

الصلابة النفسية عند الأطفال

أعداد

الباحث / وليد عبد الرحمن محمد شاغوش

إشراف

أ. د / حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

بكلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

المجلد الخامس - العدد الأول

يوليو ٢٠١٨

الصلابة النفسية عند الأطفال

أ / وليد عبد الرحمن محمد شاغوش *

ترى كوبازا ان مفهوم الصلابة النفسية مكون من ثلاثة مفاهيم أو مكونات وهي الالتزام والتحدي والتحكم. كما تذكر عدد من المتغيرات التي تعمل كمصدر يخفف أو يعدل من أثر الضغوط منها قوة البنية الجسمية المتمثل فى جهاز المناعة ذي الاداء الوظيفي الجيد، وتاريخ العائلة الصحي الخالي من الامراض الوراثية. والوضع الاجتماعي، كأن يكون الفرد متزوجاً بدلاً من اعزب، والمستوى الاقتصادي المرتفع، وغياب السلوكيات المرتبطة بنمط السلوك، ومن ضمن تلك المتغيرات متغير الصلابة النفسية (kobasa, 1983: 52).

ويختلف الافراد فى كفاءتهم فى مواجهة الضغوط أو التوافق معها. وقد افترضت عدة مكونات نفسية تصف التوافق الإنساني، منها قوة الأنا والاتزان الانفعالي وإتباع أساليب المواجهة والكفاءة الذاتية وتنظيم الذات والصلابة النفسية.

وقد بدأ الباحثون فى تحديد السمات الشخصية للأفراد، الذين يتبعون أساليب المواجهة واولئك الذين يتميزون بالصلابة النفسية بعد ما بين عدداً من البحوث التي اجراها (Dohrenwend, 1974) ان الضغوط النفسية ترتبط بالأمراض الجسمية التي يصاب بها الإنسان وفى وسط هذا البحث عن تلك

* باحث

العوامل المساعدة على تقليل ومقاومة أثر الضغوط قدمت كوبازا مفهوم الصلابة النفسية وحسب النظرية التي صاغتها كوبازا، ترى ان الصلابة صفة عامة تظهر من معاشة خبرات في مرحلة الطفولة معززة مثيرة متنوعة وتظهر هذه الصفة من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي والصلابة النفسية تعنى الشعور العام بأن البيئة تدعوا إلى الرضا وهذا يقود الفرد إلى ان ينظر إلى المواقف المتعددة بنوع من الفضول والحماسة أو الالتزام الذى هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه واهدافه وقيمه والآخرين من حوله وينظر إلى المواقف الضاغطة إن ورائها معنى وإنها شىء يدعوا إلى المتعة أما التحكم فإنه يشير إلى مدى اعتقاد الفرد إنه بإمكانه القدرة على التحكم فيما يلقاه من احداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له. (Low, J., 2006: 36)

وهذا يؤكد ان الضغوط ليست اموراً ثابتة ولكنها متغيره. أما التحدي فهو اعتقاد للفرد ان ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير أو امر مثير وفرصة ضرورية للنمو أكثر من كونه تهديداً له، وهو يمثل جانباً طبيعياً فى الحياه، مما يساعد الفرد على المبادئة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بكفاءة ويعول الفرد فى محاولاته للتوافق على المصادر الداخلية التي تمده بالقوة والقدرة على المقاومة، مثل عامل الصلابة النفسية إضافة إلى العوامل أو المصادر الخارجية.

وفى هذا الصدد تذكر كوبازا دراسة انتونوفسكى الذى قدم فيها نموذجاً افتراضياً لفهم العوامل التي تؤثر على الصحة، حيث احتوى ذلك النموذج على

ثمانية انواع من المصادر العامة للمقاومة، وهي الحالة الجسمية والحاله البيولوجية، وتوفر الأدوات الحديثة والنواحي المعرفية والنواحي الانفعالية والاتجاهات والقيم والعلاقات الشخصية والجوانب الاجتماعية والشخصية، وتعمل كل تلك العوامل متضمنه المساعدة فى التعامل مع التوتر الناتج عن الضغوط كما أشار انتونوفكسى نقلاً عن كوبازا وبوستى.

وكما ترى كوبازا فإن الصلابة النفسية تعمل على تسهيل أنواع العمليات فى الإدراك والتقويم والمواجهة التي يقوم بها الفرد وبالتالي تقوده نحو الحل الناجح للموقف الناتج عن الاحداث الضاغطة. (Kobasa, 1983)

وفى هذا السياق يقرر جونسون ان نتائج الدراسات الحديثة تؤكد أن ادراك الفرد بأن لديه مقاومة وصلابة نفسية يساعد على التنبؤ بمدى إستمتاعه بالسعادة مستقبلاً وينظر إلى الصلابة النفسية أو المقاومة على انها توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته فى مواجهة الضغوط والمشكلات وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذى افترضه باندورا ١٩٨٦ والذى يقرر بأن الاشخاص الذين لديهم مستوى عالى فى الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك. (Johnson, R.,2004).

وإتماداً على ذلك المنطق فى التحليل قدمت كوبازا مفهوم الصلابة النفسية، حيث إنها ترى ان الفرد الذى يتمتع بالصلابة اقل احتمالاً للإصابة من الامراض الجسمية، نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة من الفرد الذى لا يتصف بقدر عالى من الصلابة النفسية.

وقد اعتمدت كوبازا فى صياغتها لذلك المفهوم على نتائج بحوثها التي اجرتها على مديرين العمل التنفيذيين فى البرنامج المعروف بمشروع شيكاغو للضغوط. وفى ذلك المشروع حددت كوبازا المديرين التنفيذيين فى المستويين العالي والمتوسط، والذين بحكم طبيعة عملهم وحياتهم يواجهون قدراً عالياً من ضغوط الحياة، ثم قسمتهم على مجموعتين واحدة تعاني من اعراض مرضية شديدة، والأخرى لا توجد لديها تقريباً أعراض جسمية مرضية. وحسب التنبؤ الذى افترضته كوبازا عن المجموعتين من المديرين فقد وجدت ان المجموعة التي اتصف افرادها بأن لديهم ضغوطاً عالية فى العمل وشكوى مرضية منخفضة، اظهر أولئك الافراد صلابة فى الشخصية ذات دلالة عالية، مقارنة بالمجموعة التي لدى افرادها ضغوط فى العمل ولكن لديها شكوى مرضية مرتفعة.

ولم تجد كوبازا فروق فردية فى الصلابة النفسية تعود إلى بعض العوامل الديموغرافية مثل السن والمستوى الوظيفي وفى الدراسات التالية التي اجرتها كوبازا وآخرين وجدت النتيجة نفسها، حيث كان مستوى الصلابة النفسية لدى المديرين التنفيذيين عاملاً فعالاً فى التنبؤ باحتمال الاصابة بالأمراض الجسمية (kobasa, 1983: 101).

وقد قدمت عدة تفسيرات توضح السبب الذى يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد. ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد. وفى هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الاحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الاوجاع، أو تؤدى إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي. والضغط المزمن يؤدى فيما بعد إلى الارهاق وما

يصاحبه من امراض جسدية واضطرابات نفسية. وهنا يأتي دور الصلابة النفسية فى تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق، ويتم ذلك من خلال طرق متعددة.

أولاً: الصلابة تعدل من إدراك الاحداث وتجعلها تبدو اقل وطأة.

ثانياً: تؤدي إلى اساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً: تؤثر على اسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

رابعاً: وأخيراً تقود إلى التغيير فى الممارسات الصحية، مثل إتباع نظام غذائي صحى، وممارسة الرياضة، وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية وقد أكدت بحوث أخرى أهمية إدراك الأحداث فى الشعور بالضغط من عدمه. (Kelly, 1999: 94)

فالأفراد ذوو الصلابة النفسية العالية نظرياً يميلون إلى استخدام ا لمواجهة التحول، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغوطاً إلى فرص للنمو، ونتيجة لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة. وعلى العكس من ذلك، يعمد الافراد ذوو الصلابة النفسية المنخفضة إلى اسلوب المواجهة التراجعي، أو الذى يتضمن نكوصاً، وفيه يقومون بتجنب أو الابتعاد عن الموقف التي يمكن ان تولد ضغوطاً. (Low, J. 2006: 39)

وعلى الرغم من أن الشخص الذى يلجأ لأسلوب النكوص قد يتجنب مؤقتاً المواقف الضاغطة، فإنه على نحو تشاؤمى يظل مشغولاً بتلك الضغوط مهموماً

بها. ان استخدام أسلوب المواجهة التراجعي مرتبط بالزيادة فى مستوى الإحترق النفسى بين مدرسى المرحلة الثانوية. وقد ورد عن أولئك المدرسين أن لديهم مستوى منخفض من الصلابة.

وفيما يلى وصف للأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية :

هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذى عليهم ادائه بدلاً من شعورهم بالغربة. ويشعرون بصفة عامة أن لديهم قدرة على التحكم فى الأحداث، بدلاً من شعورهم بفقدان القوة وينظرون إلى التغيير على انه تحد عادى بدلاً من ان يشعروهم بالتهديد، وفى إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة يحد هؤلاء الافراد الفرصة لممارسة إتخاذ القرار. (Johnson, R.,2004: 94).

أهمية الصلابة النفسية:

قدمت كوبازا (Kobaza, 1979) عدة تفسيرات توضح السبب الذى يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التى تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وفي هذا الخصوص ترى كل من بادى كوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتى والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية فى تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق. (لولوة حمادة، وحسن عبد اللطيف، ٢٠٠٢، ٢٣٧)

وذكرت شيلي وتايلور (Shely & Yailor) أنه منذ الدراسة الأولى التى قامت بها كوبازا (Kobaza, 1979) أجريت العديد من الأبحاث التى 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: ٧٨)

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 et al., 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، ٧٨)

ويرى باحثون آخرون أنه حتى لو قام الأفراد 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.

وعلى العكس من ذلك يعتمد 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 منخفضا من الصلابة. (لولوة حمادة، وحسن عبد اللطيف، ٢٠٠٢، ٣٨)

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 تهديدا، 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 أيضا على أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من الصلابة كان تقويمهم للضغوط أكثر إيجابية عندما تعرضوا لمواقف تهديد. (زينب راضي، ٢٠٠٨، ٥٣)

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلا 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, 1981-1989) التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة والصحة النفسية الجيدة.

أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا (Kobaza, 1979) إلى ثلاثة أبعاد تتكون فيها الصلابة النفسية وهي: الالتزام، التحكم، التحدي، ورأيت أنني قد أضيف بعدين هما الصبر، والإيمان بالقضاء والقدر، وذلك لمناسبتهما للبيئة الفلسطينية التي تتميز باعتناق الدين الإسلامي، وسأتكلم عن هذه الأبعاد بشيء من التفصيل كما يلي:

أولاً: الالتزام: يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة وصفها مصدراً لمقاومة ميزان المشقة.

تعريف الالتزام: هو اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله. (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١، ٢١٥)

ويعرف (عماد مخيمر، ١٩٩٧) أنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه، وقيمه والآخرين من حوله.

ويعرفه (عبد الرحمن أبو ندى، ٢٠٠٧، ١٩) بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه، وقيمه في الحياة، وتحمله المسؤولية، وأنه يشعر أيضاً إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته، أو للجميع.

من خلال التعريفات السابقة تبين أن الالتزام هو تبني الفرد لقيم، ومبادئ، ومعتقدات، وأطراف محددة، وتمسكه بها، وتحمله المسؤولية تجاهها وتجاه نفسه ومجتمعها، وهذا يعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد.

أنواع الالتزام: تناولت كوبازا (Kobaza, 1979) وآخرون مكون الالتزام الشخصي أو النفسي، إلا أن وويب (Waip, 1991) ذكروا أنواعاً مختلفة للالتزام، فهناك الالتزام تجاه الذات، وهناك الالتزام الاجتماعي، والالتزام الأخلاقي، ويوجد أيضاً الالتزام الديني، والالتزام القانوني. (زينب راضي، ٢٠٠٨، ٢٤)

وكذلك تناولت كوبازا (Kobaza, 1979: 103) مكون الالتزام الشخصي في واقعها حيث رأت أنه يضم كلا من:

(١) الالتزام نحو الذات، وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين.

(٢) الالتزام تجاه العمل، وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله لمسئوليات العمل والالتزام. (Kobaza, Maddi, puccetti, 1985, 525-532)

وقد تناول (عبد الرحمن أبو ندى، ٢٠٠٧) الالتزام وصنفه في ثلاثة أنواع وهي:

(١) الالتزام الديني: حيث عرفه بأنه التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان ما نهى عنه "الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر". (صالح الصنيع، ٢٠٠٢، ٩٢)

(٢) الالتزام الأخلاقي: وقد عرفه جونسون (Johnson, 2004) بأنه "اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية"، ويحمل هذا التعريف للالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه جونسون بوصفه التزاما داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة 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 بها ورضاه عنها، وهذا المعنى أشار إليه إلكيلي (Keley, 1999: 201)، وأما سيزنبرج (Seznprg, 1986) فقد أشار إلى رأي مخالف، حيث إن الفرد يستطيع الدخول في كثير من العلاقات دون التزامه بها، أو استمراره فيها، على الرغم من رضاه عنها، مثل ذلك العلاقات العاطفية، وأيد روزبليت (Rozblet, 1993) كيلي (Keley, 1982) مشيراً إلى أنه قد تبين أن الارتباط بين الالتزام والرضا صفة أساسية، ومن هؤلاء فلتشر (Phtichr) وشنشار (Funshar) وكرامر (Kramr) وهيرون (Heron, 1987)، ورزيروف (Rzerve, 1994). (زينب راضي، ٢٠٠٨، ٢٥)

وتعكس هذه التعريفات للالتزام الأخلاقي النظرة الغربية له، وهي نظرة دنيوية بعيدة كل البعد عن الالتزام الأخلاقي، وهي تدعو إلى الانحلال والانخراط في علاقات مشبوهة تسيء إلى الفرد ومجتمعه، فالأصل في الالتزام الأخلاقي هي التزام المسلم بالقيم والأخلاقيات التي ترجع في أصلها إلى الأديان والعقائد، ومن ثم فالأخلاقيات التي يجب أن يلتزم بها الأفراد في المجتمع المسلم مصدرها القرآن والسنة ورأي العلماء المسلمين والموحدين، فالمسلم يستمد أخلاقه وقيمه من القرآن والسنة ويتعلمها ويلتزم بها فيحيا حياة طاهرة مستقرة. (عبد الرحمن أبو ندى، ٢٠٠٧، ٢١)

٣) الالتزام القانوني: الذي ارتبطت طبيعته ببعض المهن، وميزت محدداته طبيعة المهن، ومن أبرزها مهمة المحاماة، فنجد أن ممارسي المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصف محدود لطبيعتها الشاقة، كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

ويعرف علي أنه اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع. (عبد الله عادل، ١٩٩١، ٢٩٠)

ويشير أبو ندى إلى أن الالتزام قد يأتي مصدره من داخل الفرد نفسه وقد يفرض عليه جبرا كالالتزام القانوني، ومن ثم فلا نستطيع الحسم بكون الالتزام يمثل بعدا عاما أم مجموعة من الأبعاد الفرعية، ولكن كل ما يمكننا الانتهاء إليه هو أن كل المعاني السابقة تتجسد نفسيا في مفهوم الالتزام الذي يعد بدوره أحد مكونات مفهوم الصلابة النفسية. (عبد الحمن أبو ندى، ٢٠٠٧، ٢١)

ثانيا: التحكم:

أشارت إليه كوبازا (Kobaza, 1979) بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها.

ويعرفه ويب (Weab, 1991) بأنه "اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها"، ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات. (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١، ٢١٠)

ويقول مخيمر بأن التحكم هو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة

الفعالة. (عماد مخيمر، ١٩٩٦، ١٥) أما (محمد) فتشير إلى أن التحكم هو "اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة، والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفيا أم لا". (محمد ابراهيم، ٢٠٠٢، ٢١)

أشكال وصور التحكم:

تقول (عزة الرفاعي، ٢٠٠٣، ٣١) أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسة

هي:

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

(٢) التحكم المعرفي المعلوماتي: استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث يجعل 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 للضغط، كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم بالحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تركيز الانتباه على موضوع الضغط، أو عمل خطة للتغلب عليه، أي هو قدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف

لمحاولة السيطرة عليه وضبطه، ويختص التحكم بقدرة الفرد على جمع كافة المعلومات عن الحدث أو الموقف والتنبؤ بما سيؤول إليه الحدث، أي توقع الموقف قبل وقوعه، وذلك للتقليل من حدة الحدث، والتخفيف من القلق المصاحب للتعرض له، وتسهيل السيطرة عليه.

٣) **التحكم السلوكي:** وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي، ويقصد به التعامل مع المشكلة بصورة فعالية ملموسة، والتحكم في آثار الحدث الصادم بالقيام ببعض السلوكيات المخططة والمنهجية لتعديل وقع الحدث الصادم.

٤) **التحكم الترجمي:** ويرتبط التحكم الترجمي بخلفية الفرد السابقة عن الموقف وطبيعته، فهذه الخلفية والمعتقدات تكون انطبعا محددًا عن الموقف، وتعتبره أنه موقف ذو معنى وقابل للسيطرة عليه مما يخفف وقع الحدث الصادم.

تشير كوبازا (Kobaza, 1979) إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط ولديهم اعتقاد بقدرتهم على التحكم في أمور حياتهم هم أكثر صحة نفسية وجسمية من أقرانهم الذين يشعرون بالعجز في مواجهة القوة الخارجية، وترى أن إدراك التحكم يظهر في القدرة على اتخاذ القرار والقدرة على التفسير والقدرة على المواجهة الفاعلة، وفي دراسة أجراها (أندرسون) حول العلاقة في وجهة الضبط والشعور في بوطنة الانضباط وسلوكيات المواجهة والأداء، توصل خلالها أن داخلي الضبط أقل شعورا بالضغوط وأكثر توظيفا لسلوكيات المواجهة المتمركزة على المشكلة، وأقل استخداما لسلوكيات المواجهة المتمركزة على الانفعال بالمقارنة بخارجي الضبط. (عادل هريدي، ١٩٩٧، ١١٦)

ويتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقرائه للواقع، ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها وقت حدوثها، مستثمرا كل ما يتوفر لديهم من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، مسيطرا على نفسه، متحكما في انفعالاته.

ثالثا: التحدي:

تعرف كوبازا (Kobaza, 1983) التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة وهو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية. (زينب راضي، ٢٠٠٨، ٢٩)

ويعرفه توماكا وآخرون (Tomaka, et al, 1996) بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة. (جيهان حمزة، ٢٠٠٢، ٤١)

ويقول مخيمر بأن اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادرة، واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. (عماد مخيمر، ١٩٩٧، ١٤)

ويتضح أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه

الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة.

خصال ذوي الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة

(أ) خصال ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

توصلت "كوبازا" من خلال دراستها (١٩٧٩-١٩٨٢-١٩٨٣-١٩٨٥) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية : القدرة على الصمود والمقاومة ، ولديهم إنجاز أفضل ، وذوي وجهة داخلية للضبط ، وأنهم أكثر إقتداراً ويميلون للقيادة والسيطرة ، وأنهم أكثر مبادأة ونشاطاً وذوي دافعية أفضل ويشعرون بصفة عامة أن لديهم قدرة على التحكم في الأحداث . فأفراد ذو الصلابة النفسية العالية نظرياً يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهه التحويلي ، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغوطاً الى فرص للنمو ، ونتيجة لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة (Bruce, 2009: 81) يبين كل من "ديلان" ، ١٩٩٠، وكوزي، ١٩٩١، وكريستونر ١٩٩٦ أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة وغير منهكين ، ولديهم تمرکز كبير حول الذات، ويتمتعون بالإنجاز الشخصي ، ولديهم قدرة على التحمل الإجتماعي ، وارتفاع الدافعية نحو العمل ، ولديهم نزعة تفاؤلية ، واكثر توجهاً للحياة ويمكنهم التغلب على الإضطرابات النفسجسمية وتلاشى الإجهاد . وفي حين يصف كل "كوبازا وجنتري" "Kobasa&Gentry" الأفراد ذوي الصلابة المرتفعة بأنهم يعتمدون على النشاط والفاعلية والمواجهة التحويلية التي تساعد الفرد على تحويل

الضغوط إلى خبرة أقل بل أنهم يفضلون استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة بدلاً من الإستراتيجيات الأرتدادية والإنسحابية مثل الرفض والإنسحاب السلوكي والمعرفي ، وهناك عاملان أساسيان مؤثران في بيئة الشخصية الصلبة وهما التقييم المعرفي للموقف الضاغط وطريقة للمواجهة التي يتبعها الفرد مع الموقف الضاغط . وأكدت دراسة "باربارا (Barbara, 2003) " بأن الأفراد ذوي الصلابة المرتفعة لديهم رؤية مختلفة لأنفسهم ن وللعالم من حولهم ولديهم القدرة على ممارسة تأثيره على بيئتهم المحيطة بهم بل لديهم شعور بالقدرة على تحويل الموقف الغير مناسب إلى وقف مفيد ونافع ، وكما أنهم يتمتعون بالالتزام تجاه الأنشطة المختلفة التي يقومون بها وتجاه عملهم ومتطلباته ن ولديهم إحساس عالي بهدفهم بالحياة بل أنهم يقيمون كل حدث يمررون به بطريقة سارة ن ومبهجة ويعتقدون أن الثبات والروتين شيء يبعث على الجمود والملل أما التعبير فهو طبيعة الحياة وشيء يحقق لهم الإستثارة والتشويق أكثر من الملل والخوف . (Barbara et al., 2003:237-238)

أشار "باتون Bartone"(2008) إلى أن النمط ذو الشخصية المرتفعة والصلابة تتوفر لديهم الشجاعة والجرأة في التعامل مع الخبرات الجديدة بالإضافة إلى الأشياء المخيبة للأمل ، والميل إلى تحقيق الكفاءة بدرجة عالية ، والشخص ذو الصلابة المرتفعة يكون لديه مناعة قوية ضد الضغوط ، ويكون ذو مقاومة شديدة في الإستجابة إلى مدى كبير من الظروف الضاغطة ، وأظهرت الدراسات الحديثة أن الشخص ذو الصلابة المرتفعة لا يظل متمتع بالصحة ، بل يعمل بأفضل أداء تحت الضغوط (Bartone,p.T,2008:10)

(ب) خصال ذوي الصلابة النفسية المنخفضة :

فقد وجد " Leek, G. & Williams, D أن الأفراد ذو الصلابة المنخفضة يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهه التراجعي ، أو الذي يتضمن نكوصاً وفيه يقومون بتجنب أو الإبتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغوطاً وعلى الرغم من ان الشخص الذي يلجأ إلى أسلوب النكوص قد يتجنب مؤقتاً المواقف الضاغطة فإنه على نحو تشاؤمي يظل مشغولاً بتلك الضغوط مهموماً بها. (Williams,etal.,2009: 95)

أوردت (جيهان حمزة ، ٢٠٠٢: ٢٥) بعض سماتهم مثل اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولآ معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف فمواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة ، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والإرتقاء ، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السلبي السيء للأحداث الضاغطة .

بينما وصف (Nancy .S) " الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بأنهم أكثر انعزلاً عن الناس وأكثر تردداً في الانضمام إلى الآخرين ويظهرون الشعور بالحيرة والقلق ويشتركون بنسبة قليلة في الأنشطة اليومية أثناء أوقات فراغهما ويشعرون بأن الأنشطة التي يمارسونها أقل هدفاً ومعنى بالنسبة لحياتهم الخاصة ،كم تظهر لديهم أعراض الإجهاد البدني ويعانون من تعطل طاقتهم بسبب التأثير الأحداث المتغيرة ، كما يعتقدون بأنهم خاضعون وليس لهم أدنى تأثير على حياتهم وأنهم اضعون للمواقف والأحداث ، بل أنهم يندمجون في

المواقف الحياتية بنوع من السلبية والتشاؤمية ، ولا يتمتعون بالتفكير الإبداعي لأنهم يحبون النمطية والثبات ولا يفضلون البحث عن المصادر أو البدائل الإضافية المتاحة أمامهم ، بل أنهم لا يشعرون بالحماسة والطموح في المستقبل ويعانون من الغموض والخمول . (Nancy .S ,2008: 147)

يتضح مما سبق أن الفرد من الممكن أن يكتسب خصال الصلابة النفسية المرتفعة منذ نشأته في مناخ أسرى سوي قادر على تدعيم بعض الخصائص الإيجابية في نفوس أبنائه مثل القدرة على الصمود والمقاومة والمثابرة أمام الضغوط ، والقدرة على الإنجاز الأفضل ذوى وجهة داخلية للضبط أنهم أكثر إقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة ، وانهم أكثر مبادأة ونشاطاً وذو دافعية أفضل ويشعرون بصفة عامة بأن لديهم قدرة على التحكم في الأحداث التي يمرون بها ويستطيعوا أن يغيروا الأحداث التي يمكن أن تولد ضغوطاً إلى فرص للنمو .

وبذلك يمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسية التي يمكن تواجهم ويكون نتيجة هذا تنشئة هذه الافراد في اسرة متوافقة في علاقتها وقادرة على احتواء أبنائها بالحب والعطف التفاهم ، بعكس المناخ الأسرى المرضى غير السوي الذي تكون علاقات أفرادهم مفككة وهامشية وغير قادرة على دعم أبنائها إلا بالخصائص المريضة التي تتأثر شخصيتهم بها وتؤثر عليهم طوال حياتهم ويكونوا أفراد يتجنبون المواقف التي تولد لهم الضغوط ولا يستطيعون مواجهه أو اتخاذ القرار أو السيطرة والإنجاز والدافعية والتشاؤم وهذه هي خصال ذوى الصلابة النفسية المنخفضة .

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 تؤكدُه 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 (Harter) 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 الحُب والحنان والشعور بالدفء ، ويشعر الطفل بالأمان ، وبالقيمة الذاتية وبالتقّه بالنفس وبالأخرين في مرحلة العمرية التالية (Harter,1983:96)

وأيد "لازاروس Lazarus" آراء إريكسون وأضاف إليها ، مُشيراً إلى أن إحترام الوالدين لآراء 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 لآراء الطفل وإنجازاته ورفض الوالدين آرائهم فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار ، كما يفقده التقّه بنفسه وبالأخرين ، ومع تقدمة في السن يزداد

لدية الشعور بالتهديد من التعرض للمواقف الجديده فما تقدمه في مرحلة العمرية التالية . (Lazarus, 1984: 109)

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 الذى يتسم بتشجيع الطفل على التفرد ، وإستكشاف البيئه من حوله ، يمثل الدعامة لنشأه القدرة على الإلتزام والتحكم ولإنماء الكفاءه الذاتيه للطفل عند مقابله الصعاب .
(Bowlby, 1980: 113)

وأيد "ماكوبي Maccoby " آراء من سبقه من العلماء وفيما يخص منشأ سمة الصلابه ، وذلك من خلال دراسته التي أجراها عام ١٩٨٠ بهدف تبين دور البيئه الأسريه في تكوين سمة الصلابه فيما بعد عند إدراك المشقة والتعايش معها ،وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاقات الأسريه التي تتسم بالدفء والقبول والإهتمام بالطفل والثقه فيه والإحترام والتقدير له تنمى لديه الإعتقاد بأن خبرات النجاح والفشل ترجع لعملة ومجوده ومدى مثابرتة وتحديه للأحداث الشاقه المحيطة به .(Maccoby, 1980: 231).

ويشير روتر Rutter إلى أن العلاقة الأمنة التي يسودها الدفاء والحب بين الطفل ووالديه عامل واق للفرد يؤدي إلى شعور بالكفاءه والثقه والقدرة على المواجهه والتحدي ، بينما عدم وجود علاقة حميمه يمكن الوثوق فيها تجعل الفرد بعدم الكفاءه ، وعدم الثقه ، والعجز في المواجهه ،بل إن عدم وجود علاقة

حميمة قد يمثل مفتاحاً لفهم الإكتئاب بل والتنبؤ بإضطرابات الشخصية الأخرى
(عماد مخيمر ١٩٩٦ : ١٧٩)

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 أقترن
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 وفاعليتهم ،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)

المراجع

- (١) آيات محمود شاكر الفتلاوي (٢٠١٢): الصلابة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كربلاء، العراق.
- (٢) باربرا انجلر (١٩٩١): نظريات الشخصية (ترجمة) فهد عبدالله الدليم ، الطائف ، النادي الأدبي.
- (٣) تغريد حسنين حنفى (٢٠٠٧) : المناخ الأسرى وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية .
- (٤) تنهيد عادل فاضل (٢٠١١): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ١١، العدد ١، العراق.
- (٥) جون ماكوري - ترجمة امام عبد الفتاح(١٩٨٢) : الوجودية ، المجلس الوطني للثقافة ، الكويت .
- (٦) جيراكور - ترجمة طالب خفاجة(١٩٨٥) : "الارشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق " الطبعة الأولى ،مكتبة الفيصلين ،القاهرة .
- (٧) جيهان حمزة (٢٠٠٢): دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، كلية الآداب، قسم علم النفس.

- ٨) الحميدي محمد ضيدان (٢٠٠٣): تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
- ٩) 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.
- ١٠) راغب الأصفهاني (١٩٩٧): مفردات ألفاظ القرآن، الطبعة الثانية، دار القلم، دمشق.
- ١١) رشاد موسى (١٩٩٧): سيكولوجية التدين، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، غزة، المجلد الخامس، العدد التاسع، ص ٧-٢١.
- ١٢) زينب نوفل راضي (٢٠٠٨): الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٣) سالم المفرجي ، عبد الله الشهري، (٢٠٠٨): الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، عدد ١٩، المنيا، جامعة المنيا.
- ١٤) سيد أحمد البهاص (٢٠٠٢): الناهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد الواحد والثلاثون، المجلد الأول، ص ٣٨٤-٤١٤.

- ١٥) شاهر ياغي (٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٦) صالح بن إبراهيم الصنيع (٢٠٠٢): العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد الرابع عشر، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، ص ٩٢.
- ١٧) عادل هريدي (١٩٩٧): علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات، دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين، مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية، العدد السادس عشر، ص ١١٦.
- ١٨) عبد الرحمن أبو ندى (٢٠٠٧): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر بغزة، كلية التربية، قسم علم النفس.
- ١٩) عبد الله عادل (١٩٩١): اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢٠) عزة الرفاعي (٢٠٠٣): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة، كلية الآداب، جامعة حلوان.