

أهمية الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لتحقيق الصحة النفسية

لدى عمال مؤسسة سوناتراك- DML- بالأغواط.

د. عمومن رمضان

جامعة عمار ثليجي الأغواط مخبر الصحة النفسية

ملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة و الصحة النفسية و أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى عمال مؤسسة سوناتراك- DML- بالأغواط، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي وتوزيع أدوات الدراسة على عينة مكونة من 30 عامل و المتمثلة في مقياس الصلابة النفسية إعداد " عماد مخيمر " تكييف "بشير معمرية" يتكون من 48 عبارة ومقياس استراتيجيات المواجهة " لفواز أيوب حمدان مومني " المكون من 38 عبارة، واستبيان الصحة النفسية من إعداد الباحث بعد الاستعانة بمقياس الصحة النفسية لسيدني كراون مكون من 15 عبارة، أين توصلنا إلى النتائج التالية :

- مستوى الصلابة و الصحة النفسية لدى عينة الدراسة مرتفع.
- يواجه عمال مؤسسة سوناتراك الضغوط النفسية باستراتيجية الدعم الاجتماعي، ثم استراتيجية حل المشكلات ثم التفرغ العاطفي، ثم التدين ثم استراتيجية الانسحاب والتجنب وبعدها الاسترخاء والترفيه ثم لوم الذات. الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية، استراتيجيات المواجهة، الضغوط النفسية، الضغوط المهنية، الصحة النفسية

Abstract :

The study aimed at identifying the level of the hardness (rigidity) and the psychological health and the most important strategies to face professional stress among workers of SONATRACH –DML- in laghouat. The study was based on the descriptive approach, and the study tools were distributed at a sample consisted of 30 workers. We used the psychological test presented by « Imad M'khimar » and adapted by « bachir maameria », which was consisted of 48 phrases, and the confrontation strategies test « Ayoub hamdoun mounni », which was consisted of 38 phrases, and the questionnaire of psychological health presented by the researcher after the help of the psychological health test

of »Sidney Crown«, which was consisted of 15 phrases. We reached the following results:

-The level of hardness (rigidity) and psychological health of the study sample was high. -The workers of SONATRACH foundation face psychological stress with the social support strategy, then, with the strategy of problems solving, then, emotional discharging, then religiosity, then the strategy of pulling out and avoidance, after that, relaxing, amusement, then, self blaming.

Key words: psychological hardness (rigidity) – facing strategies – professional stress- psychological stress – psychological health.

مقدمة :

تعتبر مشكلة تحقيق الصحة النفسية من أهم المشكلات التي تواجه المؤسسات الصناعية والخدمية في العصر الحالي والظروف المحيطة بها، إلا أن قدرة بعض الأشخاص في الحفاظ على سلامتهم وصحتهم النفسية والجسمية بالرغم من الضغوط النفسية والمهنية التي يواجهونها، لهم القدرة والصلابة النفسية لتحقيق الصحة في الوسط المهني بسمات شخصية تجعل منهم يمتلكون استراتيجيات معينة تساعدهم على التعامل مع المواقف الضاغطة، ومن أهم السمات صمة الصلابة التي تظهر في القدرة على الصمود والمقاومة وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس وله القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.

إن ما يميز أصحاب الصلابة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال مع الضغوط والقدرة على تحقيق النجاح، فقد أشار (هانتون) إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة يستخدم استراتيجيات مواجهة بذكاء وفعالية مما يميز الفرد بالثقة النفسية والصحة والقدرة على مواجهة المواقف الضاغطة وتحويلها على شيء أكثر إيجابية⁽¹⁾.

فهل تعمل مؤسسة سونطراك فرع DML بالأغواط على تحقيق الصحة النفسية لعمالها من خلال تعليمهم استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية؟ أو تعمل المؤسسة على رفع الفاعلية الذاتية والوصول إلى مستويات الصلابة النفسية؟ ومنه يمكن طرح التساؤلات التالية:

⁽¹⁾عباس مدحت، الصلابة النفسية كمنبئ لحفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي الاعدادية، مجلة كلية التربية، المجلد 26، الرياض، 2010م، ص157.

- ما استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية الأكثر توظيفا لدى عمال مؤسسة سوناطراك فرع DML بالأغواط ؟
- ما مستوى الصلابة النفسية لدى عمال مؤسسة سوناطراك فرع DML بالأغواط؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى عمال مؤسسة سوناطراك فرع DML بالأغواط ؟
- حيث تهدف الدراسة إلى:
- التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى عمال مؤسسة سوناطراك فرع DML بالأغواط ؟
- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عمال مؤسسة سوناطراك فرع DML بالأغواط؟
- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عمال مؤسسة سوناطراك فرع DML بالأغواط؟
- أهمية الدراسة : تكتسي الدراسة أهمية كبيرة في تناول متغيرات البحث ومحاولة معرفة مستوياتها وأبعادها وتأثيرها في العامل .
- الاهتمام بالعامل الجزائري ومعرفة جوانب الشخصية والسمات المؤثرة في تفكيره الإيجابي وتحقق له الصحة النفسية
- الكشف عن جوانب الصحة النفسية في إحدى المؤسسات الكبرى الجزائرية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة والعمل على توسيع نطاق البحث في موضوع الصحة النفسية
- 1- مفاهيم الدراسة :

1- 1 مفهوم الصلابة النفسية:

تعرف كوبازا (kobassa) الصلابة النفسية أيضا بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتماد أو اتجاه عام لدى الفرد و فاعليته و قدرته على استغلال كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك بفاعليته أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو

مشوه و يفسرها بواقعية و موضوعية و منطقية و يتعايش معها على نحو إيجابي و تتضمن ثلاثة أبعاد و هي الالتزام، التحكم، والتحدي.

و يعد نموذج (لازاروس) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل و حددتها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

- البيئة الداخلية للفرد.
- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
- الشعور بالتهديد و الإحباط¹.

كما عرفها مخيمر (2002)² بأنها "قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة.

إجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها العامل بمؤسسة سوناتراك في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة.

1-2 - مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية: هي تحدي المشكلة أو الهروب منها و اتخاذ خطوات لمنع حدوثها مرة أخرى، قد تتضمن الإقدام أو الإجمام أو المقاومة أو التجنب.

لقد تعددت التعريفات المتعلقة باستراتيجية المواجهة أو كما تسمى أساليب التعامل أو استراتيجية التوافق والتكيف ويعرفه " لطفى عبد الباسط " (1994) : بأنها: « مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية سلوكية أو معرفية يسعى من خلال الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة أو لحل مشكلة أو لتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها³ ». إجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها عمال مؤسسة سوناتراك في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المعد للدراسة.

⁽¹⁾ زينب نوفل أحمد راضي، الصلابة النفسية لدى امهات شهداء الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، 2008، ص35.

⁽²⁾ مخيمر عماد، مقياس الصلابة النفسية مكتبة الأنجلو المصرية. مصر، 2002م.

⁽³⁾ عبد المعطي وحسين مصطفى، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق مصر، 2006، ص98.

3-1 - مفهوم الصحة النفسية : تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بان يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش في كنفها فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي، فالسلوكية تعتبر البيئة المنزلة الأولى واعتبرها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية كما تعرف الصحة النفسية بأنها شعور الفرد بالراحة النفسية والطمأنينة والسكينة والانسجام مع الذات ومع الآخرين، ليكون متوافقا مع مهنته ومطالب عمله المتغيرة ومع مجتمعه وأسرته.

إن للصحة النفسية مؤشرات و مظاهر و مظاهر تدل عليها منها¹:
الاتزان الانفعالي، الدافعية، الشعور بالسعادة، التفوق العقلي، غياب الصراع النفسي الحاد (الداخلي و الخارجي)، النضج الانفعالي، التوافق النفسي.
إجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها عمال مؤسسة سوناطراك في مقياس الصحة النفسية المعد للدراسة

2- الجانب الميداني :

1-2 - المنهج : تختلف مناهج البحث العلمي باختلاف موضوع الدراسة، ولكل منهج يتبعه الباحث جملة من الخصائص، ومهما تنوع المنهج فهو يقصد به الطريقة التي يتابعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع الدراسة، ونظرا لطبيعة تساؤلات الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي الذي يلاءم موضوع البحث والذي يعرف انه المنهج الذي يقوم على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وإبعادها وتوصيف العلاقة بينهما بهدف الحصول إلى وصف علمي متكامل.

2-2 - حدود الدراسة :

¹ أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، 2009، ص59-77.

- الحدود الزمنية: لقد تحددت هذه الدراسة بالسياق الزمني الذي أجريت فيه و هو السنة الجامعية 2017/2018.

- الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من 30 عامل بمديرية الصيانة DML فرع الأغواط.

- الحدود المكانية : مديرية الصيانة DML فرع الأغواط.

2-3 - العينة : تكونت عينة الدراسة من 30 عاملا بمديرية الصيانة سوناطراك DML فرع الأغواط

2-4 - أدوات الدراسة : تمثل أدوات الدراسة في استخدام المقاييس التالية :

- مقياس الصلابة النفسية من إعداد "مخيمر عماد" قام بتكييف مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية البروفيسور " بشير معمريه" يتكون من 48 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد (الالتزام - التحكم - التحدي) و الذي تكون الإجابة فيه ب 4 بدائل و هي لا قليلا، متوسط، كثيرا. تعطى لها التقديرات التالية : لا تقدر ب01 - قليلا تقدر ب02 - متوسط تقدر ب03 - كثيرا تقدر ب04 درجات.
- مقياس استراتيجيات المواجهة " لفواز أيوب حمدان مومني " المكون من 38 عبارة موزعة على 8 أبعاد وهي استراتيجية حل المشكلات - التدين - الدعم الاجتماعي - الانسحاب والتجنب - البناء المعرفي - التفرغ العاطفي - لوم الذات - الاسترخاء والترفيه، له البدائل التالية : تنطبق علي كثيرا 5 - تنطبق علي غالبا 4 - تنطبق علي قليلا 3 - لا تنطبق علي 2 لا تنطبق علي إطلاقا 1.

- استبيان الصحة النفسية : من إعداد الباحث بعد الاستعانة بمقياس الصحة النفسية لسيدني كراون يضم 15 عبارة تقيس أعراض الاضطراب النفسي لدى أفراد العينة، له بدائل الإجابة: نعم 1- لا 0

أما عن الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة فتم التأكد من الصدق والثبات بالأساليب الإحصائية المناسبة والنتائج موضحة في الجداول التالية :

الثبات : نظرا لأن بدائل الإجابة متعددة في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية فقد تم تقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ و ذلك عن طريقة نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (spss) و النتائج يلخصها الجدول رقم(1).

جدول رقم(01) يوضح معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأدوات الدراسة

معامل الثبات	عدد البنود	المقياس
0.92	48	مقياس الصلابة
0.88	38	مقياس استراتيجية المواجهة
0.73	15	استبيان الصحة النفسية

الصدق التمييزي : تم حساب صدق المقياس الحالي بطريقة الصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات الأفراد من أدنى إلى الأعلى ثم تم أخذ 27 % من الدرجات أعلى التوزيع و 27 % من الدرجات أدنى التوزيع.

جدول رقم(02) يوضح قيمة الفرق "ت" لأدوات الدراسة بطريقة الصدق التمييزي

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة
الصلابة النفسية	قيم عليا	8	53.68	11.23	7,83	0,000
	قيم دنيا	8	29.31	7.91		
استراتيجية المواجهة	قيم عليا	8	148.93	10.15	9.75	0,000
	قيم دنيا	8	102.00	15.47		
الصحة النفسية	قيم عليا	8	14.00	7.902	6.70	0,000
	قيم دنيا	8	9.24	3.974		

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن المقاييس تتمتع بثبات وصدق عاليين، وهذا ما يمكننا من توظيفها في جمع البيانات الخاصة بالدراسة.

اما عن الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فرضيات الدراسة فهي تتمثل في الارتباط البسيط و المتوسطات الحسابية والوسط الفرضي أين تمت الاستعانة ب نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (spss).

3 - نتائج الدراسة: بما أن الدراسة استكشافية فيتم الإجابة على تساؤلات الدراسة كالتالي:

نتائج التساؤل الأول : ما استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية الأكثر توظيفاً لدى عمال مؤسسة سوناطراك فرع DML بالأغواط ؟
تم حساب المتوسط الحسابي لكل نمط قيادي، والنمط الغالب هو النمط الذي لديه أعلى متوسط حسابي لإجابات أفراد العينة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:
جدول (03) يوضح المتوسطات الحسابية للإجابة على السؤال الأول.

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الاستراتيجية
2	3.23	21.50	30	حل المشكلات
3	3.73	21.02	30	التفريغ العاطفي
4	4.15	20.67	30	التدين
5	4.62	19.64	30	الانسحاب والتجنب
1	3.51	22.89	30	الدعم الاجتماعي
7	3.26	16.39	30	لوم الذات
6	3.15	18.21	30	الاسترخاء والترفيه

من خلال الجدول يتبين لنا أن استراتيجية الدعم الاجتماعي هي أكثر توظيفاً من طرف عمال مؤسسة سوناطراك، ثم استراتيجية حل المشكلات ثم التفريغ العاطفي، ثم التدين ثم استراتيجية الانسحاب والتجنب وبعدها الاسترخاء والترفيه وأخيراً لوم الذات.
إلا أن هناك استراتيجية لم يتم توظيفها كاستراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وهي البناء المعرفي. أي أن سمة الدعم الاجتماعي الأفضل والأكثر انتشاراً في وسط عمال مؤسسة سوناطراك أما بالنسبة لدرجة ارتباط كل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة مع الصحة النفسية فتبين لنا النتائج التالية :

جدول رقم (04) يوضح درجة الارتباط بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والصحة النفسية

الاستراتيجية	العينة	درجة الارتباط	مستوى الدلالة 0.05
حل المشكلات	30	0.39	دالة عند 0.05
التفريغ العاطفي	30	0.55	دالة عند 0.01
التدين	30	0.46	دالة عند 0.05
الانسحاب والتجنب	30	0.25	غير دالة
الدعم الاجتماعي	30	0.57	دالة عند 0.01
لوم الذات	30	0.34	غير دالة
الاسترخاء والترفيه	30	0.38	دالة عند 0.05

من خلال الجدول يتبين لنا أن هناك استراتيجيات لها علاقة بالصحة النفسية وتساهم في رفع المعنوية والكفاءة والتوافق للعامل في الوسط المهني، أما استراتيجيات أخرى رغم وجودها في اوساط العمال إلى أنها لا ترفع من مستوى الصحة النفسية ولا تساهم في خفض مستويات الضغوط بدرجة كبيرة.

فلاحظ من الجدول ان استراتيجية الدعم الاجتماعي لها علاقة قوية بالصحة النفسية، شأنها شأن استراتيجية التفريغ العاطفي بالدرجة الأولى ثم استراتيجية حل المشكلات والتدين والاسترخاء.

حيث تعتبر استراتيجيات المواجهة بغض النظر عن نتائجها الايجابية أو السلبية إذ أن بعض الاستراتيجيات تسمح باجتياز الصعوبات، خفض التوتر أو زيادة حدة المشكلة. وترمي المواجهة عموما لهدفين رئيسيين هما مساعدة الفرد على التوافق النفسي الاجتماعي مع المحيط والتخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد. كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجين النفسيين في تشخيص المواجهة غير المتكيفة واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيف لتسير الضغوط¹.

¹طبيبي سهام، أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية للصدمة، مذكرة ماجستير غير منشورة تخصص ارشاد نفسي. جامعة باتنة، 2005، ص114.

لقد تناول العديد من الباحثين الوظائف المتعددة لاستراتيجيات التكيف، كل حسب تصوره و خلفيته النظرية فقد حدد (mechanic) 1974 صاحب النظرة الاجتماعية النفسية ثلاث وظائف لاستراتيجيات التكيف:

1- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية و البيئية.

2- توفير الدافعية لمواجهة تلك المتطلبات.

3- المحافظة على التوازن السيكولوجي بهدف توجيه الطاقة و المهارات نحو المتطلبات الخارجية وبهذا يرى (mechanic) أن مقاومة الضغط تستلزم التعامل مع متطلبات البيئة الاجتماعية و هذا طبعاً يتوقف على مستوى الدافعية للفرد في مواجهة تلك الوضعية و ذلك بهدف تحقيق توازن سيكولوجي بين المتطلبات الداخلية و الخارجية.

إن السعي نحو المساندة الاجتماعية وهي تتضمن الجهود التي يقوم بها الفرد طالباً للنصيحة و المساعدة و الحصول على المعلومات و الحصول على المساندة الأخلاقية من قبل أشخاص هامين في حياته و من أمثلة ذلك أسأل الناس ذوي الخبرة عما أفعله لمواجهة الموقف أو أحاول أن أحصل على النصيحة من شخص ما¹.

وقد أشارت دراسة " هناء " و مورييس " Hnnah Morresse " أن الصلابة النفسية تُسير عمليات الإدراك و التقييم و المواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة و ذلك من خلال عدة طرق تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث و تجعل تأثيرها السلبي أقل حدة و تأثيراً كما تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف الموقف الضاغط إضافة إلى أنها تزيد من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة وتؤدي الصلابة النفسية بالفرد إلى تغيير في أسلوب حياته.

¹ طه عبد العظيم حسين، و سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر العربي، عمان، 2006، ص113.

نتائج التساؤل الثاني : نص التساؤل : ما مستوى الصلابة النفسية لدى عمال مؤسسة سوناتراك فرع DML بالأغواط ؟
بتطبيق الوسط الفرضي تم تحديد مستويات الصلابة المرتفعة والمنخفضة توصلنا إلى النتائج التالية:

جدول رقم (05) يوضح مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	مستوى الصلابة النفسية
7.41	43.8	% 40	12	مستوى منخفض
		% 60	18	مستوى مرتفع
		% 100	30	المجموع

هناك علاقة قوية بين الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية للعامل، وهو ما يؤكد بيرنارد و آخرون أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد في قدرتهم على ذلك لأن الكفاءة الذاتية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالصلابة النفسية و أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية أقل احتمالاً للإصابة بالأمراض النفسية نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة¹.

فمن خصائص ذوي الصلابة المرتفعة وجود التزام ومساندة للآخرين عند الحاجة، المثابرة وبذل الجهد على التحمل والعمل تحت الضغوط. القدرة على الإنجاز والإبداع، التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة الهدوء و القدرة على التنظيم الانفعالي و التحكم في الانفعالات كما لدى عمال مؤسسة سوناتراك القدرة على تحقيق الذات والواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث ووضع الأهداف المستقبلية مع الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات والاهتمام بالبيئة، والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها، كما

¹ سالم محمد عبدالله المبرجي وعبدالله علي أبو عراد الشهري، الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة (علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية، جامعة المنيا، العدد 19، 2008، ص05.

أن توقع المشكلات و الاستعداد لها والقدرة على التجديد و الارتقاء والشعور بالرضا عن الذات تعتبر الحياة الضاغطة أمر طبيعي، وليس تهديدا لهم¹.
ونستخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتفعة بأنهم يتصفون بالقدرة على المقاومة و الصمود و الإسراع في إنجاز العمل و اتخاذ القرارات السليمة، و حل المشكلات التي تواجههم في أحداث الحياة الضاغطة و التكيف معها.

نتائج التساؤل الثالث : ما مستوى الصحة النفسية لدى عمال مؤسسة سوناطراك فرع DML بالأغواط ؟

بتطبيق الوسط الفرضي تم تحديد مستويات الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة توصلنا إلى النتائج التالية:

جدول رقم (06) يوضح مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	مستوى الصحة النفسية
2.33	9.12	% 13.33	04	مستوى منخفض
		% 86.66	26	مستوى مرتفع
		% 100	30	المجموع

من خلال الجدول يتبين أن مستوى الصحة النفسية لدى عمال مؤسسة سوناطراك مرتفع ويمكن تفسير ذلك بحرص المؤسسة على توفير الظروف المناسبة والداعمة للأداء. فالصحة النفسية ترتبط ارتباطا كبيرا بمستويات التمكن والانغماس في العمل ووضوح التعليمات والواجبات، كما أن تماسك الزملاء ومساعدتهم ودعمهم لبعضهم البعض، إذ ان سياسة العمل والتوظيف لمؤسسة سوناطراك منذ نشأتها مكنت العمال من المحافظة على مستويات الأداء وبالتالي انعكس ذلك إيجابا على سلامتهم الصحية والنفسية، لأن

¹أحمد بن عبد الله محمد العيافي، الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث، مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، 2013م، ص26.

من عوامل الحفاظ على الصحة النفسية المهنية الاختيار المناسب وإعطاء العامل راتبا مناسباً، بالإضافة إلى تشجيع العلاقات الإنسانية بين أفراد المجموعة الواحدة وبين المجموعات المختلفة، كما ان جو العمل بمؤسسة سوناطراك إيجابي يحافظ على الصحة النفسية والجسدية، مع التوزيع العادل للمسؤوليات والمشاركة في اتخاذ بعض القرارات من شأنه رفع روح المبادرة والعمل مما يرفع من مستوى الصحة النفسية للعامل. ومنه يمكن القول ان توفير الظروف والسكنات المناسبة للعمال مع صرف المكافآت المناسبة لمجهودات العمال يحقق لهم الراحة النفسية ويقلل من الإحباط وهذا ما يرفع مستويات الصحة النفسية لدى عمال مؤسسة سوناطراك.

4- الخاتمة:

يتضح لنا أن الصلابة النفسية تعمل كعامل حماية واستراتيجية مواجهة للضغوط ومن الأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية و هي وقاية من العواقب الجسدية النفسية للضغوط. كما تمثل التكيف السليم و الجيد في أوقات الشدة و الضغوط و الصدمات مع بقاء الأمل و الثقة بالنفس و القدرة على التحكم بالمشاعر و حل المشاكل، و فهم مشاعر الآخرين و التعاطف معهم و المساعدة الاجتماعية و التعاون على حل المشكلات، ومنه نقترح ما يلي:

- الاهتمام أكثر ببعض استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية التي لا يوليها العمال اهتماما كبيرا كاستراتيجية التدين، والاسترخاء والترفيه.
- الاهتمام بمستوى الصلابة والصحة النفسية أكثر لدى العاملين بوضع برامج تكوينية وتدريبية، تهتم بالقدرة على التحكم بالذات ورفع مستوى التحدي.
- دراسة علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بأبعاد و متغيرات أخرى كالرفاهية النفسية وجودة حياة العمل وغيرها.

المراجع:

- (1) أحمد بن عبد الله محمد العياشي، الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعادين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث، مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، 2013م.
- (2) أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، 2009.
- (3) زينب نوفل أحمد راضي، الصلابة النفسية لدى امهات شهداء الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، 2008.
- (4) سالم محمد عبدالله المرعبي وعبدالله علي أبو عراد الشهري، الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة (علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية، جامعة المنيا، العدد 2008، 19).
- (5) طيبي سهام، أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية للصدمة، مذكرة ماجستير غير منشورة تخصص ارشاد نفسي. جامعة باتنة، 2005.
- (6) طه عبد العظيم حسين، و سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط 1، دار الفكر العربي، عمان، 2006.
- (7) عبد المعطي وحسين مصطفى، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق مصر، 2006.
- (8) عباس مدحت، الصلابة النفسية كمنبئ لخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي الاعدادية، مجلة كلية التربية، المجلد 26، الرياض، 2010م.
- (9) مخيمر عماد، مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية. مصر، 2002م.