

الأسرة وتكوين سمة الصلابة النفسية لدى الأبناء

The family and the formation of the trait of hardness in children

الباحث

مريم عبد الله محسن ناصر الغنزي

باحثة دكتوراه

إشراف

أ. د حسين محمد سعد الدين الحسيني

استاد علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

الأسرة وتكوين سمة الصلابة النفسية لدى الأبناء

الباحث / مريم عبد الله محسن ناصر العنزي

باحثة دكتوراه

إشراف

أ. د حسين محمد سعد الدين الحسيني

استاد علم النفس - كلية الآداب - جامعة المنصورة

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 باداي 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 جسمية 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, 98, 1993) 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 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، ٢٣٨)

ووجد باجانا (Pagana) نفس النتائج حيث كانت دراسته على طلاب كلية الطب حيث قوم الطلاب ذوو الصلابة المرتفعة خبراتهم الأكاديمية على أنها تنثير 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 وتفاوضاً 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 التغير 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 أقصى 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 المسؤولون 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 - ٢٠٠٤) إلي 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 وتغيير الأحداث التي يمكن أن تصبح ضغوطاً بل وتحويلها إلى فرص جيدة للنمو والتحسين .

٨- التوافق مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة .

٩ - لديهم أعراض جسمية 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 - كوزي ١٩٩١ ، كريستوفر ١٩٩٦) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة ، وغير منهكين ، ولديهم تمرکز 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 بالغيرة .

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- يحد 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 بمعنى 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 كوايزا خصائص الأشخاص الذين لديهم صلابة نفسية منخفضة كما أوردتها (نيفين السيد حسن ٢٠٠٩) وهي كالتالي :-

- ١- عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى 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 المسؤولية .

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 المبادأة 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 والاكساب 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 المبادأة والسرعة 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) إلى ثلاثة أبعاد للصلابة النفسية وهي : الالتزام - التحكم - التحدي .

وتشير إلى 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 المواجهة الفاعلة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي .

ويشير التحدي إلى اعتقاد الشخص بأن التغيير 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) إلى 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 إلى 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 المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد علي مواجهة الضغوط وبفاعلية . (عماد محمد مخيمر ، ٢٠٠٢ : ٦)

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

- **الالتزام** : وهو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية كما تشير إلي 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) إلي 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 ومترابطة 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 المبادأة والمواجهة واستكشاف القدرات والإمكانيات النفسية المتاحة . (نيفين السيد حسين ، ٢٠٠٩: ٢٠)

وفي هذا الصدد كل من (Hary,ills ark 2005) (Maddi 2007) (khosshaba 2004) (frauке schorv 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 تساعد 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 علي الضغوط والمشكلات التي تواجهه في بيئة عمله أو البيئة الاجتماعية وهي تعكس المقدرة علي المباداة 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 الأولويات الخاصة بحل المشكلات ومواجهة الضغوط .

٢ - استخدام المباداة 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 الأساسى 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 وبالأخريين في مرحلة العمرية التالية (Harter,1983:96)

وأيد "لآزاروس 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 ، وتشجيعه 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 ولإنجازاته ورفض الوالدين آرائهم فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار ، كما يفقده التفقه بنفسه وبالأخريين ، ومع تقدمة في السن يزداد لديه الشعور بالتهديد من التعرض للمواقف الجديدة فما تقدمة في مرحلة العمرية التالية . (Sarafino.1994:154-156)

أما "بولبى Bowlby فقد أكد وجود ارتباط جوهري بين العلاقة الحميمة والأمنه والمستمرة التي تقدمها الأسرة للطفل ، وظهور الشخصية الملتزمة المستقرة في المراحل التالية ، كما " بولبى " أن الأسلوب التربوي الذى يتسم بتشجيع الطفل على التفرد ، وإستكشاف البيئة من حولة ، يمثل الدعامة لنشأ القدرة على الإلتزام والتحكم ولإنماء الكفاءه الذاتية للطفل عند مقابلة الصعاب . (Harter,1983:103)

وأيد "ماكوبي Maccoby " آراء من سبقة من العلماء وفيما يخص منشأ سمة الصلابة ، وذلك من خلال دراسة التي أجراها عام ١٩٨٠ بهدف تبين دور البيئة الأسرية في تكوين سمة الصلابة فيما بعد عند إدراك المشقة والتعاشيش معها ،وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاقات الأسرية التي تتسم بالدفء والقبول والإهتمام بالطفل والثقة فيه والإحترام والتقدير له تنمى لديه الإعتقاد بأن خبرات النجاح والفشل ترجع لعملة ومجهوده ومدى مثابرته وتحديه للأحداث الشاقة المحيطة به .
..(Maccoby,1980)

ويُشير روتر Rutter إلى أن العلاقة الأمانة التي يسودها الدفء والحب بين الطفل ووالديه عامل واق للفرد يؤدي إلى شعور بالكفاءة والثقة والقدرة على المواجهة والتحدى ، بينما عدم وجود علاقة حميمة يمكن الوثوق فيها تجعل الفرد بعدم الكفاءة ، وعدم الثقة ، والعجز في المواجهة ،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 ووالديه تمثل أهم سند إجتماعي 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 صلابة الفرد من قدرته على التحكم والتحدى .(عماد مخيمر ١٩٩٧ : ١٠٧)

التدريب على الصلابة النفسية :

اختار "سلفادور مادي وسوزان كوبازا عام ١٩٧٥ شركة بيل للتليفون في ولاية إيلينوس " أثناء البحث الذي أجرى على عينة تواجه قدراً كبيراً من الضغوط والذي تمثل في تسريح نصف القوة العاملة في هذه الشركة من الإداريين ، والذين تم إختيارهم على أساس الكشف الطبي والنفسي كل عام ، وكان يهدف هذا البرنامج إلى تدريب على مهارات ، وأتجاهات الصلابة النفسية مثل الإلتزام والتحكم والتحدى وكان يتم التركيز على الأوراق التي تغطي 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 إتجاهات 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 المعرفى للموقف الضاغط أي إعادة تجديده.

كما فرضت كوبازا ومادي 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 الإعتبار 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 التحدي 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 والتحدي ، 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.