

الأسرة وتكوين سمة الصلابة النفسية لدى الأبناء

إعداد

الباحث / مريم عبد الله محسن ناصر العنزي

باحثة دكتوراه

إشراف

أ. د / حسين محمد سعد الدين الحسيني

استاد علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد الثامن - العدد الثالث

يناير ٢٠٢٢

الأسرة وتكوين سمة الصلابة النفسية لدى الأبناء

أ/مريم عبد الله محسن ناصر العنزي *

ملخص

للأسرة دور كبير في عملية التنشئة النفسية والاجتماعية للأبناء وبالرغم من الضغوط التي تعاني منها الأسرة إلا أنها لها دور أساسي في تشكيل شخصية الأبناء لذا كان على الأسرة أن تنمي في أبنائها سمة الصلابة النفسية حتى يستطيعوا أن يتعايشون مع المجتمع، حيث أن الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطا بالفعل إلا أن سمات شخصيتهم تظل تعمل كواق من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي، فالأفراد ذوو الصلابة العالية نظريا يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغطا إلى فرص نمو ونتيجة لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة.

الكلمات المفتاحية: الأسرة- الصلابة النفسية- الأبناء

* باحثة دكتوراه

Abstract

The family has a major role in the process of psychological and social upbringing of children, and despite the pressures that the family suffers from, it has a fundamental role in shaping the children's personality. Therefore, the family had to develop in its children the characteristic of psychological hardness so that they can coexist with society, as those who have a high degree of Psychological toughness by estimating the pressures that they actually put pressure on them, but their personality traits continue to act as a buffer from the impact of pressures by facilitating the choice of consensual coping methods or by stopping non-consensual behavior. Which can generate pressure to growth opportunities and as a result we find them to correspond to stressful events in an optimistic and effective manner.

Keywords: family - psychological hardness - children

الأسرة وتكوين سمة الصلابة النفسية لدى الأبناء

أمريم عبد الله محسن ناصر العنزي *

مقدمة

إن الأسرة هي الوحدة الأساسية في التنظيم الاجتماعي ومؤسسة من المؤسسات الاجتماعية ذات الأهمية الكبرى. ففيها تبدأ حياتنا الأولى ونتعود عليها، وهي تصنع أولى خبراتنا، وفيها تتشكل شخصياتنا وتتكيف مع البيئة المتغيرة حولنا، وهي مصدر الأخلاق والدعامة الأولى لضبط السلوك ويلقى فيها الكبار والصغار مصدر الرخاء" (عبد الهادي أحمد الجوهري، ٢٠٠٠: ٧١).

والأسرة ليس من الضروري أن تتكون من ذكر وأنثى وأطفالهما. فقد تتألف الأسرة من أحد الوالدين الأب أو الأم ومن أطفاله الذين أنجبهم، أو الذين تبناهم، أو قد تتكون من زوجين لم يرزقا بأطفال (غريب سيد أحمد، ٢٠٠١: ٥٤).

فهو نظام اجتماعي ينبع عن ظروف الحياة الطبيعية التلقائية للنظم والأوضاع الاجتماعية، وهي ضرورة حتمية لبقاء الجنس البشري ودوام الوجود الاجتماعي الذي يتحقق باجتماع الرجل والمرأة والإنماء الدائم المستمر بينهما يصورها بعدها المجتمع (يسري سعيد، ١٩٩٣: ٦٤).

* باحثة دكتوراه

خصائص الأسرة:

وتتلخص أهم خصائص الأسرة في الآتي:

أولاً: الخصائص العامة للأسرة

١- الأسرة أكثر الظواهر الاجتماعية عمومية وانتشاراً في المجتمع الإنساني (حسين عبد الحميد شوان، ٢٠٠٣)، فلا نكاد نجد مجتمعاً يخلو بطبيعته منها فهي أساس الاستقرار في الحياة الاجتماعية (سامية مصطفى الخشاب، ١٩٩٣: ٣٦).

٢- الحجم المحدد: لا تنمو الأسرة إلى ما لا نهاية فهي بالضرورة محدودة الحجم، إذ تتوقف عن النمو عند حد معين. وهي أصغر الكل إذا قيست بالنظم الأخرى. الأسرة الكبيرة أو الصغيرة أمر نسبي، ففي بعض المجتمعات وخاصة المهذمة تعتبر الأسرة التي لديها أربعة أطفال أو أكثر أسرة كبيرة، تعتبر نفس الأسرة في مجتمعات أخرى أسرة صغيرة، وعموماً يكون الآباء في الأسر الصغيرة أكثر اهتماماً وإيجابية مع كل طفل بعكس الحال في الأسرة الكبيرة (حسين عبد الحميد رشوان، ٢٠٠٣: ٩٤).

٣- أفراد الأسرة عادة يقيمون في مسكن واحد (أحمد محمد مبارك الكندري، ١٩٩٦)، (حصّة صالح المالك وربيع محمد نوفل، ٢٠٠٦: ١٠٢).

٤- الأسرة مؤسسة اجتماعية تخضع لأثر الزمان والمكان ولا تثبت على شكل واحد وتنتهي بوفاة جميع أعضائها.

- ٥- تعتبر الأسرة وحدة إحصائية، أي تتخذ أساساً لإجراء الإحصائيات المتعلقة بعدد السكان ومستوى المعيشة وغيرها من الإحصائيات التي تخدم الأغراض العلمية ومطالب الإصلاح الاجتماعي ويمكن أيضاً أن تتخذ عينة للدراسة والبحث وعمل التجارب والمتوسطات الإحصائية وذلك للوقوف على طبيعة المشاكل الأسرية والقضاء عليها (سامية مصطفى الخشاب، ١٩٩٣: ٦٩).
- ٦- توفر الأسرة لأعضائها الأساس العاطفي الذي يوفر الاستقرار والأمن (حسين عبد الحميد رشوان، ٢٠٠٤: ٨١).
- ٧- تمارس الأسرة قواعد للضبط الاجتماعي على أفرادها، ويتم ذلك من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي توفرها الأسرة لأفرادها (حسين عبد الحميد رشوان، ٢٠٠٣: ٣٢)، (أحمد محمد مبارك الكندري، ١٩٩٦: ٦٢).
- ٨- تضي الأسرة على أفرادها خصائصها وطبيعتها. فإذا كانت الأسرة قائمة على أسس دينية شكلت حياة الأفراد بالطابع الديني، وإذا كانت قائمة على اعتبارات قانونية تشكل حياة الأفراد بالطابع التعاقدية (خيري خليل الجميلي وبدر الدين كمال عبده، ١٩٩٥: ١٢٠).
- ٩- الأسرة ليست عملاً فردياً أو إرادياً ولكنها من عمل المجتمع وثمره من ثمرات الحياة الاجتماعية، فهي تقوم على أسس وقواعد يقرها المجتمع ويحددها ويرسم اتجاهاتها للأفراد ويفرض عليهم الالتزام بحدودها ومن يخرج عنها يقابله المجتمع بالقوة ويفرض عليه العقوبة.

١٠- تعتبر نقطة الارتكاز التي تركز عليها بقية المنظمات الاجتماعية الأخرى في المجتمع، حيث تؤثر في النظم الاجتماعية الأخرى وتتأثر بها (سامية مصطفى الخشاب، ١٩٩٣: ٧٢).

١١- الأسرة تؤثر فيما عداها من النظم الاجتماعية وتتأثر بها فإذا كانت الأسرة منحلّة وفاسدة في مجتمع من المجتمعات تردد في وضعه السياسي وإنتاجه الاقتصادي فسادًا يؤثر ذلك في مستوى معيشة الأسرة، وفي تماسكها. وخير دليل على ذلك أننا نشاهد في الدول المستقرة سياسيًا أن الأسرة مدعومة وقوية ومحل رعاية الدولة وفيها التشريعات المحققة لسعادة الأفراد أما المجتمعات غير المستقرة سياسيًا فنجد عكس ذلك (حسين عبد الحميد رشوان، ٢٠٠٣: ٨٢).

١٢- للأسرة نظام اقتصادي خاص من حيث الاستهلاك وإنتاج الأفراد، لتأمين وسائل المعيشة للمستقبل القريب لأفراد الأسرة.

١٣- الأسرة هي المؤسسة الأولى التي تقوم بوظيفة التنشئة الاجتماعية للطفل الذي يتعلم من الأسرة كثيرًا من العمليات الخاصة بحياته، مثل المهارات الخاصة بالأكل واللبس والنوم (أحمد محمد مبارك الكندري، ١٩٩٦: ١٠٦).

١٤- تتكون الأسرة من أفراد يرتبطون مع بعضهم بروابط الزواج أو التبني أو الدم، والعلاقة بين الزوج والزوجة هي الزواج، والعلاقة بين الوالدين والأطفال هي علاقة الدم وأحيانًا التبني.

١٥- تستمد الأسرة ثقافتها الأساسية من الثقافة العامة، ولكن في المجتمعات المعقدة يكون لكل أسرة سمات ثقافية مميزة نتيجة تجارب واتصالات أفراد الأسرة الذين يدمجون أنماط سلوكهم في ثقافة الأسرة.

١٦- يشدد المجتمع حراسته على الأسرة عن طريق القواعد القانونية. والمحرمات الاجتماعية، ولذلك فإنها تحاط بأكثر اهتمام أدوات الضبط الاجتماعي، وهذا أبلغ دليل على أهميتها القصوى بالنسبة لكافة المجتمعات (حصة صالح المالك وربيح محمد نوفل، ٢٠٠٦: ٢٠١).

الصلابة النفسية

قدمت كوبازا (Kobaza, 1979) عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وفي هذا الخصوص ترى كل من بادي كوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق. (لولوة حمادة، وحسن عبد اللطيف، ٢٠٠٢، ٢٣٦)

وذكرت شيلي وتايلور (Shely & Yailor) أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا (Kobaza, 1979) أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة ترتبط بكل من الصحة الجسمية والصحة النفسية الجيدة. (شاهر ياغي، ٢٠٠٦، ٣٨)

وقد أشارت كوبازا (Kobaza, 1979) إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي، يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون. (عماد مخيمر، ١٩٩٦، ٢٧٨)

وقد وجد كل من مادي وكوبازا (Made & Kobaza) أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها (Smitn, 1993, 98) وتتفق كوبازا (Kobaza)، وفولكمان (Volcman)، ولازاروس (Lazours) في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلا تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر أيضا في تقييم الفرد لأساليب المواجهة وهي الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط (مواجهة المشكلات، الهروب، تحمل المسؤولية، البحث عن المساندة، التحكم الذاتي). (عماد مخيمر، ١٩٩٦، ٢٧٨)

ويرى باحثون آخرون أن الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصا وفيه يقومون بتجنب أو ابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطا. (زينب راضي، ٢٠٠٨، ٥٣)

وعلى الرغم من أن الشخص الذي يلجأ إلى أسلوب النكوص قد يتجنب مؤقتا المواقف الضاغطة، فإنه على نحو تشاؤمي يظل مشغولا بتلك الضغوط مهموما بها، وقد وجد بيرس ومولي (Peres & Molly) أن استخدام المواجهة

التراجعي مرتبط بالزيادة في مستوى الاحتراق النفسي بين مدرسي المرحلة الثانوية، وقد ورد عن أولئك المدرسين أن لديهم مستوى منخفضاً من الصلابة. (لولوة حمادة، وحسن عبد اللطيف، ٢٠٠٢، ٢٣٨)

ووجد باجانا (Pagana) نفس النتائج حيث كانت دراسته على طلاب كلية الطب حيث قوم الطلاب ذوو الصلابة المرتفعة خبراتهم الأكاديمية على أنها تثير لديهم التحدي أكثر من أنها تشكل لهم تهديداً، على النقيض من زملائهم ذوو الصلابة المنخفضة، ويعلق فينك (Venk) على النتائج السابقة بأنه على الرغم من أن تلك الدراسات قد وجدت علاقة بين الصلابة النفسية والتقويم المعرفي للأحداث فإن الاعتماد على طريقة الاسترجاع الأحداث يخلق مشكلة منهجية من حيث تحديد وجهة العلاقة، فأفراد الدراسة قد طلب منهم استرجاع الأحداث بعد حدوثها ومعايشتهم لها وفي هذه الحالة يصعب تحديد ما إذا كانت الصلابة النفسية لدى الأفراد قد عدلت من إدراكهم للأحداث أو أن الضغوط الناتجة عن الأحداث نفسها جعلت الأفراد يكونون أقل صلابة.

وقد لجأت دراستان إلى استخدام الضغوط التي تم استحداثها بالتجربة عند أفراد الدراسة للحد من مشكلة الاسترجاع وجاءت النتائج لتؤكد أيضاً على أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من الصلابة كان تقويمهم للضغوط أكثر إيجابية عندما تعرضوا لمواقف تهديد. (زينب نوفل راضي، ٢٠٠٨، ٥٣٥)

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

ذكرت شيلي تايلور أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها (كوبازا، ١٩٧٩) أجريت العديد من الأبحاث (Kibassz, et al, 1985-1989) التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة والصحة النفسية الجيدة.

خصائص الصلابة النفسية :

حصر (Taylor, 1995) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

- الإحساس بالالتزام (son so of comitmen) أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم .
- الإيمان والاعتقاد بالسيطرة (Belief of control) الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته وأن الشخص يستطيع أن يؤثر علي بيئته .
- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير . (Taylor, 1995: 261)
- ولقد قدمت (نفين السيد حسين ، ٢٠٠٩ : ٢٢) تصوراً عاماً لخصائص الصلابة النفسية يتمثل في :
- تخفف الصلابة النفسية من الشعور بالإجهاد الناتج من الأحداث السلبية للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن .
- يغير الإدراك المعرفي الأحداث الشاقة .
- الابتعاد عن المواقف التي تولد الضغوط .

- يرتبط مفهوم الصلابة بمفهوم التعايش التكيفي الفعال .
- يدعم متغير الصلابة متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة علي سلامة الأداء النفسي.
- وأكد (عماد محمد مخيمر) علي هذه الخصائص في دراسته للأدبيات الخاصة بالصلابة النفسية ، حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية واعتمد علي هذه الخصائص في دراسته وإعداد مقياس الصلابة النفسية . (عماد محمد مخيمر ، ١٩٩٧ : ٣٦) وعلي ذلك يمكن النظر إلي الأفراد الذين يتميزون بالصلابة النفسية علي أنهم يتصفون بالآتي :
- ١ - لديهم صبر قوي وتحمل المشقة .
 - ٢ - لا يفقدون التوازن في الأزمات .
 - ٣ - يحتفظون بهدوء نفسي وثبات انفعالي في أقصي وأشد وأعنف وأشد المواقف والظروف.
 - ٤ - يضعون خطط فعالة لمواجهة المشكلات .
 - ٥- لديهم حكمة ومرونة في اتخاذ القرارات .
 - ٦- يلتزمون بقيمهم ومبادئهم ومعتقداتهم ويتمسكون بها ولا يتخلون عنها .
 - ٧- يبادرون بحل مشكلاتهم .
 - ٨- يتحكمون في إنفعالتهم وردود أفعالهم تجاه المواقف ويسيطرون علي أنفسهم .
 - ٩- يتحملون نتائج قراراتهم ويدركون أنهم المسئولون عن هذه القرارات .

ومن خلال العرض السابق تبين أنه يوجد نوعين من الأشخاص وهما :

(أ) أشخاص تتمتع بصلابة نفسية مرتفعة : (personalty theolgy)

توصلت (كوبازا) من خلال دراساتها المتعددة (١٩٧٩-١٩٨٢-١٩٨٤) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية مرتفعة يتميزون بالخصائص الآتية :

- ١ - القدرة علي الصمود والمقاومة .
- ٢- إنجاز أفضل ، وذوي وجهه داخلية للضبط .
- ٣ - الميل للقيادة والسيطرة .
- ٤ - أكثر مباداه ونشاطاً .
- ٥- ذو دافعية عالية نحو العمل .
- ٦ - لديهم قدرة علي التحكم في الأحداث .
- ٧- يستخدمون أسلوب المواجهة التحويلي ، أي يقومون بتقبل وتغير الأحداث التي يمكن أن تصبح ضغوطاً بل وتحويلها إلي فرص جيدة للنمو والتحسن.
- ٨- التوافق مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة .
- ٩ - لديهم أعراض جسدية ونفسية قليلة وغير منهكين .
- ١٠- التمرکز حول الذات .
- ١١- التمتع بالإنجاز الشخصي .
- ١٢- لديهم نزعة تفاؤلية وأكثر توجهاً للحياة .

١٣- التغلب علي الاضطرابات النفسجسمية وتلاشي الإجهاد .

(نيفين السيد حسين ، ٢٠٠٩ : ٢٤)

ويبين كلاً من (دبلار ١٩٩٠ - كوزى ١٩٩١ ، كريستوفر ١٩٩٦) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة ، وغير منهكين ، ولديهم تمركز كبير حول الذات . ويتمتعون بالإنجاز الشخصي ولديهم القدرة علي التحمل الاجتماعي ، وارتفاع الواقعية نحو العمل ، ولديهم نزعة تفاؤلية وأكثر توجهاً للحياة ويمكنهم التغلب علي الاضطرابات النفسية الجسمية وتلاشي الإجهاد . (عبد الرحمن أبوندى، ٢٠٠٧ : ٢٦)

وفيما يلي وصف للأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية كما أوضحها (حمادة وعبد اللطيف ٢٠٠٢) .

١- هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلاً من شعورهم بالغبية.

٢- ويشعرون لأن لديهم القدرة علي التحكم في الأحداث بدلاً من شعورهم بفقدان القوة .

٣- ينظرون إلي التغيير علي أنه تحد عادي بدلاً من أن يشعروهم بالتهديد .

٤- يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة للممارسة اتخاذ القرار . (لولوة حمادة وحسن عبد اللطيف ، ٢٠٠٢ : ٣٨)

(ب) خصائص ذو الصلابة النفسية المنخفضة :

أوردت (جيهان أحمد حمزة ٢٠٠٢) بعض السمات الخاصة بذوي

الصلابة النفسية المنخفضة كما يلي :-

١- اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا بمعني لحياتهم .

- ٢- لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية .
- ٣- يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة والمتغيرة .
- ٤- يفضلون الثبات في الأحداث الحياتية .
- ٥- ليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء .
- ٦- سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم .
- ٧- عاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة .

(جيهان أحمد حمزة ٢٠٠٢: ٢٣)

كما وضعت كوبازا خصائص الأشخاص الذين لديهم صلابة نفسية

منخفضة كما أوردتها (نيفين السيد حسن ٢٠٠٩) وهي كالتالي :-

- ١- عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معني لحياتهم .
- ٢- عدم التفاعل مع بيئتهم بإيجابية ويميلون إلي الإحساس بالتشاؤم والعجز عند المرور بأي عقبة في الحياة .
- ٣- توقع التهديد المستمر والعنف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة .
- ٤- تفضيل ثبات الأحداث الحياتية ، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد .
- ٥- سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السلبي السيئ للأحداث الضاغطة .

وهذا التصنيف يتفق مع التصنيف الذي وضعته (جيهان أحمد حمزة ٢٠٠٢) ويؤيد في هذا الصدد (محمد محمد عودة ٢٠١٠ هذه الصفات ويوضح عدة صفات لذوي الصلابة المنخفضة ويتصفون :

- ١ - بعدم القدرة علي الصبر ، وعدم تحمل المشقة .
- ٢ - عدم القدرة علي تحمل المسئولية .
- ٣ - قلة المرونة في اتخاذ القرارات .
- ٤ - فقدان التوازن .
- ٥ - الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة .
- ٦ - سرعة الغضب والحزن الشديد ويميل إلي الاكتئاب والقلق .
- ٧ - ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.
- ٨ - التجنب والبحث عن المساندة الاجتماعية .
- ٩ - عدم القدرة علي التحكم الذاتي . (محمد محمد عودة ٢٠١٠ : ٦٨)

ويضيف الباحث مجموعة من الصفات الخاصة بذوي الصلابة النفسية المنخفضة والمرتفعة من خلال مراجعته لأدبيات موضوع الصلابة النفسية :

أولاً - ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

- ١ - لديهم القدرة في استخدام المهارات والخصائص الشخصية في مواجهة المشكلات.
- ٢ - يتميزون بقدر كبير من التحمل والصبر علي المشكلات .

- ٣ - لديهم قدرة عالية علي الاكتساب والتعلم من حل المشكلات .
- ٤ - لا يعتمدون علي الوسط البيئي والاجتماعي في حل مشكلاتهم .
- ٥ - لهم قدرة كبيرة علي الانسجام مع الآخرين .
- ٦ - لديهم القدرة علي تكوين علاقات اجتماعية سوي في بيئة العمل أو غيرها .
- ٧ - الالتزام بالقيم والمبادئ والمعتقدات والتمسك بها وعدم التخلي عنها .
- ٨ - يتميزون بدرجة كبيرة من المباداة والسرعة في حل المشكلات .
- ٩ - لديهم القدرة العالية في التحكم بالانفعالات المختلفة والغضب والسيطرة عليه .
- ١٠ - يتميزون بدرجة عالية من الثبات والتوازن في حل المشكلات .

ثانياً - خصائص ذوي الصلابة النفسية والمنخفضة :

- يري الباحث أن جميع الخصائص المكونة لشخصية لذوي الصلابة النفسية المنخفضة هي عكس خصائص ذوي الصلابة المرتفعة وهي كالتالي :
- ١ - يعانون من تصور وعدم قدرة علي استخدام المهارات والسمات لخصائص الشخصية التي تؤهلهم لحل المشكلات ومواجهتها .
 - ٢ - ليست لديهم القدرة علي الصبر والتحمل لحل المشكلات .
 - ٣ - لا يؤمنون بالتغير والتطوير .
 - ٤ - ليس لديهم القدرة علي التعلم والاكتساب من طبيعة حل المشكلات أو مواجهتها .

- ٥ - يعتمدون علي الوسط البيئي في مواجهة المشكلات (المساندة الاجتماعية).
- ٦ - يعتمدون في علاقاتهم الاجتماعية علي الانسحاب المستمر وعدم الانسجام.
- ٧ - ليس لديهم القدرة علي الالتزام بالقيم والمعتقدات ومن السهل التخلي عنها واستبدالها بقيم ومعتقدات يتماشى مع عدم قدراتهم علي المواجهة .
- ٨ - يفتقرون إلي المباداة والسريعة في مواجهة المشكلات .
- ٩ - يتميزون بالاضطراب الانفعالي والغضب السريع اتجاه المشكلات ومواجهاتها .
- ١٠ - يعانون من مشكلة عدم الثبات والتوازن في حل المشكلات .

أبعاد الصلابة النفسية :

توصلت كوبازا (١٩٨٥) إلي ثلاثة أبعاد للصلابة النفسية وهي :

الالتزام - التحكم - التحدي.

وتشير إلي أن الالتزام هو نوع من التعاقد الذاتي بين الشخص ونفسه ، ويلتزم به تجاه نفسه وقيمه ومبادئه وقراراته وكذلك نحو الآخرين من حوله .

أما التحكم فهو : مدى اعتقاد الشخص أنه بإمكانه أن يكون متحكماً فيما

يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية مما يحدث له ويتضمن :

١ - القدرة علي اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل المتعددة .

٢ - التحكم المعرفي وذلك بالقدرة علي التغيير والتفسير للأحداث الضاغطة .

٣ - القدرة علي مواجهة الفاعلة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي .

ويشير التحدي إلي اعتقاد الشخص بأن التغير المتحدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية .

(kobasa . S,C, 1979 : 53)

ويشير " عماد محمد مخيمر (٢٠٠٢) إلي أن الصلابة النفسية لها ثلاثة أبعاد وهي:

(أ) **الالتزام : Commitment** : وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله .

(ب) **التحكم : Control** : ويشير إلي مدى اعتقاد الفرد بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة علي اتخاذ القرارات والقدرة علي تفسير الأحداث ، والقدرة علي مواجهة الفعالة للضغوط .

(ج) **التحدي : Challenge** : وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير علي جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له ، مما يساعده علي المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد علي مواجهة الضغوط وبفاعلية . (عماد محمد مخيمر ، ٢٠٠٢ : ٦)

وتشير جيهان أحمد حمزة (٢٠٠٢) إلى أبعاد الصلابة النفسية بأنها - الالتزام - التحكم - التحدي .

- الالتزام : وهو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية كما تشير إلى اعتقاد الفرد بقيمه وفائدة العمل الذي يؤديه وللجميع .

- التحكم : هو اعتقاد الفرد في قدرته علي السيطرة والتحكم في أحداث الحياة الضاغطة المثيرة للمشقة النفسية سواء كان ذلك معرفياً أم لا .

- التحدي : وهو اقتحام المشكلات لحلها والمثابرة وعدم الخوف عند مواجهة مصاعب الحياة.

(جيهان أحمد حمزة، ٢٠٠٢: ٣٩)

وتشير نانسي ستيك (٢٠٠٨) (nansy silek) كما أوردها عبدالله محمد ابراهيم عبد النبي (٢٠١٢) إلى أن أبعاد الصلابة النفسية هي : الالتزام - التحكم - التحدي وهي كالتالي :-

- الالتزام : هو الشعور بالقيمة نحو الذات والآخرين والحرص علي المشاركة الإيجابية الفعالة المثمرة مع الآخرين ولديهم من التفاؤل ما يجعلهم كل الأحداث الصعبة بسعة صدر ومرونة ، وإنها فرصة للنمو النفسي والذاتي واكتساب الخبرات الجديدة .

- التحكم : وهو القدرة علي تحفيز الذات علي قبول الصدمات والضغوط والتكيف معها لكي تكتسب القدرة علي تحديها ثم تغييرها مستقبلاً .

- **التحدى** : وهو النظر للحياة علي أنها فرصة كاملة للنمو وأن التغير أمر طبيعي وإيجابي وأنه سمة من سمات الحياة الضرورية للبقاء علي نحو أفضل .

(عبدالله محمد ابراهيم عبد النبي ، ٢٠١٢ : ١٦)

وتشير (نيفين السيد حسين ٢٠٠٩) إلي أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاث أبعاد تعمل معا كمنظومة متكاملة و مترابطة لإعطاء دافعا وتشجيعاً للفرد لكي يستطيع التغلب علي ضغوط الحياة .

١ - **الالتزام** : يقصد به تبني الفرد لقيم أخلاقية وأهداف إيجابية محددة يتمسك بها ويلتزم تجاه نفسه والآخرين مما يجعله يتعامل بإيجابية مع أحداث الحياة الضاغطة التي تواجهه.

٢ - **التحكم** : ويقصد به اقتناع ذاتي لدي الفرد في امتلاكه المقدرة الكافية للسيطرة علي أمور حياته متضمناً ذلك القدرة علي التفسير المنطقي للحدث الضاغط والمواجهة الفعالة للضغوط ، الاختيار بين بدائل حل المشكلات ، النجاح في اتخاذ القرارات الملائمة للمواقف .

٣ - **التحدي** : ويقصد به سعي الفرد الدائم لمواجهة المشكلات وأزمات الحياة والحرص علي بذل الجهد لتخطي العقبات وصولاً للأهداف المرجوة .

ويتضمن ذلك القدرة علي المبادرة والمواجهة واستكشاف القدرات والإمكانيات النفسية المتاحة . (نيفين السيد حسين ، ٢٠٠٩ : ٢٠)

وفي هذا الصدد كل من (Hary,ills ,ark 2005) (Maddi 2007)

(khosshaba 2004) (fraukschorv 2009)

على أن أبعاد الصلابة النفسية هي الالتزام - والتحكم ، التحدي ، وهذه المفاهيم لديهم تحمل نفس المدلول والمضمون النفسي .

وتري الباحثة ومن خلال مراجعته لأدبيات الصلابة النفسية وأبعادها أنه يمكن تقسيم أبعاد الصلابة النفسية وخاصة التي تخدم موضوع الدراسة وخاصة العاملين في القطاع الصناعي إلي التالي :

(أ) **الالتزام** : وهو تبني الفرد لمجموعة من القيم والمعتقدات وأفكار يعمل دائماً للتمسك بها في جميع الظروف والتي تساعده علي تحمل المسؤولية تجاه الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها في بيئة عمله والبيئة الاجتماعية .

والالتزام في هذا الجانب يمثل في : الالتزام بنظم وقوانين المؤسسات والمنظومات التي ينتمي إليها الفرد والتي تكفل حقوقه وواجباته .

(ب) **التحكم** : وهو يعكس حجم القناعة الكاملة بقدرة الفرد علي المواجهة والسيطرة على الضغوط والمشكلات التي تواجهه في بيئة عمله أو البيئة الاجتماعية وهي تعكس المقدرة علي المبادرة والاختيار الأفضل المبني علي أساس الخبرة في اتخاذ القرارات الفاعلة .

(ج) **التحدى** : ويقصد به السعي الدائم والمتواصل لمواجهة وحل المشكلات ومواجهة الضغوط التي تواجه الفرد في بيئة العمل ويعتمد ذلك بشكل كبير علي الخبرة واستخدام الإمكانيات المتاحة لديه من خلال :

١ - ترتيب الأوليات الخاصة بحل المشكلات ومواجهة الضغوط .

٢ - استخدام المبادرة في حلها وعدم الانسحاب النفسي .

٣ - الاستفادة من الأخطاء أثناء مواجهتها وحلها .

ويتبنى الباحث في هذه الدراسة استبيان الصلابة النفسية من إعداد (عماد محمد أحمد مخيمر ٢٠٠٢) ويعتبر الأنسب لأغراض الدراسة .

الأسرة وتكوين سمة الصلابة النفسية :

يعتبر المناخ الأسري وما يُلاقية الطفل من معاملة من أفراد أسرته يعد أهم العوامل في تكوين سمة الصلابة النفسية وهذا ما تؤكدته العديد من الدراسات.

ونجد أن معظم الباحثين قد أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين سمة الصلابة النفسية وغيرها ، بداية من الأسرة حتى الأقران ، فتحدث " إريكسون (Erikson 1963) على هذه العوامل مشيراً إلى أن للوالدين الدور الأساسي في تكوين هذه السمة ، فمن خلال إشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر ، بالإضافة إلى إشباعهم للحاجات الثانوية كالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالدفء ، ويشعر الطفل بالأمان ، وبالقيمة الذاتية وبالتفقه بالنفس وبالأخرين في مرحلة العمرية التالية (Harter,1983:96)

وأيد "لازاروس Lazarus" آراء إريكسون وأضاف إليها ، مُشيراً إلى أن إحترام الوالدين لأراء الطفل منذ الصغر ، ووضع مستوي مناسب من التواصل بينهم وبينه بالإضافة إلى تقديرهما لإنجازاته البسيطة ، وتشجيعية على الإعتماد على نفسه عند أداء مُتطلباته الشخصية ، يشعر الطفل بالأمان ، بالقيمة الذاتية ، ويجعله أكثر تحملاً للمسئولية ، وأكثر قدرة على تحدي أهدافه في مرحلة العمرية التالية ، أما في حالة رفض الأسرة لأراء الطفل لإنجازاته ورفض الوالدين آرائهم فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار ، كما يفقده التفقه بنفسه وبالأخرين ، ومع تقدمة في السن يزداد

لدية الشعور بالتهديد من التعرض للمواقف الجديده فما تقدمه في مرحلة العمرية التالية . (Sarafino.1994:154-156)

أما بولبي Bowlby فقد أكد وجود ارتباط جوهري بين العلاقة الحميمة والأمنه والمستمره التي تقدمها الأسرة للطفل ، وظهور الشخصية الملتزمة المستقره في المراحل التالية ، كما " بولبي " أن الأسلوب التربوي الذي يتسم بتشجيع الطفل على التفرد ، وإستكشاف البيئه من حوله ، يمثل الدعامة لنشأه القدرة على الإلتزام والتحكم ولإنماء الكفاءه الذاتية للطفل عند مقابله الصعاب . (Harter,1983:103)

وأيد "ماكوبي Maccoby " آراء من سبقه من العلماء وفيما يخص منشأ سمة الصلابه ، وذلك من خلال دراسة التي أجراها عام ١٩٨٠ بهدف تبين دور البيئه الأسرية في تكوين سمة الصلابه فيما بعد عند إدراك المشقة والتعايش معها ،وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاقات الأسرية التي تتسم بالدفء والقبول والإهتمام بالطفل والثقه فيه والإحترام والتقدير له تنمي لديه الإعتقاد بأن خبرات النجاح والفشل ترجع لعملة ومجهوده ومدى مثابرتة وتحديه للأحداث الشاقه المحيطه به .(Maccoby,1980) .

ويشير روتر Rutter إلى أن العلاقة الأمانة التي يسودها الدفء والحب بين الطفل ووالديه عامل واق للفرد يؤدي إلى شعور بالكفاءة والثقه والقدرة على المواجهه والتحدي ، بينما عدم وجود علاقة حميمة يمكن الوثوق فيها تجعل الفرد بعدم الكفاءة ، وعدم الثقه ، والعجز في المواجهه ،بل إن عدم وجود علاقة حميمة قد يمثل مفتاحاً لفهم الإكتئاب بل والتنبؤ بإضطرابات الشخصية الأخرى (عماد مخيمر ١٩٩٦ : ١٧٨)

وتبين دراسة عماد مخيمر (١٩٩٦) أن العلاقة التي تتسم بالدفء بين الطفل والدية تمثل أهم سند إجتماعى له وتجعله أكثر شعوراً بالفاعلية عند مواجهة الضغوط ، فإدراك الأبناء للدفء أي أعتقادهم أنهم محبوبين إذا أقرن هذا الإعتقاد بإعطائهم قدراً معقولاً من الحرية في اتخاذ القرارات فإن هذا يزيد من شعورهم بالثقة والكفاءة ويجعلهم أكثر قدرة على المثابرة والتحدى ، ومما يجعلهم يعتقدون أن الضغوط التي تواجههم ليست تهديداً لهم بقدر ما هي اختيار لمدى صلابتهم النفسية وقدرتهم على التحدى ، فالدفء المدرك يجعلهم يكونون صيغة إيجابية عن الذات والعالم والمستقبل ، وهذه الصيغة تتضمن إدراكهم لكفايتهم وفعاليتهم ،مما يجعلهم يعتقدون أن بإمكانهم مواجهة المشكلات والأزمات بنجاح ، أما الرفض الوالدى خاصة الإهمال فإنه يؤثر على صلابه الفرد من قدرته على التحكم والتحدى .(عماد مخيمر ١٩٩٧ : ١٠٧)

التدريب على الصلابة النفسية :

اختر "سلفادور مادي وسوزان كوبازا عام ١٩٧٥ شركة بيل للتليفون في ولاية إيلينوس " أثناء البحث الذى أجرى على عينة تواجه قدراً كبيراً من الضغوط والذى تمثل في تسريح نصف القوة العاملة في هذه الشركة من الإداريين ، والذين تم إختيارهم على أساس الكشف الطبى والنفسى كل عام ، وكان يهدف هذا البرنامج إلى تدريب على مهارات ، وأتجاهات الصلابة النفسية مثل الإلتزام والتحكم والتحدى وكان يتم التركيز على الأوراق التي تغطى كل مكونات ، وإتجاهات الصلابة النفسية ، وتتضمن هذه الدفاتر الحكايات والأمثلة والممارسات ، وكان يتم التدريب على الصلابة في حوالى ١٥ جلسة بمعدل جلسة كل أسبوع على مجموعة صغيرة من الإداريين والرؤساء والذين كان يتم

تعليمهم وتشجيعهم على مواجهة ضغوطهم الأساسية بواسطة استخدام تقنيات المواجهة الصلبة واستخدام التغذية المرتدة والناجحة من جهودهم من أجل تثبيت وتعميق اتجاهات الصلابة وكان لا يكتفى في هذا البرنامج بتعليم الإداريين كيفية حل مشكلاتهم الخاصة ولكن كان يتم تعليمهم أيضاً التقنيات التي يستطيعون بها تحويل هذه الضغوط إلى فرص لتحقيق النمو والتطور عن طريق إعادة البناء المعرفي للموقف الضاغط أي إعادة تجديده.

كما فرضت كوبازا ومادى ثلاث مبادئ لتحسين مستوى الصلابة النفسية

وهم :

(١) التركيز:

وذلك بهدف تشجيع الناس على التركيز على الأحاسيس الجسمية المتنوعة من أجل تحديد الأوقات التي يشعرون فيها بالتوتر والقلق أي المرات التي يتعرض فيها الفرد للضغط وهذا مايساعد الفرد على أن يأخذ بعين الاعتبار أنواع الضغوط التي ربما تؤثر عليه .

(٢) إعادة بناء المواقف الضاغطة :

وهذا المبدأ يجعل الفرد يفكر في الموقف الضاغطة الأخيرة ويضعها في

قائمتين :

القائمة الأولى : وهى الطرق التي تحول هذه المواقف الضاغطة إلى مواقف

أحسن

القائمة الثانية : وهى الطرق التي تحول هذه المواقف الضاغطة إلى مواقف أسوء .

(٣) التعويض بواسطة استحسان الذات :

عندما يواجه الناس الضغوط فإنهم لا يستطيعون تجنبها أو تغييرها ، وربما تكون هذه الضغوط هي العوامل التي تساعد الناس على الإقبال على التحدى الذي يجعل الناس يشعرون بالطمأنينة وبأنهم مازالوا قادرين على المواجهة ، وبالفعل لقد حقق هؤلاء الأفراد الذين اتبعوا الطرق الثلاث درجات عالية على مقياس الصلابة النفسية ، بل إنهم كانوا يظهرون القليل من مشاعر التوتر ويحققون مستويات منخفضة من ضغط الدم (Kobasa,S.C & Maddi,SR,1982:3)

وقام كل من كارين مادي وستيفن فنك وسلفاتور مادي Karen,I.Maddi ,Ssephen kahn and Salvator,R.Maddi" ١٩٩٨ بتصميم برنامج للتدريب على الصلابة ، وأعتمد هذا البرنامج على الطريقة المعرفية ، والإنفعالات والحث على المواجهة الفعالة في التعامل مع الضغوط بالإضافة إلى استخدام التغذية المرتدة الناتجة من هذه العملية من أجل تعميق اعتقاد الفرد عن الإلتزام والتحكم والتحدى ، بالإضافة إلى الإعتماد على عمليات المواجهة التحولية ، وبالفعل حقق هذا البرنامج الأهداف الموضوعه من أجله وارتفع مستوى الصلابة النفسية عند أفراد العينة بالإضافة إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات. (Maddi ,S.R Kahan.S.and Maddi,K.L,1998:79-80)

بالإضافة إلى ذلك قام "مورين رايس Maureen Rice ١٩٩٧ بإعداد برنامج لتدريب طالبات جامعة "كالجاري" على الصلابة النفسية، وتوصل البرنامج إلى تغيير إدراك أفراد العينة النفسى والشخصي عن الشعور بالإكتئاب والياس وأحداث الحياة الضاغطة، وتقدير الذات أي أن العينات التي خضعت للتدريب على مهارات الصلابة النفسية انخفض لديها الشعور بالإكتئاب وارتفع أيضاً تقدير الذات.

النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

أولاً: نظرية كوبازا (Kobaza, 1979) والدراسات المنبثقة عنها:

اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكل (Phrankel)، وماسلو (Mazlo)، وروجرز (Rojars) والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (Mtteson, Ivancevich, 1987, 102) ويعد نموذج لازورس (Lazours) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث إنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

(١) البيئة الداخلية للفرد.

(٢) الأسلوب الإدراكي المعرفي.

(٣) الشعور بالتهديد والإحباط.

ذكر لازورس (Lazours) أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره خططا قابلة للتعايش، تشمل عليه الإدراك الثانوي، وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

فنتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو ما يعني عند لازورس توقع حدوث الفرد سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل. (زينب راضي، ٢٠٠٨، ٣٦)

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد، ويؤدي إلى تقييم بعض الخصال الشخصية، كتقدير الذات.

أما الأساس التجريبي لصياغة النظرية فقد استطاعت كوبازا من خلال اعتمادها على نتائج نظريتها والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات 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 تراوحت أعمارهم بين ٣٢-٦٥ سنة، ثم تم تطبيق عدد من الاختبارات عليهم كاختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لكوبازا، واختبار وايلر للمرض

النفسي والجسمي، واختبار هولمز وراهي لأحداث الحياة الشاقة، مما جعلها تنتهي إلى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة الأسس التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها.

وطرحت كوبازا (Kobaza, 1979) الافتراض الأساسي لنظريتها، بعد أن أجرت دراسة على رجال الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة، وقد خرجت ببعض النتائج، والتي كان منها:

(١) الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها وفي "الالتزام، التحكم، التحدي".

(٢) أن الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالاضطرابات النفسية رغم 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 إيجابي.

(Kobaza, Maddi, Puccetti, 1985, 525-533)

فكان هذا الافتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا، 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 الصادمة، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية.

ومن خلال دراستها توصلت إلى أن الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الأمراض، أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث إنهم يتسمون بالأكثر نشاطا ومبادأة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا، وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة وأشد واقعية وإنجازا وسيطرة وقدرة على التفسير، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة.

المراجع

١. آمال سيد أحمد محمد كريمة (٢٠٢٠): الصلابة النفسية وعلاقتها بأعراض الأكتئاب لدى عينة من مرضى السرطان من الجنسين، اطروحة (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية الاداب. قسم علم النفس.
٢. آيات عبد الحميد أحمد (٢٠٢٠): الصلابة النفسية: متغير معدل للعلاقة بين إدراك ضغوط الحياة اليومية وأعراض القلق والاكتئاب لدى المكفوفين من طلبة الجامعة /اطروحة (دكتوراه) - جامعة حلوان. كلية الاداب. قسم علم النفس.
٣. تتهيد عادل فاضل (٢٠١١): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ١١، العدد ١، العراق.
٤. حنين زبير صباح (٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة العرب في جامعة حيفا، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، عمان، الأردن.

٥. خالد محمد عبد الله (٢٠١٢): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
٦. ريهام مصطفى ربيع مصطفى (٢٠١٩): برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى المكتئبين في ضوء نظرية العلاج بالواقع لجلال أطروحة (ماجستير) - جامعة أسيوط. كلية التربية. قسم علم النفس التربوي.
٧. طه ربيع عدوى (٢٠١٥). مفهوم الذات و علاقته بالتوجه الديني والصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسى ، مركز الإرشاد النفسى ، العدد ٤٢ ، ج(٣)
٨. عايدة صالح، عبد العظيم المصدر (٢٠١٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسى والاجتماعى لدى طلبة جامعتى الأقصى والأزهر بمحافظة غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، العدد ٢٩.
٩. عبد الكريم سعيد المدهون (٢٠١٥) : الذكاء الوجدانى و علاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب كليات جامعة فلسطين بغزة ، مجلة العلوم التربوية ، مجلد ٢٣ (٣).
١٠. عبدالله محمد ابراهيم عبد النبى (٢٠١٢) :فعالية برنامج ارشادى لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين المحترقين نفسيا. رسالة ماجستير (غير منشورة) ، قسم الأرشاد النفسى ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .

١١. عزه عبد الرحمن محمود محمد (٢٠١٨) الصلابة النفسية والتعاطف وإستراتيجية المواجهة محددات أساسيه للتوافق الزواجي لدي طالبات الجامعة أطروحة(ماجستير)- جامعة عين شمس. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. قسم علم النفس.
١٢. فتحية العربى القصبى (٢٠١٤). مدى تمتع الشباب الجامعى بالصلابة النفسية فى مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة، المجلة الجامعة ، العدد السادس عشر ، المجلد الرابع.
١٣. مراجع سالم أمحمد على المشاي (٢٠٢١): الصلابة النفسية والضغوط الحياتية واساليب مواجهتها لدى عينة من الطلاب الليبيين الدارسين في جامعة دمياط /أطروحة (ماجستير) - جامعة المنصورة. كلية الآداب. قسم علم النفس.
١٤. وائل رافه محمد سليم (٢٠٢١): فعالية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي لتحقيق الصلابة النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، أطروحة (ماجستير)- جامعة الزقازيق- كلية التربية النوعية- قسم العلوم التربوي والنفسية- برنامج الصحة النفسية.
١٥. وليد عبدالرحمن محمد شاغوش (٢٠١٩): مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالجبل الغربي بليبيا ، أطروحة (ماجستير) - جامعة المنصورة. كلية الآداب. قسم علم النفس.