الطاقة النفسية الفعالة كعامل منبئ بالإجهاد الوظيفي ومعنى الحياة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد(كوفيد ـ ١٩)

إعداد

د/ بدوية محمد سعد رضوان

أستاذ علم نفس المساعد بكلية الدراسات الإنسانية بنات، تفهنا الأشراف – جامعة الأزهر

الطاقة النفسية الفعالة كعامل منبئ بالاجهاد الوظيفي ومعنى الحياة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية في ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد(كوفيد ـ ١٩)

بدوية محمد سعد رضوان

قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، تفهنا الأشراف دقهلية،مصر.

الايميل الجامعي:.Badawyaradwan590.el@azhar.edu.eg

ملخص البحث: استهدف البحث الحالى التعرف على مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩) ، والتحقق من وجودعلاقة إرتباطية بين الطاقة النفسية الفعالة وكل من الإجهاد الوظيفى ومعنى الحياة ،والكشف عما إذا كانت هناك فروق فى متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالى من الممرضين والممرضات على مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعاً لمتغيرات: النوع (ذكور- إناث) ، والمؤهل (متوسط – فوق المتوسط – عالى) ، وسنوات الخبرة (أقل من ٥ سنوات – من ٥: ١٠ سنوات – أكثر من ١٠ سنوات)، وكذلك التحقق من إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد عينة البحث من الممرضين والممرضات على مقياسي الإجهاد الوظيفى ومعنى الحياة من خلال درجاتهم على مقياس الطاقة النفسية الفعالة ، وتكونت عينة البحث من (٢٥٠) ممرضاً وممرضة من الممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية، تراوحت أعمارهم من (٢٢ـ ٥٠) سنة، بمتوسط عمرى قدره (٣٦.٥) سنة وإنحراف معيارى قدره (٣.٢٤) ، وتم استخدام مقياس الطاقة النفسية الفعالة،ومقياس الإجهاد الوظيفى ، ومقياس معنى الحياة من إعداد الباحثة ، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات، كما وجدت علاقة إرتباطية سالبة بين الطاقة النفسية الفعالة و الإجهاد الوظيفى وموجبة بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق فى متوسطات درجات أفراد عينة البحث من الممرضين والممرضات تبعاً للنوع لصالح الذكور ، والمؤهل لصالح المؤهل العالى ، وسنوات الخبرة لصالح الخبرة أكثر من عشر سنوات .كما أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين النوع (ذكور ـ إناث) والمؤهل (متوسط ـ فوق المتوسط ـ عالى) ، والنوع (ذكور- إناث) وسنوات الخبرة (أقل من ٥ سنوات ـ من ٥: ١٠ سنوات . أكثر من عشر سنوات) ، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد عينة البحث على مقياسي الإجهاد الوظيفى (تنبؤ سلبى) ومعنى الحياة (تنبؤ إيجابى) من خلال درجاتهم على مقياس الطاقة النفسية الفعالة . وإنتهى البحث بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة .

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية الفعالة، الإجهاد الوظيفى، معنى الحياة، فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩)

Effective Psychological Energy as a Predictor of Occupational Stress and Life Meaning among Male and Female Nurses in Governmental Hospitals with the Outbreak of the New Corona Virus (COVID -19)

Assistan Prof. Badawiya Mohammed Saad

Psychology Department, Faculty of Humanities, Tafahna Branch

The current research aims at (1) identifying the level of Effective psychological energy among the nurses working in the governmental hospitals with the outbreak of the new Corona virus (Covid-19); (2) verifying the correlation between effective psychological energy and both occupational stress and life meaning; (3) finding out whether the mean scores of the nurses participating in this study differ on the effective psychological energy scale depending on the variables of gender (male - female), qualification (medium, above-average, high), and years of experience (less than 5 years, from 5 to 10 years - more than 10 years); (4) verifying the possibility of predicting the levels scored by the male and female nurses on the functional stress and life meaning scales by mean of their scores on the effective psychological energy scale. The sample consists of 250 male and female nurses in governmental hospitals. Their ages ranged from 22 to 50 with 36.5 years capacity average and a standard deviation of 3.24. The effective psychological energy scale, the functional stress scale, and life meaning scale were used. The last scale has been prepared by the researcher. The results show that (1) the effective psychological energy of both male and female nurses was of a medium level, (2) a negative correlation between psychological energy and occupational stress has been found, (3) a positive relationship between psychological energy and life meaning has been found, (4) the mean scores of the male and female nurses differ according to gender in favor of males, qualification in favor of higher qualification, and years of experience in favor of those having more than ten years of experience, (5) no interaction between gender (males - females), qualification (medium, above-average, high), gender (males and females) and years of experience (less than 5 years, from 5 to 10 years, more than ten years), and the possibility of predicting the scores of the sample participants on the two scales of occupational stress (negative prediction) and life meaning (positive prediction) by means of their scores on the effective psychological energy scale. The research concludes with a set of recommendations and suggestions for future research.

Key Terms: Effective Psychological Energy , Occupational Stress , Life Meaning , Covid-19

مقدمة البحث:

يعد التمريض مهنة سامية فهي من أقدم المهن على وجه الأرض، إذ تعتبر واحدة من مهن الصحة التي تهتم بالعناية بالأفراد والأسرة والمجتمع عموماً، ويعرف التمريض كعلم وفن يهتم بالفرد ككل جسماً وعقلاً وروحاً، ومساعدته على الشفاء، يشمل ذلك العناية ببيئته وتقديم التثقيف الصحي له، كما يحترم حياة الإنسان وكرامته وحقوقه،فإذا كان الطبيب هو القلب النابض في المستشفى فإن الممرض هو شريانه ووريده ، رغم ذلك فانه لا يخفى على المتخصصين بأن مهنة التمريض تعد من المهن الصعبة والشاقة، لما تتسم به من خصوصية وواجبات وما يرتبط بها من أوضاع تفرض على العاملين فيها تحديات وضغوطاً متزايدة (سليمانى و وادة،٢٠٢٠:٣).

وحيث أن البشر يتعرضون في مختلف الأماكن ومختلف المهن إلى العديد من الضغوطات النفسية التي تحد من مدى إنتاجيتهم سواء على المستوى الأسري أو المهني أو مستويات الحياة الأخرى تعتبر مهنة التمريض من أهم المهن الإنسانية التى تقدم خدمات صحية لمختلف الأشخاص خاصة الذين يعانون من اضطرابات جسدية ونفسية على حد سواء وأيضاً تقدم خدمات وقائية للحد من الامراض التي تفتك بالإنسان، وتختلف درجة تحمل الضغوطات من شخص لآخر. كما أن درجة تأثر الأشخاص بمتطلبات أعمالهم ومدى قدرتهم على تحمل ضغوط أعمالهم ووظائفهم تختلف باختلاف أنماط الشخصية لدى كل إنسان وباختلاف نوعية المهن التي يعملون بها ومتطلباتها(الشويكى، ٢٠١٩:٢) .

وترتبط قدرة الفرد علي أداء وإنجاز الاعمال بطاقته النفسية حيث أن المستويات المرتفعه من الطاقه النفسية تدفع الفرد للقيام بالاعمال التي يكلف بها وبكل كفاءة بالاستعانة بما لديه من أنشطة ومهارات وقدرات يقوم بتوظيفها لإتمام ما ينوط به من أعمال، في حين أن الفرد الذي يملك مستوى متدن من الطاقة النفسية يعجزعن القيام بما يكلف به من مهام بشكل مناسب (Posner&Rothbart,2010:103)

ويرى كامل (٢٠٠١:٢١٧) أن كل فرد يمتلك محرك لسلوكه، وهو مايطلق عليه "مولد الطاقة النفسية" ويكون محكوما بمستوى "التنشيط السيكوفسيولوجي"أي العلاقة المتبادلة بين العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد ذاته، هذا المولد ينتج قدرا محدودا من الطاقة النفسية في صورتها الأولية، كطاقة لها معنى نفسي يتحدد في مفاهيم تتفق مع الموقف الذي يوجد فيه الفرد، وتدفع الفرد إلي التفاعل مع المواقف الضاغطة التي يمر بها، ومن هنا تظهر الفروق الفردية بين الأفراد في مستوى الطاقة النفسية والتي تتحدد أساسا بقدرة الأفراد على مقاومة المواقف المحبطة والإجهاد النفسي والاستجابة للضغوط التي يمرون بها من خلال الاستفادة بما يمتلكون من طاقة نفسية فعالة دافعة للسلوك،حيث يعتمد تأثر الفرد بالمواقف البيئية التي يمر بها على مستوى المخزون الفزيائي للطاقة المنشطة والنشطة لديه.

ويرى (Jones etal., 2015) أن الممرضين يتعرضون لكثير من الإجهاد المرتبط بالعمل (الإجهاد الوظيفي) وأن مصادرالإجهاد الوظيفي الإضافية في التمريض تتعلق بالبيئة الجسدية والنفسية والاجتماعية وعبء العمل بما في ذلك المواقف العصيبة بسبب مشاكل التوظيف ومواعيد العمل والتعامل مع الموت وأداء إجراءات مؤلمة على المرضى وعدم كفاية الأعداد للتعامل مع الاحتياجات العاطفية للمرضى وعائلاتهم وقلة دعم الموظفين والمشاعر

السلبية للغضب والإحباط والصراعات مع الزملاء بما في ذلك المشرفين على تنظيم العمل والقضايا المالية والنقد العام بما في ذلك التوقعات غير الواقعية للمرضى والمخاطر في مكان العمل مثل خطر التعرض للأمراض والعمل بنظام الورديات وخاصة العمل ليلا أو العمل الإضافي .

وتسبب تفشى فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩) فجأة وعدم القدرة على التنبؤ به وسرعته ـ فى التأثير النفسى بدرجات متفاوتة ، أو حتى بقوة على الطواقم التمريضية حيث عانى بعضهم من ردود فعل الضغط النفسى،مما أدى إلى تغير فى وظائفهم الفسيولوجية والنفسية وطاقتهم الإيجابية، حيث أدى التطور المستمر للوباء إلى زيادة كثافة وعبء العمل مما يؤدى إلى إصابة العديد منهم بإرهاق جسدى وعقلى مما يعيق جودة العمل الصحى وكفايته ويجعلهم أقل رغبة فى التحدث وأقل نشاطاً وأقل دافعية وأكثر عرضة للمشاعر السلبية (شكرى، ٢٠٢٠: ٢٧ – ٣٠) .

كذلك توصلت دراسات عدة أن معنى الحياة لدى الفرد متغير وقائي ضد المنغصات ومواقف الحياة الضاغطة التي تطرأ علي الأفراد عندما يتاح لهم تعديل إيجابي لنظرتهم في الحياة وخاصة أن فقدان الانسان لمعنى في الحياة يؤدى إلي فقدانه الطاقة والدافعية في عمل أي شيء مهم في الحياة (Steger&Frazier,2005:575) . كما تعد مساعدة الأخرين من مصادر تكوين معنى الحياة (الطوالبة والقرالة،٢٠١٨: ٦٠).

وحسب منظور علم النفس الشخصية فإن معنى الحياة يمثل إحدى المتغيرات المؤثرة في سلوك الفرد إذ لا يمكن تخيل أن يعيش الفرد بصحة نفسية وسعادة وفاعلية من دون أن يدرك أن لحياته معنى في هذا الوجود وأن عليه مهمة السعي للكشف عن هذا المعنى)(Al-Wa'eli,2012:13 .

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه دراسة مكاوى (٢٠١٢) بأن معنى الحياة هو تفسير لأهمية حياة الشخص من جهة، وأهدافه وغاياته فى الحياة من جهة أخرى، وأن معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعى نحو تحقيق هذه الأهداف، وهذا لا يتأتى إلا من خلال طاقة نفسية فعالة .

ومن خلال ما سبق وجدت الباحثة أنه من الأهمية بمكان تسليط الضوء على أهمية الطاقة النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فترة إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩) ومدى تأثيرها على الشعور بالإجهاد الوظيفي الناتج عن ظروف العمل الاستثنائية التي يتعرضون لها بالأقسام المختلفة داخل المستشفيات خاصة فى هذه الفترة الحرجة، وتأثيرها على دافعيتهم نحو العمل و التكيف مع الضغوط التى تواجههم، ومدى شعورهم بوجود هدف ومعنى لحياتهم عندما يرون ناتج عملهم ومساعدتهم فى تخفيف آلام ومعاناة المرضى .

مشكلة البحث:

ان حياتنا تمر بالعديد من الصراعات والتوترات التى من الممكن أن نتعامل ونتعايش معها فى حياتنا بما نتمتع به من صحة نفسية وعلاقات إجتماعية مع الاخرين، وإن الفرد ذو الطاقة النفسية الإيجابية فعالاً ومؤثراً بما يمتلك من مواهب وقدرات تمكنه من العمل وإقباله على الحياة وابتهاجها . لكن إن المشكلة اليوم هو تعثر القوى النفسية والأفكار الذهنية ، إذ من الصعب إيجاد هذه الإمكانيات الخلاقة منها لكى نستفيد منها فى فعاليات وأنشطة ذات قيم عالية وعدم استغلالها فى التسلية وتمضية الوقت (الراشد وحسين ،٢٠١٩: ١٦٣).

وتتحقق الصحة النفسية لدى الموظف على كافة المستويات عندما يمتلك مقداراً من الطاقة الإيجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء وهذا يدخل فى مجال الطاقة النفسية التى تعنى محصلة كل من الاستثارة والتنشيط والدافع المتولد لدى الموظف خلال ممارسة الأداء الوظيفى أوعلاقته مع الموظفين ، كون الطاقة النفسية تتميز بكونها ايجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالإنفعالات وهذا يعنى أن الموظف عندما يواجه متطلبات وظيفته برضا وسعادة فانه يشعر بطاقة نفسية إيجابية عالية نابعة من التحدى والرغبة فى إظهار أحسن مستوى من الأداء على عكس الموظف الذى يحمل طاقة نفسية سلبية(الفضلى ، ٢٠٠١: ١٥)

وتعتبر المهن ذات الطابع الإنسانى كالتعليم والتمريض والطب من المهن الشاقة التى يتعرض فيها الموظف إلى معوقات تحول دون قيامه بدوره المطلوب وقد توصل(ديوى) إلى أن مهنة التمريض من أكثر المهن تعرضاً للإعياء الوظيفى حيث أن بيئة وطبيعة عملهم تتضمن الخوف والقلق والتهديد من العدوى والإصابة ببعض الأمراض ، إضافة إلى تأثرهم الوجدانى بحالة المرضى الذين يتعاملون معهم بحكم طبيعة عملهم (سليمانى و وادة ، ٢٠٢٠:٤).

وأشار لعجايلية (٢٠١٥، ٢١) إلى أن العاملين بالتمريض يخضعون للعبء الكمى للمهنة إضافة إلى أعباء فكرية وإنفعالية تتزايد فى المصالح ذات النشاط المكثف كما أن طبيعة العمل فى مهنة التمريض تخضع لعمل المناوبة الليلية وهذا مايضيف عبئاً اخر عليهم مقارنة بالمهن الأخرى .

ومن هنا نجد أن هذا يتطلب طاقة نفسية فعالة تؤهلهم للقيام بأعبائهم الوظيفية وتخفف عنهم مشقة العمل والشعور بالإجهاد وتمنحهم معنى وقيمة لحياتهم .

هذا وقد لاحظت الباحثة أن معظم الدراسات التى تناولت الطاقة النفسية كانت لدى عينات من طلبة الجامعة كدراسة كامل (٢٠٠١) ، ودراسة(King etal.,2006) ، ودراسة (Duffy,2007) ، ودراسة مكاوى (٢٠١٢) ، ودراسة Siwek etal.,2017 ، ودراسة زهران (٢٠١٨) ، ودراسة الجمعان وشريف (٢٠١٨) أو لدى عينة من الرياضيين كدراسة حسان واخرون (٢٠١٧) .أو لدى عينة من العاملين بقطاعات حكومية غير التمريض كدراسة (Golparvar etal., 2012) ، ودراسة الراشد وحسين (٢٠١٩) ،ودراسة (Herawan,2019

ولم تجد الباحثة دراسة عربية واحدة (وذلك فى حدود علمها) تناولت الطاقة النفسية الفعالة لدى العاملين بالتمريض ، أوحاولت التنبؤ من خلال الطاقة النفسية الفعالة بكل من الإجهاد الوظيفى ومعنى الحياة لديهم على الرغم من أهمية الطاقة النفسية الفعالة لديهم حيث تؤهلهم للقيام بأعباء وظيفتهم على أكمل وجه خاصة خلال انتشارفيروس كورونا ، وفي الأقسام التي يكون فيها المرضى بوضع صحي حرج وخطير للغاية والذى يضع الممرضين بدوره في مستوى عالٍ من الاجهاد والقلق النفسي والاضطرابات النفسية الأخرى والتي تؤثر على الوضع النفسي العام للطواقم التمريضية حتى خلال ساعات ما بعد العمل الرسمى .

وانطلاقاً مما سبق تجد الباحثة أن هناك حاجة ملحة للقيام بهذا البحث لسد الفجوة البحثية فى هذا المجال حيث أن الأدبيات النفسية تفتقر لدراسات نظرية وميدانية تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات (الطاقة النفسية الفعالة ـ الإجهاد الوظيفى ـ معنى الحياة) مجتمعة معاً ولدى نفس العينة وفى هذه الفترة ، ومن ثم جاءت فكرة البحث الحالى للكشف عن مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فترة انتشار فيروس كورونا المستجد، والكشف عن طبيعة العلاقة بينها وبين كل من الإجهاد الوظيفى ومعنى الحياة لديهم وكذلك التحقق مما إذا كانت هناك فروق فى متوسطات درجات أفراد عينة البحث من الممرضين والممرضات فى مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعاً لمتغيرات: النوع (ذكور - إناث) ، والمؤهل الدراسى (عالى - فوق المتوسط - متوسط)، وسنوات الخبرة (أكثر من ١٠ سنوات - من ٥: ١٠ سنوات - أقل من ٥ سنوات) ، وكذلك التحقق من إمكانية التنبؤ بالإجهاد الوظيفى ومعنى الحياة من خلال الطاقة النفسية الفعالة .

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث الحالى فى محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:.

١- ما مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩) ؟
٢- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية الفعالة وكل من الإجهاد الوظيفي ومعنى الحياة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩) ؟
٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية على مقياس الطاقة النفسية الفعالة فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩) تبعاً للنوع(ذكور ـ إناث) ، والمؤهل (عالى - فوق المتوسط - متوسط) والتفاعل بينهما ؟
٤- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية على مقياس الطاقة النفسية الفعالة فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩) تبعاً للنوع (ذكور ـ إناث) و سنوات الخبرة (أكثر من ١٠ سنوات ـ من ٥: ١٠ سنوات ـ أقل من ٥ سنوات) والتفاعل بينهما ؟

٥- هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد عينة البحث الحالى من الممرضين والممرضات على مقياسي الإجهاد الوظيفى ومعنى الحياة من خلال درجاتهم على مقياس الطاقة النفسية الفعالة ؟

أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالى إلى:

١- التعرف على مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩) .
٢- فحص العلاقة بين الطاقة النفسية الفعالة وكل من الإجهاد الوظيفى ومعنى الحياة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩) .
٣- الكشف عما إذا كانت هناك فروق فى متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالى من الممرضين والممرضات على مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعاً لمتغيرات: النوع (ذكور- إناث) ، والمؤهل (عالى – فوق المتوسط – متوسط) ، وسنوات الخبرة (أكثر من ١٠ سنوات– من ٥: ١٠ سنوات – أقل من ٥ سنوات) .
٤- التحقق من إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد عينة البحث من الممرضين والممرضات على مقياسي الإجهاد الوظيفى ومعنى الحياة من خلال درجاتهم على مقياس الطاقة النفسية الفعالة .

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في جانبين هما

أولاً الجانب النظري:

١- تكمن أهمية االبحث فى أهمية الفئة التى يتناولها من الممرضين والممرضات كونها تمثل العمود الفقري والمحرك الأساسى للنسق الطبي سعياً للتعرف على مستوى الطاقة النفسية لديهم ومدى تأثيرها فى شعورهم بالإجهاد الوظيفي وتصورهم لمعنى الحياة .
٢- محدودية الدراسات العربية (وذلك فى حدود علم الباحثة) التى تناولت العلاقة بين الطاقة النفسية الفعالة وكل من الإجهاد الوظيفى ومعنى الحياة لهذه الفئة من الممرضين والممرضات وفى ظل انتشار جائحة كورونا .
٣- تأمل الباحثة من خلال نتائج هذا البحث أن تقدم تصوراً ومقترحاً مهماً للإرتقاء والاهتمام بالممرضين والممرضات وتحسين معدل الطاقة النفسية ومعنى الحياة والحد من الاجهاد الوظيفي لديهم .
٤- الإسهام فى المجال النفسى بإعداد ثلاثة مقاييس لمتغيرات البحث (الأول لقياس الطاقة النفسية الفعالة ، والثانى لقياس الإجهاد الوظيفى ، والثالث لقياس معنى الحياة) نظراً لندرة المقاييس التى أعدت لقياس هذه المتغيرات لدى عينة البحث الحالى من الممرضين والممرضات .

ثانياَ الجانب التطبيقي:

١- تتمثل أهمية البحث التطبيقية كونه يمثل خطوة أولى لأبحاث مستقبلية على صعيد الطاقة النفسية الفعالة والاجهاد الوظيفي ومعنى الحياة، ومن المفترض أن تسهم النتائج في لفت أنظار صناع القرار في النسق الطبي إلى مدى أهميتهما في التغلب على المشاكل التي تحول دون قدرة أفراد هيئة التمريض على التغلب على الإجهاد الوظيفي وتحديد مصادره، وبناءً عليه يتم رسم سياسات من شأنها التقليل من حدته.

٢- الاستفادة من نتائج البحث الحالى في اعداد برامج إرشادية لتعبئة وتنظيم الطاقة النفسية لدي أفراد هيئة التمريض والتي بافتقادها تقل المعنويات وتقصر الهمم ويزداد الشعور بالاجهاد الوظيفي وتنخفض قيمة ومعنى الحياة لديهم خاصة فى هذه الفترة الحرجة من انتشار جائحة كورونا والتى تتطلب تعبئة الطاقة النفسية لديهم حتى يؤدوا عملهم بنجاح مما يؤثر على رعاية المرضى واستقرارهم.

التعريفات الإجرائية لمفاهيم البحث:

١ - الطاقة النفسية الفعالة Effective Psychological Energy

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: طاقة داخلية إيجابية تعبر عن نفسها فى القوة والحيوية التى يؤدى بهما العقل والجسد وظائفهما الموكلة إليهما ، فهى تقود الفرد نحو تحدى كل مايعيقه ويقف أمامه فى سبيل تحقيق أهدافه فيتحقق له التوافق والسواء النفسى .

ويستدل عليها بالدرجة التى يحصل عليها عضو هيئة التمريض (عينة البحث الحالى) فى مقياس الطاقة النفسية الفعالة المستخدم فى البحث الحالى .

٢ - الإجهاد الوظيفى Occupational Stress

تعرفه الباحثة إجرائيا بأنه: إستجابة نفسية وجسدية سلبية للفرد عندما يدرك أن الظروف أو الضغوط التى تواجهه فى عمله أكثر من قدرة تحمله سواء من ناحية أعباء العمل والمسئوليات والمهام الموكلة إليه، أو من ناحية تأثره الوجدانى بالمرضى الذين يتعامل معهم بحكم طبيعة وظيفته ، أو من ناحية العلاقات القائمة بينه وبين زملائه ورؤسائه فى العمل .

ويستدل عليه بالدرجة التى يحصل عليها عضو هيئة التمريض فى مقياس الإجهاد الوظيفى المستخدم فى البحث الحالى .

٣ - معنى الحياة Life Meaning

تعرفه الباحثة إجرائيا بأنه: إنطباع نفسى يكونه الفرد من خلال إدراكه أن لحياته قيمة ومغزى وأهداف يسعى لتحقيقها مهما تحمل من مشقة وجهد ، وقدرته على تحمل المسئولية والتسامى بذاته وتقبله لها ورضاه عن حياته بشكل عام ، وهذا المعنى موجود من قيم الفرد وإتجاهاته المتكونة لديه وخبراته الشخصية التى يخبرها فى مواقف تعامله مع ذاته والاخرين فى ظل ثقافة المجتمع ومتغيراته .

ويستدل عليه بالدرجة التى يحصل عليها عضو هيئة التمريض فى مقياس معنى الحياة المستخدم فى البحث الحالى .

٤ - فيروس كورونا المستجد (COVID- 19)

يعد فيروس كورونا المستجد (COVID- 19) واحداً من الفيروسات التاجية التى تصيب الجهاز التنفسى وتؤدى إلى مضاعفات خطيرة على صحة الإنسان وتتمثل خطورته فى سرعة إنتشاره وتأثيره الشديد على المصاب مما قد يؤدى إلى الوفاة (العليوى ،٢٠٢٠: ٢٣).

٥ - الممرضين والممرضات:

يقصد بهم فى البحث الحالى: الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فترة إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩) والذين تراوحت أعمارهم من (٢٢-٥٠) سنة، بمتوسط قدرة (٣٦.٥) سنة وإنحراف معياري قدره (٣.٢٤) .

الإطار النظرى للبحث:

الطاقة النفسية الفعالة Effective Psychological Energy

تعود فكرة الطاقة النفسية إلى المفهوم الذى وضعه أرسطو وهو يشير إلى الفاعلية والإحتمالية، وتستخدم كلمة الطاقة بالمعنى الحرفى لها وهو النشاط أو العمل، وهى تشمل كل صورة من صور النفس وهى القوة الدافعة للنفس والمشاعر والعقل (Gerben,2004:752) .

ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية في ميدان علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل الدافعية Motivation، والتنشيط Activation ، والإستثارة Arousal، لكل من العقل والجسم (Duffy,2007: 18) .

ويرتبط مفهوم الطاقة النفسية بنظام التنشيط الفسيولوجى المتحكم في عمل المخ وتبادل المعلومات بين الفرد وبيئته الخارجية والذى من شأنه أن يدفع الفرد لإنجاز المهام المختلفة في حالة ارتفاع مستوى الطاقة النفسية لديه أو يدفع الفرد إلى التكاسل وعدم إنجاز المهام في حالة انخفاض مستوى الطاقة النفسية لديه (. (Posner&Rothbart,2010:101

والطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابى أو السلبى، ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية، أما القلق

والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية . وكما هو الحال بالنسبة لأغلب السمات فإن الطاقة النفسية تتميز بالتدرج إذ أن الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة والنقصان خلال الأوقات المختلفة ووفقا لنوع الموقف (المتولى، ٢٠١٦: ٢٢٠) .

تعريف الطاقة النفسية:

عرفها كامل (٢٠٠١: ١٩٧) بأنها مفهوم نفسى – فسيولوجى يعبر من الناحية النفسية عن استعداد الفرد ومقدرته على إنجاز مهمة محددة أو القيام بسلوك ما يتطلب منه قدراً من الدافعية، ومن الناحية الفسيولوجية تعبر عن مستوى التنشيط العصبى والسيكوفسيولوجى لدى هذا الفرد في الوقت الراهن، كما يعبر عن كفاءة الوصلات العصبية بين خلايا الجهاز العصبى وقدرتها على تبادل المعلومات أثناء إنجاز الفرد لمهام محددة .

وعرفها مكاوى (٢٠١٢: ٣٠٦) بأنها مفهوم يعبر عن النشاط الذى يدفع عمل العقل والجسم ويتمثل في استعداد الفرد وقدرته على أداء وإنجاز عمل أو مهمة ما وتبادل المعلومات بين الفرد وبيئته الخارجية والذى من شأنه أن يدفعه إلى إنجاز مهام محددة في حالة المستويات المرتفعة من الطاقة، أو يدفعه لعدم إنجاز أي مهام في حالة المستويات المنخفضة منها .

وتعرفها المتولى (٢٠١٦: ٢١٩) بأنها استعداد الفرد وقدرته على إنجاز عمل أو مهمة ما حيث تعمل على تعديل أداءاته وتنميتها إلى الأفضل .

وتعرفها زهران (٢٠١٨: ٩٨) بأنها استعداد الفرد وقدرته على إنجاز الأعمال والمهام حيث تعمل على تعديل ما يراه سيئاً في واقعه إلى واقع جديد يزرع الأمل في حياته، ويعيد الفرد إلى حالة التوازن حتى يصل إلى معنى لحياته يتجه به نحو تحقيق التوافق النفسى .

نستنتج من خلال التعريفات السابقة أن الطاقة النفسية تعمل بمثابة محرك يدفع الفرد للسلوك بطريقة محددة في المواقف البيئية التي يمر بها، فيدفعه إلى انجاز مهام محددة في حالة المستويات المرتفعة للطاقة، أو يدفعه إلى عدم انجاز أي مهام في حالة المستويات المنخفضة للطاقة .

النظريات النفسية المفسرة للطاقة النفسية:

نظرية التحليل النفسي فرويد:

يعد فرويد من أوائل علماء النفس الذين تحدثوا عن الطاقة النفسية، وربط فرويد الطاقة النفسية بالطاقة الجنسية، واعتبر أن الأنا هي مستودع الطاقة النفسية ومركز الشعور والإدراك الحسى الخارجى الداخلى وهو المشرف على جهازنا الحركى الإرادى، ويتكفل الأنا بما لديه من طاقة بالدفاع عن الشخصية ويعمل على توافقها مع البيئة، وإحداث التكامل وحل الصراع بين مطالب الهو والأنا الأعلى والواقع . وتأخذ الطاقة عند فرويد مسارين هما: الحياه وهنا يكون مسار الطاقة النفسية مساراً إيجابياً وموجه نحو البناء حيث تهدف إلى البقاء وحفظ الذات والنوع وحب الذات وحب الموضوع وتكون

الشخصية المتوافقة اجتماعياً، وعندما تأخذ الطاقة مساراً سلبياً يتجه تفكير الفرد إلى غرائز الهدم أو القوى التدميرية في النفس وتهدف إلى الفناء وفى هذه الحالة يغلب على الشخصية الطابع العدوانى سواء أكان العدوان موجهاً نحو الذات فيدمر ذاته أم نحو الآخرين فيكون غير متوافق اجتماعياً، وقد اختصر فرويد الطاقة النفسية والدافعية وفسرها على أساس الغريزة (زيدان، ٢٠١٤: ٣٠) .

نظرية يونج:

يشير يونج إلى وجود الطاقة النفسية وأن الشخصية توظف هذه الطاقة في اتجاهين: الأول للأعمال الضرورية للمحافظة على الحياه وتكاثر النوع، وهى تمثل الوظائف الفطرية الغريزية – تشابه مع فرويد – والثانى يوظف في النشاطات الثقافية والعلمية والروحية، وهى التي تشكل أهداف الحياه التي تشمل أرقى التصورات والاتجاهات .

وهناك عدم توازن في اتجاهات الطاقة النفسية، فإذا اتجه الجزء الأول منها باتجاه الهدف الأول فإن الإنسان يتجه نحو اللذة والمتعة ويتسبب في ضعف الاتجاه الثانى، وإذا قل توظيف الطاقة في الهدف الأول سوف يزداد توظيفها في الهدف الثانى فيحدث التطور والارتقاء في أهداف الحياه (الفلاحى، ٢٠١١: ٨ – ٩) .

نظرية المجال ليفين:

أطلق ليفين على نوع الطاقة التي تقوم بالأعمال النفسية اسم الطاقة النفسية، حيث تنطلق الطاقة النفسية عندما يحاول الجهاز النفسى والشخصى العودة إلى التوازن بعد أن يوضع في حالة من انعدام التوازن وينتج انعدام التوازن هذا عن إزدياد التوتر في جزء من أجزاء الجهاز النفسى بالقياس إلى بقية أجزائه سواء كان ذلك نتيجة تنبيه خارجى أم تغير داخلى ، وعندما يتساوى التوتر داخل الجهاز كل مرة يتوقف توليد الطاقة بأسره إلى الراحة، وقد سمى ليفين الحقائق النفسية بالحيز الشخصى أو حيز حياة الفرد وقد تكون هذه الحقائق النفسية ذات قوى إيجابية أو قوى سلبية تدفعه إلى اتجاه آخر وأن التفاعل بين القوة الإيجابية والسلبية تدفع الفرد إلى حيز الحياه أو تشده بعيداً عنها ويرشد السلوك تجاه إعادة حل التوازن بين القوى المتصارعة (الراشد و حسين، ٢٠١٩: ١٦٨) .

نظرية أدلر :

اهتم أدلر بالطاقة النفسية من خلال مفهوم الغائية أو هدف الحياة وقال إن الشخصية لا يمكن أن تنمو وتتكون إلا إذا كانت النفس الإنسانية تتجه في نشاطها اتجاهاً هادفاً يوجهها، وبيَّن أدلر أن هدف الحياة ينظم للفرد سلوكه نحو غاية معينة وتنخفض الطاقة النفسية عندما يكون اتجاه الفرد موجهاً نحو غاية وهمية أو هدف لا يستطيع تحقيقه (زيدان، ٢٠١٤: ٣١).

تصنيف الطاقة النفسية:

يصنف Thayer الطاقة النفسية إلى مستويين يشيران إلى مدى استغلال الفرد لطاقته النفسية وهما: -

١- **المستوى التحتى:** والذى يشير إلى ميل الفرد إلى الروتين ويتصف الفرد بأنه سريع التعب وحذر ومبالغ في الدقة .
٢- **المستوى الفوقى:** ويتصف الفرد الذى يقع في هذا المستوى بالحيوية ووفرة العطاء والاستغلال العقلى والقدرة على ممارسة العديد من الأنشطة (الرفاعى، ٢٠١٨: ٤١٤).

كما صنفها Thayer أيضا وفقاً لتأثر الفرد بالضغوط النفسية كالآتى: -

١- **الطاقة التوترية Tense – Energy:** وهى تشير إلى المستويات الوسطى أو المنخفضة من الطاقة مع مستويات مرتفعة من التوتر والإحساس بالضغوط النفسية .
٢- **الطاقة الهادئة Calm – Energy** أو طاقة الهدوء والاتزان وهى تشير إلى مستوى مرتفع من الطاقة غير مصحوب بالتوتر أو الضغوط النفسية (زهران، ٢٠١٨: ١٠٩) .

العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية:

تتأثر الطاقة النفسية بالعوامل التالية: -

- الحاجات البيولوجية
- الخبرات السابقة
- الفروق الفردية
- درجة الاستثارة والقلق
- مرحلة التطور والنضج
- البيئة الحالية
- زيادة مستوى الضغوط (Dennis,2010:1113) .

الإجهاد الوظيفى Occupational Stress

يعد موضوع الإجهاد الوظيفى أو ما يسمى بضغوط العمل في المنظمات من الموضوعات التي حظيت باهتمام متزايد من قبل الباحثين في مجال السلوك التنظيمى، ويأتي هذا الاهتمام نتيجة للآثار السلبية للإجهاد الوظيفى على المنظمات مثل: ترك العمل، وانخفاض الإنتاجية، وارتفاع نسبة الغياب وكثرة الشكاوى وغيرها . وتخسر المنظمات الكثير من جراء تلك الآثار السلبية مما جعل عملية إدارة الإجهاد الوظيفى أمراً ضرورياً ومهمة أساسية من مهام الإدارة الناجحة ، ذلك أن التعامل مع ضغوط العمل ينبغي أن يتم من منطلق التعايش معها وليس القضاء عليها . وتتعدد مظاهر الإجهاد بشكل عام فمنها ماهو مرتبط بالعمل ومنها ما هو خارج نطاق العمل ويختلف الأفراد في طبيعة التعامل مع هذه المصادر

فهناك من يستطيع التكيف والإستفادة من الضغوط المختلفة واستخدامها كأداة حفز لتحقيق أهداف محددة وهناك من يفشل في التعامل معها وبالتالي يتعرض لمشكلات صحية ونفسية متعددة (الفوزان، ٢٠٠٢: ١٩٤) .

تعريف الإجهاد الوظيفى:

مفهوم الإجهاد مأخوذ من الكلمة اللاتينية (Stringer) والتي تعنى باللغة الفرنسية الإحتضان الشديد للجسم بواسطة الأطراف هذا مع الشعور بالقلق والعذاب، وقد وردت هذه الكلمة لأول مرة في القرن الرابع عشر لكن هذا الاستعمال لم يكن واضحاً، أما في اللغة الإنجليزية فقد وردت في ثلاثة مصطلحات وهى:- ضواغط Stressor، والضغط Stress، والإنضغاط Strain . وفى اللغة العربية تعنى كرب، ضائقة، إرهاق . وتم استخدام كلمة إجهاد لكونها أقرب فصاحة وأقرب للاستعمال (الشويكى، ٢٠١٩: ٢٧) .

وعرف المعهد الوطنى للصحة والسلامة المهنية في الولايات المتحدة الأمريكية الإجهاد الوظيفى على أنه: إستجابة جسدية وعاطفية سلبية تحدث عندما لا تتوافق متطلبات الوظيفة مع قدرة واحتياجات الموظفين (المرجع السابق: ١٢) .

وعرفه Kikul&Posig (في محمد، ٢٠٠٦: ٢٨٦) بأنه حالة من الإجهاد النفسى والبدنى ناتجة عن العمل لفترة طويلة في بيئة عمل ضاغطة .

كما عرفه الحمدانى (٢٠١١: ٢٨) بأنه حالة تنتج من ضعف الإنسجام بين بيئة الفرد الخاصة وبيئة العمل التي يعمل بها ، تنشأ بسبب تفاعل بعض العوامل المتعلقة بالعمل مع خصائص الفرد في هذه البيئة بصورة مستمرة ومتكررة وتحدث تغيراً في الحالة البدنية والنفسية أو الإثنين معا، مما يؤدى إلى ردود أفعال سلوكية غير إعتيادية تنعكس سلباً أوإيجاباً في أدائه لعمله ومن ثم على منظمته .

وعرفه أيضا الحيلة وأبو عجوة (٢٠١٧: ١٣٦) بأنه استجابة الفرد البدنية أو النفسية لحادث أو موقف أو حالة خارجية طارئة تؤثر في حالته النفسية وتدفعه إلى تغيير سلوكه الإعتيادى .

أهمية الإجهاد الوظيفى:

يعتبر الإجهاد الوظيفى من الموضوعات المهمة التي يصعب تجنبها، حيث أصبح الإجهاد الكلمة الرنانة، وحظى باهتمام الناس في جميع نواحى الحياه، وفى الواقع ليس هناك من هو بمنأى عن الإجهاد من وقت الولادة حتى الممات، حيث يتعرض الفرد لمختلف المواقف العصيبة، وأصبح الحديث عن الإجهاد بشكل واسع وأصبح ظاهرة في شركات الغرب لأنه مكلف مالياً للأعمال، وذلك لتأثيره على كل من صحة الموظف وأهداف المؤسسة .

وتتجلى أهمية الإجهاد الوظيفى في أنها وسيلة أساسية وحقيقية لتفسير سلوك الأفراد في المؤسسة التي يعملون بها سواء أكان ذلك إيجابياً أو سلبياً والتي تؤثر على الإنجاز، الإلتزام، الإتقان، الإنتاج، وذلك لمعرفة الأثار السلبية أو الإيجابية الناتجة عنه على مستوى الفرد والمؤسسة، ووكذلك تعد أساس القاعدة التنظيمية في توافر بيئة عمل ملائمة وصحية، كما أن الأفراد تحت الإجهاد الوظيفى العالى أكثر عرضة للحوادث المهنية وهذا

يستدعى ضرورة التقليل من الضغوط ذات العلاقة بالإصابات المهنية (الشويكى، ٢٠١٩: ٢٩).

مصادر الإجهاد الوظيفى:

تنقسم مصادر الإجهاد الوظيفى إلى ستة مصادر وهى: -

١) طبيعة العمل وتشمل ظروف العمل وعبء العمل وتعنى قيام الفرد بمهام لا يستطيع إنجازها في الوقت المتاح، أو أن هذه المهام تتطلب مهارة عالية لا يملكها الفرد .
٢) دور الفرد في المنظمة وتشمل غموض الدور وهو الإفتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد لأداء دوره في المنظمة أو عدم وضوح مسئوليات العمل ومتطلباته، وصراع الدور وينتج هذا الصراع إذ كان هناك تعارض بين متطلبات الأدوار، فعندما يتعرض الفرد لموقف يفرض عليه متطلبات متعارضة فإنه يعانى من صراع الأدوار.
٣) سوء العلاقات في العمل ويشمل العلاقات مع الرئيس المباشر ومع الزملاء والمرؤوسين .
٤) عدم تطور الوظيفة ويشمل مدى ضمان تناقص المركز مع واقع الفرد .
٥) صرامة هيكل المنظمة ومناخها التنظيمى وتشمل قلة المشاركة في إتخاذ القرارات، وعدم الشعور بالإنتماء للمنظمة وضعف الإستشارات والإتصالات البناءة بين الأقسام، وتقييد السلوك ومراقبته عن طريق الموازنات المتعددة .
٦) مشكلات ذاتية للفرد وتشمل ما يحمله الفرد من مشكلات نفسية وإقتصادية واجتماعية وطموحات وقيم خاصة (حوامدة، ٢٠٠٧: ٣٤٤) .

آثار الإجهاد الوظيفى:

هناك آثار إيجابية وسلبية للإجهاد الوظيفى، ولكن معظم الدراسات ركزت على الآثار السلبية مثل نقص الإنتاجية وإحتمالية الإصابة بالأمراض . وسيتم مناقشة هذه الأثار على مستوى الفرد والتنظيم

(أ) على مستوى الفرد: قسم هيلريجيل آثار الإجهاد إلى ثلاثة أقسام وهى: أثار نفسية، وأخرى عاطفية وثالثة سلوكية .

أما بارون فقد بين أن أهم الأعراض السلبية للإجهاد في بيئة العمل هو ظاهرة الإحتراق النفسى بمعنى ظهور متغيرات سلبية عديدة في تصرفات الفرد نتيجة تعرضه إلى إجهادات بيئية ، أما كوكس فقد صنف الأثار المتوقعة للإجهاد الشديد على الفرد في أربعة مجموعات وهى: تأثيرات شخصية، وسلوكية، وإدراكية، وجسمية .

(ب) على مستوى التنظيم: تتجسد النتائج هنا في زيادة معدلات دوران العمل وكثرة الغياب والحوادث وإصابات العمل، وزيادة التكاليف والأعباء التي تتحملها المنظمة، وبالتالي تعود إلى تحطيم كفاءة المنظمة وتدهور إنتاجيتها .

(جـ) علاقة الإجهاد بالصحة والأداء وشخصية الفرد: أشار هيلريجيل إلى وجود علاقة بين أمراض القلب والسرطان وتعاطى المشروبات الروحية والمخدرات وآلام الظهر بالإجهاد، لذا

يكون هناك زيادة في التكاليف على الفرد والمنظمة، مثل أجور الأطباء وثمن الأدوية والتقاعد وقلة الإنتاج بالنسبة للمنظمة (أبو خرمة وحمد، ٢٠٠٢: ١٢ – ١٣) .

إستيراتيجيات مواجهة الإجهاد الوظيفى:

هناك العديد من الأساليب التي تعالج مشكلات ضغوط العمل ومنها ما يلى: -

- بيئة فيزيقية جيدة في العمل .
- المرونة في العمل .
- ديناميات الجماعة في مكان العمل .
- توضيح الأدوار التنظيمية، وإدارة الصراعات .
- تلقى التغذية الراجعة .
- مهارات جيدة في الإتصال والتواصل .
- تخطيط وتطوير المسارات المهنية .
- أساليب ناجحة في القيادة . مناخ تنظيمى داعم .
- استيراتيجيات سياسية فعالة .
- مهارات إتخاذ القرارت .
- تقنيات تطوير التنظيم (الحيلة وأبو عجوة، ٢٠١٧: ١٣٧) .

وأضاف الفوزان (٢٠٠٢: ١٩٩) استيراتيجية إعادة تصميم العمل حيث تعد من الأساليب الفعالة المستخدمة في إدارة ضغوط العمل حيث يختلف الهدف في إستخدام هذه الإستراتيجية تبعاً لظروف وملابسات كل موقف على حده فقد يكون الهدف من إعادة تصميم العمل هو تخفيف أعباء الوظيفة حيث أن بعض الوظائف تحتوى على مهام كثيرة ومتعددة ويكون ضغط العمل ناجماً عن عبء العمل، وفى هذه الحالة تستطيع المنظمات أن تضع خططاً لإعادة تصميم الوظائف حتى تقلل من مصادر الإجهاد فيها، وقد يكون الهدف من إعادة تصميم العمل إثرائه وذلك من خلال جعله أكثر تحدياً وحفزاً للموظف ومصدراً لزيادة الشعور بالمسئولية والإستقلالية ويحدث ذلك من خلال التحكم في خصائص العمل المختلفة مثل الإستقلالية، وذاتية العمل، وأهمية العمل، والمعلومات .

معنى الحياة Life Meaning:

سعى الإنسان منذ وجوده في هذا الكون إلى الإجابة عن تساؤلات وجودية كثيرة تتعلق بالخليقة و الكون وسبب وجوده والغاية منه ، ويعد معنى الحياه من أكثر الموضوعات التي تساءل ومازال يتساءل عنها الانسان، فهو سؤال حتمي يواجه كل فرد في مرحله ما من مراحل حياته، ذلك لأن الهدف الرئيسي لوجود الإنسان هو تحقيق معنى لحياته، هذا المعنى الذي يجعل حياه الفرد مفعمة بالحيوية والنشاط وجديرة بالعيش والإستمرار.

و يعد معنى الحياه أحد المفاهيم الأساسية التي تدخل ضمن منظومة الإهتمام بالإتجاه الانسانى الذي يركز علي دراسة الإنسان باعتباره خبرة روحية الى جانب كونه تركيب بيولوجي وعقلي ومعرفي قابل للنمو والتغيير و التسامى في مقابل الإتجاه الميكانيكي

الآلي الذي يرى أن السلوك الإنساني تحفزه الدوافع والحاجات الأولية والثانوية كمتطلبات لإعادة التوازن (اسكندراني، ٢٠١٦:١٩) .

ويعد فيكتور فرانكل Frankel من اوائل العلماء الذين بحثوا في مسألة المعنى الوجودي أو الهدف من الحياة Purpose in life ، وقد ساعده وجوده في معسكرات الإعتقال أن يطور نظرياته عن المعنى الوجودي Existential Meaning واختبرها بتطبيقها خلال سجنه وأقنعته اختباراته بأن كل إنسان لديه شيء أنه المعنى الذي يجعله يستمر في الحياة، ومن خلال إقامته في المعسكر لاحظ كثيراً من المعتقلين الذين كانوا يشعرون بأنهم ضحايا وكانت تسوء حالتهم ولكنهم حين ينتبهون من تلقاء أنفسهم إلى وجود شيء يستحق استمرار حياتهم كانوا يستعيدون توازنهم ويصمدون وهؤلاء من يتمتعون بمعنى وهدف في حياتهم (المعنى الوجودي)، وكل من ليس لديه ما يعتقد أنه يجعل لحياته معنى ويجعله يتطلع إلى المستقبل ينتهي به الأمر إلى الشعور بعدمية الحياة وهؤلاء الذين يعانون من الفراغ الوجوديExistential Vacuum (غندور، ٢٠١٦: ٢) .

تعريف معنى الحياة:

عرفه (Taylor etal.,2000,100) بانه انطباع نفسي يتمثل في ادراك الحياه والاستمتاع بها من جراء تحول في البناء القيمي والاولويات كانعكاس الازمات التي تواجه الفرد في حياته وهو المنهج الذي يسير عليه الفرد في حياته والذي يخلقه من أي ظرف بسيط أو متواضع .

تعرفه أبو غزالة (٢٠٠٧: ١٦١) بأنه أولاً: تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما أو حدث ما أو خبرة ما أى أنه يشير إلى كل ذى دلالة وأهمية، ثانياً: تفسير لحياه الفرد ودوافعه وأهدافه .

ويعرفه الطيب والهاص (٢٠٠٩: ٨٣) بأنه كل شيء يمثل دلالة للفرد في حياته من خلال تفسيره لأحداث الحياة وتكوين فلسفة وأهداف خاصة لحياته تتيح له توفير مصادر حقيقية للمعنى الإيجابي في حاضره لتحقيق قيمة حقيقية لذاته ومستقبل أفضل يرضى عنه .

كما عرفه ريكر Reker (في كشكر ٢٠١٦: ١٠١) بأنه معرفة الفرد لنظم أهدافه واتساقها في الحياة وفهمه لوجوده والسعي لبلوغ أهدافه والإحساس المصاحب لتحقيقها .

ويعرفه لعوامن وتغليت (٢٠١٧:٨١) بأنه إدراك الهدف والغاية من وجود الإنسان، الذي يمكن أن يجده الفرد من خلال تحقيق أهدافه، والقيام بأعماله وإنجازاته، في علاقته مع الآخرين، في خبراته مع المحيط و في خبراته الذاتية مع ما تحمله وتفرضه عليه الحياة من ظروف ملائمة أو ظروف صعبة غير ملائمة .

ويعرفه المناحي (٢٠١٧: ٦٥) بأنه تعايش يرتبط بقيمة نوعية الحياة التي يسلكها الفرد قابل للتعديل والنمو من خلاله يوظف قدراته بدافعية سعياً لتحقيق أهدافه لمستقبل مشرق وبالتالي الحد من الإضطرابات النفسية والاجتماعية .

من خلال العرض السابق لتعريفات معنى الحياة تجد الباحثة انه على الرغم من تعدد التعريفات إلا أنها تكاد تدور معظمها حول التصور الذي يضعه الفرد لمعنى حياته وإحتفاظه الدائم بوجود غرض من الحياه وهدف يسعى لتحقيقه.

مكونات معنى الحياة:

يتضمن معنى الحياة ثلاث مكونات رئيسيه هى: -

١- **المكون المعرفى:** ويرتبط بإدراك الفرد لمعني حياته، و الخبرات التي تثري المعنى .

٢- **المكون السلوكي:** والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته .

٣- **المكون الوجداني:** والذي يرتبط بإحساس الفرد بأن حياته لها قيمة ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف (كشكر ٢٠١٦: ١٠٢) .

أبعاد معنى الحياه:

معنى الحياه يتضمن أربعة أبعاد رئيسية: -

١- السلام الداخلي: وهو مشاعر الرضا والقناعة، فيتذوق الفرد الظروف الحياتية الإيجابية .

٢- الرضا عن الحياة و المستقبل: الرضا عن الآخرين أو المواقف في العالم الحالي .

٣- الروحانية والايمان: علاج للإضطرابات التي ترجع لضعف روحانية الفرد كالضيق والقلق.

٤- فقدان المعنى والتشويش: يعكس إنخفاض معني قيمه الحياه وإعتبارها خبرة سالبة وكذلك الدافعية لأهدافها المهمة و علاقة ذلك بالضيق والعزلة الإجتماعية (المناحى، ٢٠١٧: ٦٦) .

مصادر معنى الحياة:

أشار فرانكل أن معنى الحياة يمكن إيجاده من خلال ثلاثة قيم وهي كالتالي: -

١- **القيم الإبداعية:** تتمثل فيما يعطي الفرد للعالم، وهذا الأمر يتطلب الإبداع (إنجاز عمل - إكتشاف علمي) ومساعدة الآخرين .

٢- **القيم الخياراتية:** تتمثل فيما يأخذ الفرد من العالم وهذا يتطلب التمتع بالجمال والحب وتقديرهما.

٣- **القيم الإتجاهية:** تتمثل في المواقف التي يتخذها الفرد تجاه الظروف الحتمية كالمعناة، المرض والموت (لعوامن وتغليت، ٢٠١٧: ٨٦)

وهذه المصادر تتغير من شخص لأخر وتشكل حسب الثقافات والأعراف والعوامل الديموغرافية وكذلك حسب مرحلة التطور العمرية .

خصائص معنى الحياة:

أولاً: معنى الحياه فريد وشخصى:

معنى الحياه متفرد وخاص بالفرد نفسه و يختلف من فرد لآخر ومن زمن لآخر ولدى الشخص نفسه من مرحله لأخرى، فلكل فرد رسالته الخاصة في الحياة، لذا لا يمكن لشخص أن يحل مكان شخص آخر، كما أن لكل فرد رؤيته الخاصة للعالم المحيط به، هذه الرؤية ناتجة عن تجربته الإنسانية المتفردة .وهذا يعني أن لكل فرد تصوره الخاص عن هذه الحياة بما تحمله من قيم و أهداف و أحداث ومواقف يتعرض لها الفرد وتختلف من فرد لآخر .

ثانيا: معنى الحياه إكتشاف وليس عطاء

معنى الحياة ليس تصوراً جاهزاً للإستخدام وإنما هو إكتشاف لا يتوصل إليه الإنسان إلا من خلال عملية بحث يبدأها باختياره حيث تؤرقه مشكلة خلو حياته من المعنى والهدف أو حين يعاني من الفراغ الوجودي وهي حالة من السأم والملل والإحباط، عندها يبدأ الفرد في وضع ماهيته من خلال أفعاله وقراراته التي يتخذها بمليء ارادته، فهذا المعنى ينبع من ذات الفرد ومن فهمه لمدلولات وقضايا الحياة، لذا فإن الفرد لا يستشف هذا المعنى من تصورات الآخرين وإنما من خلال سعيه للتقدم والتطور وتحقيق الذات .

ثالثا: معنى الحياه يظل موجوداً دائماً

الحياه لا تخلو أبداً من المعنى حتى في أقسى اللحظات التي يواجه فيها الانسان مواقف اليأس وإنعدام الأمل، فالمعنى يستشف من الظروف والأحداث التي تشكل حياة الإنسان، فالمعنى موجود دائماً وفي كل مكان حتى في المعاناة فاذا لم يستطع الإنسان أن يفهم سبب معاناته لن يتمكن من إحتمالها، فالتعاسة في حد ذاتها ليست شيئاً لا يمكن إحتماله ولكن غياب المعنى هو الذي لا يحتمل، والمعاناة التي لا يمكن تفاديها عندما تتحول إلى خبرة ذات معنى تصبح شيئاً مثيراً لروح التحدي والهمم .

رابعا: معنى الحياه أساسه القلق

إن سعي الإنسان لتحقيق معنى لحياته يثير لديه نوعاً من القلق الوجودي ذلك لأن القلق هو أحد السمات الملازمة للإنسان وهو دافع أساسى في بحثه عن هذا المعنى، وهذا النوع من القلق ليس حالة مرضية وإنما شرط من شروط الصحة النفسية ودليل على وجودها، فالإنسان بحاجة للسعي في سبيل تحقيق هدف يستحق أن يعيش من أجله مهما كانت الصعوبات التي تواجهه (اسكنداني، ٢٠١٦:٢٤) .

فيروس كورونا المستجد (COVID -19)

في الربع الأخير من عام ٢٠١٩ إجتاحت العالم جائحة وباء كورونا المستجد التي تركت ـ ولا تزال ـ آثارها الصحية و الاقتصادية و الإجتماعية و النفسية على العالم أجمع بطريقة تكاد تكون غير مسبوقة ولم تحصل حتى في أكبر الحروب العالمية. وذلك نظراً

لإنتشارها في جميع أنحاء العالم،وما تسبب به من شلل و تعطيل لمفاصل الحياة في كل البلاد بطريقة قل مثلها، و بالرغم من الجهود الكبيرة التي تبذلها البشرية بعلمائها و دولها و مراكزها البحثية المتطورة للقضاء على هذه الجائحة، فإنها لا تزال قائمة، ولم يتمكن العالم إلى الآن من التوصل إلى عقار نهائي فعال للقضاء على الفيرس على الرغم من وجود عدة محاولات في هذا الصدد (الاسمري، ٢٠٢٠: ٢٦٦) .

ويعد فيروس كورونا (كوفيد ـ ١٩) واحداً من الفيروسات التاجية التي تصيب الجهاز التنفسي و تؤدي إلى مضاعفات خطيرة على صحة الإنسان و تتمثل خطورته في سرعة إنتشاره و تأثيره الشديد على المصاب مما قد يؤدي إلى الوفاة، أما عن تسميته بهذا الإسم فيشتق اسم Corona virus من الكلمة اللاتينية Corona (كورونا) وتعني بالعربية التاج أو الأكليل أو الهالة وهو تحت المجهر جسم كروي يحتوي على بروزات أو زغابات سطحية كبيرة تملأ سطح غلاف الفيروس (العليوي،٢٠٢٠:٢٣) .

و أشار والد (٢٠٢٠:١٥٠) إلى أن فيروسات الكورونا عبارة عن عائلة كبيرة من الفيروسات المتنوعة و التي تسبب العديد من الأمراض التي تتراوح بين اليسير جدا مثل الرشح إلى أخرى أكثر خطورة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية و المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة .

بداية ظهور الفيروس

كان أول ظهور للفيروسات التاجية في منتصف عام ١٩٦٠ م وقد زاد الاهتمام العالمي للفيروسات منذ بداية الألفية الثانية بعد تسببها فى حدوث أمراض أكثر شدة مثل: متلازمة الإلتهاب الرئوى الوخيم (سارس)، ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس)، وحالياً مرض الفيروس التاجى ٢٠١٩ (كوفيد – ١٩) الذى تسببه سلالة جديدة من الفيروسات التاجية لم يسبق اكتشافها لدى الإنسان من قبل . وقد نشأت الفيروسات التي تؤثر على الجهاز التنفسى للإنسان التي من بينها فيروس كورونا (كوفيد – ١٩) من خلال التعامل المباشر مع الحيوانات حيث أن المرضى الأوائل الذين أصيبو بالفيروس حصلوا عليه مباشرة من الحيوانات بعد أن اكتسب القيروس سلسلة من الطفرات الوراثية أثناء وجوده في العائل الحيوانى مما سمح له بالعدوى والتكاثر داخل جسم الإنسان (العليوى،٢٠٢٠: ١٨).

وكانت بداية إنتشار الوباء من مدينة (يوهان) في الصين ثم إنتقل منها ليصل إلى جميع دول العالم تقريباً ليمس جميع شرائح مجتمعات هذه الدول ولتصبح أوروبا بعد ذلك البؤرة الرئيسية لانتشاره، ثم تربعت الولايات المتحدة الأمريكية على المركز الأول من حيث أعداد المصابين به وعدد الوفيات، مقابل ذلك كان الإنعزال والتباعد هو الإستيراتيجية الرئيسية التى أوصت بها منظمة الصحة العالمية واتبعتها الدول (مركز دراسات الشرق الأوسط، ٢٠٢٠: ٨٣)

كيف ينتشر فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩) ؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى كوفيد – ١٩ عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس، ويمكن أن ينتقل من شخص إلى شخص آخر عن طريق القطرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بالفيروس أو يعطس .

وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح ثم لمس أعينهم أو أنوفهم أو أفواههم، كما يمكن أن يصاب الأشخاص بفيروس كورونا (كوفيد – ١٩) إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب مع سعاله أو زفيره ولذا فمن الأهمية بمكان الإبتعاد عن الشخص المصاب بمسافة تزيد عن متر واحد (والد، ٢٠٢٠: ١٥٢) .

أعراضه

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً للمرض في الحمى والسعال الجاف والتعب، وقد يعانى بعض المرضى من الألم والأوجاع أو إحتقان الأنف، أو ألم الحلق، ويصاب بعض الناس بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة جداً ويتعافى معظم الناس(نحو ٨٠%)من المرضى دون الحاجة إلى علاج في المستشفى، وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل ستة أشخاص مصابون بعدوى كوفيد – ١٩، حيث يعانون من صعوبة التنفس .وتزداد إحتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكرى وقد توفى نحو ٢% من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض، وينبغى للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس إلتماس الرعاية الطبية (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠) .

أثر فيروس كورونا على الطواقم الطبية والتمريضية

إن الطواقم الطبية من أطباء و ممرضين معرضون لخطر التعرض للإصابة بالعدوى، في الوقت نفسه يزيد الإختلاط عن قرب مع المرضى من خطر إصابتهم بالفيروس ، وقد تسبب تفشى فيروس كورونا المستجد فجأة وعدم القدرة على التنبؤ به وسرعته في التأثير النفسى بدرجات متفاوته أو حتى بقوة على الطواقم الطبية والتمريضية حيث عانوا من ردود فعل الضغط النفسى مما أدى إلى تغيرات في وظائفهم الفسيولوجية والنفسية وظهرت عليهم الأعراض التالية: -

أولا: تغيرات الوظائف النفسية

١- الجوانب المعرفية

أ – الأعراض العامة: عندما يصبح أفراد الطواقم الطبية والتمريضية في حالة مستمرة من التوتر والتعب المفرط قد يعانون من قلة التركيز وضعف الذاكرة وتأخر رد الفعل وضعف القدرة على الإستنتاج وغياب الثقة بالنفس والتردد وصعوبة اتخاذ القرارات والتفكير المفرط فيما يتعلق بالوباء .

ب – الإدراك الذاتي: أثناء مواجهة التطور المستمر للوباء ومواجهة العدد المتزايد من المرضى وحالات الوفاة المستمرة فقد يعانون من شعور قوى بالإحباط والعجز وجلد الذات معتقدين أنهم غير أكفاء فتنخفض ثقتهم بأنفسهم وتقل دافعيتهم للعمل .

٢ – الجوانب الإنفعالية

في مواجهة التفشى المفاجئ للوباء يصبح الشعور بالقلق و الخوف ردود فعل طبيعية إلا أنه مع العمل المستمر والمكثف لمحاولة إنقاذ الأرواح والإختلاط عن قرب مع المرضى يضعهم تحت ضغط أكبر ويصبحوا أكثر عرضة للمشاعر السلبية فقد يواجهون خوفاً مفرطاً وشعوراً بعدم الأمان فهم قلقون دائماً بشأن الإصابة بالفيروس والقلق بشأن نقلهم العدوى إلى أسرهم .

٣ – الجوانب السلوكية

تسبب التطور المستمر للوباء إلى زيادة كثافة وعبء العمل مما يؤدى إلى إصابة العديد من أفراد الطواقم الطبية بإرهاق جسدى وعقلى مما يعيق جودة العمل االصحى وكفايته ويجعلهم أقل رغبة في التحدث وأقل نشاطاً وأكثر عرضة للتزمر والشكوى .

ثانياً: التغيرات في الوظائف الفسيولوجية

في ظل إنتشار الوباء يشعر أفراد الطواقم الطبية والتمريضية بالوعكات الصحية وضعف وظيفة الجهاز المناعى والإعياء نتيجة الشعور بالإرهاق، الشعور بالأرق وصعوبة النوم، والكوابيس والفزع وخلل وظائف الجهاز العصبى اللاإرادى كخفقان القلب وضيق في الصدر ونهجان والدوار والصداع والتعرق (شكرى، ٢٠٢٠: ٢٧ – ٣٠) .

الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بحصر الدراسات السابقة التى تناولت متغيرات البحث الحالى وتم تقسيمها إلى ثلاثة محاور كالتالى:

المحور الاول:

دراسات تناولت الطاقة النفسية الفعالة لدى العاملين بالتمريض:

وجدت الباحثة ندرة فى الدراسات التى تناولت الطاقة النفسية الفعالة لدى العاملين بالتمريض فيما عدا دراسة الشويكى (٢٠١٩) والتى تناولت الصمود النفسى (أحد أبعاد الطاقة النفسية الفعالة فى البحث الحالى) وتم عرضها كالتالى:

دراسة الشويكى (٢٠١٩)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسى والإجهاد الوظيفى لدى الممرضين العاملين بأقسم العناية المكثفة فى مستشفيات مدينة الخليل، تكونت عينة الدراسة من (١١٨) ممرضاً وممرضة يعملون بأقسام العناية المكثفة فى مستشفيات مدينة الخليل، تم تطبيق مقياس الصمود النفسى ومقياس الإجهاد الوظيفى، وتم استخدام المنهج الوصفى الارتباطى .توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسى والإجهاد الوظيفى، كما أظهرت النتائج أن مستوى الصمود النفسى لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة فى مستشفيات مدينة الخليل كان مرتفعاً، وأن مستوى الإجهاد الوظيفى لديهم كان متوسطاً، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على

مقياسي الصمود النفسى والإجهاد الوظيفى وفقاً لمتغيرات (الجنس، سنوات الخبرة، تصنيف المستشفى، المؤهل العلمى) .

المحور الثانى:

دراسات تناولت العلاقة بين الطاقة النفسية الفعالة والإجهاد الوظيفى

. دراسة كامل (٢٠٠١)

إستهدفت هذه الدراسة مقارنة بروفيلات الضغوط النفسية والاجهاد النفسي لدى ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفعالة حيث طبقت الدراسة على (١٦٠) طالباً من طلاب الجامعة (٨٨) ذكور (٧٢) اناث ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ -٢٣) عاماً،أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروقا دالة إحصائياً بين متوسطات مجموعات الدراسة ذات المستويات المختلفة للطاقة النفسية الفعالة حيث أن الطلاب ذوي المستويات المنخفضة للطاقة النفسية الفعالة ترتفع لديهم القابلية للاجهاد النفسي والجسدي وتتضخم رؤيتهم للمشكلات ويتسمون بالنظرة السوداوية للمستقبل بينما الطلاب ذوى المستويات المتوسطة والمرتفعة من الطاقة النفسية والذين هم على وعي بدرجة ما متوسطة أو مرتفعة بالتغيرات في مستوى الطاقة لديهم وبالعوامل التي تؤثر في مستوى تلك الطاقة والمخزون الفيزيقي منها فإن هؤلاء الافراد يضعون أهداف مستقبلية فعلية قابلة للتحقيق علي قدر طاقتهم الفعلية مما يولد لديهم درجة من المزاج الايجابي الذي يؤثر بدوره على رفع تقدير الذات لديهم وتنخفض قابليتهم للاستجابة للضغوط النفسية والاجهاد النفسي وترتفع لديهم مستويات الدافعية والحث الذاتي للعمل على مقاومة مواقف الحياة الضاغطة أو المواقف المحبطة بالبيئة .

. دراسة (Duffy,2007)

هدفت الدراسة إلى مقارنة مستويات الطاقة النفسية لدى ثلاث مجموعات تجريبية من الشباب حيث تم تعريضهم لثلاث مستويات مختلفة من الضغوط (منخفضة - متوسطة - مرتفعة) وتمت دراسة العلاقة بين المستويات المختلفة للطاقة النفسية ومقارنتها لدى الثلاث مجموعات التجريبية،أوضحت نتائج الدراسة أن هناك إنخفاض دال في مستوى الطاقة النفسية لدى أفراد المجموعة التي تعرضت لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة بأفراد المجموعة الأولى التى تعرضت لمستوى منخفض من الضغوط النفسية ، كما أن هناك دلالة احصائية لمستوى الطاقة النفسية لدى أفراد المجموعة التي تعرضت لمستوى متوسط من الضغوط النفسية .

. دراسة (Golparvar etal., 2012)

هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين الاجهاد الوظيفي والارهاق العاطفي والشعور بالطاقة والابداع وحوادث العمل في منظمة صناعية في أصفان-ايران ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) موظفاً، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الموظفين الذين يعانون من مستويات عالية من الإجهاد الوظيفي من المرجح أن يعانون من الارهاق العاطفي وحوادث

العمل وبشكل أكثر تحديداً يكون تأثير الاجهاد الوظيفي علي سلوكيات الموظفين معتمد على مستوى الارهاق العاطفي والطاقة النفسية لديهم .

. دراسة (Rawolle etal., 2016)

هدفت الدراسة إلى اختبار الطاقة النفسية مع الاجهاد الوظيفي وكيفية تخفيض الإجهاد الوظيفي عن طريق التحفيز الذاتي للطاقة الداخلية للفرد، أجريت الدراسة على (٤٩) مديراً تنفيذياً من المسجلين ببرنامج ماجستير إدارة الأعمال التنفيذية، توصلت النتائج إلى أن التدخلات يجب أن تكون موجهه لمساعدة الناس على إكتساب فهم أفضل لدوافعهم الضمنية ومصادر التحفيز لديهم بدل من التركيز في ضغوط العمل التي يجب إزالتها، لأن العمل على مصادر التحفيز الخاصة بدوافع الفرد الداخلية يحفز الطاقة النفسية لدى الفرد فيستطيع التغلب على الاجهاد الوظيفي للمهنة .

. دراسة (Herawan,2019)

هدفت الدراسة تحديد وتحليل أثرالتعويضات والاجهاد الوظيفي والطاقة النفسية علي الرضا الوظيفي في محاولة لرفع مستوى الرضا الوظيفي لدى موظفي وحدة الصحة بإدارة Karawang ،وافترضت الدراسة وجود علاقة سالبة بين الاجهاد الوظيفي والطاقة الدافعة وطبقت الدراسة على (١٠٠) موظف في مكتب الصحة، أوضحت النتائج أن معامل الاجهاد الوظيفي يؤثر سلباً على الطاقة النفسيه بينما تؤثر التعويضات والطاقة النفسية تأثيراً إيجابياً على مستوى الرضا الوظيفي لدى موظفي وحدة الصحة بإدارة Karawang .

المحور الثالث:

دراسات تناولت العلاقة بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة:

. دراسة (King etal.,2006)

هدفت إلى دراسة العلاقة بين الطاقة الايجابية ومعنى الحياة ومدى إمكانية تعزيز الطاقة الايجابية، أجريت الدراسة على(٥٦٨) طالب من طلاب علم النفس الجامعيين في جامعة ميسوري بكلومبيا، تراوحت أعمارهم من (١٩:٤٣) سنة، بمتوسط عمري (٢٠.٩١)، وأظهرت النتائج أن أبعاد الطاقة الايجابية كانت مرتبطة بشكل كبير بمعنى الحياة، كما كشفت إختبارات الفروق بين الجنسين عن وجود إختلاف حيث كانت الاناث أعلى من الذكور في معنى الحياه والطاقة الايجابية، كما أوضحت النتائج أن الطاقة الايجابية تؤهب الافراد للشعوربأن الحياة لها معنى .

. دراسة مكاوى (٢٠١٢)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعى المشاركين في ثورة ٢٥ يناير، تكونت العينة من (١٣٠) طالباً وطالبة من الطلاب المشاركين في ثورة ٢٥ يناير، توصلت النتائج إلى تأكيد الارتباط القوى بين الطاقة النفسية ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة وهو مايؤكد أن معنى الحياة هو تفسير لأهمية حياة الشخص من جهة وأهدافة وغاياته في الحياة من جهة أخرى وأن معنى الحياة هو الغرض من وجود الانسان والسعي نحو تحديد هذه الاهداف وهذا لا يأتي إلا من خلال

طاقة نفسية فعالة، وأسفرت الدراسة عن نتيجة مؤداها وجودعلاقة بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعى المشاركين في ثورة ٢٥ يناير .

. دراسة(Siwek etal.,2017)

هدفت هذه الدراسة التحقق من الأطروحة القائلة بأن القيم المحققة في المساعي الشخصية تلعب دوراً مهماً فى تجربة المعنى في الحياة. تم تصميم الدراسة أيضًا لاستكشاف العلاقات بين الطاقة النفسية والمعنى في الحياة ، تكونت عينة الدراسة من(٣٥٣) طالباً جامعياً (١٥٩ طالبة، و ١٩٤ طالباً)، أظهرت نتائج الدراسة إرتباط المعنى في الحياة بالطاقة النفسية بالإضافة إلى بعض القيم التي ذكرها المشاركون كما أدركت في مساعيهم الشخصية حيث كانت قيمة النجاح المالي لدى الذكور وقيمة العلاقة الحميمة والصداقة لدى الإناث منبئين بالمعنى فى الحياة،بينما تنبأت الطاقة النفسية بالمعنى فى الحياة لكلا المجموعتين .

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة التى تناولت متغيرات البحث الحالى إتضح للباحثة ما يلى: -

- ندرة الدراسات التى تناولت الطاقة النفسية الفعالة لدى العاملين بالتمريض باستثناء دراسة الشويكى (٢٠١٩) والتى توصلت نتائجها إلى وجود مستوى مرتفع من الصمود النفسى (أحد أبعاد الطاقة النفسية الفعالة فى البحث الحالى) لدى الممرضين والممرضات، كما أشارت إلى وجود علاقة بين الصمود النفسى والإجهاد الوظيفى، وكذلك أشارت إلى عدم وجود فروق فى الصمود النفسى والإجهاد الوظيفى وفقاً لمتغيرات (الجنس، سنوات الخبرة، تصنيف المستشفى، المؤهل العلمى) .

- كما توصلت جميع الدراسات التى تناولت العلاقة بين الطاقة النفسية والإجهاد الوظيفى إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة بينهما حيث أشارت إلى أن الأشخاص الذين تنخفض لديهم الطاقة النفسية ترتفع لديهم القابلية للإجهاد الوظيفى، وذلك على الرغم من تنوع العينات التى تناولتها تلك الدراسات، فبعضها أجريت على عينة من طلبة الجامعة كدراسة كامل (٢٠٠١)، وبعضها أجريت على عينة من الشباب كدراسة Duffy,2007، وبعضها على عينة من الموظفين كدراسة Golparvar etal.,2012، ودراسة Herawan,2019، وعينة من المديرين التنفيذيين كدراسة Rawolle etal.,2016 .

- توصلت جميع الدراسات التى تناولت العلاقة بين الطاقة النفسية ومعنى الحياة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بينهما كدراسة King etal.,2006، ودراسة مكاوى (٢٠١٢)، ودراسة Siwek etal.,2017 والتى كشفت عن إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من خلال الطاقة النفسية، كما أشارت دراسة King etal.,2006 إلى وجود فروق فى الطاقة الإيجابية تبعاً للنوع لصالح الإناث، وقد أجريت جميع هذه الدراسات على عينة من طلبة الجامعة .

- عدم وجود دراسة عربية أو أجنبية واحدة (وذلك فى حدود علم الباحثة) تناولت متغيرات البحث الحالى مجتمعة معاً وعند نفس العينة من الممرضين والممرضات وفى هذه الفترة بالتحديد فترة إنتشار فيروس كورونا المستجد .

مدى إستفادة الباحثة من الدراسات السابقة:

- الإطلاع على منهجية البحث حيث إستخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفى الأمر الذى ساعد الباحثة على إنتقاء هذا المنهج لملائمته لطبيعة البحث الحالى .
- الإطلاع على الأدبيات المتعلقة بمتغيرات البحث مما ساعد الباحثة على التعمق فى فهم هذة المتغيرات وصياغة الإطار النظرى للبحث .
- الإستفادة من الأدوات التى إستخدمتها الدراسات السابقة فى إعداد أدوات البحث الحالى .
- الإستفادة من التنوع فى العينات التى إستخدمتها الدراسات السابقة فى إختيار فئة جديدة لم يجرى عليها مثل هذه الدراسة من قبل .

أوجه التميز للبحث الحالى عن الدراسات السابقة:

يتميز البحث الحالى عن الدراسات السابقة فى أنه يعد البحث الأول من نوعه فى البيئة العربية (وذلك فى حدود علم الباحثة) الذى تناول الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩) وعلاقتها بالإجهاد الوظيفى ومعنى الحياة لديهم، والكشف عما إذا كانت هناك فروق فى متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالى على مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعا لـ (النوع – المؤهل) والتفاعل بينهما، و (النوع - سنوات الخبرة) والتفاعل بينهما، وكذلك التحقق من إمكانية التنبؤ بالإجهاد الوظيفى ومعنى الحياة من خلال الطاقة النفسية الفعالة .

فروض البحث:

و مما سبق يمكن صياغة فروض البحث الحالى كالتالى: -

١- يوجد مستوى مرتفع للطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩) .
٢- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث من الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩) على مقياس الطاقة النفسية الفعالة ودرجاتهم على مقياس الإجهاد الوظيفى .
٣- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث من الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩) على مقياس الطاقة النفسية الفعالة ودرجاتهم على مقياس معنى الحياة .
٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات درجات أفراد عينة البحث من الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا

المستجد (كوفيد – ١٩) على مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعاً للنوع (ذكور – إناث)، و المؤهل (عالى – فوق متوسط - متوسط) والتفاعل بينهما .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات درجات أفراد عينة البحث من الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩) على مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعاً للنوع (ذكور – إناث)، وسنوات الخبرة (أكثر من ١٠ سنوات – من ٥: ١٠ سنوات – أقل من ٥ سنوات) والتفاعل بينهما.

٦- يمكن التنبؤ بالإجهاد الوظيفى من خلال الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩).

٧- يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من خلال الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩).

الاجراءات المنهجية للبحث:

أولاً: المنهج: يعتمد البحث الحالى على المنهج الوصفى الارتباطى لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث .

ثانياً:عينة البحث

[أ] عينة البحث الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الإستطلاعية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات، والتأكد من وضوح البنود المتضمنة في أدوات البحث والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلاشيها والتغلب عليها، إلى جانب التحقق من صدق وثبات أدوات البحث .ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة إستطلاعية تكونت من (١٢٠) من العاملين فى التمريض بالمستشفيات الحكومية، العاملين بـ(مستشفى كفر سعد المركزي، ومستشفى ميت أبو غالب المركزي، ومستشفى الأعصر التخصصي بدمياط، ومستشفى جامعة الأزهر بدمياط) ممن تراوحت أعمارهم بين (٢٢-٤٥) سنة، بمتوسط عمرى قدره (٣٢.٦) وإنحراف معياري قدره (٢.٨١)

[ب] عينة البحث النهائية (الأساسية):

تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٥٠) ممرضاً وممرضة من المرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية ممن تراوحت اعمارهم بين (٢٢-٥٠) سنة، بمتوسط عمرى قدره(٣٦.٥)، وإنحراف معياري قدره (٣.٢٤) .

ويعرض جدول(١) توزيع عينة البحث وفقا لمتغيرات البحث

جدول(١)
توزيع أفراد عينة البحث الأساسية على المتغيرات الديموجرافية للبحث

البيانات الشخصية				
النوع		ذكر	أنثى	العدد
المؤهل	عالي	٢١	٤٥	٦٦
	فوق المتوسط	٤٢	٤٦	٨٨
	متوسط	٣٦	٦٠	٩٦
الخبرة	أكثر من ١٠ سنوات	٥٧	٨٥	١٤٢
	من ٥: ١٠ سنوات	٢٣	٤١	٦٤
	أقل من ٥ سنوات	١٩	٢٥	٤٤
المجموع		٩٩	١٥١	٢٥٠

ثالثاً: أدوات البحث:

أولاً: مقياس الطاقة النفسية الفعالة اعداد/ الباحثة

لاحظت الباحثة ندرة المقاييس العربية التى أعدت لقياس الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة البحث الحالى من الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات (وذلك فى حدود علمها)،حيث أن معظم المقاييس التى أعدت لقياس الطاقة النفسية الفعالة كانت لدى طلبة الجامعة كمقياس كامل (٢٠٠١)، ومقياس مكاوى (٢٠١٢)، ومقياس زهران (٢٠١٨)، أو لدى عينة من الرياضيين كمقياس الجمعان وشريف (٢٠١٨) ، لذا وجدت الباحثة أن هناك حاجة للقيام باعداد مقياس للطاقة النفسية الفعالة يتناسب مع طبيعة عينة البحث الحالى .

خطوات إعداد المقياس:

مر بناء المقياس بعدة خطوات حتى وصل إلى صورته النهائية وهذه الخطوات كالتالى: -

الخطوة الأولى: تمثلت هذه الخطوة في ضوء مااطلعت عليه الباحثة من أطر نظرية ودراسات عربية وأجنبية تناولت مفهوم الطاقة النفسية الفعالة كدراسة (Duffy,2007)، ودراسة الفلاحى (٢٠١١)، ودراسة الجمعان وشريف (٢٠١٨)، ودراسة الراشد وحسين (٢٠١٩) . كما اطلعت الباحثة على بعض المقاييس الخاصة بقياس الطاقة النفسية الفعالة ومنها مقياس مكاوى (٢٠١٢)، ومقياس زهران (٢٠١٨) ، ومقياس الجمعان وشريف (٢٠١٨).

الخطوة الثانية: بعد إطلاع الباحثة على الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية والمقاييس الخاصة بالطاقة النفسية الفعالة تم تحديد المفهوم الإجرائى للطاقة النفسية وتحديد أبعادها لدى عينة البحث الحالي من الممرضين والممرضات، وتم وضع الصورة المبدئية لمقياس الطاقة النفسية الفعالة والذى يتألف من (٣٥عبارة) موزعة على الأبعاد التالية:.

البعد الأول:

الثقة بالنفس: وهى تعبر عن ادراك الفرد لقدراته ومهاراته البدنية والعقلية فى مواجهة المواقف الضاغطة وحسن توظيفهما فى تحقيق أهدافه .

البعد الثانى:

تركيز الإنتباه: ويعبر عن قدرة الفرد على الاحتفاظ بهدوئه وثباته وانتباهه عند تعرضه لبعض المثيرات المزعجة أثناء تأديته مهام عمله .

البعد الثالث:

الإستمتاع: ويعبر عن شعور الفرد بالسعادة والرضا الداخلى والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء .

البعد الرابع:

الصمود النفسى فى مواجهة الضغوط: ويعنى التوافق الجيد مع المحن والشدائد والتحديات التى تعترض الفرد أثناء تأديته مهام عمله والقدرة الإيجابية على التكيف مع الضغوط والصمود فى مواجهة مايعترضه من مشكلات .

الخطوة الثالثة: قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الطاقة النفسية الفعالة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية (١٢٠ ممرضاً وممرضة) وذلك للتحقق من صدق وثبات المقياس و التعرف على أهم الصعوبات والعوائق التي تواجه الباحثة أثناء تطبيق المقياس ووضع بعض التعديلات لحلها أو تفاديها وتم ذلك على النحو التالى :.

أولا: الصدق:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

١- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (٣٥) عبارة على مجموعة من السادة المحكمين وعددهم (٥) من أساتذه علم النفس والصحة النفسية بجامعتى الأزهر والزقازيق وقد أرفقت الباحثة بالمقياس المقدم إلى لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان البحث وهدفه والتعريفات الإجرائية للأبعاد التي يتضمنها المقياس والعبارات المتضمنة في كل بعد وذلك لإبداء الرأي حول العناصر الآتية:

- مدى مناسبة مفردات المقياس للبيئة المصرية.
- مدى ملائمة الصياغة اللغوية للمفردات.
- مدى ملائمة المفردات لأفراد العينة المستهدفة.

- وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض مفردات المقياس.

وفى ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلى: -

- إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة .
- فك العبارات المركبة .
- حذف العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها ٨٠% من اجمالى عدد المحكمين وبلغ عددها ثلاث عبارات، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٣٢) عبارة .

١- الصدق العاملى: Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملى وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملى. وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠,٠٠٠٠٤٥ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Kaiser-Meyer-Oklin(KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠.٨٦٥ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملى وهو ٠.٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملى بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي ٠.٠٠١

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملى، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية (Principal components analysis PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود أربعة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٧٦.٣٣٤% من التباين الكلى في أداء الأفراد على مقياس الطاقة النفسية الفعالة . وجدول (٢) التالى يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الطاقة النفسية.

جدول (٢)

تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد الناتجة من التحليل العاملى ن = ١٢٠

	العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد				
	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	قيم الشيوع
١		٠.٩٣٢			٠.٩٣١
٥		٠.٩٢٧			٠.٩٤٥
٩		٠.٩٣١			٠.٩٤٠
١٣		٠.٩٢٤			٠.٩١٩
١٧		٠.٦٥٠			٠.٦١٥
٢١		٠.٦٥٩			٠.٦٠٤

العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد

	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	قيم الشيوع
٢٥		٠.٩٣٥			٠.٩٣١
٢٩		٠.٥٤٤			٠.٤٩٧
٢	٠.٨٧٤				٠.٧٩٧
٦	٠.٩٢١				٠.٨٤٩
١٠	٠.٩٢٥				٠.٨٥٩
١٤	٠.٨٦٥				٠.٧٥٥
١٨	٠.٨٨٢				٠.٧٧٨
٢٢	٠.٩٢١				٠.٨٥٢
٢٦	٠.٩٣٩				٠.٨٨٤
٣٠	٠.٨٩٩				٠.٨١٥
٣			٠.٨٩٧		٠.٨٦٠
٧			٠.٨٩٧		٠.٨٣٨
١١			٠.٦٢٧		٠.٥٣٠
١٥			٠.٩٣٦		٠.٩٤٤
١٩			٠.٩٣٠		٠.٩١٦
٢٣			٠.٩٢٦		٠.٩٠٤
٢٧			٠.٥١٤		٠.٤٣٣
٣١			٠.٥٢١		٠.٤٣٧
٤				٠.٨٧٩	٠.٨٠٠
٨				٠.٩٢٣	٠.٨٨٩
١٢				٠.٩١٦	٠.٨٩٣
١٦				٠.٨٧٩	٠.٨٠٠
٢٠				٠.٩٢٧	٠.٩٠٢
٢٤				٠.٥٢٦	٠.٤٥٣
٢٨				٠.٥١٣	٠.٤١٠
٣٢				٠.٥٥٧	٠.٤٧٧

	العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد				
	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	قيم الشيوع
الجذر الكامن	٦.٦١٢	٦.٣٩٣	٥.٨٢٩	٥.٥٩٣	الاجمالي
نسبة التباين	٢٠.٦٦٢	١٩.٩٧٩	١٨.٢١٥	١٧.٤٧٩	٧٦.٣٣٤

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملى:-

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- **العامل الأول قد تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٦.٦١٢) بنسبة تباين(٢٠.٦٦٢%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد تركيز الانتباه**
- **العامل الثاني قد تشبعت به (٨) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٦.٣٩٣) بنسبة تباين (١٩.٩٧٩%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الثقة بالنفس .**
- **العامل الثالث قد تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٥.٨٢٩) بنسبة تباين(١٨.٢١٥ %). وجميعها تنتمي لبعد الاستماع.**
- **العامل الرابع قد تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٥.٥٩٣) بنسبة تباين(١٧.٤٧٩ %). وجميعها تنتمي لبعد الصمود.**

وقد فسرت هذه العوامل الأربعة نسبة تباين ٧٦.٣٣٤ وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين فى المقياس وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التى تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة فى المقياس. وتوضح الجداول التالية التشبعات الخاصة بهذه العوامل بعد التدوير.

جدول (٣)

التشبعات الخاصة بالعامل الأول تركيز الانتباه

رقم العبارة	العبارة	التشبعات
٢	أركز تفكيرى في أداء عملى مهما واجهتنى مواقف مثيرة	٠.٨٧٤
٦	قدرتى الجيدة على التركيز تساعدنى على أداء أكثر من عمل في وقت واحد	٠.٩٢١
١٠	أجيد التحليل السريع لأى موقف أواجهه	٠.٩٢٥
١٤	أتمتع بدرجة عالية من التركيز عند القيام بمهامى الوظيفية	٠.٨٦٥
١٨	الخوف من الإصابة بأى مرض أثناء تأدية عملى يشغل تفكيرى	٠.٨٨٢

٢٢	أرتكب أخطاء كثيرة في عملى بسبب عدم قدرتى على التركيز	٠.٩٢١
٢٦	يتشتت انتباهى عندما تواجهنى مواقف ضاغطة	٠.٩٣٩
٣٠	أفقد السيطرة على إنفعالاتى عندما تواجهنى مشكلة ما	٠.٨٩٩
	الجذر الكامن	٦.٦١٢
	نسبة التباين	٢٠.٦٦٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (٤)

التشبعات الخاصة بالعامل الثاني الثقة بالنفس

رقم العبارة	العبارة	التشبعات
١	ثقتى بنفسى تساعدنى على التغلب على الظروف الصعبة في العمل فى ظل انتشار الأوبئة	٠.٩٣٢
٥	ثقتى بقدراتى تساعدنى على الاستمرار بالعمل لساعات طويلة دون ملل	٠.٩٢٧
٩	ما أمتلكه من قدرات يساعدنى على تحقيق أهدافى	٠.٩٣١
١٣	أمتلك القدرة على السعي للنجاح عندما أتعرض للفشل	٠.٩٢٤
١٧	أعتقد أن نجاحى في الحياه يعتمد على ثقتى بنفسى	٠.٦٥٠
٢١	أوظف قدراتى العقلية في مواجهة المواقف الضاغطة	٠.٦٥٩
٢٥	ضعف ثقتى بنفسى يجعلنى أتجنب المهام التي يتطلب أداؤها منى المثابرة	٠.٩٣٥
٢٩	أشعر أن قدراتى لا تؤهلنى للقيام بأى مهمة توكل إليَّ	٠.٥٤٤
	الجذر الكامن	٦.٣٩٣
	نسبة التباين	١٩.٩٧٩

يتضح من جدول (٤) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (٥)

التشبعات الخاصة بالعامل الثالث **الإستمتاع**

رقم العبارة	العبارة	التشبعات
٣	أحرص على أن أكون أكثر حيوية في معظم حالاتى	٠.٨٩٧
٧	أشعر بالحماس أثناء المشاركة مع الآخرين لإنجاز عمل معين	٠.٨٩٧
١١	مراعاتى لمشاعر الآخرين تشعرنى بالرضا	٠.٦٢٧
١٥	أستمتع بأداء الأعمال التي تحتاج إلى قدرات خاصة في التعامل مع الآخرين	٠.٩٣٦
١٩	استمتاعى بالحياة يجعلنى أسعى دائماً لتجديد نشاطى	٠.٩٣٠
٢٣	إهتمامى بالنواحى الإيجابية في الحياة يجعلنى أكثر نشاطاً	٠.٩٢٦
٢٧	أشعر بالأمل والتفاؤل مهما واجهتنى صعوبات	٠.٥١٤
٣١	شعورى بالملل والإحباط يفقدنى الطاقة لمواصلة أعمالى بنشاط	٠.٥٢١
	الجذر الكامن	٥.٨٢٩
	نسبة التباين	١٨.٢١٥

يتضح من جدول (٥) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (٦)

التشبعات الخاصة بالعامل الرابع **الصمود النفسى فى مواجهة الضغوط**

رقم العبارة	العبارة	التشبعات
٤	أستطيع إدارة الضغوط التي تعيق وصولى لأهدافى	٠.٨٧٩
٨	يزداد أدائى قوة عندما أتغلب على ضغوطات العمل	٠.٩٢٣
١٢	أتمتع بسمات شخصية تساعدنى على مواجهة الضغوط	٠.٩١٦
١٦	تعرضى للكثير من الأزمات جعلتنى أكثر صموداً في مواجهتها	٠.٨٧٩
٢٠	أشعر أن طاقتى تستنفذ عند مواجهة أعباء العمل بالمستشفى	٠.٩٢٧

٢٤	أقدم الرعاية الصحية للمريض بالرغم من حالته الميئوس منها	٠.٥٢٦
٢٨	أتحلى بالصبر عندما أتعرض للمحن أثناء عملى بالمستشفى	٠.٥١٣
٣٢	أحافظ على معنوياتى عندما أفشل في تحسين حالة المريض	٠.٥٥٧
	الجذر الكامن	٥.٥٩٣
	نسبة التباين	١٧.٤٧٩

يتضح من جدول (٦) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

٣- صدق المقارنة الطرفية

قامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية والذي يكشف عن قدرة المقياس على التمييز بين متوسطات المجموعات الطرفية (الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى) في الطاقة النفسية الفعالة، حيث تم ترتيب أفراد العينة الاستطلاعية (ن =١٢٠) ترتيباً تنازلياً حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم على مقياس الطاقة النفسية الفعالة، ثم تم اختيار أعلى (٢٧%) من الدرجات وعددهم(٣٣) فرداً،وأدنى(٢٧ %) من الدرجات وعددهم أيضاً(٣٣) فرداً،وتم اجراء المقارنة بين درجات المجموعتين باستخدام اختبار(ت) كما يلي:

جدول(٧)

نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى) في الطاقة النفسية الفعالة

المقياس	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين القياسين	الخطأ المعياري للفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
الطاقة النفسية	مرتفعي الدرجات	٣٣	٩١.٧٢٧	٣.١٣٥	٢٢.٢١٢	٠.٧٤٥	٢٩.٧٩٨	٠.٠١
	منخفضي الدرجات	٣٣	٦٩.٥١٥	٢.٩١٦				

عند مستوي ٠.٠١ = ٢.٦٥، وعند ٠.٠٥ = ١.٩٩

يتضح من جدول(٧) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطات المجموعات الطرفية (الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى) في الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات، الأمر الذي يدل على صلاحية المقياس للتمييز بين مستويات الطاقة النفسية الفعالة عند أفراد العينة .

ثانياً: الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الطاقة النفسية الفعالة باستخدام الطرق التالية:

معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت(١٢٠) من المفحوصين، وذلك بعد التأكد من توافر شروط ألفا كرونباخ وهي توافر نموذج تاو المتكافئ القياس، وكانت النتائج كما هي ملخصة فى جدول(٨)

طريقة إعادة التطبيق: تم إعادة تطبيق المقياس على عينة قوامها ١٢٠ ممرضاً وممرضة بفاصل زمني أسبوعين، والنتائج موضحة فى جدول(٨)

جدول(٨)

معاملات الثبات بطريقتي ألفا واعادة التطبيق ن= ١٢٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ	اعادة التطبيق
الثقة بالنفس	٠.٧٣١	٠.٧٦٥
تركيز الانتباه	٠.٧٦٧	٠.٧٧٦
الاستمتاع	٠.٧٥٧	٠.٧٦٧
الصمود النفسي	٠.٧٦٩	٠.٧٦٩
الدرجة الكلية	٠.٨٣١	٠.٨٣٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة فى المقياس لإستخدامه فى البحث الحالى .

ثالثاً: الاتساق الداخلى

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=١٢٠) وذلك بحساب معامل الارتباط المصحح بحذف درجة المفردة من البعد والنتائج مبينة فى جدول (٩):

جدول(٩)

درجة الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ن= ١٢٠

الثقة بالنفس		تركيز الانتباه		الاستمتاع		الصمود	
م	معامل	م	معامل	م	معامل	م	معامل الارتباط
١	٠,٥٢٣**	٢	٠,٧٨٤**	٣	٠,٨٣٦**	٤	٠,٦٧٥**
٥	٠,٦٨٥**	٦	٠,٨٥٦**	٧	٠,٧٢١**	٨	٠,٧٥١**
٩	٠,٧٤١**	١٠	٠,٧٥٠**	١١	٠,٧٩٢**	١٢	٠,٦٦٠**

الثقة بالنفس		تركيز الانتباه		الاستمتاع		الصمود	
١٣	٠,٧٨٢**	١٤	٠,٧٥٤**	١٥	٠,٧٤٨**	١٦	٠,٧٢٢**
١٧	٠,٦٩٥**	١٨	٠,٧٥٨**	١٩	٠,٧٨٢**	٢٠	٠,٦٥٢**
٢١	٠,٧٤٢**	٢٢	٠,٧٨٢**	٢٣	٠,٧٤٨**	٢٤	٠,٧٣٨**
٢٥	٠,٦٨٧**	٢٦	٠,٧٨٤**	٢٧	٠,٧٢٩**	٢٨	٠,٧٥٠**
٢٩	٠,٧٤٥**	٣٠	٠,٨٦٩**	٣١	٠,٦٣٠**	٣٢	٠,٦١٠**

عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٢٢٨، وعند مستوي ٠,٠٥ = ٠,١٧٤

يتضح من جدول (٩) السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت بين ٠,٥٢٣ إلى ٠,٨٦٩ وجميعها دالة احصائياً عند مستوي ٠,٠١

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلى للأبعاد وبعضها البعض وكذلك فى علاقتها مع الدرجة الكلية.وكانت جميع معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية دالة عند مستوى ٠,٠١ وأن معاملات ارتباط هذه المقاييس بالدرجة الكلية دال عند مستوى ٠,٠١ ويعرض جدول(١٠) التالى الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس الطاقة النفسية.

جدول(١٠)

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس الطاقة النفسية الفعالة والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	الثقة بالنفس	تركيز الانتباه	الاستمتاع	الصمود النفسي	الدرجة الكلية
الثقة بالنفس	_	–	–	–	–
تركيز الانتباه	٠,٧٥١**	–	–	–	–
الاستمتاع	٠,٦٣٦**	٠,٦٤٨**	–	–	–
الصمود النفسي	٠,٦٤٦**	٠,٥٧٧**	٠,٧٤٥**	–	–
الدرجة الكلية	٠,٨١٩**	٠,٨٤٤**	٠,٨٨٢**	٠,٧٧٢**	–

عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٢٢٨، وعند مستوي ٠,٠٥ = ٠,١٧٤

يتضح من جدول(١٠) السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين٠,٥٧٧ إلى ٠,٨٨٢وجميعها دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠١

الخطوة الرابعة: التعليمات وطريقة التصحيح:

[١] التعليمات: يعتمد هذا المقياس علي تقرير المفحوصين الذين طلب منهم التعبير بكل صراحة وشفافية مع طمأنتهم حول سرية البيانات وعدم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي.

[٢] طريقة التصحيح: تقدر الدرجة علي المقياس وفقا لميزان التصحيح الثلاثي وفقا للجدول التالي:

جدول(١١)

أبعاد وأرقام عبارات المقياس

الأبعاد الأساسية	عدد العبارات عدد العبارات	الدرجة الصغري	الدرجة العظمي
الثقة بالنفس	٨	٨	٢٤
تركيز الانتباه	٨	٨	٢٤
الاستمتاع	٨	٨	٢٤
الصمود النفسي	٨	٨	٢٤
الدرجة الكلية	٣٢	٣٢	٩٦

[٣] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوي الطاقة النفسية الفعالة لدي المرضين والممرضات بينما تعني الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوي الطاقة النفسية الفعالة لديهم .

ثانياً: مقياس الاجهاد الوظيفي اعداد / الباحثة

لاحظت الباحثة أن المقاييس الخاصة بقياس هذا المتغير فى البيئة العربية كانت لدى عينات مغايرة لعينة البحث الحالى (وذلك فى حدود علم الباحثة) كمقياس حوامدة (٢٠٠٧) لدى عينة من موظفى الجامعة ، ومقياس كامل (٢٠١٥) لدى موظفى شركة الإتصالات، لذا قامت الباحثة باعداد مقياس للإجهاد الوظيفى ليكون أكثر حداثة ويتناسب مع طبيعة عينة البحث الحالى من المرضين والممرضات بالمستشفيات الحكومية .

خطوات بناء المقياس:

مر بناء المقياس بعدة خطوات حتى وصل إلى صورته النهائية وهذه الخطوات **كالتالى:** –

الخطوة الأولى: تمثلت هذه الخطوة في ضوء مااطلعت عليه الباحثة من الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم الإجهاد الوظيفى .ومن الدراسات التى اطلعت عليها الباحثة دراسة أبو خرمة وحمد (٢٠٠٢)، ودراسة محمد (٢٠٠٦)، ودراسة الحيلة وأبو عجوة(٢٠١٧)، ودراسة الشويكى (٢٠١٩) .كما اطلعت الباحثة على بعض المقاييس العربية والأجنبية الخاصة بقياس الإجهاد الوظيفى كمقياس Gray-Toft&Anderson,1981))، ومقياس مقابلة والحوامدة (٢٠١٣)، ومقياس كامل (٢٠١٥) .

الخطوة الثانية: بعد إطلاع الباحثة على الأطر النظرية والدراسات والمقاييس العربية والأجنبية الخاصة بمفهوم الإجهاد الوظيفى تم تحديد المفهوم الإجرائي لهذا المفهوم حيث عرفته الباحثة بأنه: إستجابة نفسية وجسدية سلبية للفرد عندما يدرك أن الظروف أو الضغوط التى تواجهه فى عمله أكثر من قدرة تحمله سواء من ناحية أعباء العمل والمسئوليات والمهام الموكلة إليه، أو من ناحية تأثره الوجدانى بالمرضى الذين يتعامل معهم بحكم طبيعة وظيفته، أو من ناحية العلاقات القائمة بينه وبين زملائه ورؤسائه فى العمل .

- تم وضع الصورة المبدئية للمقياس والتي تتألف من (٢٥) عبارة تحسب كدرجة كلية .

الخطوة الثالثة: قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الوظيفى بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من المرضين والممرضات (١٢٠ ممرضاً وممرضة) من العاملين بالمستشفيات الحكومية، وذلك للتحقق من صدق وثبات المقياس و التعرف على أهم الصعوبات والعوائق التي تواجه الباحثة أثناء تطبيق المقياس ووضع بعض التعديلات لحلها أو تفاديها وتم ذلك على النحو التالى :.

أولا: الصدق:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

١- صدق المحكمين

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (٢٥) عبارة على مجموعة من السادة المحكمين وعددهم (٥) من أساتذه علم النفس والصحة النفسية بجامعتى الأزهر والزقازيق وقد أرفقت الباحثة بالمقياس المقدم إلى لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان البحث وهدفه والتعريف الإجرائى للإجهاد الوظيفى والعبارات المتضمنة فى المقياس وذلك لإبداء الرأي حول العناصر الآتية:

- مدى مناسبة مفردات المقياس للبيئة المصرية.
- مدى ملائمة الصياغة اللغوية للمفردات.
- مدى ملائمة المفردات لأفراد العينة المستهدفة.
- وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض مفردات المقياس.

وفى ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلى: -

- إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة .
- حذف العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها ٨٠% من اجمالى عدد المحكمين

وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٢٤) عبارة .

٢- صدق المقارنة الطرفية

قامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية والذي يكشف عن قدرة المقياس على التمييز بين متوسطات المجموعات الطرفية (الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى) في الاجهاد الوظيفي،حيث تم ترتيب أفراد العينة الاستطلاعية (ن =١٢٠) ترتيباً تنازلياً حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم على مقياس الاجهاد الوظيفي، ثم تم اختيار أعلى (٢٧%) من الدرجات وعددهم(٣٣) فرداً،وأدنى(٢٧ %)من الدرجات وعددهم أيضاً(٣٣) فرداً،وتم اجراء المقارنة بين درجات المجموعتين باستخدام اختبار(ت)كما يلي:

جدول(١٢)

نتائج اختبار"ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية(الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى) في الاجهاد الوظيفي للممرضين والممرضات

المقياس	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين القياسين	الخطأ المعياري للفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاجهاد الوظيفي	مرتفعي الدرجات	٣٣	٦٥.٦٣٦	٢.٥٧١	٢٥.١٥١	٠.٧٥٣	٣٣.٣٧١	٠.٠١
	منخفضي الدرجات	٣٣	٤٠.٤٨٤	٣.٤٨٣				

عند مستوي ٠.٠١ = ٢.٦٥، وعند ٠.٠٥ = ١.٩٩

يتضح من جدول(١٢) السابق وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطات المجموعات الطرفية (الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى) في الاجهاد الوظيفي لدى الممرضين والممرضات، الأمر الذي يدل على صلاحية المقياس للتمييز بين مستويات الاجهاد الوظيفي عند أفراد العينة .

ثانياً الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الاجهاد الوظيفي باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت(١٢٠) من الممرضين والممرضات، وكانت النتائج كما هي ملخصة فى جدول(١٣)

(ب) طريقة إعادة التطبيق: وتم التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان براون على عينة قوامها ١٢٠ مفحوصاً ومفحوصة، والنتائج موضحة فى جدول(١٣)

جدول(١٣)
معاملات الثبات بطريقتي ألفا واعادة التطبيق ن= ١٢٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ	اعادة التطبيق
الدرجة الكلية	٠.٧٩١	٠.٨١٢

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات الدرجة الكلية للإجهاد الوظيفى جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ واعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة فى المقياس لاستخدامه فى االبحث الحالى .

ثالثاً: الاتساق الداخلى للعبارات

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٢٠) والنتائج مبينة فى جدول (١٤):

جدول(١٤)
درجة الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ن= ١٢٠

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٧٨١**	٢	٠,٦٨٩**	٣	٠,٧٤٢**	٤	٠,٧٨٢**
٥	٠,٧٣٠**	٦	٠,٧٨١**	٧	٠,٦٨٧**	٨	٠,٧٨٤**
٩	٠,٧٠٨**	١٠	٠,٦٣٧**	١١	٠,٧٤٥**	١٢	٠,٨٦٩**
١٣	٠,٧٦٥**	١٤	٠,٧٨٢**	١٥	٠,٧٨٥**	١٦	٠,٧١٨**
١٧	٠,٧٠٢**	١٨	٠,٨٥٤**	١٩	٠,٧٥٣**	٢٠	٠,٨٥٧**
٢١	٠,٧٦٨**	٢٢	٠,٧٤٦**	٢٣	٠,٦٣٥**	٢٤	٠,٦٣٧**

عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٢٢٨، وعند مستوي ٠.٠٥ = ٠.١٧٤

يتضح من جدول(١٤) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين ٠.٦٣٥ إلى ٠.٨٦٩ وجميعها دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠١

الخطوة الخامسة: التعليمات وطريقة التصحيح

[١] التعليمات: يعتمد هذا المقياس علي تقرير المرضين والممرضات الذين طلب منهم التعبير بكل صراحة وشفافية مع طمأنتهم حول سرية البيانات وعدم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي.

[٢] طريقة التصحيح: تقدر الدرجة علي المقياس وفقا لميزان التصحيح الثلاثي وفقا للجدول التالي:

جدول(١٥)
أبعاد وأرقام عبارات المقياس

الأبعاد الأساسية	عدد العبارات عدد العبارات	الدرجة الصغري	الدرجة العظمي
الدرجة الكلية	٢٤	٢٤	٧٢

[٣] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوي الاجهاد الوظيفي لدي الممرضين بينما تعني الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوي الاجهاد الوظيفي لدي الممرضين.

ثالثاً: مقياس معني الحياة اعداد / الباحثة

وجدت الباحثة أن هناك ندرة فى المقاييس التى أعدت لقياس معنى الحياة لدى عينة البحث الحالى من الممرضين والممرضات (وذلك فى حدود علمها) حيث أن معظم المقاييس التى أعدت لقياس معنى الحياة كمقياس كشكر (٢٠١٦) ومقياس عبد الحليم (٢٠١٠) ومقياس الأبيض (٢٠١٠) لدى عينة من الشباب، لذا قامت الباحثة باعداد مقياس لمعنى الحياة يتناسب مع طبيعة عينة البحث الحالى من الممرضين والممرضات . وقد مر بناء المقياس بعدة خطوات حتى وصل إلى صورته النهائية وهذه الخطوات كالتالى: -

الخطوة الأولى: تمثلت هذه الخطوات في ضوء مااطلعت عليه الباحثة من الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم معنى الحياة ومن هذه الدراسات دراسة اسكندرانى (٢٠١٦)، ودراسة غندور(٢٠١٦)، دراسة(Siwek etal.,2017)،ودراسة المناحى (٢٠١٧)، ودراسة الطوالبة والقرالة (٢٠١٨) .

كما اطلعت الباحثة على بعض المقاييس الخاصة بمعنى الحياة للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها مقياس الرشيدى (١٩٩٦)، ومقياس مكاوى (٢٠١٢)، ومقاس ديلازاري(Delzzari,2010)

الخطوة الثانية: بعد إطلاع الباحثة على الأطر النظرية والدراسات والمقاييس الخاصة بمفهوم معنى الحياة تم تحديد المفهوم الإجرائي له وتحديد أبعاده لدى عينة البحث الحالي من الممرضين والممرضات وتم وضع الصورة المبدئية لمقياس معنى الحياة والذى يتألف من (٣٠) عبارة موزعة على الأبعاد التالية: -

البعد الأول

الهدف من الحياة: ويعبر عن إدراك الفرد لهدف ومعنى وجوده ورسالته فى هذه الحياة وإستغلال قدراته وامكاناته فى تحقيقها الأمر الذى يجعل لحياته مغزى وقيمة .

البعد الثانى

الرضا الوجودى: ويعبر عن مدى رضا الفرد عن وجوده فى الحياة وتقبله لذاته وشعوره بالبهجة والتفاؤل والسلام الداخلى مع النفس، وتقبله لأقدار الحياة ونظرته الإيجابية لأحداثها والبحث عن الجوانب المشرقة فيها .

البعد الثالث

المسئولية: وتعبر عن إدراك الفرد لمسئوليته تجاه مايختاره وما يقرره، والتزامه بالواجبات التى ينبغى أن يقوم بها وعدم التخلى عن مسئوليته تجاه ذلك .

البعد الرابع

التسامى بالذات: ويعبر عن قدرة الفرد على البحث عن قيم وعادات سامية تتجاوز المصالح والإهتمامات الشخصية والمشاركة فى الأعمال التطوعية التى تفيد الاخرين .

الخطوة الثالثة: قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس معنى الحياة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات (١٢٠ممرضاً وممرضة) وذلك لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات و التعرف على أهم الصعوبات والعوائق التي تواجه الباحثة أثناء تطبيق المقياس ووضع بعض التعديلات لحلها أو تفاديها وتم ذلك على النحو التالى :.

أولا: الصدق

اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

١- صدق المحكمين

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (٣٠) عبارة على مجموعة من السادة المحكمين وعددهم (٥) من أساتذه علم النفس والصحة النفسية بجامعتى الأزهر والزقازيق وقد أرفقت الباحثة بالمقياس المقدم إلى لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان البحث وهدفه والتعريفات الإجرائية للأبعاد التي يتضمنها المقياس والعبارات المتضمنة في كل بعد وذلك لإبداء الرأي حول العناصر الآتية:

- مدى مناسبة مفردات المقياس للبيئة المصرية.
- مدى ملائمة الصياغة اللغوية للمفردات.
- مدى ملائمة المفردات لأفراد العينة المستهدفة.
- وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض مفردات المقياس.

وفى ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلى: -

- إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة .
- حذف العبارات التى توحى بأكثر من إجابة .
- حذف العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها ٨٠% من اجمالى عدد المحكمين

وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٢٨) عبارة .

٢- صدق المقارنة الطرفية

قامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية والذي يكشف عن قدرة المقياس على التمييز بين متوسطات المجموعات الطرفية (الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى) في معنى الحياة،حيث تم ترتيب أفراد العينة الاستطلاعية (ن =١٢٠) ترتيباً تنازلياً حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم على مقياس معنى الحياة، ثم تم اختيار أعلى (٢٧%)من الدرجات وعددهم(٣٣) فرداً،وأدنى(٢٧ %)من الدرجات وعددهم أيضاً(٣٣) فرداً،وتم اجراء المقارنة بين درجات المجموعتين باستخدام اختبار(ت)كما يلي:

جدول(١٦)

نتائج اختبار"ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية(الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى) في معنى الحياة للممرضين والممرضات

المقياس	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين القياسين	الخطأ المعياري للفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
معنى الحياة	مرتفعي الدرجات	٣٣	٨٠.١٢١	٤.٤٣٥	٢٢.٠٣٠	٠.٨٤٧	٢٥.٩٩٩	٠.٠١
	منخفضي الدرجات	٣٣	٥٨.٠٩٠	٢.٠٠٥				

قيمة ت دالة عند مستوي ٠.٠١ = ٢.٦٥، وعند ٠.٠٥ = ١.٩٩

يتضح من جدول(١٦)السابق وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطات المجموعات الطرفية (الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى) في معنى الحياة لدى الممرضين والممرضات، الأمر الذي يدل على صلاحية المقياس للتمييز بين مستويات معنى الحياة عند أفراد العينة .

ثانياً: الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس معني الحياة باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت(١٢٠) من الممرضين والممرضات، وذلك بعد التأكد من توافر شروط ألفا كرونباخ وهي توافر نموذج تاو المتكافئ القياس وكانت النتائج كما هي ملخصة فى جدول(١٧)

(ب) طريقة إعادة التطبيق: وذلك على عينة قوامها ١٢٠ ممرضاً وممرضة بفاصل زمني أسبوعين، والنتائج موضحة فى جدول(١٧)

جدول(١٧)
معاملات الثبات بطريقتي ألفا واعادة التطبيق ن= ١٢٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ	اعادة التطبيق
الهدف من الحياة	٠.٧٦٨	٠.٧٦٥
الرضا الوجودي	٠.٧٤٧	٠.٧٦٩
المسئولية	٠.٧٩١	٠.٧٧٤
التسامي بالذات	٠.٧٧٨	٠.٧٦٨
الدرجة الكلية	٠.٨٢٥	٠.٨٤٧

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ واعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة فى المقياس لاستخدامه فى البحث الحالى .

ثالثاً: الاتساق الداخلى

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك بحساب معامل الارتباط المصحح بحذف درجة المفردة من البعد والنتائج مبينة فى جدول (١٨):

جدول(١٨)
الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ن= ١٢٠

الهدف من الحياة		الرضا الوجودي		المسئولية		التسامي بالذات	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٦٣٤**	٢	٠,٦١٠**	٣	٠,٧٢٠**	٤	٠,٧٥٣**
٥	٠,٥٨٧**	٦	٠,٦٣١**	٧	٠,٦٤١**	٨	٠,٥٤٢**
٩	٠,٦٨٧**	١٠	٠,٦٥٢**	١١	٠,٦٣٩**	١٢	٠,٥٣٨**
١٣	٠,٦٣٤**	١٤	٠,٥٦١**	١٥	٠,٤٨٩**	١٦	٠,٥٦٨**
١٧	٠,٦٣١**	١٨	٠,٦٤٢**	١٩	٠,٦٢٧**	٢٠	٠,٧٠٢**
٢١	٠,٥٢٧**	٢٢	٠,٥٨٢**	٢٣	٠,٦٣٧**	٢٤	٠,٦٣٣**
٢٥	٠,٥٣٣**	٢٦	٠,٥٠٩**	٢٧	٠,٧٠١**	٢٨	٠,٦٣٩**

عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٢٢٨، وعند مستوي ٠.٠٥ = ٠.١٧٤

يتضح من جدول (١٨) السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت بين ٠.٥٠٩ إلى ٠.٧٥٣ وجميعها دالة احصائيا عند مستوي ٠.٠١

١- **الاتساق الداخلى للأبعاد:** قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك فى علاقتها مع الدرجة الكلية. وكانت جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية دالة عند مستوى ٠.٠١ وكانت معاملات ارتباط هذه الأبعاد بالدرجة الكلية دال عند مستوى ٠.٠١ ويعرض جدول(١٩) الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس معني الحياة.

جدول(١٩)

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس معني الحياة والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	الهدف من الحياة	الرضا الوجودي	المسئولية	التسامي بالذات	الدرجة الكلية
الهدف من الحياة	_	-	-	-	-
الرضا الوجودي	٠.٧٤٣**	-	-	-	-
المسئولية	٠.٦٤٦**	٠.٦٦٥**	-	-	-
التسامي بالذات	٠.٦٩٦**	٠.٦٨٥**	٠.٧٦٧**	-	-
الدرجة الكلية	٠.٨٢٤**	٠.٨٣٧**	٠.٨٢٩**	٠.٧٦٨**	-

عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٢٢٨، وعند مستوي ٠.٠٥ = ٠.١٧٤

يتضح من جدول(١٩) السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية جميعها دالة احصائيا عند مستوي ٠.٠١

الخطوة الخامسة: التعليمات وطريقة التصحيح:

[١] **التعليمات:** يعتمد هذا المقياس علي تقرير المرضين والممرضات الذين طلب منهم التعبير بكل صراحة وشفافية مع طمأنتهم حول سرية البيانات وعدم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي.

[٢] **طريقة التصحيح:** تقدر الدرجة علي المقياس وفقاً لميزان التصحيح الثلاثي وفقا للجدول التالي:

جدول(٢٠)

أبعاد وأرقام عبارات المقياس

الأبعاد الأساسية	عدد العبارات	الدرجة الصغري	الدرجة العظمي
الهدف من الحياة	٧	٧	٢١
الرضا الوجودي	٧	٧	٢١
المسئولية	٧	٧	٢١
التسامي بالذات	٧	٧	٢١
الدرجة الكلية	٢٨	٢٨	٨٤

[٣] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوي معني الحياة لدي المرضين والممرضات بينما تعني الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوي معني الحياة لديهم .

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي SPSS الإصدار الثاني والعشرون للعام ٢٠١٣ بهدف احتساب الاختبارات الإحصائية التالية:

- معامل الفا كرونباخ chronbach coefficient -.
- معاملات الارتباط
- تحليل التباين (٢×٣)
- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- تحليل الانحدار البسيط.

نتائج البحث ومناقشتها:

عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول علي أنه: "يوجد مستوى مرتفع للطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩)" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار(ت) للمجموعة الواحدة للتعرف علي دلالة الفرق بين المتوسط الفعلي لدرجات عينة البحث علي مقياس الطاقة النفسية والمتوسط الفرضي الذي يتحدد بنصف الدرجة علي المقياس وجاءت النتائج كما هي مبينه فى جدول(٢١)

جدول(٢١)

نتائج اختبار(ت) للمجموعة الواحدة لأبعاد مقياس الطاقة النفسية الفعالة والدرجة الكلية

الأبعاد	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة	المستوي
الثقة بالنفس	١٢	١٢.٩٨	٢.٠٥	٧.٥٥٥	٠.٠١	متوسط
تركيز الانتباه	١٢	١٣.٩٣	٢.٢٧	١٣.٤٤٣	٠.٠١	متوسط
الاستمتاع	١٢	١٥.٥٩	٢.١٩	٢٥.٨٦	٠.٠١	متوسط
الصمود النفسي	١٢	١٥.٣٩	٢.٤٢	٢٢.١١٧	٠.٠١	متوسط
الدرجة الكلية	٤٨	٥٧.٩٠	٧.٢٦	٢١.٥٥٦	٠.٠١	متوسط

يتضح من الجدول(٢١) السابق أن مستوي أبعاد الطاقة النفسية والدرجة الكلية لدى الممرضين والممرضات متوسطاً .

تفسير نتيجة الفرض الأول:

ترى الباحثة أنه نظراً لعدم وجود دراسات سابقة تناولت الطاقة النفسية لدى الممرضين والممرضات عدا دراسة الشويكى ٢٠١٩ (وذلك فى حدود علم الباحثة) والتى تناولت الصمود النفسى (أحد أبعاد الطاقة النفسية الفعالة بالبحث الحالى) وقد إختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة البحث الحالى حيث أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الصمود النفسى لدى الممرضين والممرضات، لذلك سوف تقوم الباحثة بتفسير هذه النتيجة فى ضوء الأطر النظرية التى إطلعت عليها ، وكذلك من واقع الدراسة الميدانية التى أجرتها على هذه الفئة فترى الباحثة أن هذه النتيجة قد تعود إلى عبء العمل الزائد المكلفون به هذه الفترة الحرجة فترة إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد ـ ١٩) وإعلان حالة الطوارئ في جميع المستشفيات الحكومية وزيادة ساعات العمل الإضافية والمناوبات الليلية والضغوط المستمرة في العمل لمواجهة تفشى هذا الوباء . فمعظم الوزارات الأخرى أخذت فترات حظر وإلتزام المنازل كوزارة التربية والتعليم ووزارة التعليم العالى، وبعض الهيئات الأخرى إتبعت نظام العمل بالمناوبة بين الموظفين، عدا العاملين بوزارة الصحة من أطباء وهيئة تمريض فهم يعملون على قدم وساق ويعملون تحت ضغط نفسى وعصبى، فهم قلقون دائماً بشأن الإصابة بالفيروس اللعين ، والقلق الأكثر بشأن نقلهم العدوى إلى أسرهم لتعاملهم المباشربحكم طبيعة عملهم مع المرضى المصابين مما أثر ذلك على طاقتهم النفسية ودافعيتهم نحو العمل ، حيث أن زيادة الأعباء الوظيفية والشعور بالإجهاد والإنهاك الوظيفى الجسدى والنفسى يؤثر على الطاقة النفسية الفعالة لديهم .

ويتفق ذلك ما أشار إليه مكاوى (٢٠١٢: ٣١٩) بأن مستويات الطاقة النفسية الفعالة تنخفض عند الفرد كلما تعرض للإجهاد النفسى والمشاكل اليومية، كذلك تعرضه للمواقف التوترية، كذلك تعرضه إلى المزاج السلبى .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه الرفاعى (٢٠١٨: ٤١٥) أن خلو الفرد من الإضطرابات والصراعات النفسية وتحرره من القلق يحفظ كل طاقته النفسية التي يحتاج إليها في القيام بمهام عمله .

كما تتفق هذه النتيجة مع ما ذكرته زهران (٢٠١٨: ١٠٩) بأن الطاقة النفسية تصنف وفقاً لتأثير الفرد بالضغوط إلى الطاقة التوترية والطاقة الهادئة، وتشير الطاقة التوترية إلى المستويات الوسطى أو المنخفضة من الطاقة مع مستويات مرتفعة من الإجهاد والتوتر والإحساس بالضغوط النفسية .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه الشويكى (٢٠١٩: ٥ – ٦) بأن الإجهاد الوظيفى الناتج من العمل في مهنة التمريض وخاصة في الأقسام التي يكون فيها المرضى بوضع صحى حرج وخطير للغاية يضع الممرضين في مستوى عال من الإرهاق والقلق النفسى والإضطرابات النفسية الأخرى والتي تؤثر على الوضع النفسى العام للطواقم التمريضية حتى خلال ساعات ما بعد العمل الرسمي وبالتالي تؤثر بشكل كبير على مستوى الصمود النفسى لديهم فى مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية .

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه شكرى (٢٠٢٠:٢٧) بأن الطواقم التمريضية فى ظل مواجهة إنتشار جائحة كورونا زادت عليهم أعباء العمل وأصبحوا فى حالة مستمرة من التوتر والتعب المفرط وتظهر عليهم علامات الإعياء نتيجة الشعور بالإرهاق الوظيفى، والذى يؤدى بدوره إلى قلة التركيز لديهم وضعف الذاكرة وتأخر رد الفعل وغياب الثقة بالنفس وصعوبة إتخاذ القرار والتفكير المفرط دائماً فيما يتعلق بالوباء .

عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثانى على أنه:" توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث من الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩) على مقياس الطاقة النفسية الفعالة ودرجاتهم على مقياس الإجهاد الوظيفى" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين أبعاد مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية والدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الوظيفى ، وكانت النتائج كما هي موضحة فى جدول(٢٢)

جدول (٢٢)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية، والدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الوظيفى .

الأبعاد	الدرجة الكلية للاجهاد الوظيفي
الثقة بالنفس	٠.٣٨٠-**
تركيز الانتباه	٠.٤٢٩-**
الاستمتاع	٠.٣٠٦-**
الصمود النفسي	٠.٣٩٨-**
الدرجة الكلية	٠.٤٦٨-**

مستوى الدلالة عند ٠.٠١ عند ن ٢٥٠ = (٠.١٢٨) وعند ٠.٠٥ =(٠.٠٩٨)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين أبعاد مقياس الطاقة النفسية الفعالة والدرجة الكلية، والدرجة الكلية لمقياس الاجهاد الوظيفي. حيث معاملات الإرتباط جميعها دالة عند مستوى ٠.٠١ لأبعاد مقياس الطاقة النفسية الفعالة والدرجة الكلية، والدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الوظيفى .

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كامل (٢٠٠١) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإجهاد النفسى والطاقة النفسية الفعالة حيث أن الأفراد ذوى المستويات المنخفضة للطاقة النفسية الفعالة ترتفع لديهم القابلية للإجهاد النفسى والجسدى وتتضخم رؤيتهم للمشكلات ويتسمون بالنظرة السوداوية للمستقبل، بينما

الأفراد ذوى المستويات المرتفعة من الطاقة النفسية تنخفض قابليتهم للإستجابة للضغوط النفسية والإجهاد وترتفع لديهم مستويات الدافعية والحث الذاتي للعمل على مقاومة مواقف الحياة الضاغطة أو المواقف المحبطة بالبيئة .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Duffy,2007) والتي أشارت إلى أن هناك إنخفاض دال إحصائيا في مستوى الطاقة النفسية لدى أفراد المجموعة التي تعرضت لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة بأفراد المجموعة التي تعرضت لمستوى منخفض من الضغوط .

وتتفق أيضاً هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Golparvar,2012) والتي أشارت إلى أن تأثير الإجهاد الوظيفى على سلوكيات الموظفين يكون معتمداً على مستوى الإرهاق العاطفى والطاقة النفسية لديهم .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Rawolle etal.,2016) والتي أشارت إلى أن التدخلات يجب أن تكون موجهة لمساعدة الأفراد على إكتساب فهم أفضل لدوافعهم الضمنية ومصادر التحفيز لديهم بدلاً من التركيز في ضغوط العمل التي يجب إزالتها لأن العمل على مصادر التحفيز الخاصة بدوافع الفرد الداخلية يحفز الطاقة النفسية لدى الفرد ويستطيع التغلب على الإجهاد الوظيفى للمهنة .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Herawan,2019) والتي أشارت إلى أن الإجهاد الوظيفى يؤثر سلباً على الطاقة النفسية .

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية فزيادة مستوى الطاقة النفسية لدى الأفراد له أثر كبير وفعال في التقليل من الإجهاد الوظيفى لديهم حيث تعمل الطاقة النفسية بمثابة محرك داخلى لزيادة دافعيتهم نحو العمل وزيادة التكيف مع ظروف العمل الشاقة والمجهدة والتقليل من مستوى القلق والإرهاق لديهم هذا من ناحية . ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين يدركون أنهم غير قادرين على تنفيذ أهدافهم نتيجة إنخفاض مستوى الطاقة النفسية لديهم يتولد لديهم درجة من المزاج السلبى الذى يؤثر بدوره على خفض تقديرهم لذاتهم وفى نفس الوقت يجعلهم أكثر عرضة للإستجابة للمواقف المجهدة والضاغطة في بيئة العمل بطريقة سلبية مما يرفع لديهم درجة الشعور بالإجهاد الجسدى والنفسى وهذا يؤدى بدوره إلى إنخفاض أكبر في مستوى الطاقة النفسية لديهم، وعلى العكس من ذلك فإن الأفراد الذين يمتلكون درجة مرتفعة من الطاقة النفسية الفعالة هؤلاء الأفراد يضعون أهداف مستقبلية فعلية قابلة للتحقيق تتناسب مع طاقتهم الفعلية أو المخزون الفيزيقى لديهم فتزيد دافعيتهم للسعى في تحقيق تلك الأهداف مما يولد لديهم درجة من المزاج الإيجابى الذى يؤثر بدوره على رفع تقدير الذات وفى نفس الوقت يجعلهم أكثر قدرة على مقاومة المواقف الضاغطة في بيئة العمل بطريقة إيجابية مما يخفض من درجة الشعور بالإجهاد لديهم ويؤدى إلى رفع مستوى الطاقة النفسية من خلال حلقة التغذية المرتدة .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه John Bowman (في حسن، ٢٠١٩: ٧٧ – ٧٨) بأن المصادر السلبية للطاقة النفسية تعوق الأداء لأنها تؤدى إلى زيادة التوتر والإجهاد فتجعل الانتباه محدوداً والتركيز ضعيفاً كما أن التعب يحل بسرعة بينما المصادر الإيجابية للطاقة

النفسية فإنها تساعد على الإندماج في الأداء وتركيز الإنتباه وعدم الشعور بالإجهاد والتخلص من الأفكار السلبية .

ويؤيد ذلك ما ذكره الرفاعى (٢٠١٨: ٤١٤) بأن الفروق الفردية بين الأفراد في مستوى الشعور بالضغوط النفسية تتحدد بقدرة الأفراد على مقاومة المواقف المحبطة ومقاومة الإجهاد أو الإستجابة لتلك الضغوط التي يمرون بها وذلك من خلال الإستفادة مما يمتلكون من طاقة نفسية فعالة دافعة للسلوك حيث يعتمد تأثر الفرد بالمواقف البيئية على مستوى المخزون الفيزيائى للطاقة النشطة لديه .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه سيد (٢٠١٥: ١٠) بأن الأسباب الكامنة وراء إنخفاض قدرة الأفراد على تأدية مهامهم والقيام بالأعمال اليومية تختلف تبعاً لاختلاف أمزجتهم سواء كان إيجابياً أو سلبياً – لأن المزاج Mood يعتبر عنصراً مركزياً للسلوك البشرى ويعتبر أيضاً قاعدة للعديد من الأنشطة اليومية المشتركة فضلا عن اختلاف قدرتهم على التعامل مع المواقف المقلقة ومواجة المشكلات وغيرها .وهذا كله يرجع إلى اختلاف مستويات الطاقة النفسية الفعالة لديهم كما أن هذه الأسباب تختلف من شخص لآخر ومن موقف لآخر.

عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث من الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩) على مقياس الطاقة النفسية الفعالة ودرجاتهم على مقياس معنى الحياة". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين أبعاد مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس معني الحياة والدرجة الكلية.وكانت النتائج كما هي موضحة فى جدول(٢٣)

جدول (٢٣)
معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس معني الحياة والدرجة الكلية.

الأبعاد	الهدف من الحياة	الرضا الوجودي	المسئولية	التسامي بالذات	الدرجة الكلية لمعني الحياة
الثقة بالنفس	٠.٢٤٥**	٠.٣٢٥**	٠.١٧٦**	٠.٢٤٣**	٠.٣١٧**
تركيز الانتباه	٠.٢٣٠**	٠.٣١٩**	٠.١٧٩**	٠.٢٣١**	٠.٣٠٨**
الاستمتاع	٠.١٩٩**	٠.٣٣٤**	٠.١٩٠**	٠.٢١٥**	٠.٣٠٣**
الصمود النفسي	٠.١٦٤**	٠.٢٦٣**	٠.١٦٧**	٠.١٥٣**	٠.٢١٢**
الدرجة الكلية	٠.٢٥٧**	٠.٣٨١**	٠.١٨٦**	٠.٢٥٧**	٠.٣٤٨**

مستوى الدلالة عند ٠.٠١ عند ن ٢٥٠ = (٠.١٢٨) وعند ٠.٠٥ =(٠.٠٩٨)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:وجود علاقة إرتباطية موجبة بين أبعاد مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس معني الحياة والدرجة الكلية. و كانت جميع معاملات الإرتباط دالة عند مستوى٠.٠١ .

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (King etal.,2006) والتي أشارت إلى أن أبعاد الطاقة الإيجابية كانت مرتبطة بشكل كبير بمعنى الحياة، فالطاقة الإيجابية تؤهب الأفراد للشعور بأن الحياة لها معنى .

كما تتفق أيضا هذه النتيجة مع نتيجة دراسة مكاوى (٢٠١٢) والتي أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة وهو ما يؤيد أن معنى الحياة هي تفسير لأهمية حياة الشخص من جهة، وأهدافه وغاياته في الحياة من جهة أخرى، وأن معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعى نحو تحقيق هذه الأهداف وهذا لا يأتي إلا من خلال طاقة نفسية فعالة .

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع نتيجة دراسة (Siwek etal.,2017) والتي أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المعنى في الحياة والطاقة النفسية وقد تنبأت الطاقة النفسية بالمعنى في الحياة .

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية حيث تؤكد نظرية المعنى على مبدأ المعنى في الحياة وهذا يكون دافعياً قوياً للبشر كى يبحثون عن المعنى في حياتهم فيحاول الفرد أن يدرك معنى وقيمة لحياته ويضع أهدافاً تستحق أن يسعى لتحقيقها حتى يشعر بالرضا والسلام الداخلى مع ذاته ويتقبلها ويتقبل أقدار الحياة من خلال نظرته الإيجابية للجوانب المشرقة بها، وشعوره بالمسئولية تجاه ما يختاره وما يقرره وإلزام نفسه بالواجبات التي ينبغي أن يقوم بها مع تمسكه بالقيم السامية التي تتجاوز مصالحه وإهتماماته الشخصية، وهذا يتطلب منه طاقة نفسية فعالة بمثابة محرك داخلى تقوده نحو تحدى كل ما يعيقه عن تحقيق أهدافه من خلال ثقته في قدراته على مواجهة المواقف الضاغطة وحسن توظيفها في تحقيق أهدافه وشعوره بالسعادة والحماس الداخلى في إنجاز مهامه . ومن هنا يشعر بأن حياته لها قيمة ومعنى .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه (Jeffris,2003) بأن الأفراد غير القادرين على إكتشاف المعنى في تجارب حياتهم يظهر لديهم ما يسمى بالفراغ الوجودى المصحوب بالشعور بالملل والفتورفى الحياة وبالتالي تنخفض لديهم الهمم وتقل الطاقة النفسية الفعالة تبعا لذلك .

ويؤكد ذلك أيضا ما أشار إليه Muran (في المتولى، ٢٠١٦: ٢١٥) بأن فقدان الهدف والمعنى في الحياة قد يؤدى إلى العديد من النتائج السلبية على مختلف جوانب شخصية الفرد مثل الشعور بالملل والشعور بالفراغ واللامبالاة وهذا بدوره يؤدى إلى فقدان المتعة في الحياة وإنخفاض الطاقة النفسية للإستمرار في الكفاح من أجل الوجود .

ويؤكد فرانكل (فى المناحى، ٢٠١٧: ٩٦) أنه إذا كان للفرد معنى للحياة فإنه يتحمل المعاناه والصعاب ويستعد لها وتزخر حياته بالأهداف فيجد الدافعية والنشاط .

ويتفق ذلك أيضا مع ما ذكره آدلر (في زيدان، ٢٠١٤: ٣١) في أن الاهتمام بالطاقة يكون من خلال مفهوم الغائية أو هدف الحياة، فالشخصية لا يمكن أن تنمو وتتكون إلا إذا كانت النفس الإنسانية تتجه في نشاطها إتجاهاً هادفاً يوجهها . وبيَّن آدلر أن هدف الحياة ينظم للفرد سلوكه نحو غاية معينة وتنخفض الطاقة النفسية عندما يكون إتجاه الفرد موجهاً نحو غاية وهمية أو هدف لا يستطيع تحقيقه .

عرض نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع علي أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩) على مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعاً لـ النوع (ذكور – إناث)، والمؤهل (عالى – فوق متوسط – متوسط)" والتفاعل بينهما. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين (٢×٣) والنتائج موضحة بجدول (٢٤) التالى:

جدول (٢٤)

نتائج تحليل التباين (٢×٣) لأثر النوع (ذكور- إناث)، والمؤهل (عالى - فوق المتوسط – متوسط).

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الثقة بالنفس	النوع	١٦٧.٧٠٧	١	١٦٧.٧٠٧	٥٠.٤٥٧	٠.٠٥	٠.١٧١
	المؤهل	٤٠.٩٢٧	٢	٢٠.٤٦٤	٦.١٥٧	٠.٠٠١	٠.٠٤٨
	النوع×المؤهل	٠.٩٤٢	٢	٠.٤٧١	٠.١٤٢	غ.د	٠.٠٠١
	الخطأ	٨١٠.٩٩٩	٢٤٤	٣.٣٢٤			
	المجموع		٢٥٠				
تركيز الانتباه	النوع	١٧٤.٦٩٦	١	١٧٤.٦٩٦	٤٣.٠٣٦	٠.٠٠١	٠.١٥٠
	المؤهل	٣٨.٧٧٧	٢	١٩.٣٨٨	٤.٧٧٦	٠.٠٠١	٠.٠٣٨
	النوع×المؤهل	١٦.١٣٢	٢	٨.٠٦٦	١.٩٨٧	غ.د	٠.٠١٦
	الخطأ	٩٩٠.٤٩٦	٢٤٤	٤.٠٥٩			
	المجموع	٤٩٨١١.٠٠	٢٥٠				
الاستمتاع	النوع	١٧٥.١١٩	١	١٧٥.١١٩	٤٦.٩٠٠	٠.٠١	٠.١٦١
	المؤهل	٣١.٦٢٦	٢	١٥.٨١٣	٤.٢٣٥	٠.٠١٦	٠.٠٣٤
	النوع×المؤهل	٤.٦٨٢	٢	٢.٣٤١	٢.٣٤١	غ.د	٠.٠٠٥

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الصمود النفسي	الخطأ	٩١١.٠٦٦	٢٤٤	٣.٧٣٤			
	المجموع	٦١٩٧٨.٠٠	٢٥٠				
	النوع	٢٠٤.٨٥٧	١	٢٠٤.٨٥٧	٤٢.٩٨٦	٠.٠١	٠.١٥٠
	المؤهل	٢٣.٢٣١	٢	١١.٦١٥	٥.١٦٧	٠.٠١	٠.٠٤١
	النوع×المؤهل	٣.٨٤٢	٢	١.٩٢١	٠.٦٢٧	غ.د	٠.٠٠٥
	الخطأ	١١٦٢.٨٣٠	٢٤٤	٤.٧٦٦			
	المجموع	٦٠٧٢٧.٠٠	٢٥٠				
الدرجة الكلية	النوع	٢٨٨٥.١٤١	١	٢٨٨٥.١٤١	٨٠.٢٦٧	٠.٠١	٠.٢٤٨
	المؤهل	٤٣٧.٢٧٣	٢	٢١٨.٦٣٧	٦.٠٨٣	٠.٠١	٠.٠٤٧
	النوع×المؤهل	٧١.٢٩٩	٢	٣٥.٦٤٩	٠.٩٩٢	غ.د	٠.٠٠٨
	الخطأ	٨٧٧٠.٣٩٦	٢٤٤	٣٥.٩٤٤			
	المجموع	٨٥١٣٦٦.٠٠	٢٥٠				

أوضحت النتائج في جدول (٢٤) ما يلي:

النوع: وجود أثر دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور-إناث) في أبعاد الطاقة النفسية والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة ف (٥٠.٤٥٧، ٤٣.٠٣٥، ٤٦.٩٠٠، ٤٢.٩٨٦، ٨٠.٢٦٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠١

المؤهل: وجود أثر دال إحصائياً لمتغير المؤهل (عالى - فوق المتوسط ، متوسط) في أبعاد الطاقة النفسية والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة ف (٦.١٥٧، ٤.٧٧٦، ٤.٢٣٥، ٥.١٦٧، ٦.٠٨٣) وهى دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٠١

تفاعل متغيري النوع × المؤهل: عدم وجود أثر دال إحصائياً لتفاعل متغيري النوع والمؤهل ، حيث بلغت قيمة ف (١٤٢.٠٠، ١.٩٨٧، ٢.٣٤١، ٠.٦٢٧، ٠.٩٩٢) وهي غير دالة احصائياً.

جدول (٢٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الطاقة النفسية وفقاً لمتغيرات النوع والمؤهل وتفاعلهما

	الجنس	المؤهل	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
الثقة بالنفس	الذكور	عالي	١٤.٤٤	١.٥٣
		فوق	١٤.٤١	١.٧٤
		المتوسط	١٣.٣٨	١.٧٠
	الإناث	عالي	١٢.٥٨	١.٩٩
		فوق	١٢.٥٢	١.٨٩
		المتوسط	١١.٧٨	١.٩٥
تركيز الانتباه	الذكور	عالي	١٥.٩٥	١.٨٢
		فوق	١٤.٦٦	٢.٢١
		المتوسط	١٤.٣٥	١.٩٥
	الإناث	عالي	١٣.٣٣	٢.١١
		فوق	١٣.٣٦	٢.٠٣٠
		المتوسط	١٢.٨٢	٢.٠٢
الاستمتاع	الذكور	عالي	١٧.٤٨	١.٥٧
		فوق	١٦.٣٣	١.٧٨
		المتوسط	١٦.٣٢	١.٥٣
	الإناث	عالي	١٥.٢٥	١.٩٣
		فوق	١٤.٦٢	٢.٠٩
		المتوسط	١٤.٨٠	٢.١٩
الصمود النفسي	الذكور	عالي	١٧.٢٧	١.٦٥
		فوق	١٦.٢٩	٢.٢٥
		المتوسط	١٦.٢٢	١.٨٣
	الإناث	عالي	١٤.٩١	٢.٢٢
		فوق	١٤.٤٨	٢.٤٠
		المتوسط	١٤.٤٨	٢.٣٥
الدرجة الكلية	الذكور	عالي	٦٥.١٦	٤.٥٨
		فوق	٦١.٧٠	٥.٧١

		المتوسط	٦٠.٢٩	٥.٠٠
		عالي	٥٦.٠٨	٦.٣١
	الإناث	فوق	٥٥.٠٠	٦.٤٨
		المتوسط	٥٣.٨٩	٦.٧١

تبين من الجدول (٢٥) السابق أن المجموعة الأعلى من حيث المتوسطات الحسابية هى مجموعة الذكور من ذوى المؤهلات العليا، تليها مجموعة الذكور من ذوى المؤهلات فوق المتوسطة، تليها مجموعة الذكور من ذوى المؤهلات المتوسطة، وكانت جميعها أعلى من مثيلاتها لدى الإناث فى جميع ابعاد المقياس والدرجة الكلية .

جدول (٢٦)

المقارنات المتعددة بين مجموعتي النوع فى أبعاد الطاقة النفسية

	النوع		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالات الإحصائية
الثقة بالنفس	ذكور	اناث	١.٧٨٣*	٠.٢٥١	دالة
تركيز الانتباه	ذكور	اناث	١.٨٢٠*	٠.٢٧٧	دالة
الاستمتاع	ذكور	اناث	١.٨٢٢*	٠.٢٦٦	دالة
الصمود	ذكور	اناث	١.٩٧١*	٠.٣٠١	دالة
الدرجة الكلية	ذكور	اناث	٧.٣٩٥*	٠.٨٢٥	دالة

تبين من الجدول (٢٦) السابق مايلى:

وجود فروق فى بعد الثقة بالنفس لصالح الذكور حيث بلغت قيمة فروق المتوسطات ١.٧٨٣ وهى دالة احصائياً

وجود فروق فى بعد تركيز الإنتباه لصالح الذكور حيث بلغت قيمة فروق المتوسطات ١.٨٢٠وهى دالة إحصائياً

وجود فروق فى بعد الإستمتاع لصالح الذكور حيث بلغت قيمة فروق المتوسطات ١.٨٢٢وهى دالة إحصائياً

وجود فروق فى بعد الصمود النفسى لصالح الذكور حيث بلغت قيمة فروق المتوسطات ١.٩٧١وهى دالة إحصائياً

وجود فروق فى الدرجة الكلية لصالح الذكور حيث بلغت قيمة فروق المتوسطات ٧.٣٩٥ وهى دالة إحصائياً

جدول (٢٧)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمجموعات الثلاثة للمؤهل

المتغيرات	المجموعات م١ – م٢	م١ – م٣	م٢ – م٣
الثقة بالنفس	-	١.٢٤٤*	.٧٥٤*
تركيز الانتباه	١.٠١١*	١.٣٣٣*	-
الاستمتاع	١.٣٣٠*	١.٠٩٤*	-
الصمود النفسي	١.١٨٩*	١.٠٣٧*	-
الدرجة الكلية	٤.٠٣٠*	٤.٧٠٨*	-

تبين من الجدول (٢٧) السابق وجود فروق بين المؤهلات العليا وفوق المتوسطة فى جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية لصالح العليا فيما عدا بعد الثقة بالنفس .

كما تبين وجود فروق بين المؤهلات العليا والمتوسطة لصالح العليا فى جميع ابعاد المقياس، تبين أيضا وجود فروق بين المؤهلات فوق المتوسطة والمتوسطة لصالح فوق المتوسطة فى بعد الثقة بالنفس فقط وعدم وجود فروق فى باقى الأبعاد والدرجة الكلية .

تفسير نتيجة الفرض الرابع:

أولا: فيما يختص بوجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات المرضين والممرضات على مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعا للنوع (ذكور – إناث) لصالح الذكور.

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة مسحل (٢٠١٧)، ودراسة الراشد وحسين (٢٠١٩) والتي توصلت كل منهم إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الطاقة النفسية تبعا للنوع (ذكور – إناث) لصالح الذكور .

بينما إختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كامل (٢٠٠١)، ودراسة (Duffy,2007)، ودراسة مكاوى (٢٠١٢) والتي توصلت جميعها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الطاقة النفسية الفعالة، كما إختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الشويكى (٢٠١٩) والتى أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى الصمود النفسى (أحد أبعاد مقياس الطاقة النفسية الفعالة فى البحث الحالى)، وإختلفت هذه النتيجة أيضاً مع نتيجة دراسة King etal.,2006) والتي أشارت إلى أن الإناث أعلى من الذكور في الطاقة الإيجابية .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن وسائل التحفيز الإيجابى والتحكم في مصادر الطاقة السلبية ورفع مستوى الطاقة الإيجابية لدى الذكور أعلى من الإناث، كما أن الذكور يستثمرون طاقتهم النفسية والقدرة التي يمتلكوها بحيث تخلق لديهم نوع من

المثابرة في العمل والتحدى والمنافسة، وخبرة الطاقة لديهم تسهم في تأجيل إنشغالاتهم بالأمور الجانبية ومصادر القلق والتهديد مما يدعم الطاقة النفسية لديهم، وذلك لكونهم أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر عقلانية في التعامل مع الأمور وأكثر صموداً في مواجهة الأزمات والشدائد والمواقف المحبطة في بيئة العمل، وأكثر قدرة على تحمل مشقة وعناء العمل جسدياً ونفسياً، أما بالنسبة للإناث فهن أقل قدرة على التعامل مع المواقف المقلقة وأقل صموداً في مواجهة مشكلات وضغوط العمل، فبحكم تكوينهن النفسى والجسدى فهن أقل قدرة على تحمل أعباء العمل وأقل قدرة على التعامل بفاعلية مع المحن والشدائد والسيطرة عليها في محيط العمل .كما أن الأنثى تضطلع بمسئوليات ومهام أسرية عديدة تشغل تفكيرها وتؤثر على جهدها وحيويتها وتستنفذ طاقتها، ويزداد الأمر شدة في ظل هذه المحنة من إنتشار الوباء فشعورها بالخوف والقلق من الإصابة يشعرها بالعجز ويفقدها شجاعتها وتقل ثقتها بنفسها وتضعف مهاراتها في السيطرة على الأفكار اللاعقلانية وتقليل أثر المؤثرات السلبية مع زيادة ضغوط وأعباء العمل والمناوبات الليلية كل ذلك أثر على مستوى الطاقة لديها والذى يتحدد أساساً بقدرة الفرد على مقاومة المواقف المجهدة والمحبطة .

ويؤيد ذلك ما أشار إليه حراحشة (٢٠١٩: ٤٨) بأن عمل الممرضات الإناث المتعب والمرهق بالمستشفيات وساعات العمل الطويلة من العوامل التي تؤثر عليهن وتؤدى إلى خفض الدافعية والإستمرارية في العمل لديهن .

ويؤكد ذلك أيضاً ما أشار إليه الراشد و حسين (٢٠١٩: ١٨٦) بأن الأدوار التي تضطلع بها المرأة في العمل والبيت والمسئوليات الملقاة على عاتقها ألقت بثقلها على المرأة مما أفسدت عليها الإستمتاع بخبراتها الذاتية الإيجابية .

ثانياً: فيما يختص بوجود فروق في متوسطات درجات الممرضين والممرضات على مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعاً للمؤهل (عالى – فوق المتوسط – متوسط) لصالح المؤهلات العليا .فترى الباحثة أن العاملين بالتمريض من ذوى المؤهلات العليا معظمهم كانوا متفوقين في دراستهم ولديهم هدف وتصور معين لحياتهم يسعون لتحقيقه فلم يحالفهم الحظ أو ظروف مكتب التنسيق للإلتحاق بكليات القمة ككلية الطب أو الصيدلة وتم توجيههم إلى كليات التمريض فوجدوا فيها متنفساً لطموحاتهم وآمالهم بأن يصبحوا من ملائكة الرحمة الذين يسهمون في تخفيف آلام ومعاناة المرضى، لذلك فهم يمتلكون الطاقة الإيجابية التي تؤهلهم للقيام بهامهم الوظيفية، فلديهم مخزون فيزيقى يدفعهم لتحقيق أهدافهم المستقبلية وهذا ما يجعل لحياتهم معنى، فهم يثقون بقدراتهم ومهاراتهم على تحقيق أهدافهم، لديهم القدرة على السعي للنجاح وإعادة المحاولة إذا فشلوا، ثقتهم بأنفسهم تساعدهم على التغلب على الظروف الصعبة والمحبطة في العمل، يركزون في أداء أعمالهم ولديهم القدرة على التحكم في انفعالاتهم والتكيف مع الضغوط والصمود في مواجة الأزمات، يطمحون للترقى في الدرجات الوظيفية فلا تقف طموحاتهم عند حد معين، لديهم دافع يحثهم على الإقبال بقوة لتعلم المزيد، حتى إن الإخفاق في جانب معين يدفعهم للبحث عن أسبابه والعمل على تعديله، يتعمقون في مجالهم بقدر ما لديهم من طاقة إيجابية فعالة .

أما أصحاب المؤهلات المتوسطة أو فوق المتوسطة فقد كانت أهدافهم وطموحاتهم بسيطة ومحدودة على قدر طاقاتهم .

ويؤكد ذلك ما ذكره فرانكل (في المناحى، ٢٠١٧: ٩٦) أنه إذا كان للفرد معنى وهدف للحياة فإنه يتحمل المعاناة والصعاب ويستعد لها وتزخر حياته بالأهداف فيجد الدافعية والنشاط .

عرض نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص الفرض الخامس علي أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات درجات أفراد عينة البحث من المرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩) على مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعاً لـ النوع (ذكور – إناث)، الخبرة (أكثر من ١٠ سنوات - من ٥ إلي ١٠ سنوات- أقل من ٥ سنوات)". وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين (٢×٣)، والجدول التالى يوضح ذلك

جدول (٢٨)

نتائج تحليل التباين (٢×٢) لأثر النوع (ذكور، وإناث)، الخبرة (أكثر من ١٠ سنوات - من ٥ إلي ١٠ سنوات- أقل من ٥ سنوات).

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الثقة بالنفس	النوع	٢٨.٧٩٩	١	٢٨.٧٩٩	١٠.١٨٥	٠.٠٠١	٠.٠٤٠
	الخبرة	٨٨.٨٧١	٢	٤٤.٤٣٥	١٥.٧١٥	٠.٠٠١	٠.١١٤
	النوع×الخبرة	١٥.٣٩٢	٢	٧.٦٩٦	٢.٧٢٢	غ.د	٠.٠٢٢
	الخطأ	٦٨٩.٩٢١	٢٤٤	٢.٨٢٨			
	المجموع	٦٧٦٥.٥٢٠	٢٥٠				
تركيز الانتباه	النوع	١٧.٠٩٦	١	١٧.٠٩٦	٤.٤٩٤	٠.٠٠٥	٠.٠١٩
	الخبرة	١٣١.٥٨٣	٢	٦٥.٧٩٢	١٨.٤٤٧	٠.٠٠١	٠.١٣١
	النوع×الخبرة	٣.١٠٢	٢	١.٥٥١	٠.٤٣٥	غ.د	٠.٠٠٤
	الخطأ	٨٧٠.٢٣٥	٢٤٤	٣.٥٦٧			
	المجموع	٤٩٨١١.٠٠٠	٢٥٠				
الاستمتاع	النوع	١٧.٩٨٨	١	١٧.٩٨٨	٥.٩٠٠	٠.٠٥	٠.٠٢٤
	الخبرة	١٧٤.٢٣٦	٢	٨٧.١١٨	٢٨.٥٧٦	٠.٠٠١	٠.١٩٠

	النوع×الخبرة	٦.٠٩٤	٢	٣.٠٤٧	١.٠٠	غ.د	٠.٠٠٨
	الخطأ	٧٤٣.٨٦٨	٢٤٤	٣.٠٤٩			
	المجموع	٦٧٦٥.٥٢٠	٢٥٠				
	النوع	٥٠.٥١٠	١	٥٠.٥١٠	١١.٤٦٩	٠.٠١	٠.٠٤٥
	الخبرة	٧٧.٨٦٩	٢	٣٨.٩٣٤	٨.٨٤١	٠.٠١	٠.٠٦٨
الصمود النفسي	النوع×الخبرة	١٢.٩٤٦	٢	٦.٤٧٣	١.٤٧٠	غ.د	٠.٠١٢
	الخطأ	١.٠٧٤.٥٧٥	٢٤٤	٤.٤٠٤			
	المجموع	٦.٠٧٢٧.٠٠	٢٥٠				
	النوع	٤٣٤.٧٠٢	١	٤٣٤.٧٠٢	١٥.٦٧٨	٠.٠١	٠.٠٦٠
	الخبرة	١٨٠.٨.٢٥٦	٢	٩٠٤.١٢٨	٣٢.٦٠٨	٠.٠١	٠.٢١١
الدرجة الكلية	النوع×الخبرة	٨٢.٦٧٧	٢	٤١.٣٣٩	١.٤٩١	غ.د	٠.٠١٢
	الخطأ	٦٧٦٥.٥٢٠	٢٤٤	٢٧.٧٢٨			
	المجموع	٨٥١٣٦٦.٠٠	٢٥٠				

أوضحت النتائج في جدول (٢٨) ما يلي:

النوع: وجود أثر دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور-إناث) في أبعاد الطاقة النفسية الفعالة، حيث كانت قيمة ف دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠١ أو ٠.٠٠٠٥

سنوات الخبرة: وجود أثر دال إحصائياً لمتغير الخبرة (أعلي من ١٠ سنوات، من ٥: ١٠ سنوات، أقل من ٥ سنوات) في أبعاد الطاقة النفسية الفعالة ، حيث كانت قيمة ف دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٠١

تفاعل متغيري النوع× الخبرة: عدم وجود أثر دال إحصائياً لتفاعل متغيري النوع و سنوات الخبرة، حيث كانت قيمة ف غير دالة احصائياً.

جدول (٢٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الطاقة النفسية وفقاً لمتغيرات النوع والخبرة وتفاعلهما

	الجنس	الخبرة	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
الثقة بالنفس		أكثر من ١٠	١٤.٣٨	١.٨٦
	الذكور	من ٥-١٠	١٣.٥٠	٢.٢٩
		أقل من ٥	١٣.١٨	٢.٠٨
	الإناث	أكثر من ١٠	١٤.١٣	١.٩٦
		من ٥-١٠	١٢.٨٧	١.٥٣

تركيز الانتباه	الذكور	أقل من ٥	١١.٢٩	١.٩٠
		أكثر من ١٠	١٥.٦٧	١.٩٢
		من ٥-١٠	١٣.٩٣	١.٧٣
	الإناث	أقل من ٥	١٣.٣٦	١.٩٦
		أكثر من ١٠	١٤.٨٦	١.٤٥
		من ٥-١٠	١٣.٦٣	١.٨٦
الاستمتاع	الذكور	أقل من ٥	١٢.٣٥	١.٩٦
		أكثر من ١٠	١٧.٢٦	١.٥١
		من ٥-١٠	١٦.٣٧	١.٤٥
	الإناث	أقل من ٥	١٤.٧٢	١.٥٥
		أكثر من ١٠	١٧.٠٦	١.٢٢
		من ٥-١٠	١٥.١٩	٢.٠٨
الصمود النفسي	الذكور	أقل من ٥	١٣.٩٢	١.٧٩
		أكثر من ١٠	١٧.٠٥	١.٨٣
		من ٥-١٠	١٥.٦٢	٢.٠٦
	الإناث	أقل من ٥	١٦.٠٠	١.٦١
		أكثر من ١٠	١٦.٢٦	١.٧٥
		من ٥-١٠	١٤.٨٩	٢.٢٤
الدرجة الكلية	الذكور	أقل من ٥	١٣.٨٧	٢.٣٢
		أكثر من ١٠	٦٤.٣٨	٤.٨٢
		من ٥-١٠	٥٩.٤٣	٥.٢٦
	الإناث	أقل من ٥	٥٧.٢٧	٣.٣١
		أكثر من ١٠	٦٢.٣٣	٢.٩١
		من ٥-١٠	٥٦.٦٠	٥.٣١
		أقل من ٥	٥١.٤٥	٦.١٦

تبين من الجدول (٢٩) السابق أن المجموعة الأعلى من حيث المتوسطات الحسابية هى مجموعة الذكور ذوى الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات، تليها مجموعة الذكور ذوى الخبرة من ٥: ١٠ سنوات، تليها مجموعة الذكور ذوى الخبرة أقل من ٥ سنوات، وكانت جميعها أعلى من مثيلاتها لدى الإناث في جميع ابعاد المقياس والدرجة الكلية .

جدول (٣٠)

المقارنات المتعددة بين مجموعتي النوع فى أبعاد الطاقة النفسية

	النوع		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالات الإحصائية
الثقة	ذكور	اناث	٠.٩١٨*	٠.٢٨٨	دالة
تركيز الانتباه	ذكور	اناث	٠.٧٠٧*	٠.٣٢٣	دالة
الاستمتاع	ذكور	اناث	٠.٧٢٦*	٠.٢٩٩	دالة
الصمود	ذكور	اناث	١.٢١٦*	٠.٣٥٩	دالة
الدرجة	ذكور	اناث	٣.٥٦٧*	٠.٩٠١	دالة

تبين من الجدول (٣٠) السابق مايلى:

وجود فروق فى بعد الثقة بالنفس لصالح الذكور حيث بلغت قيمة فروق المتوسطات ٠.٩١٨ وهى دالة احصائياً

وجود فروق فى بعد تركيز الإنتباه لصالح الذكور حيث بلغت قيمة فروق المتوسطات ٠.٧٠٧ وهى دالة إحصائياً

وجود فروق فى بعد الإستمتاع لصالح الذكور حيث بلغت قيمة فروق المتوسطات ٠.٧٢٦ وهى دالة إحصائياً

وجود فروق فى بعد الصمود لصالح الذكور حيث بلغت قيمة فروق المتوسطات ١.٢١٦ وهى دالة إحصائياً

وجود فروق فى الدرجة الكلية لصالح الذكور حيث بلغت قيمة فروق المتوسطات ٣.٥٦٧ وهى دالة إحصائياً

جدول(٣١)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمجموعات الثلاثة للخبرة

المتغيرات	م١ – م٢	م١ – م٣	م٢ – م٣
	المجموعات		
الثقة بالنفس	١.٣٣٧*	٢.٧٨٨*	١.٤٥١*
تركيز الانتباه	١.٨٣٩*	٣.٠٤٧*	١.٢٠٧*
الاستمتاع	١.٨٠٥*	٣.١٩٦*	١.٣٩٠*
الصمود النفسي	١.٨٨٢*	٢.٧٦٠*	٠.٨٧٨*
الدرجة الكلية	٦.٨٦٤*	١١.٧٩١*	٤.٩٢٦*

تبين من الجدول (٣١) السابق وجود فروق بين سنوات الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات وسنوات الخبرة من ٥: ١٠ سنوات فى جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية لصالح سنوات الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات . كما تبين وجود فروق بين سنوات الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات وسنوات الخبرة الأقل من ٥ سنوات فى جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية لصالح سنوات الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات .

كما تبين وجود فروق بين سنوات الخبرة من ٥: ١٠ سنوات وسنوات الخبرة الأقل من ٥ سنوات فى جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية لصالح سنوات الخبرة من ٥: ١٠ سنوات .

تفسير نتيجة الفرض الخامس:

أولا: فيما يختص بوجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات الممرضين والممرضات على مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعا للنوع (ذكور – إناث) لصالح الذكور تم تفسيره في الفرض السابق .

ثانياً: فيما يختص بوجود فروق في متوسطات درجات الممرضين والممرضات على مقياس الطاقة النفسية الفعالة تبعاً لسنوات الخبرة (أكثر من ١٠ سنوات – من ٥: ١٠ سنوات – أقل من ٥ سنوات) لصالح سنوات الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات .

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الراشد وحسين (٢٠١٩) والتي أشارت إلى وجود فروق في متوسطات درجات الموظفين على مقياس الطاقة النفسية تبعاً لسنوات الخبرة لصالح سنوات الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات .

وترى الباحثة أن الطاقة النفسية في مواجهة أحداث الحياة تختلف من شخص لآخر، كما أن درجة تأثر الأشخاص بمتطلبات أعمالهم ومدى قدرتهم على تحمل ضغوط أعمالهم ووظائفهم تختلف بإختلاف طاقاتهم وقدراتهم، والممرض كلما زادت سنوات عمله زادت خبرته في عمله وشعر بالإستقرار والإرتباط به والإنتماء للمستشفى الذى يعمل بها وزادت ثقته بقدراته على أداء مهام ومتطلبات وظيفته مما يشعره بالإستمتاع أثناء تأدية عمله ويسعى للحصول على رضا رؤسائه عنه وإقامة علاقة طيبة مع زملائه فيستقر نفسياً واجتماعياً وهذا الإستقرار النفسى والإجتماعى يزيد معه الطاقة النفسية الإيجابية، كما أن الممرضين الذين تجاوزت خبرتهم العشر سنوت في وظيفتهم يحصلون على مرتبات أعلى تمكنهم من أن يعيشوا في مستوى معيشى أفضل عن ذي قبل مما يشعرهم بالرضا والإستقرار فيزيد مستوى الطاقة النفسية الإيجابية لديهم .

أما بالنسبة لأصحاب الخبرة الأقل من خمس سنوات فلا يملكون خبرة كافية في أداء أعمالهم ويشعرون بغموض الدور الذى يقومون به في وظائفهم ويشعرون أن لديهم عبئاً نوعياً في العمل لا يستطيعون التعامل معه لذلك فهم يحتاجون توجيه وإرشاد الممرضين أصحاب الخبرات الأعلى حيث يشعرون بالقلق على مهنتهم ومدى نجاحهم فيها ومستوى إطمئنانهم لها مما يؤثر على طاقتهم النفسية .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه سليجمان (في الراشد وحسين، ٢٠١٩: ١٨٧) بأن الموظفين ذوى الأكثر من عشر سنوات خبرة غالباً ما يكونون من كبار السن وإن إهتماماتهم الإجتماعية تنصب على إقامة علاقات إجتماعية مثمرة مع زملائهم في العمل بما ينمى الخبرة الذاتية الإيجابية لديهم وبما يشعرهم بالرفاهية الشخصية والسعادة والمعارف البناءة حول المستقبل والولاء والإنتماء للمؤسسة التي يعملون بها، فالخبرة الذاتية الإيجابية تنشط الطاقة النفسية بدرجة كبيرة وتعزز قدرة الإنسان على الحب والعمل والجرأة والشجاعة ومهارات العمل الإجتماعية، كما أن الموظفين الذين تجاوزت خدمتهم العشر سنوات يحصلون على رواتب مجزية تمكنهم من العيش حياة سعيدة، والحياة السعيدة من وجهة نظر سليجمان هي تتابع المشاعر الإيجابية نحو الحاضر.

وأما فيما يختص بعدم وجود أثر دال لتفاعل النوع والمؤهل، والنوع والخبرة على الطاقة النفسية فان الباحثة ترى أنه يمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء أن الجميع بلا إستثناء (ذكوراً ذوى مؤهل عالى أوفوق متوسط أو متوسط)، أو (ذكوراً ذوى خبرة أكثر من ١٠ سنوات أو من ٥:١٠سنوات أو أقل من ٥ سنوات) جميعهم فى ظل الظروف الحالية التى يمر بها العالم أجمع وهى مواجهة جائحة كورونا المستجدة يحاولون جاهدين أن يوظفوا قدراتهم ومهاراتهم البدنية والعقلية فى مواجهة هذه المحنة وتقديم الرعاية للمرضى على أكمل وجه بالرغم مما يقع عليهم من ضغوط وأعباء وظيفية نفسية وجسدية. ومن جهة أخرى فإن الدراسة الميدانية التى قامت بها الباحثة أعطتها الفرصة لمشاهدة عبء العمل الزائد المكلف به الممرضين و الممرضات (ساعات العمل الإضافية، والمناوبات الليلية، والضغوط المستمرة لمواجهة هذا الوباء) كل هذه الظروف جعلت الجميع بلا إستثناء حريصون على تقديم يد العون والمساعدة على قدر طاقتهم بالرغم مما قد يتعرضون له من عدوى الإصابة بهذا الفيروس وقد سجلت الطواقم الطبية والتمريضية نسبة كبيرة من الوفيات جراء أزمة كورونا المستجدة(كوفيد ـ ١٩) وبالرغم من ذلك نجدهم فى مقدمة الصفوف لمواجهة هذا الوباء وهذا بالطبع دليل على عدم وجود أثر دال لتفاعل النوع والمؤهل، والنوع والخبرة.

عرض نتائج الفرض السادس ومناقشتها:

ينص الفرض السادس على أنه: "يمكن التنبؤ بالإجهاد الوظيفى من خلال الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩)". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار البسيط لقياس مدى امكانية التنبؤ بالاجهاد الوظيفي من خلال الدرجة الكلية للطاقة النفسية.

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين الطاقة النفسية الفعالة والاجهاد الوظيفي هو النموذج الخطي وبلغت قيمة R2 (٠.٢١٩) وهي قيمة متوسطة وتعنى إمكانية تفسير التغير في الإجهاد الوظيفى بدرجة ٢١% مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة ف (٦٩.٤١٤) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (٠.٠١) وبلغت قيمة الثابت ٧٨.٤٨٤ وهي دالة احصائياً.

جدول(٣٢)

تحليل الانحدار المتعدد للطاقة النفسية الفعالة للتنبؤ بالاجهاد الوظيفي

	الارتباط R	معامل التحديد	قيمة ف	المتغير المستقل	قيمة الانحدار B	الانحدار المتعدد Beta	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
الاجهاد الوظيفي	٠.٤٦٨	٠.٢١٩	٦٩.٤١٤	الطاقة النفسية	-٠.٥٠٣	-٠.٤٦٨	٨.٣٣٢	٠.٠١

وتشير النتائج فى جدول (٣٢) أن الطاقة النفسية الفعالة منبئ سلبي بالاجهاد الوظيفي وفيما يلي معادلة الانحدار:

الاجهاد الوظيفي= ٧٨.٤٨٤+ (-٠.٥٠٣× الطاقة النفسية)

تفسير نتيجة الفرض السادس

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن إمتلاك الممرض لطاقة إيجابية فعالة تجعله أكثر قدرة على مقاومة ضغوط العمل بطريقة إيجابية مما يخفض من درجة الشعور بالإجهاد النفسى والجسدى لديه من خلال نظام عمل الحث الذاتي للسلوك وخفض مستوى التوتر لديه ،حيث تعمل الطاقة إلى دفع الفرد للتفاعل مع المواقف الضاغطة التي يمر بها ومقاومة الإجهاد، بينما إنخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد تزيد من قابليته للشعور بالإجهاد النفسى والجسدى .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه كامل (٢٠٠١: ٢١٧) بأنه يعتمد تأثر الفرد بالمواقف البيئية على مستوى المخزون الفيزيائى للطاقة النشطة لديه فشعور الأفراد بالإجهاد يتحدد أساساً بقدرتهم على مقاومة المواقف المحبطة ومقاومة الإجهاد، وبمعنى أصح تكون إستجابتهم لتلك الضغوط التي يمرون بها من خلال الإستفادة مما يمتلكون من طاقة نفسية فعالة دافعة

وتتفق هذه النتيجة أيضا مع ما أشار إليه موسى (٢٠١٤: ٤٩) بأن التحفيز الذاتي الإيجابى يؤدى إلى آليات التفكير الإيجابى والذى له دوراً في شحن الطاقة الإيجابية للفرد مما تزيد من قوة جهازه المناعى ويستطيع مقاومة ما يتعرض له الفرد من ضغوط واضطرابات ومشكلات لا توافقية .

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه راتب (٢٠٠٤: ١٨٩) بأن مصادر الطاقة النفسية السلبية مثل التوتر والقلق والغضب والخوف ..... إلخ تعوق الأداء لأنها تؤدى إلى التوتر العضلى فتجعل الإنتباه محدوداً والتركيز ضعيفاً، أما مصادر الطاقة الإيجابية مثل الإثارة، والسعادة، والإستمتاع ..... إلخ فهى تسهل وتساعد على الإندماج في الأداء وتساعد على تركيز الإنتباه وتقلل من الشعور بالتعب والإجهاد .

عرض نتائج الفرض السابع ومناقشتها:

ينص الفرض السابع على أنه: "يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من خلال الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيا ت الحكومية فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩)". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار البسيط لقياس مدى امكانية التنبؤ بمعني الحياة من خلال الطاقة النفسية .

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين الطاقة النفسية ومعني الحياة هو النموذج الخطي وبلغت قيمة R2 (٠.١٢١) وهي قيمة متوسطة وتعنى إمكانية تفسير التغير في معنى الحياة بدرجة ١٢% مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة ف (٣٤.٢٥٠) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (٠.٠١) وبلغت قيمة الثابت ٥١.٢٩٤ وهي دالة احصائياً.

جدول(٣٣)

تحليل الانحدار المتعدد للطاقة النفسية الفعالة في التنبؤ بمعني الحياة

	الارتباط R	معامل التحديد	قيمة ف	المتغير المستقل	قيمة الانحدار B	الانحدار المتعدد Beta	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
معني الحياة	٠.٣٤٨	٠.١٢١	٣٤.٢٥٠	الطاقة النفسية	٠.٣٥٧	٠.٣٤٨	٥.٨٥٢	٠.٠١

وتشير النتائج فى جدول (٣٣) أن الطاقة النفسية الفعالة تنبأت بمعني الحياة وفيما يلي معادلة الانحدار:

معني الحياة= ٥١.٢٩٤+ (٠.٣٥٧× الطاقة النفسية)

تفسير نتيجة الفرض السابع

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Siwek etal.,2017) والتي أشارت إلى أن الطاقة النفسية تنبأت بالمعنى في الحياة .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بما أشار إليه فرانكل (في اسكندرانى، ٢٠١٦: ٣٠) بأن الفرد يمكنه تحقيق المعنى عندما يتخذ هدف يتجاوز فيه ذاته ويتسامى عليها وعندما تكون لديه إرادة المعنى قوية بدرجة تجعله يضحى بالحياة ذاتها من أجل ذلك الهدف وتلك الغاية، مؤكداً أن مواجهة الإنسان لأقداره وآلامه هي أكبر أنواع الإنجازات التي تعطى الإنسان معنى للحياة وتدفعه للتمسك بها .

وترى الباحثة أن هذا لا يتأتي إلا من خلال طاقة نفسية فعالة تدفعه لتحقيق ذلك، فالمستويات المرتفعه للطاقة تدفع الأفراد وتحمسهم للقيام بالأعمال والمهام المكلفون بها بكفاءة تامة لأنهم في هذه اللحظة سيكون لديهم أنشطة ومهارات وقدرات تدفعهم للأمام

،في حين إذا كان لديهم مستوى منخفض من الطاقة النفسية فلا يستطيعون القيام بالمهام المكلفون بها بالشكل المناسب وتصبح حياتهم جدباء بلا معنى .

ويؤكد ذلك ما ذكرته المتولى (٢٠١٦: ٢١٥) أنه لا يمكن أن تتولد الطاقة النفسية فيمن لم يحددوا أهدافهم، فالطاقة النفسية تحتاج إلى التركيز على إتجاه ما وتتلاشى إذا ما تبعثرت في إتجاهات متضاربة، هكذا يمكن أن تستدل من وجود الطاقة النفسية لدى أحد الأشخاص على وجود هدف يسعى لتحقيقه .

كما تتفق هذه النتيجة أيضا مع ما أشار إليه الراشد وحسين (٢٠١٩: ١٦٤ – ١٦٧) بأن ارتفاع الطاقة النفسية لدى الموظفين يجعل لديهم القدرة والإستعداد والإصرار على أن يبحثوا عن معانى كثيرة في حياتهم والشعور بالسعادة عند القيام بمهامهم أو عند مساعدة الآخرين وشعورهم بأنهم يتمتعون بالطاقة والحيوية يجعلهم يتحملوا الكثير من المسئوليات دون الشعور بالإرهاق أو الإجهاد والتعب، فالأفراد الذين يتسمون بمستوى مرتفع من الطاقة النفسية يكونوا أكثر استمتاعاً بالعمل الذى يقومون به على العكس من الأفراد الذين تقل لديهم الطاقة النفسية .

ويتفق ذلك أيضا مع ما أشار إليه مكاوى (٢٠١٢: ٣٢٩) بأن معنى الحياة هو تفسير لأهمية حياة الشخص من جهة، وأهدافه وغاياته في الحياة من جهة أخرى، وأن معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعى نحو تحقيق هذه الأهداف، وهذا لا يأتي إلا من خلال طاقة نفسية فعالة .

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث الحالي وتفسيراتها توصى الباحثة بما يلى:

- العمل على الإرتقاء بمستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى الممرضين والممرضات إلى أقصى الدرجات مما ينعكس على جودة وكفاية العمل الصحى ورعاية وإستقرار المرضى .
- بث روح التفاؤل وغرس الأمل والطاقة النفسية الإيجابية في نفوس العاملين بالتمريض خاصة هذه الفترة من إنتشار فيروس كورونا (كوفيد – ١٩) للتغلب على الإجهاد الوظيفى لديهم وشعورهم بقيمة ومعنى الحياة عندما يرون ناتج عملهم ومساعدتهم في تخفيف آلام ومعاناة المرضى .
- زيادة فرص الدعم المادى والمعنوى لدى الطواقم التمريضية والإهتمام بهم من الناحية النفسية .
- العمل على تفعيل إستيراتيجيات علم النفس الإيجابى لتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية الإيجابية لدى جميع فئات المجتمع فترة إنتشار الوباء .
- توعية المجتمع بعبء ودور الطواقم التمريضية في مواجهة جائحة كورونا من خلال وسائل الإعلام .

- تبصير الهيئات والمؤسسات المختلفة بأهمية الطاقة النفسية الفعالة وكيفية تنميتها لدى العاملين حتى ينعكس بدوره على التخفيف من شعورهم بالإجهاد الوظيفى مما يؤدى إلى زيادة الإنتاج .
- الاهتمام بإعداد برامج إرشادية تساعد الطواقم التمريضية على تحسين معنى الحياة لديهم بغرض إستثمار طاقاتهم والإستفادة منها .
- إنشاء مراكز متخصصة للإرشاد النفسى والخدمات الاجتماعية بالمستشفيات من أجل مساعدة الطواقم التمريضية في التغلب على المشاكل النفسية خاصة فترة إنتشارالأوبئة.

البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الطاقة النفسية الفعالة وتخفيف الشعور بالإجهاد الوظيفى وتحسين معنى الحياة لدى الممرضين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية .
- الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفى وجودة الحياة لدى الممرضين والممرضات .
- الإحتراق النفسى وعلاقته بالإجهاد الوظيفى والروح المعنوية لدى عينة من الأطباء .
- الطاقة النفسية كعامل منبئ بالإستغراق الوظيفى والتمكين النفسى لدى الممرضين والممرضات .
- الطاقة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات والرضا الوظيفى لدى الممرضين والممرضات .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أبو خرمة ، عماد محمد عوض وحمد ، هاشم جميل محمد (٢٠٠٢) . مصادر الإجهاد الوظيفى لدى موظفى شركة الكهرباء الوطنية ، منطقة إمتياز محافظات إقليم الشمال(دراسة ميدانية)، مجلة جامعة الملك سعود ـ العلوم الإدارية، مج(١٤) ، ع (١) ، ص ص ١ـ ٤٦ .

- أبو غزالة ، سميرة على (٢٠٠٧) . فعالية العلاج بالمعنى فى تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابى للحياة لدى طلاب الجامعة ، المؤتمر السنوى الرابع عشر للإرشاد النفسى ، مجلة الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، مج (١) ، ص ص ١٥٧ـ ٢٠٢ .

- إسكندرانى ، أمانى أحمد (٢٠١٦) . معنى الحياة وعلاقته بالايثار ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، الجمهورية العربية السورية. .

- الأبيض ، محمد حسن (٢٠١٠) . مقياس معنى الحياة لدى الشباب ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مج(٣) ، ع (٣٤) . ص ص ٧٩٩ـ ٨٢٠ .

- الأسمرى ، سعيد سالم بن محسن (٢٠٢٠) .مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلى إثرفيروس كورونا المستجد COVID-19 ، المجلة العربية للدراسات الأمنية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، مج(٣٦) ، ع(٢) ، ص ص ٢٦٥. ٢٧٨ .

- الجمعان ، صفاء عبد الزهرة حميد وشريف ، محمد عبد الرضا (٢٠١٨) . الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة البصرة ، مج(٤٣) ، عدد(٣) ،ص ص ١ـ ١٧.

- الحمدانى ، إلهام محمد (٢٠١١) . تطوير المناخ التنظيمى فى ضوء معالجات ضغوط العمل ــ دراسة ميدانية فى دور الدولة الإيوائية التابعة لوزارة العمل والشئون الإجتماعية ، رسالة ماجستير فى إدارة الأعمال ، كلية الإقتصاد، جامعة بغداد .

- الحيلة ، أمال عبد المجيد عبد القادر وأبو عجوة ، حسام كامل سليم (٢٠١٧) . إدارة الأزمات كمدخل للحد من الإجهاد الوظيفى لدى العاملين بشركة توزيع الكهرباء فى محافظات غزة ، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات ، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمى ، جامعة فلسطين، مج (٧) ، ع (٢)، ص ص ١٢٣ـ ١٦٦.

- الراشد ، صفاء حامد تركى وحسين ، حلا خضير صوكر (٢٠١٩). الطاقة النفسية وعلاقتها بالإنغماس الوظيفى لدى موظفى جامعة الأنبار ، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية ، كلية التربية ، جامعة الأنبار ، ع (٣) ، ص ص ١٦٢ ـ ١٩٧ .

- الرشيدى ، هارون توفيق (١٩٩٦) . مقياس معنى الحياة ، المؤتمر الدولى الثالث لمركز الإرشاد النفسى "الإرشاد فى عالم متغير" ، جامعة عين شمس ، من ٢٣ ـ ٢٥ ديسمبر.

- الرفاعى ، عبد الله عمر سيد يعقوب . (٢٠١٨) . التفكير الإيجابى وعلاقته بالطاقة النفسية لدى معلمى التربية البدنية بالمرحلة الإبتدائية بدولة الكويت ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، المؤتمر الدولى الثانى ـ مارس ٢٠١٨، ص ص ٤١٣. ٤٢٥.

- الشويكى ، علاء ناجح (٢٠١٩) . الصمود النفسي وعلاقته بالاجهاد الوظيفي لدى عينة من الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مدينة الخليل،رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا،جامعة الخليل، فلسطين.

- الطوالبة ، ديالا عبد الكريم والقرالة، عبدالناصر موسى إسماعيل (٢٠١٨) . أنماط التنشئة الأسرية لدى الأمهات الممرضات القانونيات وعلاقتها بمعنى الحياة والمساندة الاجتماعية في محافظة الكرك، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، مج (٣٣)، ع (٥) ، ص ص ٥٧-٨٨ .

- الطيب ، محمد والهاص ، سيد أحمد (٢٠٠٩) . الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابى ، مكتبة النهضة العربية، القاهرة .

- الفضلى ، فضل صباح (٢٠٠١) . تأثير المتغيرات الديموغرافية والتوجهات القيمية على الإنغماس الوظيفى فى القطاع الحكومى الكويتى ، مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الإقتصاد والإدارة – السعودية، مج (١٥)، ع (١)، ص ص ٩٩ - ١٣٥ .

- الفلاحى ، حسين حمود إبراهيم (٢٠١١) . الطاقة النفسية وإتجاهات الإبداع ، المؤتمر العلمى العربى الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين -الموهبة والإبداع منعطفات هامة فى حياة الشعوب ، المجلس العربى للموهوبين والمتفوقين ، مج(٢) ،ص ص ١- ٦ .

- الفوزان، ناصر بن محمد (٢٠٠٢) . خصائص العمل ومستوى الإجهاد الوظيفى، دراسة ميدانية على الأجهزة الحكومية فى المملكة العربية السعودية، مجلة جامعة الملك سعود – العلوم الإدارية، مج (١٤)، ع (٢)، ص ص ١٩٣ – ٢٢١ .

- المتولى ،فاتن حسين محمد ذكى محمد(٢٠١٦) . فعالية برنامج إرشادى لتنمية الطاقة النفسية لدى المراهقات ضعاف السمع ، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ، كلية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة المنصورة ، مج(٣) ، ع (١) ، ص ص ٢٠٩ . ٢٥٧ .

- المناحى ، عبد الله بن عبد العزيز مناحى (٢٠١٧) . معنى الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والتحصيل الدراسى لدى الطلاب المعاقين جسديا فى المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، مجلة كلية التربية ، جامعة الخرطوم ، مج (٩) ، ع (١٠) ، ص ص ٥٥ . ١١٢.

- حراحشة ، محمد على (٢٠١٩) . معوقات التوافق الوظيفى للممرضات الأمهات المتزوجات ، مجلة المنارة للبحوث والدراسات ، جامعة ال البيت ، مج (٢٥) ،ع (٤) ، ص ص ٤٦٧.٤٩٢ .

- حسان ، عبد الكاظم جليل وعباس ، رياض نورى وعيسى ، عامر عباس (٢٠١٧) . التمرد النفسى وعلاقته بالطاقة النفسية لدى لاعبى كرة القدم للمتقدمين ، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، عدد خاص للمؤتمر العلمى السادس للرياضة وتطبيقاتها العلمية والعملية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة البصرة ، ع (١١) ، ص ص ٢٦ . ٣١.

- حسن ، دعاء فاروق محمد(٢٠١٩) . الطاقة النفسية ومستوى التحصيل الدراسى لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، مج(٥٢) ، ص ص ٧٧ .١٠٧ .

- حوامدة ، باسم على عبيد (٢٠٠٧) . مستوى الإجهاد الوظيفى لدى موظفى جامعة جرش الخاصة ـ الأردن ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط ، مج(٢٣) ، ع(١) ، ص ص ٣٣٩.٣٦٧.

- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٤) . تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة .

- زهران ، سناء حامد (٢٠١٨) . فاعلية برنامج ارشادى قائم على بعض أساليب مواجهة الضغوط لتنمية الطاقة النفسية والرضا الدراسى لدى طلبة الجامعة المجبرين على التخصص ، مجلة الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، ع(٥٣) ، ص ص ٩٣. ١٥٠ .

- زيدان ، حمدى (٢٠١٤) . الطاقة النفسية وقوة الذات ، ط١ ، دار الكتاب العربى ، العين ، الإمارات العربية المتحدة .

- سليمانى، صبرينة ووادة ، فتحي (٢٠٢٠) .الاحتراق النفسي لدى عينة من الممرضين بالمناوبة الليلية بمصلحة الإستعجالات الطبية والجراحية بالوادي، مخبر: BTPSP، أعمال الملتقي الدولي المنعقد ١١/ ١٢ فبراير ٢٠٢٠ ، جامعة باتنة ١، مج (١)، ع (١)، ص ص ١ – ١٧ .

- سيد ، محمد سيد (٢٠١٥) . العولمة والشباب من منظور اجتماعى ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية .

- شكرى ، أمنية (٢٠٢٠) . دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا ، جمعية الصحة النفسية الصينية ، ط١ ، بيت الحكمة للإستثمارات الثقافية، القاهرة .

- عبد الحليم ، أشرف (٢٠١٠) . قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب ، المؤتمر السنوى الخامس عشر ، مجلة الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، ص ص ٣٣٩ ـ ٣٦٨ .

- غندور ، أحمد طلعت عبد الرحمن (٢٠١٦) . معنى الحياة وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من الشباب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

- كامل ، زهير محمد (٢٠١٥) . الإجهاد الوظيفى لدى موظفى شركة الإتصالات اليمنية سيئون - دراسة ميدانية ، مجلة العلوم الإدارية والإقتصادية ، كلية الإقتصاد والعلوم الإدارية ، جامعة عدن، مج (١٥)، ع (١٦) ، ص ص ١١٥. ١٤٥.

- كامل ، محمد علي (٢٠٠١).دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والاجهاد النفسي لدى ثلاث مستويات مختلفة للطاقة النفسية الفعالة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مج (٢)، ع (٣٠)، ص ص ١٩٦-١٩٧.

- لعجايلية ، يوسف (٢٠١٥) . مصادر ضغوط العمل وسبل مواجهتها فى المصالح الإستعجالية، دراسة ميدانية بالمركز الإستشفائى الجامعى بعنابة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة محمد خيضر، سكرة، الجزائر.

- لعوامن ، حبيبة وتغليت ، صلاح الدين (٢٠١٧) . من الصدمة النفسية إلى معنى الحياة ـ معادلة الموت والحياة بين المعنى واللامعنى ، مجلة عالم التربية ، المؤسسة العربية للإستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية ، مج(٨) ،ع (٥٩) ، ص ص ٦٧ ـ ٩٥.

- محمد ، على حسين (٢٠٠٦) . العلاقة بين الضغوط الوظيفية والشعور بالإجهاد الوظيفى ودور الدعم الوظيفى فى هذه العلاقة (دراسة مطبقة على العاملين فى القطاع الخاص الكويتى) ، المجلة العربية للعلوم الإدارية ـ جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمى ، مج (١٣) ، ع(٣) ، ص ص ٢٨٥.٣٠٣ .

- مركز دراسات الشرق الأوسط (٢٠٢٠) . أزمة كورونا: التداعيات على العالم العربى وإستيراتيجية المواجهة ، مجلة دراسات شرق أوسطية، مركز دراسات الشرق الأوسط (معد)، الأردن، مج(٢٤)، ع (٩٢)، ص ص٨١ .٩٦ .

- مسحل ، رابعة عبد الناصرمحمد (٢٠١٧) . الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى عينة من الشباب الجامعى من الجنسين ، المجلة الدولية للتنمية ، مج(٦)، ع (١) ،ص ص ٩. ٢٤.

- مكاوي ، صلاح فؤاد محمد (٢٠١٢) . الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة ٢٥ يناير، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع (٧٦)، ص ص ٣٠١- ٣٣٥ .

- موسى ، رشاد على عبد العزيز(٢٠١٤) . الإرشاد التحفيزى للطاقة الإيجابية طرح جديد لتحقيق التوافق النفسى، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ،مج (١) ،ع (١٥٨)، ص ص ١١ - ٥١ .

- والـد ، حـسن بـن عيـسى أحمـد الـدش (٢٠٢٠). أثـر جائحـة كورونـا على تحـول العمليـة التعليمية من التعليم التقليدى إلى التعليم عن بعد ، المؤتمر الدولى الإفتراضى لمستقبل التعليم الرقمى فى الوطن العربى ، إثراء المعرفة للمؤتمرات والأبحاث ، مكان الإنعقاد بالطائف، مج (٢) ، ص ص ١٤٨. ١٦٥.

ثانياً: المراجع العربية باللغة الإنجليزية:

Abdul-Halim, A. (2010). Future Anxiety and Its Relationship to Life Meaning and Psychological Pressures among a Sample of Young People. *The 15th Annual Conference, Journal of Psychological Counseling in Ain Shams University*, 339-368.

Abo Kharma, E. A., & Hamad, H. M. (2002). Sources of Occupational Stress among the Employees of the National Electricity Company, The concession area for the Northern Province: A Field Study. Journal of King Saud University, 14(1), 1-46.

Abo Ghali, E. M. (2016). Self-awareness and Social Security as Predictors of Psychological Empowerment among Male and Female Nurses in the governorates of Gaze District. *The Mission of Education and Psychology Journal of the Saudi Association for Educational and Psychological Sciences*, 54, 57-79.

Abo-Ghazala, S. A. (2007). The Effectiveness of Meaning Therapy in Alleviating the Identity Crisis and Improving the Positive Life Meaning among University Students. *The 14th Annual Conference for Psychological Counseling of The Center for Psychological Counseling, Ain-Shams University, 1*, 157-202.

Al-Abyad, M. H. (2010). Life Meaning Scale among Young People. *Journal of the Faculty of Education of Ain-Shams University, 3*(34), 799-820.

Al-Asmary, S. S. (2020). Mental Health Threats Associated with Quarantine Necessitated by the New Corona Virus COVID-19. *Journal of Security studies of Nayef University for Security Sciences, 36*(2), 265-278.

Al-Elewi, M. A. (2020). *The Corona Coming from the East* (1st ed.). Manaret Al-Elm Library.

Al-Emyan, M. A. (2005). *Organizational Behavior in Business Institutions* (3rd ed.). Amman: Wael for Printing and Publication.

Al-Fadli, F. S. (2001). The Effect of Demographic Variables and Valuable Trends on Job Immersion in the Kuwaiti Governmental Sector. *King Abdul-Aziz Journal for Economics and Administration*, *15*(1), 99-135.

Al-Falahi, H. H. (2011). Psychological Energy and Creativity Trends. *The 8th Arab Scientific Conference for Gifted and Outstanding Individuals-Talent and Creativity Are Important Turning Points in Peoples' Lives*, 2, 1-6.

Al-Fawzan, N. M. (2002). Job Characteristics and Occupational Stress: A Field Study on Governmental Organizations in KSA. *King Saud University Journal for Administrative Sciences, 14*(2), 193-221.

Al-Hamdani, E. M. (2011). *Developing the Organizational Climate to Alleviate Occupational Stress: A Field Study of the State Housing and Accomodation Organizations Affiliated to the Ministry of Labor and Social Affairs* (Master'sThesis). Faculty of Economica, Bagdad University.

Al-Hela, A. A., & Abo-Ajwa, H. K. (2017). Crisis Management as an Entry Point to Reduce Occupational Stress among the Employees of the Electricity Company in Ghaza District. *Journal of the University of Palestine for Research and Studies, 7*(2), 123-166.

Al-Jamaan, S. A., & Shareef, M. A. (2018). Psychological Energy and Its Relationship to Life Satisfaction among University Students. *Basra Journal for Humanities Research, Basra University, 43*(3), 1-17.

Al-Manahi, A. A. (2017). Life Meaning and Its Relationship to Future Anxiety and Academic Achievement among Physically Handicapped Students in the Secondary Stage in Riyadh. *Faculty of Education Journal, 9*(10), 55-112.

Al-Metwali, F. H. (2016). The effectiveness of an Indicative Program for Developing the Psychological Energy of Hearing Impaired Teenage Girls. *Scientific Journal of the College of Early Childhood Education of Mansoura University, 3*(1), 209-257.

Al-Rashid, S. H., & Hussain, H. K. (2019). Psychological Energy and its Relationship to Occupational Immersion among Anbar University Employees. *Anbar University Journal for Humanities, 3,* 162-197.

Al-Rashedi, H. T. (1996). Life Meaning Scale. *Counseling in a Changing World the 3rd International Conference of the Center for Psychological Counseling*. Ain-Shams University from 23 to 25 December.

Al-Rifaye, A. O. (2018). Positive Thinking and Its Relationship to Psychological Energy among Teachers of Physical Education in the Primary Stage in Kuwait. *Journal of Sports Science and Applications of Physical Education, 2nd International Conference,* 413-425.

Al-Shuwaiki, A. N. (2019*). Psychological Resilience and Its Relationship to Functional Stress among a Sample of Nurses Working in Intensive Care Departments in Hebron* (Master's Thesis). Faculty of Higher Studies, Hebron University, Palestine.

Al-Tayeb, M., & Al-Bahas, S. A. (2009). *Mental Health and Positive Psychology*. Cairo: Arab Renaissance Library.

Al-Tawalbah, D. A., & Al-Qaralah, A. M. (2018). Patterns of Family Upbringing Governmental Nurses Mothers and Their Relationship to Life Meaning and Social Support in Karak Governorate. *Human and Social Sciences Journal* of *Mutah University, 33*(5), 57-88. .

Center for Middle Eastern Studies. (2020). Corona Crisis: Implications for the Arab World and the Confrontation Strategy. *Journal of Middle Eastern Studies, Center for Middle Eastern Studies in Jordan, 24*(92), 81-96.

Eskandarani, A. A. (2006). The Meaning of Life and Its Relationship to Altruism (Master's Thesis). Faculty of Education, Damascus University, Syria.

Ghandour, A. T. (2016). *Life Meaning and Its Relationship to Self-Efficacy among a Sample of Young People* (Master's Thesis). Faculty of Education, Ain Shams University.

Harasha, M. A. (2019). Obstacles to the Occupational Compatibility of Married Mothers Nurses. *Al-Manara Journal for Research and Studies, 25*(4) 467-492.

Hassan, A. J., Abbas, R. N., & Eissa, A. A. (2017). Psychological Rebellion and its Relationship to Psychological Energy among Advanced Football Players. *European Journal of Sport Science Technology: A Special Issue for the Sixth Scientific Conference on Sport and its Scientific and Practical Applications, College of Physical Education and Sports Sciences,* (11), 26-31.

Hassan, D. F. (2019). Psychological Energy and Academic Achievement of the Female Students of the Faculty of Physical Education, Zagazig University. *Scientific Journal of Sport Sciences and Arts, 52*, 77-107.

Hawamda, D. A. (2007). The Level of Occupational Stress among the Employees of Jerash Private University – Jordan: A Field Study. *Journal of the Faculty of Education, Assiut University, 23*(1), 339-367.

Haidar. A. A. (2014). Psychological Energy and Sporting Achievements. *Journal of Security and Life, Naif Arab University for Security Sciences, 33*(385), 112-115.

Kamel, M. A. (2001). A Comparative Study of the Profiles of Psychological Pressure and Psychological Stress in Three Different Levels of Effective Psychological Energy. *Journal of the Faculty of Education, Tanta University, 2*(30), 196-197.

Kamel, Z. M. (2015). Occupational Stress among Yemen Employees of Seeon Telecom Company: A Field Study. *Journal of Administrative and Economic Sciences, University of Aden, College of Economics and Administrative Sciences, 15*(16), 115-145.

Laawamn, H., & Teghelip, S. (2017). From Psychological Trauma to Life Meaning, The Equation of Death and Life between Meaning and Meaninglessness. *The World of Education Magazine of The Arab Institution for Scientific Consulting and Human Resources Development, 8*(59), 67-95.

Lajayla, Y. (2014). *Sources of Occupational Stress for Health Workers in Hospitals and the Methods of Treatment*: A Field Study in the Clinical Center Affiliated to the University Hospital of Ennabah (Master's Thesis). Faculty of Social Sciences and Humanities, University of Muhammad Kheidar, Algeria.

Makawy, S. F. (2012). Effective Psychological Energy and Its Relationship to the Meaning of Life among University Youth Participating in the January 25 Revolutions. *Journal of Educational and Psychological Studies of Zagazig University,* (76), 301-335.

Mesihel, R. A. (2017). Effective Psychological Energy and Its Relationship to Self-Esteem and the Level of Ambition of a Sample of University Youth of Both Sexes. *International Development Journal, 6*(1), 9-24.

Mousa, R. A. (2014). Motivational Coaching for Positive Energy Is a New Offering to Achieve Psychological Compatibility. *Journal of the College of Education of Al-Azhar University,* 1(158), 11-51.

Muhammad, A. H. (2006). The Relationship between Job Pressures and a Feeling of Occupational Stress and the Role of Job Support in This Relationship - A Study Applied To Workers in the Kuwaiti Private Sector. *Arab Journal of Administrative Sciences - Kuwait University, Academic Publication Council, 13*(3), 285-303.

Ratib, O. K. (2004). *Psychological Skills Training in the Sports Field* (2nd ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Waled, H. E. (2020).). The Impact of the Corona Pandemic on the Educational Process Shifting from Traditional to Distance Education. *The Virtual International Conference on the Future of Digital Education in the Arab World, Knowledge Enrichment for Conferences and Research*, (2), 148-165.

Sayed, M. S. (2015). *Globalization and Youth from a Social Perspective*. Alexandria: Dar Al-Wafaa for Printing and publication.

Shukri, O. (2020). *Coronavirus Mental Health Prevention Guide, Chinese Psychological Association* (1st ed.). Cairo: House of Wisdom for Cultural Investments.

Sulimana, S., & Wadah, F. (2020). Psychological Burnout among a Sample of Nurses on Night Shift at the Medical and Surgical Urgent Service in the Valley. *Proceedings of the BTPSP International 2020 Forum in the University of Batna, 1*(1), 1-17.

Zahran, S. H. (2018). The Effectiveness of a Counseling Program Based on Some Methods for Facing Pressure to Develop Psychological Energy and Academic Satisfaction among University Students Compulsorily Specialize against their Wishes. *Ain Shams University Journal of Psychological Counseling,* (53), 93-150.

Zedan, H. (2014). *Psychic Energy and Self-Strength* (1st ed.). Dal Al-Kitab Al-Arabi, Al-Ain: UAE.

ثالثاً: المراجع الأجنبية:

References

Al-Wa'eli, J. (2012). The Meaning of Lif and Its Relationship to the Personality Pattern (A, B) Among the Students of Baghdad University. *The Professor Journal, 35*(201), 10-22.

De Lazzari, S. (2010). *Emotional intelligence, Meaning, and Psychological Well-being: A Comparison between Early and Late Adolescence* (Master's Thesis). Faculty of Graduate Studies: Graduate Counseling Psychology Program.

Dennis, M. (2010). Effective Dissemination of Energy related information: Applying social Psychology and Evaluation Research. *American Psychologists, 65*(6), 1109-1122.

Duffy, E. (2007). *Activation and Behavior*. New York: Wiley Library.

Gerboen, J. (2004). Search of Meaning: A Reminiscence Program for Older Persons. *Educational Gerontology*, 30, 751-766.

Golparvar, M., Kamkar, M., & Javadian, Z. (2012). Moderating effects of job stress in emotional exhaustion and feeling of energy relationships with positive and negative behaviors: Job stress multiple functions approach. *International Journal of Psychological Studies, 4*(4), 99.

Gray-Toft, P., & Anderson, J. O. (1981). The Nursing Stress Scale: Development of an Instrument. *Journal of Behavioral Assessment, 3*, 11-23.

Herawan, A. H. (2019). *The Effect of Compensation, Job Stress, and Motivation on Job Satisfaction: Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang* (Doctoral dissertation). Universitas Jenderal Soedirman.

Jeffries, L. (2005). *Adolescence and Meaning in Life.* USA: University of Houston Press.

Jones, G., Hocine, M., Salomon, J., Dab, W., & Temime, L. (2015). Demographic and occupational predictors of stress and fatigue in French intensive-care registered nurses and nurses' aides: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies, 52*(1), 250-259.

King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology, 90*(1), 179.

Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2010). The concept of energy in psychological theory: Science program technical. *American Psychologists,75*(4),100-121.

Rawolle, M., Wallis, M. S., Badham, R., & Kehr, H. M. (2016). No fit, no fun: The effect of motive incongruence on job burnout and the mediating role of intrinsic motivation. *Personality and Individual Differences*, 89, 65-68.

Siwek, Z., Oleszkowicz, A., & Słowińska, A. (2017). Values realized in personal strivings and motivation, and meaning in life in polish university students. *Journal of Happiness Studies, 18*(2), 549-573.

Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(4), 574.

Taylor, S. E., & Kemeny, M. E, Bower, J. E., Reed, G. M. & Gruenewald, T. L. (2007). Psychology Resources, Positive Illusions and Health. *American Psychologists, 55*(1). 99-109.

World Health Organization (WHO). (2020).Coronavirus disease (COVID -19) outbreak situation .Retrieved from .

رابعاً: مواقع الإنترنت

- العليوى ،معاوية أنور (٢٠٢٠) . كورونا القادم من الشرق، ط١ ، منارة العلم .

https://books-library.net/free-1133807573-download