

الصلابة النفسية لدى الأطفال

إعداد

الباحث/ مراجع سالم أحمد محمد على المشاي

إشراف

أ. د/ حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

بكلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد السابع - العدد الأول

يوليو ٢٠٢٠

الصلابة النفسية لدى الأطفال

مراجع سالم أمحمد على المشاي *

مقدمة:

إن الصلابة عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات، وقد درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال كوبازا، حيث اتضح أن الصلابة النفسية لدى كوبازا تتكون من السيطرة، الالتزام، التحدي، وقد اتفق معظم الباحثين مع كوبازا في ذلك، وذكرت الصلابة كعامل مهم في توضيح لماذا بعض الناس يمكن أن يقاوموا الضغوط ولا يمرضون؟ وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر، والتنظير، والممارسة.

ومنذ ذلك الحين نشط الحافز إلى البحث في هذا المجال، وركزت البحوث على ممارسة الأداء الجيد في المواقف الصعبة، وابتكار مواقف ومهارات جزئية لتحمل المصاعب أثناء الكوارث والأزمات، وكذلك مواقف التفاعل الاجتماعي، والاسترخاء، وهذه المهارات الجزئية كلها تحسن الأداء النفسي، برغم التعرض للأحداث السلبية الضاغطة، بالإضافة إلى نمو مفهوم الصحة النفسية والبدنية.

* باحث دكتوراه

تعريف الصلابة:

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (Kobaza, 1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات، والتي استهدفت معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص لصحتهم النفسية، والجسمية، رغم تعرضهم للضغوط، حيث تقول بأن الصلابة هي اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية، والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية، وموضوعية، ومنطقية، ومتعايش معها على نحو إيجابي ومتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، والتحكم، والتحدي. (مخير، ١٩٩٦، ٢٧٧)

ويعرف كارفر وشيبر (Carver & Scheier) الصلابة النفسية بأنها "ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات، أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل بصلابة كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط". (حمادة، وعبد اللطيف، ٢٠٠٢، ٢٣٠)

ويعرفها محمد بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية وهي خصال فرعية تضم الالتزام، والتحدي، والتحكم يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها. (محمد، ٢٠٠٢، ٣٥)

ويقول حمادة وعبد اللطيف أن الصلابة النفسية هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من

الإدراك، والتقويم، والمواجهة الذي يقود إلى التواصل وإلى الحل الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة. (حمادة وعبد اللطيف، ٢٠٠٢، ٢٣٣)

ويقول البهاص بأن الصلابة النفسية هي إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات، 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. (البهاص، ٢٠٠٢، ٣٩١)

خصائص ذوي الصلابة النفسية:

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

(١) الإحساس بالالتزام أو المنية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.

(٢) الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة، أي إحساس الشخص بأنه نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأنه هو الذي يستطيع أن يؤثر على بيئته.

(٣) التحدي وهو الرغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطور. (Taylor, 1995, 261)

وأكد مخيمر على هذه الخصائص بعد دراسته لأدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة استناداً إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طورته كوبازا (Kobaza, 1979) (مخيمر، ١٩٩٧، ٣٨-١١٤)

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما:

(١) خصائص مرتفعي الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا (Kobaza, 1979) خلال الدراسات السابقة التي أجرتها في الأعوام (١٩٧٩-١٩٨٢-١٩٨٣-١٩٨٥) أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالتالي:

(١) القدرة على الصمود والمقاومة.

(٢) لديهم إنجاز أفضل.

(٣) ذوو وجهة داخلية للضبط.

(٤) أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.

(٥) أكثر مبادأة ونشاطا وذوو دافعية أفضل. (راضي، ٢٠٠٨، ٤١)

وبين كل من ديلاذ (Delad, 1990)، وكوزي (Cozy, 1991)، وكرايستوتر (Krelestotr, 1996) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، ولديهم تركيز على التحمل الاجتماعي، وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم قدرة على التفاعل، التفاوض الدائم، وأكثر توجها للحياة ومواجهة لأحداث الحياة الضاغطة ولديهم قدرة على تلاشي الإجهاد. (أبو ندى، ٢٠٠٧، ٣١-٣٢)

ويصنف حمادة وعبد اللطيف أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم:

(١) هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغرابة.

(٢) ويشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.

(٣) ينظرون إلى التغيير على أنه تحد عادي بدلا من أن يشعروا بالتهديد.

(٤) يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار. (حمادة، وعبد اللطيف، ٢٠٠٢، ٢٣٧-٢٣٨)

ونخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتفعة يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة ولديهم القدرة على الإنجاز في العمل، والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة، وحل المشكلات، والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ويكون لديهم ميل نحو القيادة والسيطرة والمبادأة، وهم الأكثر اقتدارا وذوو نشاط ودافعية أفضل، والحكمة، والصبر، والسيطرة على النفس، وبذلك يكون ذوو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة والتمسك بها وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة وإيجابية.

(٢) خصائص منخفضة الصلابة النفسية:

يتصف ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة. (محمد، ٢٠٠٢، ٢١-٢٣)

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون:

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

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 هدفا ومعنى يعيش من أجله. (عثمان، ٢٠٠١، ٢١٥)

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

وتعرفه (جيهان حمزة، ٢٠٠٢) بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه، وقيمه في الحياة، وتحمله المسؤولية، وأنه يشعر أيضا إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته، أو للجميع. (أبو ندى، ٢٠٠٧، ١٩)

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

أنواع الالتزام:

تناولت كوبازا (Kobaza, 1979) وآخرون مكون الالتزام الشخصي أو النفسي، إلا أن بريكممان (Precman, 1987) وجونسون (Jonson, 1991) وويب (Waip, 1967) ذكروا أنواعا مختلفة للالتزام، فهناك الالتزام تجاه الذات، وهناك الالتزام الاجتماعي، والالتزام الأخلاقي، ويوجد أيضا الالتزام الديني، والالتزام القانوني. (راضي، ٢٠٠٨، ٢٤)

وكذلك تناولت كوبازا (Kobaza, 1979) 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 مسئوليات العمل والالتزام. (Kobaza,) (Maddi, Buccetti, 1985, 525-532)

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

(١) الالتزام الديني:

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

(٢) الالتزام الأخلاقي:

وقد عرفه جونسون (Jonson, 1991) 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 إكيلي

(Keley, 1982)، 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) وفنشار (Funshar) وكرامر (Kramr) وهيرون (Heron, 1987)، ورزيروف (Rzerve, 1994). (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. (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.

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. (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.

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. (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، ٢٠٠٢، ٢١)

أشكال وصور التحكم:

يقول (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 فعلية ملموسة، والتحكم في آثار الحدث الصادم بالقيام ببعض السلوكيات المخططة والمنهجية لتعديل وقع الحدث الصادم.

٤) التحكم الترجملي:

ويرتبط التحكم الترجملي بخلفية الفرد السابقة عن الموقف وطبيعته، فهذه الخلفية والمعتقدات تكون انطباعا محددًا عن الموقف، وتعتبره أنه موقف ذو معنى وقابل للسيطرة عليه مما يخفف وقع الحدث الصادم.

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. (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. (محمد، ٢٠٠٠، 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 المبادأة، واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. (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.

أهمية 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. (حمادة، وعبد اللطيف، ٢٠٠٢، ٢٣٦-٢٣٧)

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. (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. (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). (مخيمر، ١٩٩٦، ٢٧٨)

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. (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.
(حمادة، وعبد 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 للأحداث 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.

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 (Kibasz, et al, 1981-1989) التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة والصحة النفسية الجيدة.

المراجع

- (١) وفاء عبد الجواد، وعزة خليل عبد الفتاح (١٩٩٩): فاعلية برنامج لخفض السلوك العدواني باستخدام اللعب لدى الأطفال المعاقين سمعياً، مجلة علم النفس، العدد (٥)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- (٢) نظمي عودة أبو مصطفى، نجاح السميري (٢٠٠٨): علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد (١٦)، العدد (١)، يناير ٢٠٠٨، ص ٣٧٤-٤١٠.
- (٣) محمد محمد عودة (٢٠١٠): الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- (٤) محمد، إبراهيم (٢٠٠٢): الهوية والقلق والإبداع، القاهرة، دار القاهرة.
- (٥) عماد مخيمر (١٩٩٦): إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلبة الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، المجلد السادس عشر، العدد الثاني.
- (٦) عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي.
- (٧) عبد الله عادل (١٩٩١): اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- (٨) ديفيد فونتانا (١٩٩٤): الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة، ترجمة حمدي الفرماوي، ورضا أبو سريع، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- (٩) حمادة، لولوة، وعبد اللطيف، حسن (٢٠٠٢): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، ص ٢٢٩-٢٧٢.
- (١٠) الجوزية، ابن القيم (١٩٩١): عدة الصابرين، الطبعة الأولى، دار الفكر اللبناني، بيروت.
- (١١) 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.
- (١٢) الأصفهاني، راغب (١٩٩٧): مفردات ألفاظ القرآن، الطبعة الثانية، دار القلم، دمشق.
- (١٣) أبو ندى، عبد الرحمن (٢٠٠٧): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر بغزة، كلية التربية، قسم علم النفس.
- (14) Stephenson. N. D (1990): Relationship Between Coping Style and Hardiness of Males and Semales, Employed as Attorneys and Bankers, DAI – B, 50/90. 4262.
- (15) Maddi, Salvatore, and Kobasa, Deborah. M. (1994): Hardiness and Mental Health, Journal of Personality Assessment, Vol. 63, No. 2, pp.265-274.

- (16) Kobasa, S. C. Maddi, S. R. Kahn, S. (1982): Hardiness and Health A Prospective Syudy Journal of Personalty and Social Psychology, vol. 42, pp.168-177.
- (17) Kobasa, S. C. Maddi, S. R, Pacceatti, M. C. & Zola. M. A. (1985): Effect Tiveness of Hardiness, Exercise and Social Support as Resources Against Illness, Journal of Psychosomatic Resouces, No. 29, pp.525-533.