

الفصل الأول : الصلابة النفسية

الفصل الاول : الصلابة النفسية

تمهيد

1. التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية
2. مفهوم الصلابة النفسية
3. أبعاد الصلابة النفسية
4. خصائص الصلابة النفسية

خلاصة

تمهيد:

لم يعد التعرض للضغوط النفسية أو البيئية هو المتغير الرئيسي المؤثر في نشاط الفرد و إرتقائه ، بل هناك متغيرات أخرى أكثر تأثيرا و هي أهداف الفرد و غاياته التي يسعى إلى تحقيقها و التي تجعله يقيم مصدر الضغوط تقييما معرفيا يجعله يسلك بطريقة معينة في مواجهة هذه الضغوط ما بين المرونة و الفاعلية و بين الجمود و السلبية و المرض ، فمن الناس من يصاب بالإحباط و منهم من يتمتع بالمقاومة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات أو الصلابة النفسية ، إذ تعتبر هذه الأخيرة إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي و الجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط.

سنتناول في هذا الفصل التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية ، مفهوم الصلابة النفسية ، النظريات المفسرة للصلابة النفسية ، أهمية الصلابة النفسية ، أبعاد الصلابة النفسية ، خصائص الصلابة النفسية.

1. التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية:

تعتبر الصلابة النفسية من السمات الإيجابية للشخصية و التي ظهرت متزامنة من مفاهيم علم النفس الإيجابي ، حيث إن طبيعة هذا العصر و زيادة معدلات التغير و انتشار الضغوط أدى إلى تحويل نظر الباحثين إلى التركيز على الصحة و ليس المرض في مجال الضغوط.

فالصلابة النفسية ليست مفهوما حديثا ، و لكنه إعادة صياغة لسمة الشخصية العصابية فالأفراد ذوو الدرجات المرتفعة على سمة الصلابة منخفض و الدرجات على العصابية.

فالعصابي هو الشخص الذي يصر على المعاناة لأنه لا يستطيع تحمل الواقع و مواجهته ، و الأفراد ذوو الدرجات المرتفعة في العصابية منخفض و الصلابة النفسية ، لذلك فقد نالت هذه الأخيرة كأحد أنماط الشخصية قدرا كبيرا من الإهتمام البحثي كمتغير وسيط للضغوط. (أحمد بن عبد الله محمد العيافي ، 2011 ، ص 1)

كما يعتبر مفهوم الصلابة من المفاهيم التي تم تداولها بيننا منذ القدم ، و لكنها لم تظهر كمصدر للمقاومة إلا من خلال أبحاث علم النفس الإيجابي كما أشرنا سابقا ، فلقد تم تنظيم هذا المفهوم في مجال الزراعة حيث يشير إلى جودة المحصول القادر على مقاومة الظروف المناخية العكسية ، و تم تبنيه بعد ذلك بواسطة باحثي الإدارة في فحص العلاقات بين الشخصية و الضغط المرتبط بالعمل و الصحة، ثم بعد ذلك في أبحاث الصحة و المرض. (عماد محمد ، 2002 ، ص 4 - 3)

لذلك أولى الباحثون إهتماما بمعرفة المتغيرات الشخصية و البيئية الإيجابية ، التي تساعد الفرد على الوقاية من الأثر النفسي و الجسمي عند التعرض للضغوط ، و التي تزيد فاعليتها بقدر إستخدام الفرد لها و منها الصلابة النفسية.

يعود أول ظهور لمصطلح الصلابة النفسية إلى مجال العلوم الفيزيائية أين يشير إلى قدرة مادة معينة(الخشب) على مقاومة و الصمود أمام ظاهرة معينة.

2. مفهوم الصلابة النفسية:

لا تكاد تخلو حياتنا اليومية من الضغوط ، و مما لا شك فيه أن الإنسان يواجه في حياته مجموعة من العوائ التي تقف حجر عثرة أمامه فتمنعه من إشباع دوافعه و تحد من رغباته فيشعر بإنفعال خاص يشعره بالعجز و قلة الحيلة و تختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق و الصعوبات التي تواجههم في الحياة ، فمن الناس من يصاب بالإحباط و منهم من يتمتع بالمقاومة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات . ربما يرجع ذلك إلى صلابتهم النفسية ، إذ تعتبر هذه الأخيرة أحد المتغيرات التي تقي الفرد من الآثار الضارة للمواقف الضاغطة ، و تدعم قدرته على مواجهة هذه الضغوط.

1.2. التعريف اللغوي للصلابة:

صلب ، صلابة أي صلبا ، صلب الخشب أي إشتد و قوي ، و صلابة أي قساوة ، فيقال صلابة الطين أي قساوة ، و مقاومة ، كما تعني مقاومة التعب ، و القدرة على الإحتمال ، و يقال برهن عن صبر و صلابة أي ثبات على قرار ، أو موقف و عزيمة لا تلين على مواصلة ما بدئ به ، و يقال تحمل مصائبه بصلابة أي رباطة جأش ، و شجاعة في تحمل الألم ، و مقاساة الحرمان. (خيرة شويطر ونادية يوب مصطفى الزقاي، 2015، ص51).

2.2. التعريف الاصطلاحي للصلابة:

يعود هذا المفهوم إلى كوازا 1979 حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات و التي إستهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن من و اراء إحتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم للضغوط ، و قد وردت العديد من التعريفات التي تعالج مفهوم الصلابة النفسية في العديد من الدراسات و الأبحاث نذكر منها:

تعرف كوبازا الصلابة النفسية بأنها " إعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته و قدرته على إستخدام كل المصادر النفسية، و البيئية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه و يفسرها بواقعية ، و موضوعية ، و منطقية و متعايش معها على نحو إيجابي و متضمن ثلاثة أبعاد و هي :الإلتزام و التحكم و التحدي. (سنا محمد إبراهيم أبو حسين ، 2012 ، ص 13)

وعرفت الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة .

3.أبعاد الصلابة النفسية:

وتشمل الصلابة النفسية ثلاث أبعاد هي :

1. الإلتزام : وهو نوع من التعاقد النفسى يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة والأخرين من حوله .
2. التحكم : ويشير الى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له .
3. التحدى : وهو اعتقاد الفرد ان ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر يثير و ضرورى للنمو أكثر من كونه تهديدا له .

وقد عرف مفهوم الصلابة النفسية ايضا على أنه مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفف من اثارها على الصحة النفسية والجسمية . (عماد محمد مخيمر، 1996، ص 13)

إن المكونات المترابطة للصلابة النفسية من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسى للفرد، والتخفيف من الآثار السلبية للضغوط. كما ترى " كوبازا " أن توفر هذه المكونات الثلاثة يرتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة ، وتحويل أحداث

الحياة الضاغطة إلى فرص للنمو الشخصي، وبالتالي لا يكفي مكون واحد ليمدنا بالشجاعة، والدافعية لتحويل نظرتنا للضغوط إلى نظرة أكثر إيجابية.

4. خصائص الصلابة النفسية :

حصر تايلور (1995) خصائص ذوي الصلابة النفسية بما يلي:

1. الإحساس بالالتزام تجاه أنفسهم للانخراط في مستجدات الحياة التي تواجههم.
2. الإيمان بالسيطرة أي إحساس الشخص بأنه سبب الحدث الذي حدث في حياته و أنه يستطيع أن يؤثر في بيئته.
3. التحدي و هو الرغبة في إحداث التغيير ، و مواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء و التطور. (الحسين بن حسن محمد سيد ، 2012 ، ص 17)

تنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما:

- 1.4. **خصائص مرتفعي الصلابة النفسية:** توصلت كواباز 1979 خلال الدراسات السابقة التي أجرتها في الأعوام 1985 - 1983 - 1982 - 1979 و كذلك مادي و آخرون 1998 إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية المرتفعة يتميزون بعدد من الخصائص و هي كالتالي:

1. القدرة على الصمود و المقاومة.

2. لديهم إنجاز أفضل.

3. ذوو وجهة داخلية للضبط.

4. أكثر إقتدار و يميلون للقيادة و السيطرة.

2.4. خصائص منخفضي الصلابة النفسية: إن الأشخاص أقل صلابة يكونون عرضة

للإضطرابات ، و يشعرون بالعجز ، و أنهم أكثر ضعفا في الضبط الداخلي ، و أكثر نقدا لذواتهم (لوم النفس) و أكثر شعورا و تعميما لخبرات الفشل ، لا معنى لحياتهم و لا يتفاعلون مع البيئة الإجتماعية.

فذوو الصلابة المنخفضة يتصفون بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ، و لا معنى لحياتهم و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ، و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة ، و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية، و ليس لديهم إعتقاد بضرورة التحديد و الإرتقاء ، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم و عاجزون على تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة. (محمد جيهان ، 2002 ، ص21)

يتضح مما سب أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون بـ:

1. عدم القدرة على الصبر ، و تحمل المشقة و المرض.
2. عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
3. إستمرار الشكوى و عرضة للإمراض كالصداع و قرحة المعدة.
4. قلة المرونة في اتخاذ القارات.
5. عدم وجود قيم لديهم و مبادئ معينة.
6. عدم القدرة على التحكم الذاتي.

الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم :

يرى العديد من علماء النفس أن مفهوم الصلابة النفسية يتداخل العديد من المفاهيم الأخرى على غرار قوة الأنا، مركز الضبط، الازعاجية، الفاعلية الذاتية، فمن خلال هذا العنصر نحاول ان نذكر ولو بإيجاز هذه المفاهيم

4_1. قوة الأنا : قوة الأنا هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية، وتشير قوة الأنا إلى توافق مع الذات ومع المجتمع، علاوة على خلو من الأعراض العصابية، والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا، وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية، حيث يرى كثير من العلماء أن هناك متصلاً يقع في أحد أطرافه قوة الأنا حيث يقع في الطرف الآخر قطب العصبية (كفافي، 1982 ص 4)

ويس فرج عبد القادر (1993) أنها "قدرة الشخص على تحقيق التوافق والتي يتخذها دليلاً على الصحة النفسية، وعلى مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية والتعامل معها ومع العالم الخارجي، بحيث ينتهي به الأمر إلى النجاح، وقوة الأنا تمثل طاقة الفرد النفسية التي تحدد مدى تحمله للظروف غير مواتية. (القافي، 1994. ص27) فقد تعريفات قوة الأنا وتباينت لدى علماء النفس و الباحثين، فلكل منهم وجهة نظر خاصة به، لكن جميعها تهدف إلى وصف قوة الأنا وتؤكد على معنى نفسه، وضمن الإطار العام المتفق عليه، وهو أن قوة الأنا سمة من سمات الشخصية، ويحاول الباحث عرض بعض التعريفات أهمها:

_ولمان Wolmen (1989) الذي يرى أن قوة الأنا عبارة عن "خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الإلتزان الانفعالي لدى الفرد" (ولمان، 1989، ص.107).

_اما فونتانا Fantan, (1995) فيعرفها بأنها "مستويات عالية من تقدير الذات والثقة بالنفس اللتان تساعد الفرد على مواجهة المشكلات التي يواجهها بهدوء وموضوعية (فونتانا، 1995، ص386).

ويتضح من ذلك قوة الأنا تتمثل في قدرة الفرد على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية والإمكانات العقلية المتاحة لديه، من أجل التوافق مع نفسه، ومع الآخرين ، ومع ممن حوله، ومواجهة الضغوط والشدائد بفعالية.

4_2_ مركز الضبط :

مركز الضبط مفهوم اشتقه العالم روتر Rotter من نظريته في التعلم الاجتماعي، ويقصد به الطريقة التي يدرك بها الفرد أحداث التعزيز التي تحدث في حياته، ويرى روتر أن مركز الضبط كمتغير من المتغيرات الشخصية، يهتم بالمعتقدات التي يحملها الفرد بخصوص أي العوامل الأكثر تحملاً للنتائج في حياته، من خلال إدراكه

للعلاقة السببية بين السلوك ونتيجته، وهذا ما يجعل الأفراد يختلفون في تفسير معنى الأحداث المدركة بالنسبة لهم بسبب طبيعة التعزيز المتوقع لهذه الأحداث، فهم يميلون أكثر من تكرار السلوك الجديد اذا تم تدعيمه إيجابياً . (الديب، 1997، ص103)

ويحدد روتر Rotter (1966) أربعة أصناف من المتغيرات في نظريته التعلم الاجتماعي وهي أساليب السلوك، التوقعات، التدعيمات، والمواقف السيكلوجية، والصياغة الأساسية لمعادلة السلوك لديه هي أن احتمال صدور أي سلوك في أي موقف سيكلوجي معين هو دالة للتوقع بأن هذا السلوك سوف يؤدي إلى تدعيم معين في هذا الموقف مع وضع قيمة هذا التدعيم في الاعتبار.

4_3_الارجاعية : ظهر مصطلح الجلد أو الرجوعية لأول مرة عام 1970 على يد Emmy wermen من خلال دراستها على مجموعة من الأطفال هاواي بأحد الأحياء الفقيدة، حيث نشأ هؤلاء الأطفال في كنف أسر عانى فيها الآباء البطالة والإدمان زيادة على الاضطرابات النفسية، لاحظت أن ثلث العينة ابدوا سلوكيات مدمرة خلال مراهقتهم كتعاطي المخدرات والإنجاب خارج العلاقة الزوجية مقابل الثلث الذي لم يظهر أفرادها سلوكيات مشابهة، أطلقت Worner عليهم المجموعة المقاومة واكتشف أن لدى الأطفال هذه المجموعة ولعائلاتهم سمات تجعلهم مختلفين عن غيرهم، وأن تطوير تلك السمات تعمل على زيادة فرص الأطفال في التكيف الإيجابي مستقبلاً حتى في غياب الظروف البيئية المثلى للنمو، وقد عرفت chikwe, Agba kwun الرجوعية أو الجلد (1984) بأنها "القدرة على التعامل الفعال مع الضغوط وكذا إظهار درجة غير معتاد من القوة النفسية مقارنة بسن الفرد وبمجموعة الظروف التي يواجهها (كريمة مبروح، 2010، ص6) .

وتعد الرجوعية حسب التعريف الأكثر استعمالاً من قبل كريك نيك cyru 1999
 Pnik في المجال السيكلوجي أنها "القدرة على النجاح على العيش والنمو إيجابياً
 بطريقة مقبولة اجتماعياً رغم الاجهاد أو المحنة (مرجع السابق ص،7).
4_4_ الفعالية الذاتية : ظهر هذا المفهوم على يد البرت باندورا (1977 _ 1995)
 في نظريته حول التعلم الاجتماعي، حيث يشير هذا المفهوم إلى إيمان الفرد بقدرته
 على تنظيم وتحقيق سلوكات مطلوبة لإدارة مواقف مستقبلية، ويؤثر الإيمان بالفعالية
 الذاتية على طريقة الأفراد في التفكير والشعور والتحفيز الذاتي وكذا التصرف
 "(باندورا. 1982) أي أن الفعالية الذاتية تؤثر على الجوانب الوجدانية والمعرفية
 والسلوكية، فهي تؤثر في الفرد حيث إختيار الأهداف، الجهود التي يبذلها، الطاقة
 التي ترافقها انفعالاته المرتبطة بالموقف _ استراتيجيات التكيف التي يتبناها وصولاً
 إلى سلوكه وادائه .

ويضيف باندورا 1997 أن الفاعلية تسهل تحقيق صحة جيدة، ونمو احسن، واندماج
 إجتماعي أقوى، فإنها لدى المدربين مثلاً يجعلهم أكثر إبداعاً والتزاماً وأقل تغييباً
 وشعوراً بالاجهاد. وتختلف الفاعلية الذاتية وفقاً لثلاثة أبعاد .
 _السعة : **L'ampleur** أي درجة إيمان الفرد بقدرته على تحقيق الاداءات .
 _الشمول : **Gérélérastion** أي مدى تخطيها للمواقف والسلوكات . القوة : **Force**
 أي مدى تيقن الفرد من قدرته على تحقيق السلوك المطلوب (عبد الله، 1991، ص
 30).

*كما ميزا باندورا بين معنيين للفعالية _ : الفعالية الذاتية المتوقعة :وتعني شعور
 الفرد بقدراته أو عجزه عن القيام بسلوك معين أو إنجاز ما، ويضمن هذا الشعور
 درجة من الثقة والشعور بالقدرة على التحكم_ .

الفعالية الذاتية المرجعية : وهي اعتقاد الفرد بأن السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى النتائج التي يتمناها (Through :scheier. Cavver 1989 . راضي 2008، ص 45) .

5 . النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

أولا : نظرية كوبازا 1979 اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت أسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكل وماسلور روجرز والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال مكانته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (Metteson, Ivan cevich, 1987, 102).

ويعد نموذج لازورس " Lazours " من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاث عوامل رئيسية وهي:

1 / البيئة الداخلية للفرد

2 / الأسلوب الإدراكي المعرفي

3 / الشعور بالتهديد والإحباط .

ذكر لازورس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره خطا قابلة للتعايش، تشمل علبة الإدراك الثانوي، وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة .
فنتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو مايعني عند لازورس توقع حدوث الفرد سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل .(راضي، 2008، 36).

طرح كوبازا (1979) الافتراض الأساسي لنظريتها، بعد أن أجرت دراسة في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وقد خرجت ببعض النتائج .

- 1 /الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها (الإلتزام _ التحكم _ التحدي .)
- 2 /فكان هذا الافتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً بل أنه حتمي لا بد من الإرتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي ،وأن المصادر النفسية والإجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية .

ثانياً : نظرية فينك المحلل لنظرية كوبازا (1979)لقد أظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا (1979)وحاول وضع تعديل جديداً لها، وهذا النموذج قدمه فينك (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 اخرى، وذلك على عينة قوامها 167 جندياً إسرائيلياً، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لزو الصلابة.

وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور وبعد إنتهاء هذه الفترة التدريبية توصل على نتائج مهمة وهي _ :

ارتباط مكوني الإلتزام والتحكم فقط في الصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الإلتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام إستراتيجية التعايش الفعال خاصة استراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً

بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات بالتعايش (راضي 2008، 39، 40).

خلاصة:

يعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات الهامة التي ينبغي استحضارها حين الحديث عن مقاومة الضغوط التي يتعرض لها الفرد ، فلا تكاد تخلو حياتنا من الضغوط سواء في المجال الشخصي، أو العائلي، أو الإجتماعي أو المهني، وقد

يصنف قطاع التعليم من بين أكثر مجالات العمل ضغطاً، وهو مجال العمل الذي يتميز بالتحاق الإناث به بنسبة كبيرة لا يمكن نكرانها. خاصة في ظل التغيرات المتسارعة على جميع الأصعد مما زاد من حدة وشدة واختلاف الضغوطات مما تطلب صلابة نفسية للوقوف في وجهها و القدرة على مجابتهها ومعايشتها بسلام وصحة نفسية مناسبة دون ترك اثر سلبي . ان صح القول .