

تمهيد:

يواجه الإنسان في حياته العديد من الأزمات والمواقف الضاغطة التي قد تكون عاملاً أساسياً في تعجير بعض الاضطرابات لديه والتي تهز كيانه وتحد من إمكاناته وقدراته بشكل ملحوظ. إلا أن الإنسان لا يستطيع تجنب هذه الضغوط أو الأحجام عنها، لأن ذلك يعني نقص كفاءته وفاعليته فكما قال سميث " بأنه لا حياة بدون ضغوط وحيث توجد الحياة توجد ضغوط " وأضاف هانزسيلاي بأن " الضغوط هي الحياة وغيابها يعني الموت"، لذلك علاج الضغوط ليس في التخلص منها أو تجنبها ولكن مقاومتها والتعامل معها بفاعلية (عبد الستار إبراهيم، 2003:508).

ولقد اتجهت الدراسات الحديثة إلى التركيز على العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة والضغوط التي يتعرضون لها، وذلك بفحص مصادر المقاومة والمتغيرات النفسية والبيئية التي تمثل مصادر قوة تدعم الصحة النفسية للفرد كالصلابة النفسية والفاعلية الذاتية وتقدير الذات، والتي تجعل الفرد يشعر بالكفاءة في مواجهة الضغوط فيتعرض للضغوط ويظل محتفظاً بصحته وسلامته أدائه النفسي (تغريد حسين، 2007:501).

وتعد الصلابة النفسية (psychologicalhardiness) مفهوماً حديثاً نسبياً يعمل على مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة، ويرتبط بالجوانب الإيجابية في الشخصية ويعمل على وقاية الصحة وتحفيز الأداء الفعال بالرغم من الظروف الضاغطة (muddi etautrs , 1998 : 78-79)

وسوف تلقي الدراسات الحالية الضوء على هذا المفهوم من خلال الحديث عن نشأته وتعريفاته وأبعاده والنظريات التي تناولته والمفاهيم ذات العلاقة بمفهوم الصلابة النفسية واستراتيجيات الصلابة وفوائدها وأهميتها والسمات وذلك كالتالي:

1- نشأة الصلابة النفسية :

الصلابة النفسية من السمات الايجابية للشخصية والتي ظهرت متزامنة مع مفاهيم علم النفس الايجابي (جير محمد، 2004: 84) حيث أن طبيعة هذا العصر وزيادة معدلات التغير وانتشار الضغوط، أدى إلى تحويل نظر الباحثين إلى التركيز على الصحة وليس المرض في مجال الضغط.

فالصلابة النفسية ليست مفهوما حديثا ولكنه إعادة صياغة لسمة الشخصية العصبية neuroticism. فالأفراد والدرجات المرتفعة على سمة الصلابة، منخفضو الدرجات على العصابية. فالعصابي هو الشخص الذي يصر على المعانات لأنه لا يستطيع تحمل الواقع ومواجهته (حنفي محمود ونور أحمد، 2001: 353). والأفراد ذو الدرجات المرتفعة في العصابية منخفضو الصلابة النفسية، لذلك فقد نالت الصلابة النفسية كأحد أنماط الشخصية قدرا كبيرا من الاهتمام البحثي كمتغير وسيط للضغوط (بشرى إسماعيل، 2004: 89).

كما يعتبر مفهوم الصلابة من المفاهيم التي تم تناولها بيننا منذ القدم ولكنها لم تظهر كمصدر للمقاومة إلا من خلال أبحاث علم النفس الايجابي كما أشرنا سابقا، فلقد تم تنظيم هذا المفهوم في مجال الزراعة حيث يشير إلى جودة المحصول القادر على مقاومة الظروف المناخية العكسية وتم تبنيه بعد ذلك بواسطة باحثي الإدارة في فحص العلاقات بين الشخصية والضغط المرتبط بالعمل والصحة، ثم ظهر بعد ذلك في أبحاث الصحة والعمل (low , 1996: 590).

لذلك أولى الباحثون اهتماما بمعرفة المتغيرات الشخصية والبيئية الايجابية التي تساعد الفرد على الوقاية من الأثر النفسي والجسمي عند التعرض للضغوط، والتي تزيد فاعليتها بقدر استخدام الفرد لها ومن الصلابة النفسية (عماد محمد، 2002: 3-5).

وقد أثبتت كوبازا دور الصلابة في إدراك الأحداث الشاقة وتفسيرها على نحو ايجابي وأنها تشارك في ارتقاء الفرد و نضجه الانفعالي وزيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة، وربما تساعدنا على تحويل متاعبنا إلى معنى بدلا من اعتلال الصحة، حيث أنها تعمل كمنطقة عازلة تحقق من الآثار السلبية للضغوط (علي عبد الله، 2002: 145).

كما أعطى معظم الباحثين أهمية كبيرة للعوامل الخارجية بداية من الأسرة حتى لأقران في تكوين الصلابة النفسية ونموها عبر مراحل العمر المختلفة وذلك من خلال إشباع الحاجات الأساسية بالإضافة للحاجات الثانوية كالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالأمن والقيمة الذاتية والثقة بالنفس وبالآخرين (عماد محمد، 1992: 278).

وأضاف "لازاروس (1922)" و"ماكوبي (1980)" إلى ذلك احترام الوالدين لآراء ابنهما منذ الصغر ووضع مناسب من التواصل معه، وتقدير انجازاته وتشجيعه على الاعتماد على نفسه، الأمر الذي يشعره بالأمل والقيمة والقدرة على تحمل المسؤولية وتحديد أهدافه في مراحل العمرية، كما تعمل الأسرة على تنمية الاعتقاد لديه بأن خبرات النجاح ترجع لعمله ومجهوده ومدى مثابرتة وتحديه للأحداث الشاقة من حوله، أما في حالة رفض الأسرة لآرائه وعدم الاهتمام به فان ذلك يشعره بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار، ويفقده الثقة بنفسه وبالآخرين، مما يزيد لديه الشعور بالتهديد في أي موقف مع تقدمه في العمر (جيهان أحمد، 2002: 32).

وتؤكد أيضا "كوبازا" على دور التعلم الاجتماعي في الأسرة والمجتمع في ظهور هذه وكذلك دور القدوة أو النموذج في تكوين هذه السمة منذ الطفولة، فوجد نماذج والديه تتسم بالثقة بالنفس والصلابة النفسية.

كما يوضح "بولبي" الدور الرئيسي الذي تلعبه المدرسة في تنمية قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي، وذلك من خلال مشاهدته لسلوكيات يُوَدِّعُها المعلم أو الأقران فيبدأ بمحاكاتها فيكتسبها بسهولة، وخاصة إذا كانت هذه السلوكيات مدعومة من قبل الآخرين وملائمة لميوله واتجاهاته ومهاراته وقدراته الاجتماعية، كالمبادأة والاعتماد على النفس، ومع تقدمه في العمر تمثل هذه السلوكيات الأساس لظهور القدرة على التحدي والالتزام والتحكم لديه (sarafino, 1990 : 123).

ويعتقد معظم الباحثين أنه يمكن التعرف على الصلابة النفسية على أنها نظام للشخصية يمكن تطويره لدى كل الأفراد، حيث أنها أثبتت أنها مخفف فعال للضغوط وتساعد في استمرار وتعزيز الأداء والقيادة والأخلاق والصحة فهي مؤشر ايجابي لفاعلية الأداء ولجودة الحياة لدى الذين يعانون من الأمراض الخطيرة، وتعتبر شيء أساسي كالتدين في تشجيع المساييرة الفعالة والتفاعلات المدعمة اجتماعيا، والتي يمكن أن تساعد على خفض الضغط والإجهاد والاكئاب والغضب (-149: maddiet autrs, 2006: 156). على أن يتضمن التدريب عليها جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية حتى تكون الموائمة فعالة، فالتدريب على الصلابة النفسية يساعد على زيادة الصلابة الشخصية بوجه عام ونقص الاضطرابات الانفعالية والعضوية، الأمر الذي يؤدي إلى خفض إشارات الإجهاد الذاتية والموضوعية (ضغط الدم) (khoshabamaddi, 1999 :107).

وبناء على ماسبق، يتضح أن الصلابة النفسية سمة مكتسبة تساعد الأسرة كثيرا في تكوينها، كما تساعد المؤسسات الخارجية الأخرى كالمدرسة والأقران وزملاء الجامعة وزملاء العمل والمؤسسات الدينية، على إنمائها عبر مراحل العمر المختلفة.

2- مفهوم الصلابة النفسية:

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً فالإنسان يواجه في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجرة، فتمنعه إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بالانفعال خاص، يشعره بالعجز وقلة الحيلة وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فمن الناس من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية، هذه الصلابة تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل.

لغة: ضد اللين، صلب الشيء صلابة، فهو صليب وصلب أي شديد (ابن منظور: 264).

اصطلاحاً: هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وان ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له (عماد مخيمر، 1996: 284).

- مفهوم الصلابة النفسية عند "أحمد البهاص":

يعرف "البهاص" الصلابة النفسية بأنها: إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط (سيد أحمد البهاص، 2002: 391).

- مفهوم الصلابة النفسية عند "كارفز و شير" (scheierse):

مفهوم الصلابة بأنها ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واق من العواقب الجسمية السيئة للضغوط.

- وتعرفها "كوبازا" :

بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي (زينب نوفل ، 2008).

- وقد عرفها "بارون" (baron 1998):

الصلابة النفسية بأنها: التحدي والالتزام في حياة الفرد وأن هذا التحكم في الحياة الفرد يجب أن يهدف إلى التطور والنمو الإنساني (رولا هاشم، 1998).

- ويعرفها "فك" (funk 1992):

الصلابة النفسية بأنها خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتمييزها للخبرات البيئية (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر (زينب نوفل وأحمد راضي، 2008).

- كما يعرفها "بروكس" (brook2008):

الصلابة النفسية على أنها قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية و التعامل مع الإحباط وخطأ والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين واحترام الذات.

تعريف الباحثة: هي امتلاك الممرضين والممرضات لمجموعة من سمات تجعلهم أكثر قوة وصرامة في مواجهة ضغوط المهنة.

يلاحظ من التعريفات السابقة الإجماع على كون الصلابة مصدر من مصادر الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها، ومصدر من مصادر التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية.

3- مفاهيم ذات علاقة بمفهوم الصلابة النفسية:

تشير "كوبازا kobasa" إلى أن مفهوم الصلابة النفسية يتشابه مع مفاهيم أخرى كقوة الأنا وتقدير الذات والفاعلية الذاتية وكذلك يتشابه مع مفهوم المناعة النفسية ويمكن توضيح الفرق بين مفهوم الصلابة النفسية وهذه المفاهيم من خلال ما يلي:

- مفهوم قوة الأنا :

قوة الأنا هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية وتشير إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على الخلو من الأمراض العصبية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا (كفاي، 1982: 4)

ويرى أبو ندى (2007) أن هناك تداخلا بين مفهومي الصلابة النفسية وقوة الأنا مع بعضهما حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم صلابة الفرد النفسية تجاه الأحداث الضاغطة وأن الصلابة تعمل جاهدة لوقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدة (أبو ندى عبد الرحمن ، 2007: 37).

ويتضح من ذلك أن قوة الأنا تتمثل في قدرة الفرد على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية والاستراتيجيات العقلية المتاحة لديه من أجل التوافق مع نفسه والآخرين من حوله ومواجهة الضغوط والشدائد بفاعلية.

- الفاعلية الذاتية:

هي إحدى المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد لها، ويعرفها "باندورا" على أنها "اعتقاد الفرد في كفايته واقتداره، وتمكنه وقيمه الذاتية مما يعطيه شعورا بالثقة بالنفس، والقدرة على مشكلاته والتحكم في أمور حياته" وتصبح الفاعلية الذاتية في نفس الوقت مؤشرا لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية واقتدار وثقة وتمكن، والوظيفة الأساسية للفاعلية الذاتية هي تمكن الفرد من التحكم والتنبؤ بأحداث حياته ويتكون الشعور بالفاعلية الذاتية في الطفولة المبكرة، من خلال إدراك الطفل بأنه مقبول وبنال استحسان الآخرين، لاسيما الوالدين والقبول والاستحسان من الوالدين يجعلان الطفل يشعر بالقيمة والكفاية والاقتدار، فإذا صاحب القبول والقيمة والكفاية والاقتدار تشجيع من الوالدين للطفل على المبادرة والاستكشاف يتكون لدى الطفل شعور بالكفاية الجسدية والاجتماعية واللغوية ويتجلى ذلك في اللعب مع الآخرين وحل المشكلات والتحصيل ويستمر هذا الشعور في مرحلة المراهقة والشباب، متجليين في المواجهة الناجحة للمشكلات والضغط (زينب نوفل، 2008: 43).

وهي اعتقاد الفرد في كفايته واقتداره، وتمكنه وقيمه الذاتية مما يعطيه الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على التغلب على مشكلاته والتحكم في أمور حياته، فهي مؤشر بقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية واقتدار وثقة والوظيفة الأساسية للفاعلية الذاتية هي تمكن الفرد من التحكم والتنبؤ بأحداث حياته (ايمان عبد الرحمن أبو قوطة، 2013: 58).

- مفهوم تقدير الذات :

تقدير الذات هو أحد أهم المتغيرات الشخصية والتي تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد (عياد أحمد عبد الفاتح ومحمد أحمد علي، 2004: 148).

فإدراك الفرد لقيمته الذاتية وكفايته، لا يعتبر فقط أهم متغير في قدرة الفرد على المواجهة الناجحة للضغوط فحسب ولكنه يعتبر أهم متغير في حياة الفرد وشخصيته على الإطلاق، ويظل هذا المتغير يؤدي في سلوك طوال حياته (زينب نوفل، 46).

وأكد بيكر (Becker, 1979 : 334) أنه لا يمكن دراسة العلاقة بين تقدير الذات والقدرة على المواجهة الناجحة للضغوط دون النظر إلى طبيعة العلاقة بين الطفل والوالدين، فإذا كان الوالدين يتمتعان بتقدير ذات عال وشعور بالقيمة وتتسم علاقتهم بأبنائهم بالدفء والقبول والاحترام، فمن الأرجح أن يشعر الطفل أنه محبوب وذو قيمة مما يجعله أكثر باقتدار وفاعلية في مواجهة الضغوط بل إن الشعور بالقيمة والاقتماد يجعلان الفرد يشعر بالثقة والقيمة والقدرة على النجاح (زينب نوفل، 2008 : 46).

- مفهوم المناعة النفسية:

يقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام أو مشاعر يأس وعجز وانهزامية وشتائم (كمال مرسي، 2000:96).

ويعرفها مرسي أيضا بأنها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام أو مشاعر يأس وعجز وانهزامية وشتائم كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أنشطة المناعة الجسمية (كمال مرسي، 2000: 96).

أنواع المناعة النفسية : تنقسم إلى ثلاثة أقسام.

أ- مناعة نفسية طبيعية :

هي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان المؤمن في طبيعة تكوينه النفسي، الذي ينمو معه من التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده قدرة عالية من تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة (زينب نوفل، 2008: 48).

ب- المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً:

هي مناعة ضد التأزم والقلق ويكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمها نفسياً تنشيط جهاز المناعة وتقويته وهذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشيط المناعة النفسية عنده (كمال مرسي، 2000: 96).

ج- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:

وهي شبه المناعة الجسمية التي تكتسبها من حقن الجسم عمداً بالجراثيم المسببة للمرض بعد لحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة والمناعة المكتسبة صناعياً هي التي يكتسبها الإنسان من تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد وساوس القلق والجزع والغضب وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالغمر والعلاج بالتحصين المنظم وغيرها (زينب نوفل ، 2008: 49).

مما سبق يتضح أن المفاهيم ذات العلاقة بمفهوم الصلابة النفسية التي تتطرق إليها ماهي في مفهومها الأصلي إلا حصانة نفسية ضد التأزم يولد الفرد مزودا بها وتصلقها البيئة التي يعيش في كنفها وتساعد على تحمل الألم والحزن المتعلق بفقدان الأحبة أو مصائب ومشاق الحياة وتعيينه على مواجهة الصعاب بقوة جسمية ونفسية عالية.

4- النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

تعتبر "سوزان كوبازا" أول من تطرق للبحث في متغير الصلابة النفسية ودراسة ما يشابهه من تغيرات المقاومة للأحداث الضاغطة، وتوصلت لنظرية رائدة في هذا المجال والتي انطلقت منها الدراسات والبحوث عن الصلابة النفسية، مستهدفة تحديد أكثر لجوانب هذا المفهوم إلى المفهوم، وإلى أن قدم "فكك" funk نموذجاً مطوراً للنظرية "كوبازا" وذلك من خلال دراسته عام 1992 - 1995 عن الصلابة النفسية، وهذا ما ستوضحه الدراسة الحالية من خلال الحديث عن كلتا الدراستين والدراسات المنبثقة عنها.

أولاً: نظرية 1983 kobasa:

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابات بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكلوماسلو وروجرز" والتي أشارت أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد الدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة ويعتمد نموذج "لازورس" (Lazarus 1961) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاث عوامل رئيسية وهي:

1- البنية الداخلية للفرد.

2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3- الشعور بالتهديد والإحباط.

وذكر "لازروس" أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للمواقف واعتباره ضغطاً قابلاً "للتعايش" تشمل عملية إدراك الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة فتقيم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضغطها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند "لازروس" توقع حدوث الضرر سواء البدني أو النفسي ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط المتضمن الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل ، وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف وللقدرات ومدى ملاءمتها لتناول الموقف كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضاؤل الشعور بالتهديد ويؤدي الإدراك السلبي وإلى زيادة الشعور بالتهديد ويؤدي أيضاً إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية كتقدير الذات أما الأساس التجريبي بصياغة النظرية فقد استطاعت "كوبازا" من خلال اعتمادها على نتائج نظريتها والتي استهدفت الكشف عن التغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للمشقة، كما استهدفت معرفة دور هذه المتغيرات في إدراك الضغوط والإصابة بالمرض وذلك على عينة متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا ومن المحامين ورجال الأعمال ممن تتراوح أعمارهم بين 32 - 65 سنة تم تصنيف عدد من الاختبارات عليهم كاختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لـ"كوبازا" واختبار "وايلر" للمرض النفسي والجسمي واختبار "هولمز و راهي" للأحداث الحياة الشاقة، مما جعلها

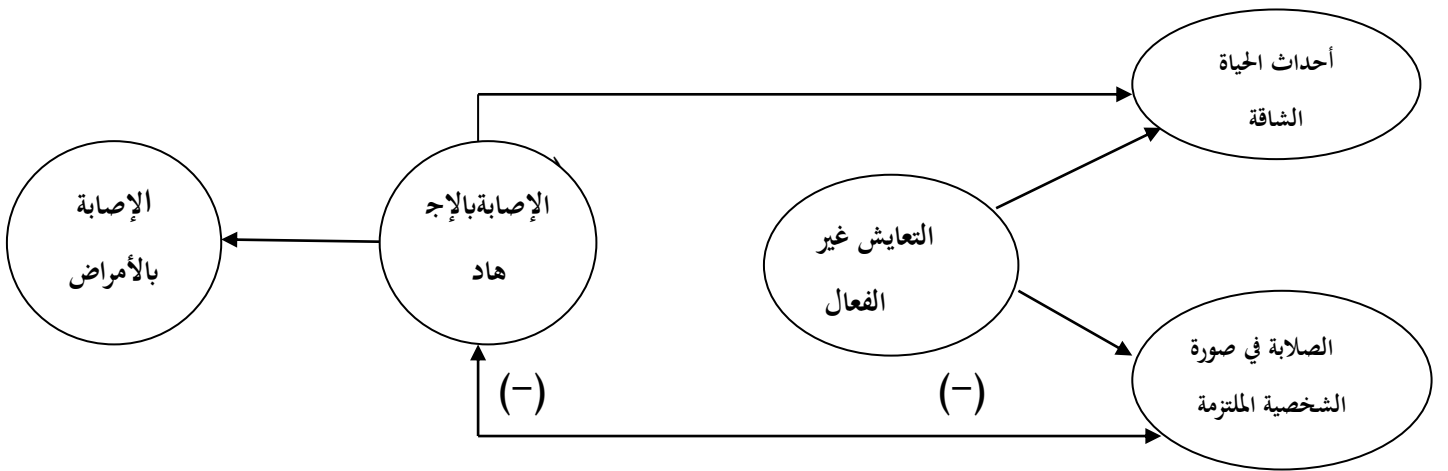
تنتهي إلى عدد من النتائج التي تساعدها في صياغة الأسس التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها، ومن أمثلة نظريتها ما يلي:

- الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها وهي الالتزام، التحكم، التحدي.

- يكشف الأفراد الأكثر صلابة عن معدلات أقل لإصابة بالاضطرابات على الرغم من تعرضهم للضغوط الشاقة، وذلك مقارنة بالأفراد الأقل صلابة وقد يعود ذلك إلى الدور الفعال الذي يقوم به متغير الصلابة في إدراك ضغوط الأحداث الشاقة للحياة وتفسيرها وترتيبها على نحو ايجابي (زينب نوفل، 2008: 54).

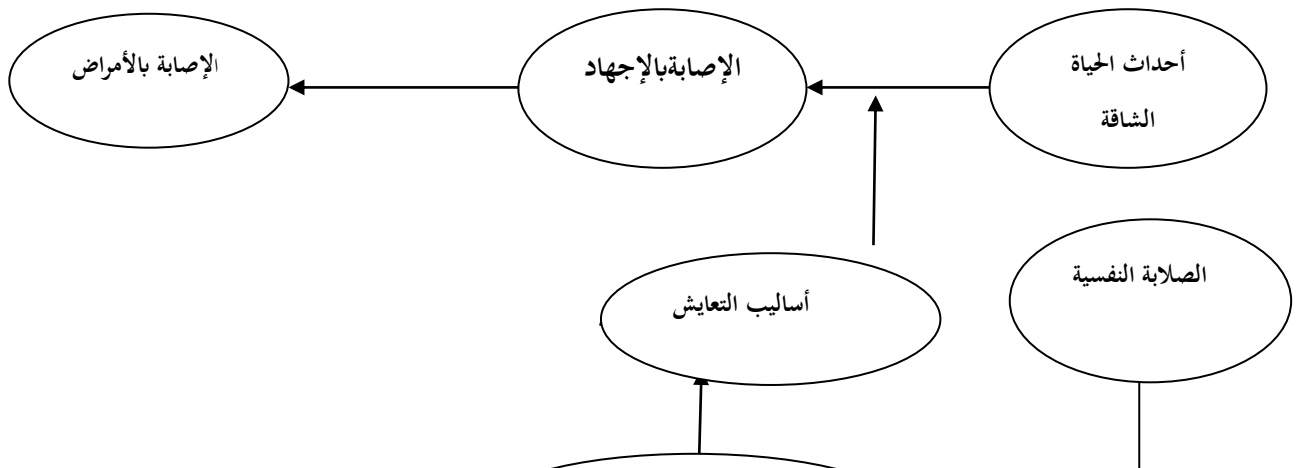
وطرحت "كوبازا" (kobasa) الافتراض الأساسي لنظريتها، والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر "الصلابة النفسية" بأبعادها الثلاثة (الالتزام والتحدي والتحكم). وقد فسرت "كوبازا" الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض، ومن خلال تجديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة، ومن خلال توظيفها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة كما ذكرت كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطاً ومبادأة واقتدار وقيادة وضبطاً داخلياً، وأكثر صموداً ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة، وأشد واقعية وانجازاً وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث، كما أنهم يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى، فهذه الفئة من الأفراد تضع تقييماً متفائلاً لتغيرات الحياة، وتمثل للقيام بالأفعال الحاسمة للسيطرة عليها وتؤدي معرفة المزيد من الخبرات لتعلم كل ما هو مفيد للحياة المستقبلية، وعلى العكس فإن الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة المحيطة من حولهم بدون معنى، ويشعرون بالتهديد

المستمر، والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها، أو عندما تخلو من التجديد ولذلك أن للظروف الشاقة أثر سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الأشخاص لعجزهم عن تخفيف الأثر السيئ الناتج عن التعرض لهذه الأحداث وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي تضع تأثير الصلابة النفسية على الفرد، وتوضع منظورا جديدا للتغيرات البناءة في علم النفس الحديث



الشكل (01): يمثل التأثيرات المباشرة وغير المباشرة الصلابة النفسية.

الشكل (01) يمثل التأثيرات المباشرة وغير المباشرة الصلابة النفسية ويوضح آثار الصلابة في صورة الشخصية الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة.



شكل (02): يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة.

يوضح الشكل أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الضاغطة.

الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة :

-تغير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي فيعتقد الأفراد ذوو الصلابة في كفايتهم في تناول للأحداث الحياتية، ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية وتقاولية.

-تخفيف الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث، وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن شعوره باستنزاف طاقاته.

-ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال، وتبتعد عن اعتياداستخدام التعايش ألتجنبى أو الإنسحابى للمواقف.

-تدعم الصلابة عمل متغيرات أخرى كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقية، حيث يميل الأفراد الذين يتسمون بالصلابة إلى التوجه نحو طلب العلاقة الاجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة، وترتبط هذه العلاقات بدورها باستخدام أساليب التعايش التكيفي والتوافقي (kobasa et maddi,1982 :169-172).

-ثانياً: نموذج "فنك" المعدل لنظرية "كوبازا":

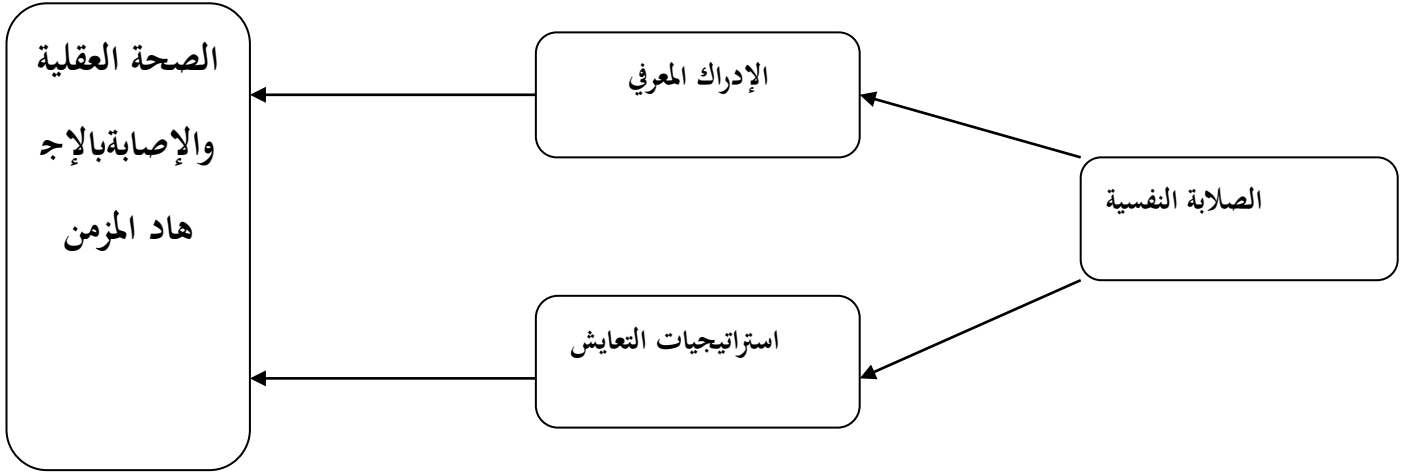
لقد أظهر حديث في مجال الوقاية من الضغوط بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية "كوبازا" (Kobasa 1979) وحاول وضع تعديل جديد لها وهذا النموذج قدمه "فنك" (Venk 1992) وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة قوامها 167 جندياً إسرائيلياً واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة (عودة محمد، 2010: 80) ، الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية.

وقد انتهى "فنك" من هذه الدراسة إلى نتائج مهمة هي:

ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش (رولا مجد، 2013: 37).

وقام "فنك" بإجراء دراسة ثانية وذلك عام 1995 لها نفس أهداف الدراسة الأولى ، وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين أيضاً ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى وان تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية وذلك بصف متواصلة ، وقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد

الانتهاه منها تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى فطرح فنك نموذج ويوضحه بالشكل التالي: (أبو ندى عبد الرحمان، 2007: 30).



شكل رقم (03): نموذج فنك المعدل لنظرية "كوبازا" للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها. يتضح مما تم عرضه من النظريات أن الصلابة نالت اهتمام العديد من النظريات والدراسات وأبرزها دراسة "كوبازا" والدراسات المنبثقة عنها كدراسة "فنك"، حيث نستخلص من النظريات السابقة أن الصلابة النفسية مجال الوقاية من الإصابات بالاضطرابات النفسية والجسمية.

كما تعمل الصلابة ومكوناتها لالتزام والتحكم والتحدي باستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة استراتيجيات الضبط للوقاية من أحداث الحياة الضاغطة.

5- أهمية الصلابة النفسية:

-إن الصلابة النفسية مركبا مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة، وتقاؤلا وقابلية للتغلب على

مشاركه الضاغطة، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من لأمراض الجسدية ولاضطرابات النفسية (خالد بن عبد الله العبدالي، 6:2016).

ولقد قدمت "كوبازا" العديد من التفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، هي ترى بأن الأحداث الضاغطة تقود الفرد إلى سلسلة في الإرجاع الاستثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط الدائم يؤدي مع الوقت إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية، ومن هنا يأتي دور الصلابة النفسية حيث أنها تقوم بتعديل هذه العلة التي بدأت بالضغط لتنتهي بالإرهاق (حمادة وعبد اللطيف، 2002: 236-237).

وتعمل الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على السلامة النفسية والجسمية للفرد فالأفراد قد يتعرضون لنفس الظروف والمواقف الضاغطة ولكن لأشخاص الأكثر صلابة من بينهم لا يمرضون ولا يتأثرون من جراء هذه الضغوط كما يرى (كونتراد 1989) أن للصلابة دور في توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي (محمد عودة، 2010: 94).

كما تعد الصلابة النفسية أحد عوامل الشخصية في تحسين أداء والصحة النفسية حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أهميته كأحد عوامل المقاومة لضغوط بجانب الضبط الداخلي وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييماً واقعياً كما أنها تجعله أكثر فاعلية في مواجهتها (محمد وعلي، 2011: 450).

ولا شك أن هناك تباين بين الأشخاص في مواجهة المحن والتوافق معها، وقد افترضت عدة مكونات نفسية تحقق التوافق الإنساني منها قوة الأنا واللاتزان الانفعالي والكفاءة الذاتية والصلابة النفسية والدعم الاجتماعي والقيم الدينية.

وتعمل الصلابة أيضا كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالأمراض النفسية والجسمية فالفرد ذو الشخصية الصلبة يتعامل بصورة فعالة مع الضغوط كما يميل إلى التفاوض والتعامل المباشر مع مصادر الضغط ولذلك يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا وعليه يكون أقل عرضة لآثار السلبية المرتبطة بالضغط (مخيم عماد، 1997: 278).

وترى الباحثة أن أهمية الصلابة النفسية في تفهم الفرد لقدراته على مواجهة الصعاب وأحداث الحياة الضاغطة مما ينعكس إيجابا على صحته النفسية وشخصيته وتقديره لذاته لاسيما وأن الفرد الذي يستطيع المواجهة يمكنه الاستمرار والتمتع بالحياة

6- أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها "كوبازا" والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير على مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها.

وتوضح الدراسات التي أجريت في مجال الصلابة النفسية أنها تتكون من ثلاثة أبعاد (الالتزام، التحكم "الضبط"، التحدي) والتي تمثل وعاءا كليا لا يمكن الفصل بينهم وتعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، مما يعطي دافعا وتشجيعا للتغلب على هذه الأحداث (مروة السيد، 2009: 30).

6-1- الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار "جونسون" و"سارسون" (Sarsonhenkgojohnson 1978) إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار "هينك" إلى أهمية هذا المكون لدى ممن يمارسون مهن شاقة كالمحامات والتمريض وطب الأسنان (hydron hardiness the pleasures of) (psychological, 1986: 55) وتعرف "كوبازا" الالتزام بأنه نوع من التعاقد النفسي بين الفرد ونفسه يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه وقدراته والآخرين من حوله (ابتسام احمد، 2008:89).

كما تعاملت فيما مع مفهوم الالتزام على أنه تبني الفرد لقيم وأهداف محددة تجاه نشاطات الحياة المختلفة، وتحمل المسؤولية تجاه هذه القيم والمبادئ والأهداف، والتعامل الايجابي مع الأحداث الشاقة لجعلها أحداثاً هادفة ذات معنى (Wiebe, 1991: 89).

وأضاف جبر محمد إلى أن الالتزام هو معرفة الفرد لذاته وتمسكه بالقيم والمبادئ والقوانين التي تحقق النفع له ولمجتمعه (جبر محمد، 2004: 17)

ويظهر الالتزام في كل مجالات الحياة (العمل، المؤسسات الاجتماعية، العلاقات الشخصية، الأسرة، الذات... الخ) ويتوقع من هؤلاء الأفراد ذوي الشعور القوي بالالتزام فعل أي شيء يبدو مهماً وذو جدارة من خلال وفرة الموارد بدلاً من الشعور بالملل والفراغ، لذلك رأى كل من "بريكمان" (1987) و"جونسون" (1991) أن للالتزام مظاهر مختلفة فهناك التزام الشخص الذي يضم الالتزام تجاه الذات وتجاه العمل، وهناك الالتزام الاجتماعي والالتزام الأخلاقي والالتزام الديني والالتزام القانوني (جيهان أحمد، 2002: 32-37).

6-1-1- أنواع الالتزام:

أشارت "كوبازا ومادي زيكسيتي" (kopasa&MaddiPecetti1985) إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:

أ- الالتزام اتجاه الذات: وعرفته بأنه "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين".

ب - الالتزام تجاه العمل: وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواءً له أو الآخرين، واعتقاده بضرورة الإدماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمل مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

وقد صنف أبو ندى (2007) الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي:

-الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها. وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة، فمجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

ويعرف عبد الله الالتزام القانوني بوصفه "اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبراً بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع" (عادل عبد الله، 1991: 290).

- الالتزام الديني: ويعرفه الصنيع بالالتزام المسلم بعقيدة الأيمان الصحيح، وظهر ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والإتيان عن ما نهى عنه (صالح ابن إبراهيم، 2002: 92).

- الالتزام الأخلاقي: وقد عرفه "جونسون" 1991 بأنه "اعتقاد الفرد بصورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية" ويحمل هذا التعريف للالتزام في مضمونه هذا معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه "جونسون" بوصفه داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقته ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم بها من واقع سعادته ورضاه عنها (زينب نوفل ، 2008 : 25).

- تعرف الباحثة الالتزام بأنه:

رؤية الفرد لذاته والسعي بموجب هذه الرؤية لتبني قيم وأهداف ومبادئ محددة، تعود بالنفع عليه وعلى مجتمعه ويلتزم بها ويتحمل مسؤولية نتائجها.

وبناء على ما سبق يتضح أن الالتزام قد يكون مصدره من داخل الفرد نفسه، وقد يفرض عليه كالالتزام القانوني والأخلاقي، وسواء كان داخليا أو خارجيا، فإن كل هذه التعريفات تشير إلى مفهوم الالتزام والذي يعد أحد مكونات الصلابة النفسية.

6-2- التحكم:

ترى "كوبازا" بأن التحكم اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفاعلية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة، فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عن مواجهة كوارث وطوارئ الحياة ويشير

"فولكمان" إلى أن التحكم يتضمن "اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها" (زينب نوفل ، 2008: 27).

كما يعرف "Wiebe1991" التحكم بأنه "اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها" ويعرف "مخيمر" 1996 التحكم بأنه "اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية من حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة".

وترى "جيهان حمزة" 2002 أن التحكم "هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواءً أكان ذلك معرفياً أو وجدانياً أو سلوكياً".

وقد أوضح "هيرس Hairis" أن التحكم يعد تصور الفرد أن الأحداث وتجارب الحياة يمكن التحكم فيها وتوقعها وأنها تمثل نتيجة أعماله، فهو يمثل اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الشاقة، ورأيها كمواقف يمكن التعامل معها والتحكم فيها، والفرد الذي لديه نزعة قوية نحو التحكم يعتقد أنه لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النتائج التي تحدث من حوله.

ويرى "فونتانا Fontana" أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل، فيبدأ الفرد في التعامل مع المواقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف وتحديد مصادر الخطة والمعوقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيراً مرحلة

الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد، فإما أن تكون أفعالاً موجهة للقضاء على المشكلة أو أفعالاً غير موجهة كتجاهل الموقف الشاق بأكمله (جيهان حمزة، 2002:52).

ويشير "الرفاعي 2003" إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية هي:

- القدرة على اتخاذ القرارات: والاختيار بين بدائل متعددة ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع المواقف سواء بإنهائه أو بمحاولة التعايش معه، ولهذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها.

- استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط: بعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في المواقف وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه والتركيز في أمور أخرى أو عمل خطة للتغلب على المشكلة.

ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة على الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه، كما يختص بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق كأسباب حدوثه والوقت المتوقع لحدوثه والعواقب الناتجة عنه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها فيتهيأ الفرد لتناوله ويقل القلق المصاحب للتعرض له وتسهل السيطرة عليه.

- التحكم السلوكي: وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي، ويقصد بالتحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

4- التحكم الاسترجاعي: ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته فيؤدي الموقف، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى قابل للتناول والسيطرة عليه، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما قد يؤدي لخفيف أثر الضغوط.

ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله، حتى لو كان في سياق صعب، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلا من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن.

وتعرف الباحثة التحكم بأنه : فدرة الفرد على الضبط والسيطرة على الأحداث المفاجئة والمواقف الضاغطة، بتحديد مصادر الخطر ولطاقاته وإمكاناته الذاتية، تم اتخاذ القرار المناسب لمواجهة هذه الأحداث وخفض المواقف الضاغطة أو تجاهلها.

وبناء على ما سبق يتضح أن التحكم هو الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ومواقف ضاغطة التي يتعرض لها باستخدام القدرة على اتخاذ القرار واستخدام العمليات الفكرية للتحكم في الأحداث الضاغطة وإيجاد معنى في الحياة مما يؤدي إلى تخفيف من أثر الضغوط، وأن كل هذه التعريفات تشير إلى أن التحكم أحد مكونات أبعاد الصلابة النفسية.

6-1-3- التحدي:

تعرفه "كوبازا" بأنه "اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه للارتقاء، أكثر من كونه جديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية" (kobasa, 1979: 70).

كما يعرف "توماكا 1996 Tomaka" التحدي بأنه " تلك الاستجابات المنظمة التي تتشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة" (محمد السعيد أبو حلاوة، 2002: 41).

ويعرفه "مخيمر 1997" بأنه "اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه جديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه" (عماد مخيمر، 1997 : 14).

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية التي تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر لتقاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغييرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري يشكل فرصة للنمو وللنضج، وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة، ويعتبرها مصدراً للنمو والانجاز، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أموراً حتمية.

6-1-4- الصبر:

تضيف بعض الدراسات بعدا رابعا لا يقل أهمية عن الأبعاد الثلاثة السابقة للصلابة النفسية (الالتزام والتحكم والتحدي) هو الصبر: حيث يمد الصبر الإنسان بطاقة تعينه على تحمل الأحداث المؤلمة ومواجهة الشدائد برباطة جأش، وتقبلها والتكيف معها.

فخير ما يواجهه به الإنسان أحداث الحياة ومصائب الدنيا وأفضل عدة هي الصبر على الشدة، الصبر الذي هو الإيمان، فهو ستر من الكروب وعون على الخطوب، أنه خلق فاضل من أخلاق النفس، يمتنع عن فعل مالا يحسن، فهو استلام لما يقع على المرء مما يكره.

ونزول المصائب والكوارث يحتاج إلى الصبر، والعلل والأمراض تحتاج من المرء إلى الصبر، والحاجة والفقر تحتاج إلى الصبر، والدعوة إلى الله تحتاج إلى الصبر، والنفس التي بين جنبي الإنسان تحتاج إلى الصبر على مجاهدتها على طاعة الله وترك ما حرم الله، ولذلك أمر الله بالاستعانة بالصبر والصلاة.

ولو نظرنا إلى القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، لوجدنا الكثير من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية تدل على أن الصبر يمد الإنسان بقوة تعينه على تحمل مشاق الحياة وهذا يدخل في صميم الصلابة النفسية، قال تعالى: "لتبلون في أموالكم وأنفسكم ولتسمعن من الذين أوتوا الكتاب من قبلكم ومن الذين أشركوا وإن تصبروا وتتقوا فإن ذلك من عزم الأمور" (آل عمران: 186) من هنا نشير إلى الصبر كبعد من أبعاد الصلابة النفسية.

- تعريف الصبر:

-التعريف اللغوي: تستخدم كلمة الصبر ومشتقاتها في اللغة العربية بمعان عدة منها:

* الحبس والمنع: فكل من حبس شيئاً فقد صبره، يقال صبرت نفسي على ذلك الأمر أي حبستها، ومنه قوله تعالى: "واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم" (الكهف: 28).

* الشدة والقوة: ومنه الصبرة وهي الحجرة الشديدة الغليظة.

* الجمع والصنم: ومنه الصبرة وهي ما جمع من الطعام بلا كيل ولا وزن بعضه فوق بعض كالكومة.

* الثبات: ومنه قوله تعالى: "واستعينوا بالصبر" (البقرة 45). أي الثبات على ما أنتم عليه من الإيمان (ابن منظور، 1999: 278 - 275).

-التعريف الاصطلاحي-

عرف الصبر اصطلاحاً بتعريفات كثيرة منها:

يعرفه الأصفهاني، 1997: بأنه حبس النفس على ما يقتضيه العقل والعرف أو ما يقتضيان حبسهما عنه (الأصفهاني، 1997: 474).

ويعرفه ذو النون المصري أنه: التباعد عن المخلفات والسكون عند تجرع غصص البلية وإظهار الغنى مع حلول الفقر ساحات المعيشة (ابن القيم، 1991: 51).

ويعرفه الجرجاني 1991 بأنه: ترك الشكوى من ألم البلوى لغير الله لا إلى الله (علي الجرجاني، 1991: 143).

وتعرف الباحثة الصبر إجرائياً: بأنه قدرة الفرد على تحمل الابتلاء، وتقبله بنفس مطمئنة، راضية بقضاء الله وقدره، وعدم الندم على ما فات وقطع دابر التشاؤم.

- آداب الصبر:

- الصبر عند حلول البلاء أو مصيبة بالعبد، فقد دلت النصوص الشرعية: "أن الحمد الذي يحمد عليه صاحبه ما كان عند مفاجأة المصيبة بخلاف ما بعد ذلك".

- الاسترجاع: وهو قول المصاب إنا لله وإنا إليه راجعون.

- سكون اللسان: ويكون بأمر عدة منها:

- كف اللسان عن الشكوى.

- كف اللسان عن نذب الميت أو النياحة عليه.

- كف اللسان عن الصراخ أو العويل.

- كف اللسان عن الدعاء على النفس أو على الولد.

- سكون الجوارح: ويكون باجتناب كل فعل أو سلوك يظهر على الجوارح ما بنافي الصبر ويشتمل الجزع والتسخط كلطم الخدود وشق الثياب وتسويد الوجه وتغيير العادة في الملابس والمفرش والمطعم.

- عدم إظهار أثر المصيبة: ويعون ذلك باجتناب إظهار أثر المصاب عليه، واجتناب تجير الحال أو تعطيل المعاش.

- اجتناب إقامة المآتم.

- اشتغال المصائب بما هو أصلح له، كالتوبة من الذنوب ورد الودائع وسداد الديون وإخراج الزكاة، ورد المظالم لأهلها والتصدق وكتابة الوصية.

- البقاء في البلد التي يصيبها وباء: روى البخاري عن عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا

عليه وإذا وقع بأرض وأنتم فيها فلا تخرجوا فرارا منه" (ابن القيم، 1991: 110-111).

وتعريف الباحثة للتحدي بأنه: قدرة الفرد على مقاومة ومواجهة المواقف الضاغطة والتغيرات والأزمات الحياتية بمرونة من خلال المبادأة، واستكشاف البيئة من حوله وتقييمها، وتوظيف قدراته وإمكاناته في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها بفاعلية وإيجابية واعتبارها أمرا ضروريا للنمو أكثر منها تهديدا لحياته.

ويتضح مما سبق: أن التحدي هو قدرة الفرد الكامنة في نفسه والتي يوظفها في المحيط الخارجي وهي التي تولد له الإرادة والعزيمة الأداء، دوره في الحياة من خلال مواجهة الأحداث الضاغطة، وأن كل هذه المفاهيم والتمرينات التحدي تدل على أن التحدي سمة ومكون الصلابة النفسية.

خلاصة :

تعتبر الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية مكونات متلازمة حيث أنها ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي.

كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة النفسية الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط النفسية والأمور السيئة إلى أكثر ايجابية.

7- خصائص الصلابة النفسية:

للصلابة النفسية العديد من الخصائص اهتم الباحثون بالتعرف عليها وتم تصنيفها إلى خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة وإلى خصائص ذوي الصلابة منخفضة حيث حصر "تايلور 1995 Taylor" خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- الإحساس بالالتزام باتجاه المبادئ والقيم التي يتبناها الفرد والدفاع عنها.
- الاعتقاد بالسيطرة، أي الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب المواقف التي تحصل له في حياته وهو وحده قادر على التحكم في بيئته والتأثير فيها.
- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة النشطة الجديدة ورفع التحدي أمام ما يمكن أن يواجه الفرد في حياته، مع اعتبار أنها بمثابة فرصة للنماء والتطور وليست محطمة له.
- ومن خلال معرفة خصائص ذوي الصلابة النفسية تبين أن هناك نوعين من الخصائص، ولقد أكدها "عماد مخيمر 1997" من خلال دراساته التي قام بها في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية واستنادا إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طورته "كوبازا" (عماد مخيمر، 1971: 38).

ولقد تمثلت هذه الخصائص في فئتين من الناس أفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة، وأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة، واشتملت الفئتين على مجموعة من الخصائص.

* خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت "كوبازا" من خلال دراساتها خلال السنوات (1979، 1982، 1983) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود والمقاومة.

- لديهم انجاز أفضل.

- ذوي وجهة داخلية بالضبط.

- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.

- أكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية أفضل.

ولقد بين كل من "ديلاد 1990" و "كوزي 1991" و "كوسيتوتز 1996" في دراساتهم حول الأشخاص الذين يتمتعون بقدر علي من الصلابة أن هؤلاء الأشخاص لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، وغير منهكين، ولديهم تمركز حول الذات، ويتمتعون بالانجاز الشخصي، ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي ، وارتفاع الدافعية نحو العمل ولديهم نزعة تفاؤلية، وأكثر توجهها للحياة ومواجهة للأحداث الضاغطة ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفس جسمية ، كما لا يحسون أبدا بالإجهاد(أبو ندى عبد الرحمن، 2007: 31-32).

وفي دراسة قامت بها كل من "لؤلؤة حمادة" و "عبد اللطيف" سنة 2002 وجدا أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يملكون الصفات التالية:

* هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من الشعور بالخربة.

* يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من الشعور بفقدان القوة.

* ينظرون إلى التغيير على أنه تحد عادي بدلا من أن يشعروهم ذلك بالتهديد.

* يجدون في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.

كما يمكن أن يشتمل ذوي الصلابة النفسية المرتفعة على مجموعة من الخصائص والصفات هي:

- * أن يكون الصبر راسخاً في الذات مع تحمل المشقة.
- * الحكمة والمرونة في اتخاذ القرارات.
- * عدم فقدان التوازن في الأزمات.
- * الاحتفاظ بالهدوء والثبات في أشد وأقسى المواقف والظروف.
- * القدرة على وضع الخطط لمواجهة المشكلات.
- * الالتزام بالقيم والمبادئ ومعتقدات معينة والتمسك بها وعدم التخلي عنها.
- * القدرة على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة.
- * المبادرة لحل ما يواجههم من مشكلات (جيهان محمد، 2002: 21-22).
- * خصائص ذوي الصلابة المنخفضة:
- * سرعة الغضب والحزن الشديد ويميلون إلى الاكتئاب والقلق.
- * ليس لديهم قيم ومبادئ معينة متمسكين بها.
- * التجنب والبحث عن المساندة الاجتماعية.
- * عدم القدرة على التحكم الذاتي.

يتضح مما سبق أن الصلابة النفسية تساعد الفرد على التوافق والانسجام الشخصي والاجتماعي والمهني والزواجي حيث أن الصلابة النفسية تساعد الفرد على تخطي الأزمات وتجعل الفرد في حالة رضا وذلك من خلال الخصائص التي تتمتع بها وعلى

غرار ذلك هناك من يتمتع بخصائص الصلابة النفسية بمستوى عالي هذا ما يجعله متوافق وراضي على نفسه وهناك من يتمته بمستوى صلابة منخفض هذا ما يولد لديهم سرعة الغضب وعدم القدرة على التحكم الذاتي وعدم التوافق.

8- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية :

تساهم العديد من العوامل في تكزين الصلابة لدى الفرد، وأظهرت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوينها وتتميتها تبدأ من مرحلة الطفولة من خلال العلاقات الاجتماعية السوية، الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها، فهي نماذج ايجابية لتنمية وتعزيز الثقة لدى الطفل وإنما الصلابة لديه لمواجهة ضغوط الحياة المترتبة، ومن خلال العوامل الذاتية الخارجية المختلفة، يمكن استخلاص طرق واستراتيجيات لبناء وتقوية الصلابة لدى الأفراد وهي: (محمد السعيد، 2008: 25).

- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين: فالعلاقات الاجتماعية الايجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلابة النفسية وتقبل المساعدة والمساندة من الأشخاص الذين نثق فيهم ونحترمهم ونستمع لآرائهم، كما تعتبر المؤسسات الدينية وغيرها من الجماعات الخيرية مصدر من مصادر المساندة الاجتماعية التي قد يحتاج إليها الفرد في بعض الأزمات.

- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات: لا سبيل للتخلص منها أن الأحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولكن بالإمكان تغييرها عن طريق إدراكها وتفسيرها، ومحاولة تجاوز الظروف الحاضرة والتطلع للمستقبل ورفع التحدي أمام المجهول والتحكم في زمام أمور الحياة، وعدم ترك المجال أمام هذه الظروف والأحداث لهزيمة الفرد واعتبارها تحدي جديد يجب أن يتخطاه ويتجاوزه مع محاولة الاقتراب من كل ما من شأنه أن يخفف الكدر والحزن ويهون الصعاب.

- استكشاف جوانب القوة في الذات: أن المشاكل والصعوبات التي يواجهها البشر تدفعهم إلى اكتشاف أنفسهم وقدرتهم ومختلف جوانب شخصياتهم الدفينة، كما تؤدي هذه الأحداث إلى تطور وإنماء مختلف الجوانب النفسية لديهم من خلال تأقلمهم الإيجابي وتصديهم للأحداث الضاغطة كل هذه الخبرات تفيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا مصاعب ونكبات في حياتهم في الاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين والإحساس بقوة وفاعلية الذات لديهم واستكشاف مكامن قوية في ذاتهم لم يعرفوها من قبل، فمجرد الإحساس بقبالية التعرض للشدائد يزيد من إحساس الفرد بقيمة حياته ورفع التحدي أمام أحداث الحياة الضاغطة مع خسارة أقل.

- تبني نظرة ايجابية للذات: من خلال تقين الفرد من قدرته على حل المشكلات والثقة في الذات، والنظرة التفاضلية التي تمكنه من التوقع الجيد والأحسن بدل القلق والحذر.

- وضع الأمور في سياقها: من خلال فهم ووضع الأحداث الضاغطة في سياقها الطبيعي مع النظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن تسوقه إليه الأحداث، فالفرد لا يجب أن تكون لديه نظرة ضيقة للأحداث وأنية بل يجب أن تكون نظره شاملة وواسعة وبعيدة المدى، كما يجب أن يتمتع بنظرة تحليلية للأحداث لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من المواقف الضاغطة وتسير عليه أمور حياته (محمد السعيد، 2008: 26).

يتضح مما سبق أن استراتيجيات بناء الصلابة النفسية لها أثر كبير في العديد من العوامل في تكوين الصلابة لدى الفرد وهي حسب ما يبق تبدأ من مرحلة الطفولة وتستمر مع الوقت من خلال العلاقات الاجتماعية السوية والمساندة داخل المجتمع وذلك حسب الاستراتيجيات التي تناولناها تقوي استجابات الأفراد وتعزز الثقة بالنفس.

9- فوائد الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية وكما أسلفنا الذكر تعتبر عملية تكيف سليم وجيد في أوقات الشدة والضغط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر والقدرة على حل مشاكل الآخرين والتعاطف معهم، كما تعتبر امتلاك الفرد لمجموعة سمات من خلالها يواجه مصادر الضغط، كالقدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية، وترتبط الصلابة بعدة أمور كإمكانيات الفرد الشخصية، وقدرته على التعلم من الخبرة الصادمة، نظرة الفرد إلى الوضع القائم على أنه تحد وفرصة للنمو والتطور، وليس على أنه أزمة أو شيء مزعج، وقد يزيد الدعم الخارجي الذي يتلقاه الفرد من زيادة الصلابة لديه، ويمكن الاستفادة من الصلابة النفسية في المجالات التالية: (Articlesclass & /? :http://www.18class.org.melhak./

-التنشئة الاجتماعية: إن نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة بين الوالدين وأبنائهم وتشجيعهم على اتخاذ القرارات بأنفسهم وحل المشكلات المناسبة لسنهم، والمبادأة والاستكشاف والاقتران والتحدي يجعلهم أكثر صلابة وشعور بالقيمة والفاعلية، ولتكوين الصلابة النفسية لدى الأبناء لابد من إتباع أساليب تنشئة اجتماعية تعتمد على إشعارهم بالدفء والحنان والذي يمثل قاعدة الأمن والأمان والتحكم والتحدي وتحقيق الذات.

- البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية: يجب أن تركز هذه البرامج على الخبرات التي من شأنها أن تزيد من الصلابة النفسية من خلال العمل على تنمية باقي القدرات النفسية وكذا المحافظة على التوازن النفسي والصحة النفسية.

-العلاقة مع الآخرين: إن الصلابة النفسية عندما تتفاعل مع المساندة الاجتماعية من خلال إشعار الفرد أنه وسط جماعة وأن هناك تكافل وكذلك تدفعه إلى تبني قيم الجماعة والمحافظة عليها فإن الآثار السلبية للضغوط النفسية تقل كثيرا عند الفرد ومن ثم إعطاء الأبناء الثقة في أنفسهم وفي الآخرين وتقديم العون للآخرين عند الحاجة وكذا الالتزام الأخلاقي تجاه الذات والآخرين.

- مجالات أخرى: ويمكن أن تفيد الصلابة النفسية ومكوناتها (الالتزام، التحكم، التحدي) في الكثير من مجالات الحياة الأخرى منها على سبيل المثال، التخلص من الوزن الزائد، مقاومة الأمراض الجسمية وسرعة الشفاء منها، النجاح الدراسي، التغلب على خبرات الفقد سواء كان فشل في العلاقات أو في الدراسة أو في العمل والنجاح في الألعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها.

يتضح مما سبق أن للصلابة النفسية فوائد عدة تشمل عدة مجالات فهي بذلك جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التوافق النفسي مع الخبرات المؤلمة في شتى المجالات وفي كل الأوقات.

خلاصة:

ترتبط الصحة النفسية غاية لارتباط بالصلابة النفسية والتي رأيناها في الخصائص الهامة للفرد التي تستعده على مواجهة الضغوط، ويفضلها يمتلك الفرد الإحساس بالقدرة على مواجهة التحديات، ووظيفة الصلابة النفسية ليس تحقيق الأحداث فقط، ولكنها تمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية.