذلك:

جدول (5.3): يوضح معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة كرونباخ ألفا

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الالتزام	16	.90
التحكم	14	.87
التحدي	16	.88
الدرجة الكلية	46	.96

يتضح من الجدول (5.3) أن قيم معاملات ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الصلابة

النفسية تراوحت ما بين (87-90)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ

(96)، وتعتبر هذه القيم مرتفعة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

تصحيح مقياسي الدراسة:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية: تكون مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق والثبات من (49)، فقرة، موزعة على خمسة مجالات كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه السلبي للضغوط النفسية. وقد طُلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2)، أبداً (1)، درجة.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية: تكون مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية من (46)، فقرة، موزعة على ثلاثة مجالات كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للصلابة النفسية باستثناء الفقرات: (3، 9، 10، 13، 16، 20، 24، 27، 28، 37، 42، 43، 44، 46)، إذ عكست الأوزان عند تصحيحها وذلك لصياغتها بالاتجاه السلبي. وقد طُلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجتان، غير موافق بشدة (1)، درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى شيوع الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: مرتفع، ومتوسط، ومنخفض، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{1-5}{3} \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (6.3): درجات احتساب مستوى شيوع الضغوط النفسية والصلابة النفسية

مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	2.34 - 3.67
مستوى مرتفع	3.68 - 5

4.3 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة (التصنيفية) والتابعة الآتية:

- أ- المتغيرات الديمغرافية:
(العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، والرتبة العسكرية)
- ب- المتغير المستقل

الضغوط النفسية

ت- المتغير التابع:

الصلابة النفسية

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

نفُذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.
2. الحصول على إحصائية بعدد العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة.
3. تحديد مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.
4. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.
5. تحكيم أدوات الدراسة.

6. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (30) من العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق أدوات الدراسة وثباتها.
7. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
8. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برامج الرزمة الإحصائي (SPSS, 26) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.
9. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

6.3 المعالجات الإحصائية

- من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 26) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
 2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات .
 3. اختبار تحليل التباين الرباعي متعدد المتغيرات "بدون تفاعل" (4-MANOVA "without Interaction")
 4. المقارنات البعدية باستخدام اختبار (Scheffe).
 5. اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية، كذلك لفحص صدق أداتي الدراسة .

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 نتائج السؤال الأول

2.1.4 نتائج السؤال الثاني

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4 نتائج الفرضية الأولى

2.2.4 نتائج الفرضية الثانية

3.2.4 نتائج الفرضية الثالثة

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضياتها التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وكما يلي:

1.4- النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 نتائج السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات

مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة العسكرية	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	3	الضغوط الاقتصادية	3.05	0.992	61.0	متوسط
2	2	الضغوط الاجتماعية	2.83	0.822	56.6	متوسط
3	5	الضغوط الصحية	2.78	0.883	55.6	متوسط
4	4	الضغوط الأسرية	2.65	0.894	53.0	متوسط
5	1	الضغوط الوظيفية	2.56	0.668	51.2	متوسط
		الدرجة الكلية للضغوط النفسية	2.77	0.704	55.4	متوسط

ينضح من الجدول (1.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ككل بلغ (2.77) وبنسبة مئوية (55.4) وبتقدير متوسط، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين (3.05-2.56)، وجاء مجال "الضغوط الاقتصادية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.05) وبنسبة مئوية (61.0) وبتقدير متوسط، بينما جاء مجال "الضغوط الوظيفية" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.56) وبنسبة مئوية (51.2) وبتقدير متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

1 الضغوط الاقتصادية

جدول (2.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الضغوط الاقتصادية

مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة العسكرية	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	30	أتضايق عندما أعجز عن تلبية احتياجات بعض أفراد أسرتي	3.61	1.168	72.2	متوسط
2	21	أعتقد أن وضعي المادي لا يفي باحتياجاتي في ظل الجائحة	3.35	1.171	67.0	متوسط
3	23	يضايقتني متطلبات الحياة المتزايدة بسبب الجائحة	3.28	1.136	65.6	متوسط
4	29	ترجعني ظروف في الاقتصادية غير المستقرة	3.24	1.210	64.8	متوسط
5	22	أواجه صعوبة في توفير التزاماتي المادية اتجاه أسرتي	3.02	1.175	60.4	متوسط
6	28	أشعر أنني محروم من أشياء كثيرة بسبب وضعي المادي	3.00	1.300	60.0	متوسط

متوسط	59.6	1.240	2.98	أرى أنني بحاجة للاقتراض المالي في بعض الشهور بسبب الجائحة	24	7
متوسط	58.0	1.342	2.90	يؤلمني وضعي الاقتصادي الذي يسوء يوماً بعد يوم	27	8
متوسط	55.8	1.279	2.79	أعاني من تراكم الديون علي	26	9
منخفض	46.6	1.191	2.33	أتضايق حينما يطلب أحد أفراد أسرتي نقوداً	25	10
متوسط	61.0	0.992	3.05	الضغوط الاقتصادية		

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الضغوط الاقتصادية تراوحت ما بين (3.61 - 2.33)، وجاءت فقرة "أتضايق عندما أعجز عن تلبية احتياجات بعض أفراد أسرتي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.61) وبنسبة مئوية (72.2) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة "أتضايق حينما يطلب أحد أفراد أسرتي نقوداً" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.33) وبنسبة مئوية (46.6) وبتقدير منخفض. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال الضغوط الاقتصادية (3.05) وبنسبة مئوية (61.0) وبتقدير متوسط.

2 الضغوط الاجتماعية

جدول (3.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الضغوط

الاجتماعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة العسكرية	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	15	أشعر بالضيق من الزيارات الاجتماعية للأقارب لعدم تقديمهم بإجراءات السلامة الصحية بسبب الجائحة	3.38	1.182	67.6	متوسط
2	17	أصبحت علاقاتي الاجتماعية محدودة بسبب التزامات عملي خلال انتشار جائحة كورونا	3.26	1.156	65.2	متوسط
3	13	ترهقني متطلبات الالتزامات الاجتماعية رغم الظروف الصحية الطارئة للجائحة	3.19	1.109	63.8	متوسط

متوسط	63.8	1.173	3.19	يزعجني عدم تمكني من زيارة أقاربي بسبب جائحة كورونا	12	4
متوسط	60.2	1.247	3.01	أجد صعوبة لإيجاد الوقت الكافي لزيارة أهلي بسبب الجائحة	14	5
متوسط	52.2	1.129	2.61	أجد صعوبة في المحافظة على علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين بسبب جائحة كورونا	19	6
متوسط	49.6	1.191	2.48	أجد صعوبة في تفهم الآخرون طبيعة عملي في جهاز الأمن الوقائي	20	7
متوسط	48.4	1.178	2.42	أواجه صعوبة في التفاهم مع المقربين بسبب طبيعة عملي	18	8
متوسط	48.0	1.245	2.40	يضايقني عدم تعاون الأقارب معي في زمن الجائحة	11	9
منخفض	46.4	1.222	2.32	يضايقني عدم تفهم أفراد أسرتي لطبيعة عملي	16	10
متوسط	56.6	0.822	2.83	الضغوط الاجتماعية		

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الضغوط الاجتماعية تراوحت ما بين (2.32 - 3.38)، وجاءت فقرة " أشعر بالضيق من الزيارات الاجتماعية للأقارب لعدم تقيدهم بإجراءات السلامة الصحية بسبب الجائحة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.38) وبنسبة مئوية (67.6) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة " يضايقني عدم تفهم أفراد أسرتي لطبيعة عملي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.32) وبنسبة مئوية (46.4) وبتقدير منخفض. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال الضغوط الاجتماعية (2.83) وبنسبة مئوية (56.6) وبتقدير متوسط.

(3) الضغوط الصحية

جدول (4.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الضغوط

الصحية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة العسكرية	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
-----------------	------------	---------	-----------------	-------------------	----------------	---------

متوسط	63.0	1.224	3.15	أصبحت أنام ساعات أقل من المطلوب يومياً	44	1
متوسط	62.0	1.429	3.10	أصبحت مفرطاً في تناول المنبهات (قهوة،)	46	2
متوسط	61.6	1.263	3.08	يزداد شعوري بالقلق إذا تعرضت لوعكة صحية خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا	48	3
متوسط	59.2	1.246	2.96	أصبحت حاد المزاج خلال الفترة الأخيرة مع ازدياد معدل الإصابات بفيروس كورونا	49	4
متوسط	55.4	1.355	2.77	أخاف من الإصابة بفيروس كورونا وحاجتي لنفقات العلاج	43	5
متوسط	53.2	1.146	2.66	أعاني من الإرهاق بسبب أعباء العمل المتزايدة بسبب جائحة كورونا	41	6
متوسط	52.8	1.191	2.64	أصبحت أتناول كمية طعام أقل يومياً	45	7
متوسط	50.4	1.251	2.52	اهتمامي بمظهري بالشكل المناسب لم يعد كما كان سابقاً قبل جائحة كورونا	47	8
منخفض	42.2	1.106	2.11	أرى أن وضعي الصحي ليس على ما يرام	42	9
متوسط	55.6	0.883	2.78	الضغوط الصحية		

يتضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الضغوط الصحية تراوحت ما بين (3.15 - 2.11)، وجاءت فقرة "أصبحت أنام ساعات أقل من المطلوب يومياً" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.15) ونسبة مئوية (63.0) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة "أرى أن وضعي الصحي ليس على ما يرام" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.11) ونسبة مئوية (42.2) وبتقدير منخفض. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال الضغوط الصحية (2.78) ونسبة مئوية (55.6) وبتقدير متوسط.

4 الضغوط الأسرية

جدول (5.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الضغوط

الأسرية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة العسد رية	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	38	يقلقني عدم استطاعتي الخروج للترويح مع أسرتي بسبب الجائحة	3.29	1.146	65.8	متوسط
2	31	يضايقني انشغالي عن أسرتي بسبب طبيعة عملي في اثناء الجائحة	2.88	1.148	57.6	متوسط
3	32	متطلبات العمل تطغي على حياتي الشخصية في اثناء الجائحة	2.88	1.183	57.6	متوسط
4	33	يضايقني حجم المسؤوليات الأسرية التي تفوق امكانياتي	2.87	1.264	57.4	متوسط
5	39	يقلقني الابتعاد عن أسرتي فترة طويلة بسبب عملي أثناء جائحة كورونا	2.86	1.248	57.2	متوسط
6	40	ليس لدي الوقت الكافي للقيام بواجباتي تجاه أسرتي في زمن الجائحة	2.71	1.131	54.2	متوسط
7	34	أواجه صعوبة في التوفيق بين عملي والتزاماتي اتجاه أسرتي	2.43	1.175	48.6	متوسط
8	36	متطلبات عملي أثناء الجائحة تؤثر على علاقاتي مع أفراد اسرتي	2.25	1.150	45.0	منخفض
9	35	أشعر بأن صبري ينفذ لكثرة طلبات أفراد أسرتي	2.17	1.155	43.4	منخفض
10	37	أنزعج من عدم وجود الانسجام المطلوب مع أفراد اسرتي هذه الأيام	2.11	1.123	42.2	منخفض
		الضغوط الأسرية	2.65	0.894	53.0	متوسط

يتضح من الجدول (5.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على

مجال الضغوط الأسرية تراوحت ما بين (2.11-3.29)، وجاءت فقرة " يقلقني عدم استطاعتي

الخروج للترويح مع أسرتي بسبب الجائحة " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.29) وبنسبة مئوية (65.8) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة " أنزعج من عدم وجود الانسجام المطلوب مع أفراد أسرتي هذه الأيام" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.11) وبنسبة مئوية (42.2) وبتقدير منخفض. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال الضغوط الأسرية (2.65) وبنسبة مئوية (53.0) وبتقدير متوسط.

5 الضغوط الوظيفية

جدول (6.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الضغوط

الوظيفية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة العسكرية	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	أشعر أن الجائحة فرضت علي الكثير من المهام المطلوب مني القيام بها في عملي	3.67	1.062	73.4	متوسط
2	2	ينتابني التعب مع نهاية كل يوم عمل في زمن الجائحة	3.27	1.076	65.4	متوسط
3	4	تبدو المشكلات المتعلقة بالعمل تتراكم باستمرار بسبب الجائحة	3.03	1.115	60.6	متوسط
4	6	أشعر أنني أقوم بمهام عملي باعتباري ملزم بها	3.00	1.511	60.0	متوسط
5	8	أشعر بالإرهاك بعد انتهاء ساعات الدوام اليومي بسبب الجائحة	2.80	1.102	56.0	متوسط
6	3	أشعر أنني أقوم بأعمال لا أحبها في وظيفتي أثناء الجائحة	2.39	1.222	47.8	متوسط
7	5	أشعر بالقلق تجاه مستقبلي الوظيفي	2.14	1.160	42.8	منخفض
8	9	أصبح أدائي في عملي أقل جودة بعد جائحة كورونا	2.07	1.133	41.4	منخفض
9	7	أعرض للانتقاد من زملائي في العمل	1.80	.944	36.0	منخفض
10	10	أشعر أنني أكره نفسي في العمل الذي أقوم به	1.37	.856	27.4	منخفض
		الضغوط الوظيفية	2.56	0.668	51.2	متوسط

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الضغوط الوظيفية تراوحت ما بين (3.67-1.37)، وجاءت فقرة " أشعر أن الجائحة فرضت علي الكثير من المهام المطلوب مني القيام بها في عملي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.67) وبنسبة مئوية (73.4) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة " أشعر أنني أكره نفسي في العمل الذي أقوم به" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.37) وبنسبة مئوية (27.4) وبتقدير منخفض. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال الضغوط الوظيفية (2.56) وبنسبة مئوية (51.2) وبتقدير متوسط.

2.1.4 نتائج السؤال الثاني: ما مستوى الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة؟

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، والجدول (7.4) يوضح ذلك:

جدول (7.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات

مقياس الصلابة النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

المرتبة العسكرية	رقم المجال	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	الالتزام	4.14	0.422	82.8	مرتفع
2	3	التحدي	3.61	0.343	72.2	متوسط
3	2	التحكم	3.53	0.409	70.6	متوسط
		الدرجة الكلية للصلابة النفسية	3.77	0.326	75.4	مرتفع

ينضح من الجدول (7.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية ككل بلغ (3.77) ونسبة مئوية (75.4) ويتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الصلابة النفسية تراوحت ما بين (3.53-4.14)، وجاء مجال " الالتزام " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.14) ونسبة مئوية (82.8) ويتقدير مرتفع، بينما جاء مجال " التحكم " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.53) ونسبة مئوية مقدارها (70.6) ويتقدير متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس الصلابة النفسية كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

1 مجال الالتزام

جدول (8.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الالتزام مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة العسكرية	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	5	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها	4.56	0.628	91.2	مرتفع
2	6	يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها	4.41	0.666	88.2	مرتفع
3	4	أعتقد أن لحياتي هدفاً أعيش من أجله	4.39	0.738	87.8	مرتفع
4	15	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها ما أمكن ذلك	4.38	0.597	87.6	مرتفع
5	11	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم من حولي مثل (أفراد أسرتي وأفراد عائلتي، وأفراد مجتمعي.....)	4.38	0.605	87.6	مرتفع
6	2	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	4.36	0.695	87.2	مرتفع
7	8	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند تعرضهم للمشكلات	4.30	0.606	86.0	مرتفع
8	12	أهتم بما يجري من حولي من قضايا	4.25	0.637	85.0	مرتفع

مرتفع	84.2	0.600	4.21	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم	14	9
مرتفع	84.2	1.031	4.21	أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف لذلك	16	10
مرتفع	83.0	0.711	4.15	أبادر بالمشاركة في أي نشاط يخدم مجتمعي	7	11
مرتفع	82.0	0.773	4.10	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي	1	12
مرتفع	80.0	1.135	4.00	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	13	13
مرتفع	74.2	0.920	3.71	اهتمامي بنفسني لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر	10	14
متوسط	70.8	0.993	3.54	معظم أوقات حياتني تضيق في أنشطة عديمة المعنى	3	15
متوسط	64.8	1.170	3.24	أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة"	9	16
مرتفع	82.8	0.422	4.14	مجال الالتزام		

يتضح من الجدول (8.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الالتزام تراوحت ما بين (4.56_ 3.24)، وجاءت فقرة " لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.56) وبنسبة مئوية (91.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.24) وبنسبة مئوية (64.8) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال الالتزام (4.14) وبنسبة مئوية (82.8) وبتقدير مرتفع.

(2) مجال التحدي

جدول (9.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التحدي مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة العسكرية	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	45	التغير هو سنة الحياة والمهم هو المقدرة على مواجهته بنجاح	4.21	0.550	84.2	مرتفع
2	31	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في مقدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	4.14	0.574	82.8	مرتفع

مرتفع	82.6	0.581	4.13	35	3	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من أي مشكلة تواجهني
مرتفع	81.8	0.651	4.09	39	4	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي ومقدرتي على المثابرة
مرتفع	80.8	0.622	4.04	32	5	لدي القدرة على مواجهة المشكلات قبل تفاقمها
مرتفع	80.2	0.739	4.01	38	6	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
مرتفع	77.8	0.842	3.89	40	7	لدي حب المغامرة في استكشاف ما يحيط بي
مرتفع	77.8	0.845	3.89	41	8	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في مقدرتي على حلها
مرتفع	76.2	0.960	3.81	33	9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه
مرتفع	73.6	0.809	3.68	34	10	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها
متوسط	68.6	1.047	3.43	46	11	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث
متوسط	65.4	1.087	3.27	36	12	أشعر أن المشكلات تستنزف قواي ومقدرتي على التحدي
متوسط	62.2	0.994	3.11	44	13	أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي
متوسط	57.2	1.121	2.86	42	14	الحياة الثابتة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
متوسط	57.0	1.060	2.85	37	15	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث
منخفض	45.2	0.935	2.26	43	16	أعتقد أن الحياة التي تتطوي على تغيير هي حياة بلا معنى
متوسط	72.2	0.343	3.61	درجة مجال التحدي		

ينضح من الجدول (9.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التحدي تراوحت ما بين (2.26-4.21)، وجاءت فقرة " التغيير هو سنة الحياة والمهم هو المقدرة على مواجهته بنجاح" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.21) وبنسبة مئوية (84.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أعتقد أن الحياة التي تتطوي على تغيير هي حياة بلا معنى"

في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.26) وبنسبة مئوية (45.2) وبتقدير منخفض. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال التحدي (3.61) وبنسبة مئوية (72.2) وبتقدير متوسط.

(3) مجال التحكم

جدول (10.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التحكم مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة العسكرية	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	17	أخذ قراراتي بنفسى ولا تملى على من مصدر خارجي	4.21	0.780	84.2	مرتفع
2	19	نجاحي في عملي يعتمد على مجهودي وليس الحظ أو الصدفة	4.21	0.809	84.2	مرتفع
3	30	أخطت لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ	4.06	0.706	81.2	مرتفع
4	18	عندما أضع خطتي المستقبلية فإنني أكون متأكداً من مقدرتي على تنفيذها	4.02	0.733	80.4	مرتفع
5	25	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	3.78	0.807	75.6	مرتفع
6	29	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث	3.62	0.798	72.4	متوسط
7	26	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	3.50	0.982	70.0	متوسط
8	27	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	3.44	0.939	68.8	متوسط
9	21	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	3.38	1.054	67.6	متوسط
10	22	أعتقد إن كل ما يحدث لي في حياتي هو نتيجة تخطيطي	3.29	1.008	65.8	متوسط
11	20	الحياة فرص وليس عمل وكفاح	3.29	1.126	65.8	متوسط
12	24	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً مهماً في حياتي	3.13	0.998	62.6	متوسط
13	23	أعتقد بأنه لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ	2.81	1.081	56.2	متوسط

متوسط	54.2	0.944	2.71	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية خارجه عن سيطرتهم	28	14
متوسط	70.6	0.409	3.53	درجة مجال التحكم		

يتضح من الجدول (10.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التحكم تراوحت ما بين (2.71 - 4.21)، وجاءت فقرة "أخذ قراراتي بنفسى ولا تملى علي من مصدر خارجي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.21) وبنسبة مئوية (84.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية خارجه عن سيطرتهم" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.71) وبنسبة مئوية (54.2) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال التحكم (3.53) وبنسبة مئوية (70.6) وبتقدير متوسط.

2.4- النتائج المتعلقة بالفرضيات

1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية.

ومن أجل فحص الفرضية الأولى، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية، والجدول (11.4) يبين ذلك:

جدول (11.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس

الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر،

المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية.

المتغيرات	المستوى	الإحصائي	الضغوط الوظيفية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الاقتصادية	الضغوط الأسرية	الضغوط الصحية	الضغوط النفسية ككل
العمر	أقل من 30 عام	المتوسط الانحراف	2.48 0.820	2.66 0.984	3.09 1.027	2.59 0.974	2.80 0.946	2.72 0.826
	من 30-40 عام	المتوسط الانحراف	2.60 0.622	2.82 0.827	3.33 1.071	2.80 0.947	3.00 0.850	2.91 0.719
	أكثر من 40 عام	المتوسط الانحراف	2.57 0.611	2.89 0.740	2.95 0.943	2.62 0.844	2.70 0.860	2.75 0.642
	أدنى من بكالوريوس	المتوسط الانحراف	2.68 0.656	2.92 0.761	3.56 0.946	2.81 0.936	3.02 0.941	3.00 0.664
	بكالوريوس	المتوسط الانحراف	2.53 0.668	2.79 0.833	2.96 1.011	2.56 0.898	2.68 0.876	2.70 0.732
	ماجستير فأعلى	المتوسط الانحراف	2.51 0.676	2.85 0.856	2.82 0.833	2.72 0.833	2.82 0.818	2.74 0.634
سنوات الخدمة (الخبرة)	أقل من 5 سنوات	المتوسط الانحراف	2.44 0.871	2.64 1.023	3.04 1.077	2.57 1.065	2.84 1.019	2.70 0.907
	من (5-10) سنوات	المتوسط الانحراف	2.58 0.779	2.77 0.895	3.24 0.998	2.75 0.927	2.88 0.878	2.84 0.748
	أكثر من 10 سنوات	المتوسط الانحراف	2.57 0.601	2.87 0.765	3.01 0.977	2.63 0.858	2.74 0.863	2.77 0.657
الرتبة العسكرية	أدنى من ملازم	المتوسط الانحراف	2.72 0.600	3.16 0.741	3.51 0.872	2.93 0.904	3.38 0.645	3.13 0.598
	من ملازم حتى نقيب	المتوسط الانحراف	2.49 0.754	2.65 0.890	3.18 1.089	2.60 0.968	2.78 0.959	2.74 0.794
	رائد فأعلى	المتوسط الانحراف	2.58 0.616	2.90 0.769	2.91 0.918	2.64 0.844	2.70 0.835	2.75 0.647

يتضح من الجدول (11.4) عدم وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله

والبيرة في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات

الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز

الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، فقد أجري تحليل التباين الرباعي متعدد المتغيرات

"بدون تفاعل" ("4-MANOVA "without Interaction")، والجدول (12.4) يبين ذلك:

جدول (12.4): يوضح تحليل التباين الرباعي متعدد المتغيرات (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات

الفرعية لمقياس الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى

لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجالات	مصدر التباين
.762	0.273	0.123	2	0.246	الضغوط الوظيفية	العمر
.609	0.498	0.334	2	0.669	الضغوط الاجتماعية	
.476	0.745	0.691	2	1.383	الضغوط الاقتصادية	
.385	0.959	0.769	2	1.537	الضغوط الأسرية	
.452	0.798	0.610	2	1.219	الضغوط الصحية	
.474	0.750	0.368	2	0.736	الضغوط النفسية ككل	
.396	0.930	0.420	2	0.840	الضغوط الوظيفية	المؤهل العلمي
.962	0.038	0.026	2	0.052	الضغوط الاجتماعية	
.006*	5.290	4.910	2	9.821	الضغوط الاقتصادية	
.291	1.241	0.995	2	1.989	الضغوط الأسرية	
.276	1.296	0.990	2	1.980	الضغوط الصحية	
.212	1.563	0.767	2	1.534	الضغوط النفسية ككل	
.517	0.662	0.299	2	0.597	الضغوط الوظيفية	سنوات الخدمة (الخبرة)
.536	0.624	0.420	2	0.839	الضغوط الاجتماعية	
.703	0.353	0.327	2	0.655	الضغوط الاقتصادية	
.336	1.095	0.877	2	1.755	الضغوط الأسرية	
.687	0.377	0.288	2	0.575	الضغوط الصحية	
.441	0.821	0.403	2	0.806	الضغوط النفسية ككل	
.417	0.878	0.396	2	0.792	الضغوط الوظيفية	الرتبة العسكرية
.068	2.717	1.825	2	3.651	الضغوط الاجتماعية	
.862	0.148	0.138	2	0.275	الضغوط الاقتصادية	
.484	0.727	0.583	2	1.166	الضغوط الأسرية	
.258	1.363	1.042	2	2.083	الضغوط الصحية	
.428	0.851	0.418	2	0.836	الضغوط النفسية ككل	
		0.451	221	99.736	الضغوط الوظيفية	الخطأ
		0.672	221	148.472	الضغوط الاجتماعية	
		0.928	221	205.148	الضغوط الاقتصادية	
		0.801	221	177.129	الضغوط الأسرية	
		0.764	221	168.872	الضغوط الصحية	

يتبين من الجدول (12.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ومجالاته تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية، باستثناء مجال الضغوط الاقتصادية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجال الضغوط الاقتصادية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، أجري اختبار (Scheffe) والجدول (13.4) يوضح ذلك :

جدول (13.4): يوضح نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجال الضغوط الاقتصادية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغير المؤهل العلمي

المتغير	المستوى	المتوسط	أدنى من بكالوريوس	بكالوريوس	ماجستير فأعلى
الضغوط الاقتصادية	أدنى من بكالوريوس	3.56		.60*	.74*
	بكالوريوس	2.96			
	ماجستير فأعلى	2.82			

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p)

يتبين من الجدول (13.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال الضغوط الاقتصادية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي بين (أدنى من بكالوريوس) من جهة وكل من (بكالوريوس) و(ماجستير فأعلى) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (أدنى من بكالوريوس).

2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية.

ومن أجل فحص الفرضية الثانية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية، والجدول (14.4) يبين ذلك:

جدول (14.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس

الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر،

المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية

المتغيرات	المستوى	الإحصائي	الالتزام	التحكم	التحدي	الصلابة النفسية ككل
العمر	أقل من 30 عام	المتوسط	4.00	3.43	3.54	3.67
		الانحراف	0.479	0.443	0.396	0.375
	من 30-40 عام	المتوسط	4.14	3.59	3.63	3.79
		الانحراف	0.424	0.533	0.398	0.377
	أكثر من 40 عام	المتوسط	4.19	3.56	3.63	3.80
		الانحراف	0.385	0.343	0.298	0.277
المؤهل العلمي	أدنى من بكالوريوس	المتوسط	4.05	3.56	3.56	3.73
		الانحراف	0.417	0.390	0.265	0.297
	بكالوريوس	المتوسط	4.14	3.48	3.59	3.75
		الانحراف	0.427	0.406	0.357	0.338
سنوات الخدمة (الخبرة)	أقل من 5 سنوات	المتوسط	4.20	3.63	3.68	3.85
		الانحراف	0.409	0.419	0.362	0.310
	من (5-10) سنوات	المتوسط	4.05	3.45	3.58	3.71
		الانحراف	0.467	0.446	0.358	0.374

3.81	3.63	3.57	4.19	المتوسط	أكثر من 10
0.293	0.319	0.386	0.392	الانحراف	سنوات
3.61	3.46	3.41	3.94	المتوسط	أدنى من ملازم
0.302	0.295	0.381	0.372	الانحراف	
3.70	3.57	3.48	4.04	المتوسط	من ملازم حتى
0.389	0.387	0.489	0.491	الانحراف	نقيب
3.83	3.64	3.58	4.22	المتوسط	رائد فأعلى
0.269	0.314	0.349	0.358	الانحراف	

يتضح من الجدول (14.4) عدم وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات

الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، فقد أجري تحليل التباين الرباعي متعدد المتغيرات "بدون

تفاعل" ("4-MANOVA "without Interaction")، والجدول (15.4) يبين ذلك:

جدول (15.4): يوضح تحليل التباين الرباعي متعدد المتغيرات (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات

الفرعية لمقياس الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى

لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجالات	مصدر التباين
.549	0.601	0.103	2	0.206	الالتزام	العمر
.125	2.101	0.342	2	0.684	التحكم	
.337	1.092	0.126	2	0.252	التحدي	
.227	1.494	0.152	2	0.304	الصلابة النفسية ككل	
.782	0.247	0.042	2	0.085	الالتزام	المؤهل العلمي
.059	2.859	0.466	2	0.931	التحكم	
.394	0.936	0.108	2	0.216	التحدي	
.434	0.838	0.085	2	0.171	الصلابة النفسية ككل	
.637	0.451	0.077	2	0.155	الالتزام	سنوات الخدمة
.877	0.132	0.021	2	0.043	التحكم	
.178	1.742	0.201	2	0.402	التحدي	

.563	0.577	0.059	2	0.117	الصلابة النفسية ككل	(الخبرة)
.159	1.853	0.317	2	0.635	الالتزام	الرتبة العسكرية
.087	2.469	0.402	2	0.804	التحكم	
.397	0.928	0.107	2	0.214	التحدي	
.101	2.315	0.236	2	0.471	الصلابة النفسية ككل	الخطأ
		0.171	221	37.851	الالتزام	
		0.163	221	35.980	التحكم	
		0.116	221	25.526	التحدي	
		0.102	221	22.495	الصلابة النفسية ككل	

يتبين من الجدول (15.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha \leq 0.05$) على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ومجالاته تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل

العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية.

3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية

والصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة.

للإجابة عن الفرضية الثالثة، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين

مقياسين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة

رام الله والبيرة، والجدول (16.4) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون:

جدول (16.4) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسين الضغوط النفسية

والصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة (ن=230)

الصلابة النفسية				
الدرجة الكلية	التحدي	التحكم	الالتزام	
	معامل ارتباط بيرسون			الضغوط النفسية
-0.113	-0.090	-0.021	-0.159*	الضغوط الوظيفية

-0.26	-0.048	.095	-.099	الضغوط الاجتماعية
-0.23	.025	.033	-.100	الضغوط الاقتصادية
-.034	-.029	.077	-.117	الضغوط الأسرية
-.104	-.052	-.009	-.181**	الضغوط الصحية
-.068	-0.041	.046	-.155*	الضغوط النفسية ككل

يتضح من الجدول (16.4) عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي

في محافظة رام الله والبيرة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (-.068)، وجاء اتجاه العلاقة

سالِباً.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

2.15 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

2.1.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

3.5 التوصيات والمقترحات

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

يشتمل هذا الفصل على مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة من خلال عملية التحليل الإحصائي، ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة، إضافة إلى وضع التوصيات المقترحة بناء على النتائج التي خلصت إليها الدراسة، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وكما يلي:

1.5 مناقشة أسئلة الدراسة:

1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

ما مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة؟ أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة حول الضغوط النفسية كان متوسطاً على المقياس ككل، وعلى جميع الأبعاد، وجاء مجال "الضغوط الاقتصادية" بالمرتبة الأولى" وبدرجة متوسطة، كما جاء مجال "الضغوط الوظيفية" في المرتبة الأخيرة، وبتقدير متوسط.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما كشفت عنه نتائج دراسة البليدي (2019) التي بينت أن مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية كان متوسطاً، وكانت الضغوط الاقتصادية هي الأعلى، بينما الضغوط الوظيفية هي الأدنى، ودراسة التلاحمه (2017) التي بينت أن مستوى الضغوط النفسية لدى ضباط صف قوات الأمن الوطني الفلسطيني في المحافظات الشمالية جاء بدرجة متوسطة، ودراسة أبو عون (2014) التي بينت أن مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة كان متوسطاً، ودراسة آل مدواوي وبدوي (2020) التي بينت أن مستوى الضغوط النفسية لدى القيادات الأكاديمية بجامعة الملك

خالد أثناء جائحة فيروس كورونا بلغ (77%) وهي درجة متوسطة، في حين اختلفت مع كشفت عنه نتائج دراسة دويكات (2018) التي بينت أن مستوى الضغوط النفسية والمهنية كانت مرتفعة لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة، ودراسة لابريجوا (Labarague, 2013) التي بينت أن طلبة التمريض لديهم مستوى من الضغوط. ودراسة ياغي (2006) التي بينت أن عمال قطاع غزة يعانون من ضغوط نفسية كبيرة، ولكنها اتفقت مع وجود الضغوط الاقتصادية في المرتبة. ودراسة البيرقدار (2011) التي بينت أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (85.79) وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (120). ودراسة ياغي (2006) التي بينت أن عمال قطاع غزة يعانون من ضغوط نفسية كبيرة، وشكلت الضغوط الاقتصادية المرتبة الأولى ثم ضغوط المعابر ثم الضغوط ثم الأسرية، ثم الضغوط الانفعالية، ثم الضغوط الاجتماعية.

ويعزو الباحث السبب في وجود درجة متوسطة من الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي إلى أن ذلك قد يعود إلى طبيعة الشخصية التي يتمتع بها العاملون في جهاز الأمن الوقائي الفلسطيني، وإصرارهم على مواجهة ضغوطات الحياة، رغم وجود العديد من المؤثرات التي تسبب ازدياد في الضغوط النفسية بصورة قوية وخاصة العوامل الاقتصادية والاجتماعية التي تفاقمت في ظل جائحة كورونا، وكذلك تعادل المؤثرات الإيجابية والسلبية للضغوطات مما نتج عنها وجود درجة متوسطة، حيث يسعى رجل الأمن الوقائي الى استخدام استراتيجيات خاصة لمواجهة الضغوط، والتكيف معها بصورة عفوية على أمل العيش في مستقبل أفضل، كما أن ذلك قد يعود إلى خبرتهم السابقة في التعامل مع المواقف الصعبة خاصة مع وجود الاحتلال الاسرائيلي، وما عاناه رجل الأمن على مدار السنوات السابقة من ممارسات ومضايقات، مما اعطاه القدرة على التأقلم مع المواقف التي تعتبر ضاغطة.

ويعتبر وجود الاحتلال الإسرائيلي والوضع السياسي المتقلب وغير المستقر وتفشي جائحة كورونا من أهم الأسباب الخارجية للضغوط النفسية التي تتمثل في عدم استقرار الأوضاع السياسية والأمنية، وما ينتج عن وجود الاحتلال من مضايقات تتعارض مع عمل رجال الأمن بصورة عامة خاصة وجود الحواجز العسكرية، وفصل القرى عن المدن الرئيسية من الأسباب التي لها تأثير كبير على إعاقة العاملين من تحقيق أعمالهم بالصورة المطلوبة.

أما عن وجود مجال " الضغوط الاقتصادية" بالمرتبة الأولى " وبدرجة متوسطة، فإن ذلك قد يعود إلى ارتفاع تكاليف المعيشة في ظل الوضع الاقتصادي السائد، وخاصة أن المصارف بدأت تواجه معضلة كبيرة في ظل أزمة جائحة كورونا، وعدم استلام الموظفين في فلسطين رواتبهم في بعض الأشهر التي تزامنت مع وجود الجائحة، حيث أثر ذلك على الموظفين بصورة عامة. كما أن مهنة الأمن تفرض على العاملين فيها مواجهة الكثير من الضغوط النفسية الناتجة عن تشابك بعض العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية السائدة والسياسية، لذا يعجز الكثير من رجال الأمن عن أداء مهامهم بصورة فعالة، ولاسيما الذين يعملون في الأمن الوقائي نظرا لما تتطلبه هذه المهنة من أعباء ومتطلبات كثيرة، وبشكل مستمر مقارنة بالمهن الأخرى.

أما عن وجود مجال "الضغوط الوظيفية" في المرتبة الأخيرة، وبتقدير متوسط. فإن ذلك قد يعود إلى قدرة قيادة الجهاز على توزيع المهام على العاملين فيه بالصورة المطلوبة، حيث إن مراعاة الظروف القائمة من قبل قيادة الجهاز، وتقسيم العمل، وتحديد ساعات العمل أثناء الجائحة بصورة تتناسب مع قدرات العاملين وأماكن عملهم لا بد وأن ينعكس على العاملين، أيضا فإن تقبل العمل والقدرة على التأقلم فيه، وكذلك القدرة على التفاعل ما بين الزملاء داخل الجهاز قد يكون له آثاره الإيجابية على العاملين فيه بصورة عامة.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

الضغوط الاقتصادية

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة حول الضغوط الاقتصادية كان متوسطاً على البعد ككل، وجاءت فقرة " أتضايق عندما أعجز عن تلبية احتياجات بعض أفراد أسرتي" بالمرتبة الأولى، بدرجة متوسطة، بينما جاءت فقرة " أتضايق حينما يطلب أحد أفراد أسرتي نقوداً" في المرتبة الأخيرة وبدرجة منخفضة.

وهذا يتفق مع ما كشفت عنه دراسة (البليدي، 2019) التي بينت أن مستوى الضغوط الاقتصادية هي الأعلى، ودراسة (ياغي، 2006) التي بينت وجود الضغوط الاقتصادية في المرتبة الأولى.

ويرى الباحث أن وجود الضغوط الاقتصادية في المرتبة الأولى وبدرجة متوسطة قد يعود الى ما تركته جائحة كورونا من آثار سلبية على الاقتصاد بصورة عامة، وهذا ما أشار إليه (الخميسي، 2020) الذي أكد ان أعتى النظم الاقتصادية وأكثرها استقراراً اهتزت أمام الجائحة.

ويمكن القول إن انخفاض الدخل المادي المقترن بتفشي الجائحة قد يعتبر أبرز العناصر تأثيراً على استقرار الأسرة، إذ أن عدم استقرار الدخل يؤدي إلى تراجع السلطة الأبوية التي تستمد شرعيتها من ضمان الاكتفاء المادي لأفراد الأسرة، حيث إن فشل رجل الأمن في القيام بدوره كمعيل ورب الأسرة سوف يؤدي إلى وجود عدم استقرار أسري، لذا جاءت فقرة " أتضايق عندما أعجز عن تلبية احتياجات بعض أفراد أسرتي" بالمرتبة الأولى، حيث إن عدم قدرة رجل الأمن

على توفير الحاجيات الأساسية أحيانا لا بد وأن يترك آثاره السلبية على نفسية رجل الأمن وقدراته على تأدية عمله بالصورة المطلوبة.

أما عن وجود فقرة " أنضايق حينما يطلب أحد أفراد أسرتي نقوداً" في المرتبة الأخيرة وبدرجة منخفضة، فإن ذلك قد يعود إلى صفات المبحوثين، وتمتعهم بسمات خاصة، تجعلهم قادرين على التفاهم مع أفراد أسرهم، وعدم إظهار تضاييقهم من تلبية احتياجات أفراد أسرهم، خاصة في موضوع توفير النقود التي قد تشكل حاجة أساسية في معظم الأحيان لأفراد الأسرة.

الضغوط الاجتماعية

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة حول الضغوط الاجتماعية كان متوسطاً على البعد ككل، وجاءت فقرة " أشعر بالضيق من الزيارات الاجتماعية للأقارب لعدم تقيدهم بإجراءات السلامة الصحية بسبب الجائحة" بالمرتبة الأولى، وبدرجة متوسطة، بينما جاءت فقرة "يضايقني عدم تفهم أفراد أسرتي لطبيعة عملي" في المرتبة الأخيرة، وبتقدير منخفض.

ويعزو الباحث السبب في وجود الضغوط الاجتماعية بدرجة متوسطة وفي الترتيب الثاني ضمن الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي إلى أن الضغوط الاجتماعية قد يكون لها آثارها السلبية على الفرد بصورة ظاهرة خاصة في ظل الأزمة الناتجة عن جائحة كورونا، وما تركته من تأثيرات سلبية على الحياة الاجتماعية بصورة عامة، فقد تعطلت كافة مناحي الحياة أثناء الجائحة وانخفضت العلاقات بين الأفراد بسبب الحجر الصحي، وهذا ما كشفت عنه نتائج دراسة قام بها المعهد الفنلندي الصحي(2020)، وأشار إليها (ذيب، 2020:

88) والتي أشارت إلى مجموعة من الآثار الاجتماعية لوباء كورونا، ومن أبرزها تقليل التفاعل الاجتماعي.

وبالنظر إلى أبرز الفقرات تظهر النتائج أن فقرة " أشعر بالضييق من الزيارات الاجتماعية للأقارب لعدم تقديمهم بإجراءات السلامة الصحية بسبب الجائحة" جاءت بالمرتبة الأولى، وهذا يعني أن موضوع الزيارات الاجتماعية أصبح عبئاً على الأفراد، وذلك بسبب تفشي الجائحة، ونتيجة لذلك فقد أصبح التفاعل الاجتماعي يقل كلما تفاقم انتشار الفيروس، مما ترك آثاره السلبية على العاملين في جهاز الأمن الوقائي.

أما بخصوص الفقرة " يضايقني عدم تفهم أفراد أسرتي لطبيعة عملي" والتي جاءت في المرتبة الأخيرة، وبتقدير منخفض، مما يعني أن أفراد أسر العاملين في جهاز الأمن الوقائي لديهم معرفة بطبيعة العمل التي يقوم بها رجل الأمن، ولديهم رضا وتفهم للدور الهام الذي يقوم به في خدمة وطنه خاصة في ظل انتشار الجائحة، وبالتالي جاءت هذه الفقرة في المرتبة الأخيرة.

الضغوط الصحية

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة حول الضغوط الصحية كان متوسطاً على البعد ككل، وجاءت فقرة " أصبحت أنام ساعات أقل من المطلوب يومياً" بالمرتبة الأولى، بدرجة متوسطة، بينما جاءت فقرة " أرى أن وضعي الصحي ليس على ما يرام" في المرتبة الأخيرة.

ويرى الباحث أن السبب في وجود الضغوط الصحية في المرتبة الثالثة وبدرجة متوسطة قد يكون بسبب الأعباء التي زادت على رجل الأمن أثناء الجائحة، فالحالة القائمة تحدد طبيعة

الاستجابة للضغط، والتعب الشديد مثلاً يزيد من مسببات الضغط، ويكون مستوى تأثير الضغط كبيراً، كما أن التعب يقلل من مستوى مقاومة الفرد للضغط، وللحالة الصحية أيضاً تأثير كبير على مستوى معاناة الفرد من الضغط، فالصحة الجيدة تجعل الفرد أقل تعرضاً للمرض عند مواجهته للمواقف الضاغطة، وبالتالي فإن زيادة العبء لا بد وأن يكون له تأثيره الواضح على رجل الأمن، خاصة وأن ساعات النوم قد تقل بسبب زيادة العبء المطلوب من رجل الأمن أثناء العمل في وقت الأزمات، وهذا ظهر بوضوح في وجود الفقرة " أصبحت أنام ساعات أقل من المطلوب يومياً" والتي جاءت بالمرتبة الأولى.

بينما يعزو الباحث السبب في وجود فقرة " أرى أن وضعي الصحي ليس على ما يرام" في المرتبة الأخيرة، إلى أن ذلك قد يعود إلى قدرة رجال الأمن على تفهم دورهم بالصورة المطلوبة، ومتابعة وضعهم الصحي بصورة دائمة خاصة في ظل تفشي الجائحة، كذلك يمكن أن يعزى السبب إلى المتابعة الحثيثة من قبل قيادة الجهاز للوضع الصحي للعاملين في جهاز الأمن الوقائي بصورة دائمة من خلال توفير المستلزمات الطبية والخدمات الصحية بصورة دائمة، وتوفير أطباء وخدمات طبية لمتابعة العاملين في الجهاز بشكل يومي.

الضغط الأسرية

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة حول الضغوط الأسرية كان متوسطاً على البعد ككل، وجاءت فقرة " يقلقني عدم استطاعتي الخروج للترويح مع أسرتي بسبب الجائحة " بالمرتبة الأولى، بينما جاءت فقرة " أنزعج من عدم وجود الانسجام المطلوب مع أفراد أسرتي هذه الأيام" في المرتبة الأخيرة، وبتقدير منخفض.

ويرى الباحث أن السبب في وجود الضغوط الأسرية في المرتبة الرابعة وبدرجة متوسطة، مما يعني ان الضغوط الأسرية ليست له تأثير كبير على العاملين في الأمن الوقائي بصورة ظاهرة، وهذا قد يعود إلى قدرة العاملين على التوفيق ما بين أسرهم وطبيعة عملهم، فقد تتكون الضغوط الأسرية أحيانا بسبب عدم قدرة الفرد على التنسيق بين متطلبات العمل وحاجات الأسرة، وهذا ينتج عنه وجود خلافات يومية بين أفراد الأسرة، نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة، ومن خلال نتائج الفقرات يمكن القول أن الجائحة أثرت على العلاقات الأسرية بصورة نسبية داخل الأسرة الواحدة، خاصة مع عدم قدرة رجل الأمن على الخروج مع أسرته للترويج بسبب الجائحة، ولكن هذا الأمر لا يقتصر على رجل الأمن وحده، بل على كافة أفراد المجتمع.

وهذا يظهر بصورة جلية في وجود الفقرة "أنزعج من عدم وجود الانسجام المطلوب مع أفراد أسرتي هذه الأيام" في المرتبة الأخيرة وبدرجة منخفضة، مما يعني أن الجائحة لم تؤثر على العلاقات الأسرية والانسجام داخل أسر رجال الأمن مقارنة مع الظروف الاقتصادية والاجتماعية والصحية، وهذا قد يعود إلى قدرة قيادة الجهاز على تنظيم أوقات العمل، وتوزيع الأدوار والمهام أثناء الجائحة بصورة منظمة.

الضغوط الوظيفية

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة حول الضغوط الوظيفية كان متوسطاً على البعد ككل، وجاءت فقرة " أشعر أن الجائحة فرضت علي الكثير من المهام المطلوب مني القيام بها في عملي" بالمرتبة الأولى وبدرجة متوسطة، بينما جاءت فقرة " أشعر أنني أكره نفسي في العمل الذي أقوم به" في المرتبة الأخيرة، وبتقدير منخفض.

وهذا يتفق مع ما كشفت عنه دراسة (البليدي، 2019) التي بينت أن مستوى الضغوط الوظيفية هي الأدنى، ويرى الباحث أن السبب في وجود الضغوط الوظيفية في المرتبة الأخيرة وبدرجة متوسطة إلى أن ذلك قد يعود تقبل العاملين في الجهاز لطبيعة عملهم، وتفهمهم للأدوار المطلوبة منهم، وتوزيع المهام بين العاملين بصورة تجعلهم قادرين على الأداء بالصورة المطلوبة، وهذا لا بد وان يخفف من شعورهم بالضغوط الوظيفية.

2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

ما مستوى الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة؟ أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة حول الصلابة النفسية كان مرتفعاً على المقياس ككل وعلى جميع الأبعاد، وجاء مجال "الالتزام" بالمرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، كما جاء مجال "التحكم" في المرتبة الأخيرة، وبتقدير متوسط.

وهذا يتفق مع ما كشفت عنه نتائج دراسة النوايسة (2020) التي أوضحت أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة جاء مرتفعاً، وقد جاء بُعد (الالتزام) في المرتبة الأولى، بينما جاء بُعد (التحكم) في المرتبة الأخيرة، ودراسة حمد (2020) التي أظهرت أن مستوى الصلابة النفسية لدى متطوعي الإسعاف بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني جاء مرتفعاً، ودراسة عيسى (2014) التي بينت إن درجة الصلابة النفسية جاءت بدرجة مرتفعة. كما تبين أن بعد (الالتزام) جاء في المرتبة الأولى، ثم بعد (التحدي)، ثم بعد (التحكم) وجميعها جاءت بدرجة مرتفعة.

في حين اختلفت مع نتائج دراسة حلوم (2017) التي بينت أن مستوى الصلابة النفسية لغالبية أفراد عينة الدراسة كان منخفضاً، ودراسة البيرقدار (2011) التي بينت إن معدل الصلابة

النفسية (41.81) وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي. ودراسة ياغي (2006) التي بينت وجود صلابة نفسية عالية لدى العمال وجاءت على النحو التالي: الالتزام (78.5%)، والسيطرة (71.2%)، والتحدي (74.1%).

ويعزو الباحث السبب في وجود درجة مرتفعة من الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي إلى ما يتمتع به العاملون من صفات شخصية وقدرات جعلتهم أكثر قدرة على الصمود والتحدي خاصة وأن غالبية العاملين في الجهاز هم من المعتقلين والمناضلين السابقين لدى الاحتلال الاسرائيلي، وقد امضوا سنوات من أعمارهم داخل المعتقلات الإسرائيلية. كما أن طبيعة العمل داخل الجهاز، والأدوار والمهام التي يقوم بها العاملين في ضوء ما يتطلبه ذلك من قدرات خاصة وصفات شخصية، وتدريبات متواصلة جعلتهم أكثر قدرة على المواجهة لمشكلات الحياة وضغوطها، إذ أن طبيعة العمل في جهاز الأمن الوقائي مرهونة في كثير من الأحيان بالتعرض للأحداث الضاغطة والمواقف الصادمة وغير الاعتيادية التي يمر بها كل من رجال الامن، خاصة فترة جائحة كورونا، وانهم بحكم المواقف المختلفة السابقة واللاحقة التي يتعرضون لها صقلت شخصياتهم، وأصبحوا قادرين على التعامل مع المواقف والأحداث الحياتية، وقدرة على مقاومة المشاكل وقوة تحمل دفعتهم للشعور بالارتياح النفسي. وهذا ما جاءت به دراسة جادكينز وماسي وهاف (Judkins & Massey & Huff, 2006) التي بينت أن الصلابة عملت كوسيط قوي من مستويات عالية من التوتر وضغوط العمل، كذلك تبين أن التدعيم في بيئة العمل والتدعيم الذاتي بالإضافة الى الصلابة النفسية ومهارات المواجهة الفعالة تعد كمتغيرات الشخصية القوية لمواجهة الضغوط والمرض.

أما عن وجود بعد الالتزام في المرتبة الأولى فإن ذلك قد يعود إلى ما يعنيه الانتماء الحقيقي لدى هؤلاء العاملين في جهاز الأمن الوقائي على اختلاف مسمياتهم الوظيفية، حيث يلتزم الموظف بمبادئ تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وكذلك تجاه جهازه الأمني. وكما أن بعد الالتزام قد يكون أكثر العوامل أهمية لدى رجال الأمن، وخاصة الالتزام الوطني، وهذا أمر منطقي ومعقول في ظل مجتمع يتصف بوجود الاحتلال الإسرائيلي والعمل على مواجهته، وهذا يمددهم بالقدرة على الصمود والمقاومة وتحمل الألم والكرب، وبالتالي جاء الالتزام في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة. وجاء بعد التحدي في المرتبة الثانية والذي يتشكل لدى العاملين للمحافظة على ذواتهم والمحافظة على سلامة الأداء النفسي لديهم أثناء وجودهم على رأس عملهم، وذلك حتى يتكيفوا مع واقعهم، ولا يستسلموا بسهولة لما تركته الجائحة من آثار سلبية.

وفي المرتبة الثالثة والأخيرة جاء بعد التحكم بدرجة متوسطة، وهذا قد يعزى إلى اعتقاد العاملين إلى أن كل ما يحدث لهم هو بسبب عدم قدرتهم على إحداث تغيير جذري فيما يحدث حولهم، خاصة مع وجود الاحتلال الإسرائيلي، وما يترتب على ذلك من إعاقة لعملهم أثناء الجائحة، رغم أن لديهم من القدرات ما يؤهلهم للاعتقاد أن بإمكانهم أن يكون لهم تحكم في ما يجري من أحداث لهم، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث لهم. حيث إن العاملين في جهاز الأمن الوقائي لديهم من الإمكانيات والقدرات النفسية ما يمكنهم من مواصلة حياتهم بصورة تجعلهم يتمتعون بالصحة النفسية.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس الصلابة النفسية كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

مجال الالتزام

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة حول بعد الالتزام كان مرتفعاً على البعد ككل، وجاءت فقرة "الذي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها" بالمرتبة الأولى وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة" في المرتبة الأخيرة.

ويعزو الباحث السبب في وجود بعد الالتزام بدرجة مرتفعة إلى أن بعد الالتزام يعد من أكثر مكونات الصلابة النفسية إرتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة الضغوط، كما ويعتبر الالتزام نوعاً من الوفاء الإيجابي والتعاقد النفسي الذي يتعهد به رجل الأمن تجاه نفسه، وتجاه عمله وأن يحقق أهدافه بما يعود عليه وعلى جهازه بالنفع متمسكاً بقيم المجتمع ومبادئه، لذا فإن التزام رجل الأمن بالعمل أثناء جائحة كورونا، وتحمله للمشقة والتعب، وضغوط الحياة من حوله، إنما يدل على التزامه الأخلاقي تجاه نفسه وأسرته، وهذا يظهر بوضوح في وجود الفقرة "الذي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها" والتي جاءت بالمرتبة الأولى وبتقدير مرتفع، حيث إن وجود القيم والمبادئ لدى رجل الأمن تدفعه للالتزام بعمله، وتطبيق لكافة التعليمات الصادرة إليه بما يتناسب مع قيم المجتمع ومبادئه. وكذلك قدرته على خدمة الناس والتواصل معهم، والانتماء لهم بصورة جعلته يرفض فكرة وجود الفقرة "أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة" حيث جاءت في المرتبة الأخيرة. إذ أن عمل رجل الأمن هو لمصلحة الناس، ولا يتم إلا من خلال التقرب لهم، والتعامل معهم، والسهر على أمنهم، وليس البعد عنهم.

مجال التحدي

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة حول بعد التحدي كان متوسطاً على البعد ككل، وجاءت فقرة " التغيير هو سنة الحياة والمهم هو المقدرة على مواجهته بنجاح" بالمرتبة الأولى وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أعتقد أن الحياة التي تنطوي على تغيير هي حياة بلا معنى" في المرتبة الأخيرة وبتقدير منخفض.

ويرى الباحث أن شعور رجل الأمن بالالتزام تجاه وطنه وجهازه يجعله يتحدى الواقع بكل ما فيه، ويتقبل الاحداث الصعبة بناءً على استقرائه للواقع، انطلاقاً من ديمومة الحالة الفلسطينية، حيث يتشكل التحدي لدى العاملين في الأمن الوقائي نتيجة تسلحهم بالأمل في مستقبل أفضل، وصبرهم من أجل وطنهم، وإيمانهم بأن جميع الظروف والأحداث التي يتعرضون لها في جوانب حياتهم المختلفة أمر طبيعي وضروري، ولا بد أن يكونوا على قدر من المثابرة، وقوة التحمل، والتصدي لها من أجل وطنهم. لذا جاء هذا البعد في المرتبة الثانية رغم وجوده بدرجة متوسطة، ويؤكد على ذلك وجود فقرة " التغيير هو سنة الحياة والمهم هو المقدرة على مواجهته بنجاح" في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، وهذا يعني أن رجل الأمن لديه قابلية للعمل ضمن التغيرات الطارئة وتحمل التبعات المترتبة على جائحة كورونا، والعمل على مواجهته بصبر وتحدي.

أما عن وجود فقرة " أعتقد أن الحياة التي تنطوي على تغيير هي حياة بلا معنى" في المرتبة الأخيرة وبتقدير منخفض، فإن ذلك قد يعود إلى قناعة رجل الأمن الفلسطيني بحتمية التغيير وملازمته للبشرية، وبالتالي فإن عدم وجود التغيير نتيجة تطور البشرية أو ما يحدث من تغيرات طبيعية أو مصائب هو أمر غير منطقي، بل إن التغيير في كافة المجتمعات موجود

بسبب وجود الكوارث الطبيعية والحروب والأمراض، وهذا يترتب عليه وجود قدرة على تقبل التغيير بصورة دائمة.

مجال التحكم

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة حول بعد التحكم كان متوسطاً على البعد ككل، وجاءت فقرة "أخذ قراراتي بنفسى ولا تملى على من مصدر خارجى" بالمرتبة الأولى وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية خارجه عن سيطرتهم" في المرتبة الأخيرة، وبتقدير متوسط..

ويرى الباحث أن السبب في وجود بعد التحكم في المرتبة الثالثة، وبدرجة متوسطة إلى أن ذلك قد يعود إلى الصراع الداخلي الناتج عن عدم قدرتهم على تأدية عملهم بالصورة المطلوبة في ظل وجود الاحتلال الاسرائيلي، والذي دأب على إعاقة عملهم بصورة دائمة، وما يترتب على ذلك من قدرات خاصة في اتخاذ القرار، ومواجهة ذلك، وما يصدر عنه من ضغوط بصورة فاعلة، وبالتالي فإنه حتى مع وجود هذه الدرجة المتوسطة إلا أن الأمر إيجابي نظرا للدور الذي يقوم به رجل الأمن، والذي ظهر بصورة واضحة من خلال عدم استسلامهم للواقع، وشعورهم بالفاعلية، والبعد عن العجز والوهن، بل أظهر رجال الأمن صورة جميلة عن ذاتهم تمثلت في تحمل مسئولية أفعالهم ومواجهة واقعهم، وظهر ذلك في وجود الفقرة "أخذ قراراتي بنفسى ولا تملى على من مصدر خارجى" في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، خاصة وأن العاملين في الأمن الوقائي يلقى على عاتقهم في كثير الأحيان العمل في مواقف صعبة، ويتطلب ذلك منهم تقدير الموقف والتصرف وفقا لما يترتب على ذلك، وما يبين ذلك أكثر وجود الفقرة "أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية خارجه عن سيطرتهم" والتي جاءت في المرتبة الأخيرة، وبتقدير

متوسط. مما يعني أن رجل الأمن يرفض فكرة السيطرة على قرارته من قبل قوى خارجية تعيق قدرته على تأدية عمله في الميدان بالصورة التي تخدم المصلحة العامة.

وهذا ما جاءت به دراسة غلياني (Ghalyanee, 2016) التي بينت أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر التزاماً وتحدياً وضبطاً، ويستخدمون استراتيجيات التغلب على المشكلة، ويدركون أنفسهم بأنهم يتمتعون بفعالية ذاتية عالية، ولا يميلون إلى العجز المتعلم في مواجهة الظروف الصعبة وضغوط الحياة، وأيضاً تبين أن الصلابة النفسية تعزز قيمة الذات وتقدير الذات لدى الافراد. ودراسة بارتون واخرين (Bartone, et al., 2017) التي بينت أن أهمية الصلابة النفسية في كونها أحد أهم سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط، وأداء المهام بنجاح، وخصوصاً تلك المهام ذات المتطلبات العالية الشدة.

2.5- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضيات

1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ومجالاته تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية، باستثناء مجال الضغوط الاقتصادية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي حيث تبين وجود فروق على هذا البعد لصالح (أدنى من بكالوريوس).

وهذا يتفق مع ما كشفت عنه نتائج دراسة دويكات (2018) التي بينت أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في شمال الضفة الغربية

تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)، ودراسة أبو عون (2014) التي بينت انه لا توجد فروق في متوسط الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير الخبرة، في حين اختلفت مع ما كشفت عنه نتائج دراسة التلاحمه (2017) التي بينت وجود فروق في متوسطات الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر لصالح الذين اعمارهم (أكثر من 30 سنة)، ودراسة أبو ندى (2015) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر لصالح أقل من 30 عام، و متغير سنوات الخبرة لصالح (5 سنوات فأقل). ودراسة آل مدواوي وبدوي (2020) التي بينت ووجود فروق في الضغوط النفسية لدى القيادات الأكاديمية أثناء جائحة فيروس كورونا تعزى لمتغير الخبرة، وعدم وجود فروق لمتغير المنصب الإداري. ودراسة دايلي (2013) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية تبعاً لسنوات الخبرة لصالح من (6-10) أعوام. ودراسة بوريلاند (Borland, 2011)، التي بينت أن المديرين الذين مارسوا مهنتهم لأكثر من (25) عاماً سجلوا أقل درجات في مستوى ضغوط العمل.

ويفسر الباحث السبب في عدم وجود فروق في متوسطات الضغوط النفسية ومجالاتها تبعاً لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية، إلى تشابه الظروف الاجتماعية والمهنية للعاملين في جهاز الأمن الوقائي فهي لا تختلف ما بين الفئات العمرية، وعندما يتطلب الأمر من العاملين القيام بمهام معينة تجد الجميع ينفذ نفس العمل وبصورة منظمة دون النظر لعمره، كما ويكلف رجل الأمن بمهامه بصرف النظر عن مؤهله العلمي، كذلك لا تختلف ظروف عمل رجل الأمن باختلاف سنوات الخدمة، أو حتى الرتبة العسكرية، وهذا يختلف عن طبيعة العمل في باقي الأجهزة الأمنية الأخرى التي تعطي الرتبة العسكرية العسكرية قيمة في التعامل مع الأفراد، وبالتالي فإن عدم وجود فروق في متغيرات الدراسة قد

يعزى إلى أن العاملين في جهاز الأمن الوقائي لا ينظرون إلى رتبهم، أو أعمارهم أو سنوات خدمتهم، أو مؤهلاتهم العلمية عند قيامهم بعمل موكل إليهم من قبل قيادة الجهاز. أما عن وجود فروق في بعد الضغوط الاقتصادية تبعا لمتغير المؤهل العلمي ولصالح (أدنى من بكالوريوس) فإن ذلك قد يعود إلى انخفاض دخلهم مقارنة مع غيرهم من أصحاب المؤهلات العلمية المرتفعة.

2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ومجالاته تعزى لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية.

اتفقت مع نتائج دراسة حمد (2020) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة تعزى لمتغيرات العمر، والمؤهل العلمي، وسنوات التطوع. ودراسة فاطمة ولخضرربي (2020) التي بينت عدم وجود ذات دلالة إحصائية في الصلابة تعزى لمتغيرات (السن، والاقدمية). ودراسة عيسى (2014) التي بينت أنه لا توجد فروق في متوسطات الصلابة النفسية تبعا لمتغيرات سنوات العمل، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة العسكرية العسكرية، على الدرجة الكلية للصلابة.

في حين اختلفت مع ما كشفت عنه دراسة رضوان (2018) التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الخبرة في بعض أبعاد الصلابة

النفسية والدرجة الكلية لصالح مرتفعي الخبرة. كما وجدت فروق في بعد الواجب على النفس ولم تكن دالة في بعد التحكم في النفس، وبعد الفاعلية الذاتية المرتفعة، والدرجة الكلية. ودراسة حلوم (2017)، التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير العمر لصالح من هم أقل من 25 سنة.

ويعزو الباحث السبب في عدم وجود فروق تبعاً لمتغيرات العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة (الخبرة)، الرتبة العسكرية في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، إلى تشابه الظروف المهنية والاجتماعية والاقتصادية للعاملين في الأمن الوقائي الفلسطيني، كما أن تطور السمات الشخصية لدى العاملين قد يرجع في الأصل إلى أساليب التنشئة الاجتماعية والأسرية، وما تلقاه الفرد في طفولته الأولى من أساليب معاملة، وكذلك ما يتمتع به من قدرات نفسية وعقلية تعطيه الإمكانية لاكتساب صلابة نفسية متميزة عن غيره من الآخرين، كما أن الصلابة النفسية قد تتأثر بصورة أكبر بما يمر به الفرد من أحداث ومشكلات، وقدرة الفرد على التحمل والمواجهة الفاعلة لتلك الضغوط والاضطرابات، حيث قد تتأثر درجة الصلابة لدى رجل الأمن نتيجة لامتلاكه مفهوم إيجابي أو سلبي عن ذاته، وبالتالي فإن المتغيرات المذكورة قد لا يكون لها تأثير كبير على درجة الصلابة النفسية لدى العاملين في الأمن الوقائي.

3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة.

يتضح من الجدول (16.4) عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (-0.068)، وجاء اتجاه العلاقة سالباً.

وهذا يتفق مع ما كشفت عنه دراسة عيسى (2014) التي بينت أنه لا توجد علاقة بين متوسطات الصلابة النفسية وبين متوسطات ضغوط الحياة. ودراسة تجنق (Tjiong, 2002) التي أظهرت أنه لا توجد علاقة بين كل من الصلابة النفسية وبين ضغوط العمل.

في حين اختلفت مع ما كشفت عنه نتائج دراسة رضوان (2018) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والضغوط المهنية، ودراسة فاطمة ولخضرروي (2020) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء، ودراسة عشعش وسعفان ومحمد (2018) التي بينت وجود ارتباط موجب بين درجات الطلاب على كل من مقياس أساليب المواجهة ومقياس الصلابة النفسية. ودراسة البيرقدار (2011) التي كشفت عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين متوسطات الضغط النفسي وبين متوسطات الصلابة النفسية. ودراسة ياغي (2006) التي بينت وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية. ودراسة دخان والحجار (2005) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية. ودراسة جيرسون (Gerson, 1998) التي بينت وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط. ودراسة جانيلين وبلارني (Ganellen & Blarney, 1984) التي خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية حيث يعتبر تفاعلها عوامل مخففة من أثر الضغوط.

ويفسر الباحث السبب في عدم وجود علاقة بين متوسطات الضغوط النفسية وبين متوسطات الصلابة النفسية. إلى وجود درجة متوسطة من الضغوط النفسية بصورة عامة، مما يشير إلى قدرة هؤلاء العاملين في جهاز الأمن الوقائي على التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات خاصة فترة جائحة كورونا، وتمسكهم بالأمل، والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر والقدرة على حل المشكلات، وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم. وهذا يدل على أن مقومات الصلابة النفسية تسهم بشكل فعال في فهم الضغوط النفسية بمعناها الحقيقي، وبالتالي زيادة القدرة على مقاومة الضغوط النفسية، أو التقليل من تفاعلها وتأثيرها عليهم.

5.03 التوصيات والمقترحات

أولاً- التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، فإنه يمكن التوصية بما يأتي:

- (1) العمل على تحسين الوضع الاقتصادي للعاملين في جهاز الأمن الوقائي، خاصة وأن نتائج الدراسة أظهرت أن الضغوط الاقتصادية جاءت في المرتبة الأولى.
- (2) تعزيز الأمن النفسي لدى منتسبي جهاز الأمن الوقائي من خلال الاهتمام بمنتسبي هذه المؤسسة من حيث تحسين الأوضاع الوظيفية والمالية، والاهتمام أكثر ببيئة العمل لهم. خاصة وان الضغوط الوظيفية جاءت في المرتبة الثانية.
- (3) الاهتمام بالصحة النفسية والجسمية لأفراد الأمن الوقائي، ومساعدتهم على التوافق والتكيف مع ظروف العمل، وخاصة المصابين منهم، أو الذين تعرضوا لصدمات نفسية، والاهتمام بالجانب الوجداني في شخصياتهم.
- (4) ترسيخ مفهوم الجمع بين الصلابة النفسية وأهميتها بالنسبة للفرد، وبين الاتجاه نحو المخاطرة، لأن الصلابة النفسية تقوي عزيمة الفرد، وتقوي شخصيته، ويصبح أكثر تحدياً وإصراراً، وإقداماً.
- (5) الاهتمام بالبرامج التدريبية للعاملين، وان تتضمن الدورات التدريبية محاضرات في الصحة النفسية، والتكيف والتوافق النفسي.
- (6) العمل على توفير مناخ عمل مناسب يحقق للعاملين في الأمن الوقائي النماء والإثراء الإيجابي في مختلف جوانب الشخصية.

ثانياً- المقترحات:

استناداً إلى إجراءات الدراسة ونتائجها وخبرة الباحث، يمكن اقتراح الآتي:

1. إجراء بحوث استقصائية مقارنة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية على عينات أخرى مختلفة من العاملين في الأجهزة الأمنية الفلسطينية.
2. العمل على تأسيس وحدة متخصصة في الإرشاد والدعم النفسي لمنتسبي كافة الأجهزة الأمنية الفلسطينية وأسره، وتوجيههم لمواجهة الأزمات النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وحل الاشكالات التي قد يتعرض لها منتسبو المؤسسة الأمنية الفلسطينية وأسره.
3. تفعيل البرامج الإرشادية المختلفة التي تساعد رجال الأمن بشكل عام، والأمن الوقائي بشكل خاص على التخلص من الشعور بالضغط النفسية وتحسين درجة الصلابة النفسية لديهم.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع باللغة العربية

ابن منظور، محمد بن مكرم.(1999). لسان العرب، الجزء السابع _ الجزء الثاني عشر، بيروت، دار صادر.

أبو رحمة، فاطمة موسى.(2012). اتجاهات المرأة الفلسطينية في جنوب الضفة الغربية نحو العمل في الأجهزة الأمنية الفلسطينية وسبل تحسينها، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

أبو سنيته، منال سليمان.(2017). الضغوط الوظيفية وأثرها على الولاء التنظيمي لدى العاملين في وزارة الداخلية الفلسطينية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

أبو عباس، شادي محمود، والزيود، إلهام خالد.(2020). التتمر الإلكتروني وعلاقته بأبعاد الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الزرقاء، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات. 10(3)ج(1): 306-332.

أبو عون، ضياء.(2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

أبو عين، سامية.(2013). الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة في الأجهزة الأمنية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، القدس، فلسطين.

أبو قوطه، إيمان عبد الرحمن.(2013). قلق الحمل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى النساء ذوات المواليد بعيب خلقي،(رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

أبو ندى، محمد. (2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين والعاملات بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

البيرقدار، تتهيد عادل.(2011). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 11(1): 28 – 56.

البليدي، هالة.(2019). الضغوط النفسية لدى العاملات في المؤسسة الفلسطينية في المحافظات الشمالية وعلاقتها بانتمائهن الوطني، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، القدس، فلسطين.

البوصافي، سالم بن راشد.(2021). الآثار النفسية لإرهاق العزلة الناجم عن الحجر المنزلي بسبب جائحة فيروس كورونا لدى المواطنين في سلطنة عُمان، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(19): 135 – 158.

تقي الدين، مرياح أحمد، ونجمة، بلال.(2018). الفروق في الصلابة النفسية والدافعية للإنجاز لدى عينة من التلاميذ الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي، مجلة دراسات في علوم التربية، 1(4): 312 – 340.

التلاحمه، زياد محمد.(2017). الضغوط النفسية لدى ضباط صف قوات الأمن الوطني الفلسطيني في المحافظات الشمالية وعلاقتها باتتمائهم الوطني، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

تلاوة، محمود احمد.(2009). تقدير الذات وعلاقته باستراتيجيات مواجهة احداث الحياة الضاغطة لدى معلمي وكالة الغوث في الضفة الغربية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

جابر، عبد الحميد جابر.(1986). نظريات الشخصية (البناء. الديناميات. النمو. طرق البحث. التقويم)، القاهرة، دار النهضة العربية.

جرادات، حمزة عبدالله.(2018). الأمن النفسي وعلاقته بالأداء المهني لدى عينة من منتسبي المؤسسة الأمنية الفلسطينية في الضفة الغربية،(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الخليل، فلسطين.

حباس، مها موسى.(2014). العنف المدرسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الصف العاشر في مدينة القدس، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

الحري، روان سعد والصبحي، ندى صالح.(2021). التعليم في حالات الطوارئ: دراسة حول بداية استجابة بعض الدول لانتشار وباء كورونا، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، (1)4: 163-192.

حزانه، مروه يحيى. (2012). الضغوط النفسية الاجتماعية والاكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن في ضوء بعض المتغيرات، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

حسانة، سامي نايف. (2006). أثر التوتر وضغوط العمل على أداء منتسبي جهاز الأمن الوقائي الفلسطيني من وجهة نظرهم جنوب الضفة الغربية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

حسانة، سامي نايف. (2009). فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض ضغوط العمل للعاملين في جهاز الأمن الوقائي الفلسطيني وأثره في دافعيتهم للعمل، (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الدول العربية، القاهرة، مصر.

حسانة، فادية كامل. (2018). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى مرضى القولون العصبي، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

حسن، يوسف حسن. (2021). أثر التمكين الإداري في المؤسسة الأمنية الفلسطينية على تحقيق التنمية المستدامة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

حلوم، ولاء بسام. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدي عينه من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة تشرين، سوريا.

حمد، هداية.(2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بالانفعال لدى متطوعي الإسعاف
بجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني،(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة،
فلسطين.

الحموز، عايد محمد.(2006). الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة
الغربية في فلسطين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

حنا، ممدوح مجيد.(2013). ضغوط العمل الشرطي وأثرها على الصحة والسلامة المهنية، مجلة
القيادة العامة لشرطة الشارقة، مركز بحوث الشرطة، الشارقة، 1(22): 43 – 85.

الخميسي، السيد سلامة.(2020). التعليم في زمن كورونا (COVID-19) : الفجوة بين البيت
والمدرسة، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، 3(4): 51-73.

خنفر، فتحية.(2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي، دراسة
ميدانية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي
مرباح ورقلة، الجزائر.

دايلي، ناجة.(2013). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي
وعلاقته بالقلق، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة فرحات عباس، الجزائر.

دخان، نبيل كامل والحجار، بشير إبراهيم.(2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة
الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات
الإنسانية، 14(2): 369 – 398.

الدهشان، جمال علي.(2020). مستقبل التعليم بعد جائحة كورونا: سيناريوهات استشرافية،
المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، 3(4): 105-169.

دوابشه، عز الدين أحمد.(2017). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء
المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الاسرائيلي، (رسالة ماجستير غير منشورة)،
جامعة القدس، فلسطين.

دويكات، مصطفى.(2018). الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في مؤسسات التربية
الخاصة في شمال الضفة الغربية: فلسطين من وجهة نظرهم، مجلة العلوم التربوية
والنفسية، جامعة البحرين، 19(31): 192-217.

ديرية، وفاء محمد.(2019). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في
محافظة الخليل، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

ذيب، احمد جمال.(2020). آثار جائحة كورونا على الكفاءة الإجتماعية للطلاب ذوي الإعاقة،
المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة. 5(15): 85-94.

رضوان، فوقية حسن وغبريال، إيريني سمير.(2017). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصلابة
النفسية لدى طلاب شعبة التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، 33(1): 311-340.

رضوان، محمد.(2018). العلاقة بين الصلابة النفسية، والضغوط المهنية لدى طلبة جامعة
الزقازيق،(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الزقازيق، كلية التربية، مصر.

زيدان، أحمد سعيد.(2017). الصلابة النفسية ومستوى الطموح كمنبئات بالأنشطة الإبداعية لدى طلاب المدارس الثانوية - دراسة سيكومترية كينيكية، مجلة كلية التربية-جامعة بورسعيد، (22): 44-96.

الزيناتى، اعتماد يعقوب.(2003): انماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة،(رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الاسلامية- غزة، فلسطين.

سالم، هبة الله محمد.(2016). التحصيل الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية في ضوء المستوى التعليمي للوالدين والمستوي الدراسي لطالبات كلية التربية - جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر، 35(169) ج 2: 329-352

السبيعي، سلمان مطلق.(2019). الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، (1): 46-67.

سليمان، محمد الهادي، وسليمان، السر أحمد، والسيد، عثمان فضل.(2021). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(2): 136-152.

سنيورة، سيرين "احمد سعيد".(2015). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والعلاقة بينهما لدى مرضى سرطان الرئة في محافظات شمال الضفة الغربية،(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

الشروف، حابس أحمد.(2010). دور المؤسسة الأمنية في بناء الدولة الفلسطينية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

شقيير، زينب.(2003). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية -سعودية)، ط3، القاهرة، مصر، مكتبة النهضة المصرية.

الشمري، محمد بجل.(2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأمراض السايكوسوماتية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، السعودية.

شند، سميرة.(2012). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح من العاملين بمهن مختلفة،(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.

شويطر، خيرة.(2017). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات في ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية- دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران، (أطروحة دكتوراة غير منشورة)، جامعة وهران، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

صلاح الدين، ماجدولين محمد.(2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعلمات في قطاع التعليم الحكومي في مديرية التربية والتعليم - ضواحي القدس، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

الضبياني، عامر محمد.(2021). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة اليمنيين في الصين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(12): 181-193.

العامري، حمود بن عامر.(2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالقيم الأخلاقية لدى طلبة معاهد العلوم الإسلامية بسلطنة عمان، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوى، عُمان.

العامرية، منى بت عبد الله.(2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوى، عُمان.

العبادي، هناء عبد النبي ولفقة، السيد ناصر.(2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، (42): 460 – 490.

عبد الحميد، الفتح نصر وشوقي، نجية عبد الفتح.(2021). الفرص التربوية لأزمة كورونا المستجد covid-19 من وجهة نظر طالبات جامعة حفر الباطن، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية. 4(2): 393-353.

عبد المطلب، عبد المطلب عبد القادر.(2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، مجلة الطفولة العربية، الكويت، (74): 10 – 35.

عبد، ياسين ستار.(2018). الالتزام الديني وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة دراسات تربوية، (41): 309 – 334.

عثمان وفاء محمد.(2016). الاضطرابات الناتجة عن ضغوط التجارب الصادمة لدى الطلبة الجامعيين في محافظة رام الله والبيرة واساليب تكيفهم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

العدل، عادل محمد.(2021). ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بعد جائحة كورونا كوفيد 19 (COVID 19)، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية. 5(16)، 275-296.

العديني، ماجدة محمد.(2018). الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة العلوم التربوية، (3)، ج(1): 254 – 299.

العزة، لبنى محمد. (2018). دور العمل التطوعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتقاعدين العسكريين في محافظة بيت لحم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

عشعش، نورا محمود وسعفان، محمد احمد ومحمد، عبد الصبور منصور. (2018). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية -جامعة بورسعيد، (23): 401 – 430.

عطون، اخلاص عودة. (2018). الضغط النفسي وعلاقته بالدعم الاجتماعي لدى مرضى سرطان الثدي، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

عطون، اخلاص، واخرون. (2020). الضغط النفسي وعلاقته بالدعم الاجتماعي لدى مرضى سرطان الثدي المترددات على العيادات الصحية، مجلة المرشد، 9(9): 22 – 34.

عمار، تغريد زياد. (2006). أثر بعض المتغيرات الداخلية على مستوى ضغط العمل لدى الهيئة الإدارية والأكاديمية في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الاسلامية- غزة، فلسطين.

عمرو، انصاف عبد القادر. (2016). فاعلية برنامج إرشادي في رفع درجة التفاؤل وخفض الضغوط النفسية لدى عينة من النساء المطلقات في فلسطين، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة الزعيم الأزهري، السودان.

العنزي، عياش بن سمير. (2004). علاقة الضغوط النفسية ببعض متغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.

- العنزي، سامي مجبل والسعيد، عيد حمود.(2021). التعلم عن بعد كخيار استراتيجي في فنلندا في مجابهة أزمة كوفيد 19 وإمكانية الإفادة منها في دولة الكويت: دراسة مقارنة، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، 1(1): 252-276.
- عواد، نجاح مصطفى.(2015). مستوى الصلابة النفسية لدى عاملات مصانع الأغذية في محافظة رام الله والبيرة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.
- عوده، أحمد وملكاوي، فتحي حسن. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي. إربد، الاردن، مكتبة الكتابي.
- عوض، روان احمد.(2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة دمشق، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق، سوريا.
- عيسى، عصام عوني.(2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظة الخليل وبيت لحم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.
- غانم، أمل عبد الفتاح.(2011). مستوى الضغط النفسي وآليات التكيف لدى النساء في الحمل الأول المراجعات لعيادات وكالة الغوث الدولية في وسط الضفة الغربية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.
- فاطمة، بن الصديق ولخضرروي، محمد.(2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء، مجلة سلوك، 7(1): 33-47.

القاضي، نوال صالح.(2012). الصّحة النفسيّة وعلاقتها بنوعية الحياة لدى أعضاء الهيئة التدريسيّة في الجامعات الفلسطينيّة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

قرعوش، صالح حسين.(2012). الضغوطات النفسية واستراتيجيات التكيف والعلاقة بينهما لدى المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية.(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

القيسي، ريم "محمد شكري".(2012). الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى زوجات المرضى الفصاميين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

المحتسب، منى اسماعيل.(2008). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

محمد، جيهان.(2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل،(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القاهرة، القاهرة.

محمد، عزه عبد الرحمن وسليمان، سناء محمد والشعراوي، سحر محمد.(2018). التوافق الزوجي وعلاقته بالصلابة النفسية والتعاطف واستراتيجيات المواجهة لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، (19)ج(6): 89-116.

محمد، نجلاء اسماعيل وعلي، صباح امين.(2018). إثراء مقرر التدريس المصغر لتنمية مهارات الأداء التدريسي والصلابة النفسية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى الطالبات المعلمات بكلية البنات، مجلة البحث العلمي في التربية، (19): 597 – 664.

مخيم، عماد.(1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات وسطية في العلاقة بين ضغوط الحياة واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 7(17): 103-138.

آل مداوي، عبير وبدوي، ولاء.(2020). إدارة الأزمات وعلاقتها بالضغط النفسية لدى القيادات الاكاديمية بجامعة الملك خالد أثناء جائحة فيروس كورونا، **مجلة جامعة سوهاج، مصر**، 2(84):990-1032.

مريم، رجاء محمود.(2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)**، (74): 355 – 384.

مريم، عبيسات وبديعة، آيات جبر.(2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من أعوان الحماية المدنية بولاية البويرة، **مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، الجزائر**، 1(5): 425-448.

مسك، زينات موسى.(2011). واقع إدارة الأزمات في مستشفيات القطاع العام العاملة في الضفة الغربية واستراتيجيات التعامل معها من وجهة نظر العاملين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الخليل، فلسطين.

مسودة، سحر زين الدين.(2013). مستوى الضغوط النفسية لدى إخوة ذوي الإعاقة نزلاء جمعية الاحسان الخيرية لرعاية وتأهيل المعاقين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

مليكة، شارف خوجة.(2011). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين - دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب والعلوم الانسانية، الجزائر.

- المهداوي، عبد الله محمد.(2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الطلاب المتفوقين والمتأخرين دراسياً بالمرحلة الثانوية بمدينة تبوك، *المجلة الدولية للتربية المتخصصة*، 5(9): 1-16.
- الموسوي، عبد المطلب بن شرف، وآخرون.(2020). مصادر ضغوط العمل لدى أخصائيي مصادر التعلم بالمدارس الحكومية بولاية السيب، *المجلة الدولية للعلوم الاجتماعية*، مسقط، عمان، 7(15): 1573-1591.
- النجار، عبد الله حسين.(2003): *مصادر الضغط النفسي لدى المعلمات في مدارس وكالة الغوث الدولية في منطقة الخليل التعليمية*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، القدس، فلسطين.
- النجار، يحيى محمود والطلاح، عبد الرؤوف احمد.(2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الاكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، *مجلة جامعة الخليل للبحوث*، الخليل، فلسطين 1(7): 1-30.
- نصيف، عماد عبد الامير.(2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمعتقدات الصحية التعويضية لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية الأساسية*، 23(97): 1015-1041.
- النوايسة، فاطمة.(2020). الصلابة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة، *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، جامعة مؤتة، 9(5): 163-200.
- وزارة الداخلية الفلسطينية (2021). *دائرة التدريب والتطوير والموارد البشرية*، رام الله، فلسطين.
- ياغي، شاهر يوسف.(2006): *الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الاسلامية-غزة، فلسطين.

- Abdel-Latif, H. (2020). FDI response to political shocks: What can the Arab Spring tell us?" **Journal of Behavioral and Experimental**(10) Finance, 24, 100233, 2019.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2214635019300310>.
- Apter, J, S.(1982).**Troubled children : troubled systems**, Pergamum press inc, New York.
- Azarian, A., Farokhzadian, A., & Habibi, E. (2016). Relationship between psychological Hardiness and Emotional Control Index: A Communicative Approach. **International Journal of Medical Research & Health Sciences**, 5(5), 221-216.
- Baberjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. **Asian Journal of Psychiatry**, do i:<https://doi.org/10.1/j.ajp.20.4>.
- Bandura, A. (1985). **Explorations in self-efficacy. In S. Sukemune (Ed.), Advances in social learning theory**. Tokyo: Kaneko-shoho.
- Barton, P.(2008). **Hardiness and Resilience**, [WWW.Hardinessand Resilience.com](http://WWW.HardinessandResilience.com).
- Bartone, P. Ronald, R. Picano, J. & Williams, T. (2008). Psychological hardiness predicts success in US army special forces candidates, **International Journal of Selection and Assessment**, 16 (1).
- Beasley, M, Thompson, T, & Davidson, J.(2003). Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness, **Journal of Personality and Individual Differences**, 36(1): 77-95.
- Borland, I. (2011). Job Stress & Coping Strategies of Elementary Principals : Astatewide Study ,**Current Issue in Education**, 14(3): 1-11.
- Bozorgi, Z, & Darvishzadeh, K. (2016). The Relationship between Resilience, Psychological Hardiness, Spiritual Intelligence, and Development of the Moral Judgment of the Female Students. **Asian Social Science**, 12(3): 1911-2017.

- Bridgland, V, et al.,(2020). Why the COVID-19 pandemic is a traumatic stressor. **PloS one**, 16(1), e0240146.
- Ganellen, R, Blarney, p.(1984). Hardiness and social support as moderators of effects of live stress". **Journal of personality and social psychology**, 47(1): 156 – 163.
- Garcia, E. (2011.)**A tutorial on correlation coefficients**, information- retrieval- 18/7/2021.
<https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf>.
- Ghalyanee, B. (2016). Relationship Between Sey – Esteem and Psychological Hardiness in Adlocanto : A Relation Derigm .**the international of fmdian Psychology**, 3(10): 116 -122.
- Gerson, M. (1998). **The relationship between hardiness, coping skills, and stress in graduate students. UMI Published doctoral dissertation.** Adler School of Professional Psychology.
- Hosseini, S, & Akbar, S.(2014). Relationship between Well- being With Hardiness Among Marand Islamic Azad University employees, **International Journal of Current Life Sciences**,4(6): 3070-3079.
- Hystad, S.(2012). Exploring Gender Equivalence and Bias in a Measure of Psychological Hardiness, **International Journal of Psychological Studies**, 4(4): 69-79.
- Judkins, S, Massey, C, & Huff, B.(2006). Hardiness, Stress, and Use of Ill: Time Among Nurse Managers, Is There a Connection?, **Nursing Economic**, 24(4): 187- 175.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, **Journal personality and Social Psychology**, 3: .111-37.
- Kobasa, S, Puccetti, M. (2002): Hardness and Health ,**Journal of Personality and Social Psychology**,1(1), 68 -177.
- Kobasa, S , Puccetti, M. (1983). Personality and social resources in stress resistance ,**Journal of personality and social psychology**, 45;580- 849.

- Kumari, A, & Jain, J. (2014). Examination Stress and Anxiety: A study of College Students. **Global Journal of Multidisciplinary Studies**, 4(1), 31-40.
- Labarague, L. (2013). Stress, Stressors and Stress Responses of Student Nurses Government Nursing School. **Health Science Journal**, 7(4): 424-435.
- Maddi S & Kobaza D.M. (1994). Hardiness and mental health, **Journal of personality Assessment**, 63(2): 265-274.
- Moses, A.E. (2016). Stress Management and Teachers Productivity in Cameroon: Lessons from Momo Division, **Journal of Education and Practice**, 7 (33), 72-82.
- Roddenberry, A. & Renk, K. (2010). **Locus of Control and Self- Efficacy: Potential Mediators of Stress**, Illness, and Utilization of Health Services in College Students.
- Sarani, A, & et al. (2015). The Relationship between Psychological Hardiness and Coping Strategies during Pregnancy, **journal of midwifery**, 3(3), 409.
- Thakur, S, Chawla, J. (2016). Comparative study of psychological hardiness among teacher trainees in relation to gender. **International Education and Research Journal**, 2(1): 109-111.
- Tjiong, linda.(2002). The relationship between emotional intelligence, **hardiness and job stress among registered nurses. D. A. I**, 62, (10-A): 3476.
- Velavan, T. and Meyer, C. (2020). **The Covid-19 epidemic. Tropical medicine & international health: TM & IH**.
- Wang, Y, Zhang, K & Deng, Y.(2019). Base belief function: An efficient method of conflict management, **Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing volume 10(9)**, 3427–3437.
- Wiesman, J (2016). Exploring Novice and Experienced Teachers' Perceptions of Motivational Constructs with Adolescent Students. **American Secondary Education**, 44(2), 4-20
- Wilkinson, L. (2014). Psychological health and discrimination xperience among graduate students: findings from the Stress Coping Obstruction revention &

Education (SCOPE) Study. **Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care**, 3(7), 122-136.

World Health Organization. (2020). **EPI-WIN: WHO information network for epidemics**. *World Health Organization*.

Zhu ,Z, at el.,. (2020).The psychological status of people affected by the COVID-19 outbreak in China. **Journal of Psychiatric Research**,(129): 1-7.

الملاحق

- أ. أدوات الدراسة قبل التحكيم
- ب. قائمة المحكمين
- ت. أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)
- ث. أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية
- ج. كتاب تسهيل مهمة

الملحق (أ): أدوات الدراسة قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأستاذ الدكتور المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: " الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة"

ولما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام في هذا المجال، فإنني أتوجه إليكم لإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تحكيم فقرات مقاييس الدراسة الحالية، من حيث مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات وسلامة صياغتها اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراج هاتين الأداتين بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع بالغ شكري وتقديري

الباحث: محمد عبد الواحد السلامين

بإشراف: أ. د. حسني محمد عوض

بيانات المحكم:

اسم المحكم	الجامعة	الرتبة العسكرية العلمية	التخصص

أولاً- مقياس الضغوط النفسية

الضغوط النفسية: "هي بمثابة استجابة فسيولوجية غير نوعية صادرة عن الإنسان لكي يتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية التي تحدث الماً وسروراً" وبالاستعانة بمقياس الضغوط النفسية في دراسة (البليدي، 2019)، و(أبو عين، 2013)، وبناءً على ذلك صيغت فقرات المقياس في صورته الأولى. وقد شمل المقياس في صورته الأولى (51) فقرة جميعها سلبية، وتُصحح

كالاتي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، محايد (3) درجات، أحياناً (2) درجتان، وأبداً (درجة واحدة)، وسيكون للضغوط النفسية ثلاثة مستويات، هي: مرتفع، متوسط، منخفض.

الرقم	الفقرة	ملاءمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
		ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
المجال الأول: الضغوط الوظيفية						
1	لدي كثير من المهام المطلوب مني القيام بها في عملي بسبب جائحة كورونا					
2	ينتابني التعب مع نهاية كل يوم عمل في زمن الجائحة					
3	أشعر أنني أقوم بأعمال في زمن الجائحة لا أحبها في وظيفتي					
4	تبدو المشكلات المتعلقة بالعمل تتراكم باستمرار بسبب جائحة كورونا					
5	أشعر بالقلق تجاه مستقبلي الوظيفي					
6	أشعر أنني أقوم بمهام عملي لأتني ملزم بها					
7	أعرض للانتقاد من زملائي في العمل					
8	أشعر بالإرهاك بعد انتهاء ساعات الدوام اليومي بسبب الجائحة					
9	لم أعد أؤدي عملي بالجودة نفسها أثناء جائحة كورونا					
10	أشعر أنني أكرر نفسي في العمل الذي أقوم به					
المجال الثاني: الضغوط الاجتماعية						
11	يضايقني عدم تعاون الأقارب معي في زمن الجائحة					
12	يزعجني عدم تمكني من زيارة أقاربي بسبب جائحة كورونا					
13	ترهقني متطلبات الالتزامات الاجتماعية					
14	أجد صعوبة في إيجاد الوقت الكافي في زيارة أهلي بسبب الجائحة					
15	أتضايق من زيارات الأقارب والجيران وعدم مراعاتهم لإجراءات السلامة من فيروس كورونا					
16	يضايقني سوء معاملة أفراد أسرتي لي بسبب طبيعة عملي					
17	أصبحت علاقاتي الاجتماعية محدودة بسبب التزامات عملي خلال انتشار جائحة كورونا					
18	أتضايق من غيرة الآخرين مني					

					19	أواجه صعوبة في التفاهم مع الأهل والجيران
					20	أجد صعوبة في المحافظة على علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين بسبب جائحة كورونا
					21	لا يتفهم الآخرون طبيعة عملي في جهاز الأمن الوقائي
المجال الثالث: الضغوط الاقتصادية						
					22	أعتقد أن وضعي المادي لا يفي باحتياجاتي
					23	أواجه صعوبة في توفير التزاماتي المادية تجاه أسرتي
					24	يضايقتني ارتفاع تكاليف الحياة ومتطلباتها المتزايدة بسبب الجائحة
					25	أرى أنني بحاجة للاقتراض المالي في بعض الشهور
					26	أتضايق حينما يطلب أحد أفراد أسرتي نقوداً
					27	أعاني من تراكم الديون علي
					28	أشعر أن وضعي الاقتصادي يسوء يوماً بعد يوم
					29	أشعر أنني محروم من أشياء كثيرة بسبب وضعي المادي
					30	تزعجني ظروف الاقتصادي غير المستقرة
					31	أتضايق حين لا أستطيع تلبية احتياجات بعض أفراد أسرتي
المجال الرابع: الضغوط الأسرية						
					32	يضايقتني انشغالي عن أسرتي بسبب طبيعة عملي أثناء الجائحة
					33	متطلبات العمل تطغى على حياتي الشخصية أثناء الجائحة
					34	أعاني من المسؤوليات الأسرية التي تفوق قدراتي
					35	أواجه صعوبة في التوفيق بين عملي والتزاماتي اتجاه أسرتي
					36	أشعر بأن صبري ينفذ لكثرة طلبات أفراد أسرتي
					37	متطلبات عملي أثناء الجائحة تؤثر على علاقاتي مع أفراد أسرتي
					38	أنزعج من عدم وجود الانسجام المطلوب مع أفراد أسرتي هذه الأيام
					39	يفلقتني عدم استطاعتي الخروج مع أسرتي بسبب الجائحة
					40	يفلقتني الابتعاد عن أسرتي فترة طويلة بسبب عملي أثناء جائحة كورونا
					41	ليس لدي الوقت الكافي للقيام بواجباتي تجاه أسرتي في زمن

					الجائحة	
المجال الخامس: الضغوط الصحية						
					أعاني من الإرهاق بسبب أعباء العمل المتزايدة بسبب جائحة كورونا	42
					أرى أن وضعي الصحي ليس على ما يرام	43
					أخاف من الإصابة بفيروس كورونا وحاجتي لنفقات العلاج	44
					أصبحت أنام ساعات أقل من المطلوب يومياً	45
					أصبحت أتناول كمية طعام أقل يومياً	46
					أصبحت مفرطاً في تناول المنبهات (قهوة،)	47
					اهتمامي بمظهري بالشكل المناسب لم يعد كما كان سابقاً قبل جائحة كورونا	48
					يزداد شعوري بالقلق إذا تعرضت لوعكة صحية خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا	49
					أصبحت حاد المزاج خلال الفترة الأخيرة مع ازدياد معدل الإصابات بفيروس كورونا	50
					أعاني من اضطراب في النوم	51

ثانياً- مقياس الصلابة النفسية

عرف جبر (2005: 16) غير موجود في صفحة المراجع الصلابة النفسية بأنها: "إحدى السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد الفرد على تحمل الأحداث الضاغطة والتعايش معها ومواجهتها إيجابياً وتخطي آثارها السلبية" كما عرفتها بروكس (Brooks, 2003: 20) غير موجود في صفحة المراجع بأنها: "قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية، والتكيف مع التحديات والصعوبات، والتعامل مع الاحباط والصدمات النفسية، والمشكلات اليومية لتطوير أهداف محددة ودافعية لحل المشكلات والتفاعل بسلاسة مع الآخرين، ومعاملة الآخرين باحترام، واحترام الذات". وسيطور هذا المقياس بهدف استخدامه كأداة موضوعية لاستقصاء مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة"، وذلك بالاستعانة بالأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة، وبخاصة دراسة مخيمر (2011)، ودراسة (عيسى، 2014)، ودراسة مريم وبديعة (2020) وتألفت الأداة من (46) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد للصلابة النفسية، هي: الالتزام (16 فقرة)، والتحكم (14 فقرة)، والتحمدي (16 فقرات). صيغت الفقرات بالاتجاهين السلبي والإيجابي، وتتضمن كل فقرة اختيار المستحيب لدرجة تقديره للمشكلة على مقياس خماسي، وهي كالآتي: أوافق بشدة = 5 درجات، اوافق = 4 درجات، محايد = 3 درجات، غير موافق = 2 درجة، غير موافق بشدة = درجة واحدة.

الرقم	اتجاه الفقرة	الفقرة	ملاءمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
			ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
البعد الأول: الالتزام: وهو نوع من التعاقد النفسي، يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه، وقيمه والآخرين من حوله							
1.	+	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي					
2.	+	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم					
3.	-	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها					
4.	+	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله					
5.	+	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها					
6.	+	يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنا					
7.	+	أبادر بالمشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه					
8.	+	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لمشكلاتهم					

					أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة"	-	9.
					اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر	-	10.
					أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي	+	11.
					أهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا وأحداث	+	12.
					الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	-	13.
					أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم	+	14.
					أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	+	15.
					أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف لذلك	-	16.
<p>البعد الثاني: التحكم: مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له</p>							
					اتخذ قراراتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي	+	17.
					عندما أضع خططي المستقبلية فإنني أكون متأكدا من مقدرتي على تنفيذها	+	18.
					نجاحي في عملي يعتمد على مجهودي وليس الحظ أو الصدفة	+	19.
					الحياة فرص وليس عملا وكفاحا	-	20.
					أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	+	21.
					أعتقد إن كل ما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	+	22.
					أعتقد بأنه لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ	+	23.
					أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا مهما في حياتي	-	24.

					أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	+	25
					أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	+	26
					أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	-	27
					أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	-	28
					أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث	+	29
					أخطت لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	+	30
<p>البعد الثالث: التحدي ويعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته أمر مثير، وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له</p>							
					أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في مقدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	+	31
					اقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها	+	32
					لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه	+	33
					أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها	+	34
					لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من أي مشكلة تواجهني	+	35
					المشكلات تستتفر قواي ومقدرتي على التحدي	+	36
					أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث	-	37
					عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	+	38
					أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار	+	39

					لقوة تحملي ومقدرتي على المثابرة		
					لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	+	.40
					أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في مقدرتي على حلها	+	.41
					الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	-	.42
					أعتقد أن الحياة التي لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	+	.43
					أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	-	.44
					التغير هو سنة الحياة والمهم هو المقدرة على مواجهته بنجاح	+	.45
					أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	-	.46

انتهى

الملحق (ب): قائمة المحكمين

الجامعة	التخصص	الرتبة	الاسم	الرقم
جامعة مؤتة/ الاردن	إرشاد نفسي وتربوي	أستاذ دكتور	أحمد ابو اسعد	1
جامعة القدس المفتوحة	علم النفس التربوي	أستاذ دكتور	زياد بركات	2
جامعة القدس المفتوحة	صحة نفسية	أستاذ دكتور	سامي ابو اسحق	3
جامعة القدس المفتوحة	قياس وتقييم	أستاذ دكتور	معزوز جابر علاونة	4
جامعة القدس المفتوحة	إرشاد نفسي وتربوي	أستاذ دكتور	محمد أحمد شاهين	5
جامعة القدس المفتوحة	إرشاد نفسي وتربوي	أستاذ دكتور	محمد عبد الفتاح شاهين	6
جامعة الخليل	إرشاد نفسي وتربوي	أستاذ مشارك	إبراهيم سليمان المصري	7
جامعة القدس	علم نفس معرفي	أستاذ مشارك	عمر الريماوي	8
جامعة النجاح الوطنية	إرشاد نفسي وتربوي	أستاذ مشارك	فايز محاميد	9
جامعة القدس المفتوحة	إرشاد نفسي وتربوي	أستاذ مشارك	كمال سلامة	10
جامعة فلسطين التقنية	علم النفس التربوي	أستاذ مشارك	مجدي الجبوسي	11
جامعة القدس المفتوحة	خدمة اجتماعية	أستاذ مساعد	إياد فايز ابو بكر	12
جامعة القدس المفتوحة	إرشاد نفسي	أستاذ مساعد	زهير النواجحة	13
جامعة الخليل	إرشاد تربوي	أستاذ مساعد	عايد محمد الحموز	14
جامعة النجاح الوطنية	علاج نفسي	أستاذ مساعد	فاخر الخليلي	15
جامعة القدس المفتوحة	خدمة اجتماعية	أستاذ مساعد	مراد الجندي	16

الملحق (ت): أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري) مطبق على العينة الاستطلاعية



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

الأخوات والأخوة الزملاء الأفاضل

تحية طيبة

يقوم الباحث بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: "الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا-جامعة القدس المفتوحة. لذا، أرجو منكم التعاون في تعبئة هذه الاستبانة بما يتوافق مع وجهة نظركم، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيراعى الحفاظ على سريتها، ولا يطلب منكم كتابة أسمائكم أو ما يشير إليكم، شاكرين لك حسن تعاونك.

الباحث : محمد عبد الواحد السلامين

بإشراف: أ.د. حسني محمد عوض

أولاً البيانات الشخصية:

1- () أقل من 30 عام	العمر	A1
2- () من 30-40 عام		
3- () أكثر من 40 عام		
1- () أدنى من بكالوريوس	المؤهل العلمي	A2
2- () بكالوريوس		
3- () ماجستير فأعلى		
1- () أقل من 5 سنوات	سنوات الخدمة (الخبرة)	A3

		2- () من (5-10) سنوات
		3- () أكثر من 10 سنوات
A4	الرتبة العسكرية	1- () أدنى من ملازم 2- () من ملازم حتى نقيب 3- () رائد فأعلى

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية:

الرجاء وضع الإشارة (X) في المربع المناسب:

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول: الضغوط الوظيفية						
1	أشعر أن الجائحة فرضت علي الكثير من المهام المطلوب مني القيام بها في عملي					
2	ينتابني التعب مع نهاية كل يوم عمل في زمن الجائحة					
3	أشعر أنني أقوم بأعمال لا أحبها في وظيفتي أثناء الجائحة					
4	تبدو المشكلات المتعلقة بالعمل تتراكم باستمرار بسبب الجائحة					
5	أشعر بالقلق تجاه مستقبلي الوظيفي					
6	أشعر أنني أقوم بمهام عملي باعتباري ملزم بها					
7	أعرض للانتقاد من زملائي في العمل					
8	أشعر بالإرهاك بعد انتهاء ساعات الدوام اليومي بسبب الجائحة					
9	أصبح أدائي في عملي أقل جودة بعد جائحة كورونا					
10	أشعر أنني أكرر نفسي في العمل الذي أقوم به					
المجال الثاني: الضغوط الاجتماعية						
11	يضايقني عدم تعاون الأقارب معي في زمن الجائحة					
12	يزعجني عدم تمكني من زيارة أقاربي بسبب جائحة كورونا					
13	ترهقني متطلبات الالتزامات الاجتماعية رغم الظروف الصحية الطارئة للجائحة					
14	أجد صعوبة لإيجاد الوقت الكافي لزيارة أهلي بسبب الجائحة					
15	أشعر بالضيق من الزيارات الاجتماعية للأقارب لعدم تقيدهم بإجراءات السلامة الصحية بسبب الجائحة					

					يضايقتي عدم تفهم أفراد أسرتي لطبيعة عملي	16
					أصبحت علاقاتي الاجتماعية محدودة بسبب التزامات عملي خلال انتشار جائحة كورونا	17
					أواجه صعوبة في التفاهم مع المقربين بسبب طبيعة عملي	18
					أجد صعوبة في المحافظة على علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين بسبب جائحة كورونا	19
					أجد صعوبة في تفهم الآخرون طبيعة عملي في جهاز الأمن الوقائي	20
المجال الثالث: الضغوط الاقتصادية						
					أعتقد أن وضعي المادي لا يفي باحتياجاتي في ظل الجائحة	21
					أواجه صعوبة في توفير التزاماتي المادية اتجاه أسرتي	22
					يضايقتني متطلبات الحياة المتزايدة بسبب الجائحة	23
					أرى أنني بحاجة للافتراض المالي في بعض الشهور بسبب الجائحة	24
					أتضايق حينما يطلب أحد أفراد أسرتي نقوداً	25
					أعاني من تراكم الديون علي	26
					يؤلمني وضعي الاقتصادي الذي يسوء يوماً بعد يوم	27
					أشعر أنني محروم من أشياء كثيرة بسبب وضعي المادي	28
					تزعجني ظروفي الاقتصادية غير المستقرة	29
					أتضايق عندما أعجز عن تلبية احتياجات بعض أفراد أسرتي	30
المجال الرابع: الضغوط الأسرية						
					يضايقتني انشغالي عن أسرتي بسبب طبيعة عملي في اثناء الجائحة	31
					متطلبات العمل تطغي على حياتي الشخصية في اثناء الجائحة	32
					يضايقتني حجم المسؤوليات الأسرية التي تفوق امكانياتي	33
					أواجه صعوبة في التوفيق بين عملي والتزاماتي اتجاه أسرتي	34
					أشعر بأن صبري ينفذ لكثرة طلبات أفراد أسرتي	35
					متطلبات عملي أثناء الجائحة تؤثر على علاقاتي مع أفراد أسرتي	36
					أنزعج من عدم وجود الانسجام المطلوب مع أفراد أسرتي هذه الأيام	37
					يقلقني عدم استطاعتي الخروج للترويح مع أسرتي بسبب الجائحة	38

					39	يقلقني الابتعاد عن أسرتي فترة طويلة بسبب عملي أثناء جائحة كورونا
					40	ليس لدي الوقت الكافي للقيام بواجباتي تجاه أسرتي في زمن الجائحة
المجال الخامس: الضغوط الصحية						
					41	أعاني من الإرهاق بسبب أعباء العمل المتزايدة بسبب جائحة كورونا
					42	أرى أن وضعي الصحي ليس على ما يرام
					43	أخاف من الإصابة بفيروس كورونا وحاجتي لنفقات العلاج
					44	أصبحت أنام ساعات أقل من المطلوب يومياً
					45	أصبحت أتناول كمية طعام أقل يومياً
					46	أصبحت مفرطاً في تناول المنبهات (قهوة،)
					47	اهتمامي بمظهري بالشكل المناسب لم يعد كما كان سابقاً قبل جائحة كورونا
					48	يزداد شعوري بالقلق إذا تعرضت لوعكة صحية خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا
					49	أصبحت حاد المزاج خلال الفترة الأخيرة مع ازدياد معدل الإصابات بفيروس كورونا

ثالثاً: مقياس الصلابة النفسية

الرجاء وضع الإشارة (X) في المربع المناسب:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
البعد الأول: الالتزام: وهو نوع من التعاقد النفسي، يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه، وقيمه والآخرين من حوله						
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي					
2	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم					
3	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة عديمة المعنى					
4	أعتقد أن لحياتي هدفاً أعيش من أجله					
5	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها					
6	يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها					
7	أبادر بالمشاركة في أي نشاط يخدم مجتمعي					
8	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند تعرضهم للمشكلات					
9	أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة"					
10	اهتمامي بنفسني لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء					

					آخر
					11 أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم من حولي مثل (أفراد أسرتي وأفراد عائلتي، وأفراد مجتمعي.....)
					12 أهتم بما يجري من حولي من قضايا
					13 الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها
					14 أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم
					15 أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها ما أمكن ذلك
					16 أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف لذلك
البعد الثاني: التحكم: مدى تحكم اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له					
					17 أتخذ قراراتتي بنفسني ولا تملني علي من مصدر خارجي
					18 عندما أضع خطتي المستقبلية فإنني أكون متأكداً من مقدرتي على تنفيذها
					19 نجاحي في عملي يعتمد على مجهودي وليس الحظ أو الصدفة
					20 الحياة فرص وليس عمل وكفاح
					21 أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه
					22 أعتقد إن كل ما يحدث لي في حياتي هو نتيجة تخطيطي
					23 أعتقد بأنه لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ
					24 أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً مهماً في حياتي
					25 أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
					26 أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط
					27 أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي
					28 أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية خارجه عن سيطرتهم
					29 أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث
					30 أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ
البعد الثالث: التحدي ويعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته أمر مثير، وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له					
					31 أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في مقدرة الفرد على مواجهة تحدياتها
					32 لدي القدرة على مواجهة المشكلات قبل تفاقمها
					33 لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه

					أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها	34
					لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من أي مشكلة تواجهني	35
					أشعر أن المشكلات تستنفر قواي ومقدرتي على التحدي	36
					أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث	37
					عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	38
					أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي ومقدرتي على المثابرة	39
					لدي حب المغامرة في استكشاف ما يحيط بي	40
					أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في مقدرتي على حلها	41
				*	الحياة الثابتة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	42
					أعتقد أن الحياة التي تتطوي على تغيير هي حياة بلا بمعنى	43
					أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	44
					التغير هو سنة الحياة والمهم هو المقدرة على مواجهته بنجاح	45
					أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	46

مع بالغ شكري وتقديري

الملحق (ث): أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

الأخوات والأخوة الزملاء الأفاضل

تحية طيبة

يقوم الباحث بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: "الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا-جامعة القدس المفتوحة. لذا، أرجو منكم التعاون في تعبئة هذه الاستبانة بما يتوافق مع وجهة نظركم، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيراعى الحفاظ على سريتها، ولا يطلب منكم كتابة أسمائكم أو ما يشير إليكم، شاكرين لك حسن تعاونك.

الباحث : محمد عبد الواحد السلامين

بإشراف: أ.د. حسني محمد عوض

أولاً البيانات الشخصية:

A1	العمر	4- () أقل من 30 عام 5- () من 30-40 عام 6- () أكثر من 40 عام
A2	المؤهل العلمي	4- () أدنى من بكالوريوس 5- () بكالوريوس 6- () ماجستير فأعلى
A3	سنوات الخدمة (الخبرة)	4- () أقل من 5 سنوات

		5- () من (5-10) سنوات
		6- () أكثر من 10 سنوات
A4	الرتبة العسكرية	2- () أدنى من ملازم 2- () من ملازم حتى نقيب 3- () رائد فأعلى

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية:

الرجاء وضع الإشارة (X) في المربع المناسب:

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول: الضغوط الوظيفية						
1	أشعر أن الجائحة فرضت علي الكثير من المهام المطلوب مني القيام بها في عملي					
2	ينتابني التعب مع نهاية كل يوم عمل في زمن الجائحة					
3	أشعر أنني أقوم بأعمال لا أحبها في وظيفتي أثناء الجائحة					
4	تبدو المشكلات المتعلقة بالعمل تتراكم باستمرار بسبب الجائحة					
5	أشعر بالقلق تجاه مستقبلي الوظيفي					
6	أشعر أنني أقوم بمهام عملي باعتباري ملزم بها					
7	أعرض للانتقاد من زملائي في العمل					
8	أشعر بالإرهاك بعد انتهاء ساعات الدوام اليومي بسبب الجائحة					
9	أصبح أدائي في عملي أقل جودة بعد جائحة كورونا					
10	أشعر أنني أكرر نفسي في العمل الذي أقوم به					
المجال الثاني: الضغوط الاجتماعية						
11	يضايقني عدم تعاون الأقارب معي في زمن الجائحة					
12	يزعجني عدم تمكني من زيارة أقاربي بسبب جائحة كورونا					
13	ترهقني متطلبات الالتزامات الاجتماعية رغم الظروف الصحية الطارئة للجائحة					
14	أجد صعوبة لإيجاد الوقت الكافي لزيارة أهلي بسبب الجائحة					
15	أشعر بالضيق من الزيارات الاجتماعية للأقارب لعدم تقيدهم بإجراءات السلامة الصحية بسبب الجائحة					

					يضايقتي عدم تفهم أفراد أسرتي لطبيعة عملي	16
					أصبحت علاقاتي الاجتماعية محدودة بسبب التزامات عملي خلال انتشار جائحة كورونا	17
					أواجه صعوبة في التفاهم مع المقربين بسبب طبيعة عملي	18
					أجد صعوبة في المحافظة على علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين بسبب جائحة كورونا	19
					أجد صعوبة في تفهم الآخرين طبيعة عملي في جهاز الأمن الوطني	20
المجال الثالث: الضغوط الاقتصادية						
					أعتقد أن وضعي المادي لا يفي باحتياجاتي في ظل الجائحة	21
					أواجه صعوبة في توفير التزاماتي المادية اتجاه أسرتي	22
					يضايقتني متطلبات الحياة المتزايدة بسبب الجائحة	23
					أرى أنني بحاجة للافتراض المالي في بعض الشهور بسبب الجائحة	24
					أتضايق حينما يطلب أحد أفراد أسرتي نقوداً	25
					أعاني من تراكم الديون علي	26
					يؤلمني وضعي الاقتصادي الذي يسوء يوماً بعد يوم	27
					أشعر أنني محروم من أشياء كثيرة بسبب وضعي المادي	28
					تزعجني ظروفي الاقتصادية غير المستقرة	29
					أتضايق عندما أعجز عن تلبية احتياجات بعض أفراد أسرتي	30
المجال الرابع: الضغوط الأسرية						
					يضايقتني انشغالي عن أسرتي بسبب طبيعة عملي في اثناء الجائحة	31
					متطلبات العمل تطغي على حياتي الشخصية في اثناء الجائحة.	32
					يضايقتني حجم المسؤوليات الأسرية التي تفوق امكانياتي	33
					أواجه صعوبة في التوفيق بين عملي والتزاماتي اتجاه أسرتي	34
					أشعر بأن صبري ينفذ لكثرة طلبات أفراد أسرتي	35
					متطلبات عملي اثناء الجائحة تؤثر على علاقاتي مع أفراد أسرتي	36
					أنزعج من عدم وجود الانسجام المطلوب مع أفراد اسرتي هذه الأيام	37
					يقلقني عدم استطاعتي الخروج للترويح مع أسرتي بسبب الجائحة	38

					39	يقلقني الابتعاد عن أسرتي فترة طويلة بسبب عملي أثناء جائحة كورونا
					40	ليس لدي الوقت الكافي للقيام بواجباتي تجاه أسرتي في زمن الجائحة
المجال الخامس: الضغوط الصحية						
					41	أعاني من الإرهاق بسبب أعباء العمل المتزايدة بسبب جائحة كورونا
					42	أرى أن وضعي الصحي ليس على ما يرام
					43	أخاف من الإصابة بفيروس كورونا وحاجتي لنفقات العلاج
					44	أصبحت أنام ساعات أقل من المطلوب يومياً
					45	أصبحت أتناول كمية طعام أقل يومياً
					46	أصبحت مفرطاً في تناول المنبهات (قهوة،)
					47	اهتمامي بمظهري بالشكل المناسب لم يعد كما كان سابقاً قبل جائحة كورونا
					48	يزداد شعوري بالقلق إذا تعرضت لوعكة صحية خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا
					49	أصبحت حاد المزاج خلال الفترة الأخيرة مع ازدياد معدل الإصابات بفيروس كورونا

ثالثاً: مقياس الصلابة النفسية

الرجاء وضع الإشارة (X) في المربع المناسب:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
البعد الأول: الالتزام: وهو نوع من التعاقد النفسي، يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه، وقيمه والآخرين من حوله						
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي					
2	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم					
3	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة عديمة المعنى					
4	أعتقد أن لحياتي هدفاً أعيش من أجله					
5	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها					
6	يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها					
7	أبادر بالمشاركة في أي نشاط يخدم مجتمعي					
8	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند تعرضهم للمشكلات					
9	أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة"					
10	اهتمامي بنفسني لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء					

					آخر
					11 أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم من حولي مثل (أفراد أسرتي وأفراد عائلتي، وأفراد مجتمعي.....)
					12 أهتم بما يجري من حولي من قضايا
					13 الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها
					14 أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم
					15 أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها ما أمكن ذلك
					16 أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف لذلك
البعد الثاني: التحكم: مدى تحكم اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له					
					17 أتخذ قراراتتي بنفسني ولا تملني علي من مصدر خارجي
					18 عندما أضع خطتي المستقبلية فإنني أكون متأكداً من مقدرتي على تنفيذها
					19 نجاحي في عملي يعتمد على مجهودي وليس الحظ أو الصدفة
					20 الحياة فرص وليست عملاً وكفاحاً
					21 أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه
					22 أعتقد إن كل ما يحدث لي في حياتي هو نتيجة تخطيطي
					23 أعتقد بأنه لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ
					24 أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً مهماً في حياتي
					25 أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
					26 أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط
					27 أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي
					28 أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية خارجه عن سيطرتهم
					29 أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث
					30 أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ
البعد الثالث: التحدي ويعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته أمر مثير، وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له					
					31 أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في مقدرة الفرد على مواجهة تحدياتها
					32 لدي القدرة على مواجهة المشكلات قبل تفاقمها
					33 لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه

					أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها	34
					لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من أي مشكلة تواجهني	35
					أشعر أن المشكلات تستنفر قواي ومقدرتي على التحدي	36
					أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث	37
					عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	38
					أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي ومقدرتي على المثابرة	39
					لدي حب المغامرة في استكشاف ما يحيط بي	40
					أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في مقدرتي على حلها .	41
				*	الحياة الثابتة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	42
					أعتقد أن الحياة التي تتطوي على تغيير هي حياة بلا معنى	43
					أتوجس من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	44
					التغير هو سنة الحياة والمهم هو المقدرة على مواجهته بنجاح	45
					أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	46

مع بالغ شكري وتقديري

الملحق (ح): كتاب تسهيل المهمة

<p>Al-Quds Open University Academic Affairs Deanship of Graduate Studies and Scientific Research</p> <p>Ramallah - P.O. Box: 1914 Tel: 02/2976240 - 02/2976073 Fax: 02/2963718 Email - Graduate Studies: gsa@qu.edu.a Email - Scientific Research: sprgs@qu.edu.a</p>		<p>جامعة القدس المفتوحة الشؤون الأكاديمية عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي</p> <p>رام الله - ص.ب 1904 هاتف: 02/2976073 - 02/2976240 فاكس: 02/2963718 بريد الإلكتروني: الدراسات العليا: gsa@qu.edu.a بريد الإلكتروني: البحث العلمي: sprgs@qu.edu.a</p>
--	---	---

الرقم: ع. د. ب. ع- 21/591

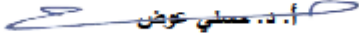
التاريخ: 2021/04/21م

الموضوع: لمن يهمله الأمر

تسهيل مهمة الطالب "محمد عبد الواحد المسلمين"

تهديكم جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه يقوم الطالب المذكور بإعداد رسالة ماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: (الضغوط النفسنة الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصّلاة النفسنة لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي في محافظة رام الله والبيرة)، وعليه أمل من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب في تنفيذ توزيع أداة الرسالة، شاكرين لكم حسن تعاونكم في خدمة العلم وأهله.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،


د. هاني حوض
عميد الدراسات العليا والبحث العلمي

نسخة:
• هاتف.