

الصلابة النفسية عند الأطفال

Psychological Hardness for children

إعداد

سعيد محمد محمد عطوي

باحث ماجستير

إشراف

أ. د / بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد الثامن - العدد الرابع

إبريل ٢٠٢٣

الصلابة النفسية عند الأطفال

Psychological Hardness for children

سعيد محمد محمد عطوي *

الصلابة النفسية *Psychological Hardness*:

إن الصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، فهي سمة من سمات الشخصية، تحدد الطريقة التي يفسر بها الفرد الأحداث والمواقف الضاغطة، وهي عاملاً حاسماً في تحسين الأداء النفسى، والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات، ولقد اتضح ذلك من خلال أعمال "Kobasa" التي بينت نتائجها أن الصلابة النفسية تساعد الأفراد على الاحتفاظ بصحتهم النفسية والجسمية بالرغم من تعرضهم للأحداث الضاغطة. ويتمتع الأفراد ذوى الصلابة النفسية بخصائص مميزة، فشعورهم بالالتزام والقدرة على ضبط الأمور والاستعداد لقبول التحدى يجعلهم يقيمون أحداث الحياة الضاغطة بطريقة أفضل من غيرهم، ذلك مما يجعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للدراسة والبحث المستمر.

١- مفهوم الصلابة النفسية *Psychological Hardness*:

يعود هذا المفهوم إلى (Kobasa, 1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط.

* باحث ماجستير

وعرفت (*Kobasa, 1979:67*) الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد وهي الإلتزام، التحكم، التحدي.

كما يعرفها (عماد مخمير، ٢٠٠٢: ٢٨٤) "أنها نمط من التعاقد النفسى يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بقدرته على التحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل مسؤولية ما يتعرض له، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له".

كما أوضح (*Lambert, 2003:11*) أن "الصلابة النفسية زملة من الاستعدادات والمعتقدات والاتجاهات السلوكية وتتألف من ثلاثة مكونات هي الإلتزام والتحكم والتحدي".

ويُعرف (*Bartone, 2009:422*) الصلابة النفسية بأنها "نموذج من نماذج الشخصية يتضمن صفات ومزايا معرفية وانفعالية وسلوكية تؤدي إلى حماية الفرد".

وتعرفها (نورا محمود، ٢٠١٨: ٤١٢) بأنها "مجموعة من الإلتزامات التي يضعها الفرد لنفسه وإيمانه بإمكاناته وقدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته أيضاً على إيجاد الآليات التي من شأنها أن تخفض كمية

الضغوط النفسية التي يمر بها وكيفية التعامل معها بفاعلية وأن ما يطرأ عليه من تغيير هو أمر ضروري ولا يمثل له تهديداً أو عائقاً".

وتعرفها (رحمة عبدالله و أحمد محمد، ٢٠٢٠: ٥٥٦) بأنها "قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية بشكل إيجابي والتكيف مع ظروف الحياة، ويكون أكثر مرونة في مواجهة الضغوط النفسية السلبية كما تكون لديه مناعة نفسية تجعله لا تتأثر صحته النفسية بأية ضغوط نفسية سلبية.

أجمعت التعريفات السابقة على كون الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية التي تعين الفرد على التحكم في مجرى الأحداث التي تكون مصدر ضغط لديه، وهي بناء مركب من ثلاثة مكونات وهي الالتزام، التحكم، التحدي، كما عبر عنها البعض بأنها شكل من أشكال المرونة.

٢- النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

حاولت عدة نظريات تفسير الصلابة النفسية منها:

أ- نظرية (Kobasa, 1979):

قدمت Kobasa نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض.

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال Mazlo, Rogers, Frankle، والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته

على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (سعيدة فاتح، ٢٠١٥: ٢١).

وقد تأثرت *Kobasa* بالاتجاه المعرفي *Lazarus* والذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابات للموقف أو الحدث الضاغط ولها أهمية في تحديد نمط الكائن الحي، فتقييم الفرد لقدراته على نمط سلبي والجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد ومن ثم الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (يسري محمد، ٢٠٠٢: ٣٩).

أما الأساس التجريبي لصياغة النظرية فقد استطاعت *Kobasa* من خلال اعتمادها على نتائج نظريتها والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسدية 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، مما جعلها تنتهي إلى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة الأسس التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها ومن أمثلة هذه النتائج ما يلي:

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

٢. يكشف الأفراد الأكثر صلابة عن معدلات أقل للإصابة بالاضطرابات على الرغم من 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 (زينب راضي، ٢٠٠٨: ٣٦).

وطرحت "Kobasa, 1979" الافتراض الأساسي لنظريتها، والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرًا ضروريًا، 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، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية.

ب- نظرية (Venk) المحلل نظرية (Kobasa 1979):

لقد ظهر حديثًا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية Kobasa وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه Venk عام (١٩٩٢) من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى، وذلك على عينة قوامها ١٦٧ جنديًا واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والادراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل لنتائج مهمة وهي:

ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصاً استراتيجية ضبط الانفعال، وارتبط التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على إنه أقل مشقة، واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش (محمد عودة، ٢٠١٠: ٨١).

ج- نظرية (Maddi, 1985):

ينص نموذج *Maddi* على أن تراكم الأحداث الضاغطة يسبب زيادة التوتر الذي يمكن أن يظهر لدى الفرد في شكل ردود أفعال كسرعة التهيج، والقلق إلى غير ذلك من المظاهر، هذه الإستجابات تعكس حالة استنفار وتأهب الكائن، واستمرار هذه الحالة يمكن أن يخلق أعراضاً مرضية تظهر في شكل أعراض جسدية، وعقلية هذه المتغيرات المتمثلة في الأحداث الضاغطة، والتوتر والأعراض المرضية كان لها الأثر في وصف الباحثين لخاصية شخصية أطلقوا عليها الصلابة النفسية واعتبروها كمتغير وسيط في هذه العلاقة أي بين الضغوط والمرض، ومن جهة أخرى كإحدى المصادر المهمة والمؤثرة في التعامل مع الضغوط (شويطر خيرة، ٢٠١٧: ٩٨).

وانتهى *Maddi* بالتوصل الي صياغة نظريته من خلال الكشف عن المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية على الرغم من تعرضه للمشقة كما اتفق *Maddi* مع *Kobasa* حول كون الصلابة النفسية هي عامل المرونة الذي يحافظ علي الصحة، ويحسن الأداء بالرغم من الظروف الضاغطة، كما أكدوا أنها تتكون من ثلاثة مركبات:

الالتزام، والتحكم، والتحدي، هكذا كان لهما السبق في هذا التوجه ثلاثي الأبعاد) مدحت أطفاف، ٢٠١٠: ١٧٧).

٣- أهمية الصلابة النفسية:

لقد أشارت *Kobasa* إلى أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون، كما تتفق *Kobasa* مع *Lazarus and Folkman* في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر أيضاً في تقييم الفرد لأساليب المواجهة وهي الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط(عماد مخيمر، ١٩٩٦: ٢٧٦).

وقد قدمت *Kobasa* عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كلاً من *Maddi* و *Kobasa* 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 ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة تُعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة، وتؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال، وتؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي،

وتفقد إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة مما يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية (لولوة حمادة، حسن عبداللطيف، ٢٠٠٢: ٢٣٦).

٤- العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية:

أعطى معظم الباحثين أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها وارتقاءها عبر المراحل العمرية المختلفة بداية من الأسرة وحتى الأقران، فقد أوضح *Eriksson 1983* أهمية الدور الرئيسي الذي يؤديه الوالدان في تكوين هذه السمة من خلال إشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر بالإضافة إلى إشباعهم للحاجات الثانوية، فالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالدفء يُشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية وبالثقة بالنفس وبالآخرين في المراحل العمرية التالية.

كما أوضح (عماد مخيمر، ١٩٩٧: ١٠٧) أن العلاقات التي تتسم بالدفء بين الطفل ووالديه تمثل أهم سند اجتماعي له وتجعله أكثر شعورًا بالفاعلية عند مواجهة الضغوط، فإدراك الأبناء للدفء أي اعتقادهم أنهم محبوبين إذا إقترن هذا الاعتقاد بإعطائهم قدرًا معقولًا من الحرية في إتخاذ القرارات فإن هذا يزيد من شعورهم بالثقة والكفاءة ويجعلهم أكثر قدرة على المثابرة والتحدي، ويجعلهم يعتقدون أن الضغوط التي تواجههم ليست تهديدًا لهم بقدر ما هي إلا اختبار لمدى صلابتهم النفسية وقدرتهم على التحدي، فالدفء المدرك يجعلهم يكونون صيغة إيجابية عن الذات والعالم والمستقبل، وهذه الصيغة تتضمن ادراكهم لكفايتهم وفعاليتهم، مما يجعلهم يعتقدون أن بإمكانهم مواجهة المشكلات

والأزمات بنجاح، أما الرفض الوالدي خاصة الإهمال فإنه يؤثر على صلابة الفرد من قدرته على التحكم والتحدي (عماد مخيمر، ١٩٩٧: ١٠٧).

ه- خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية:

حصر *Taylor, 1995* خصائص الأفراد أصحاب الصلابة النفسية فيما

يلي:

- الاحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعها.
- الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة، أي الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب المواقف التي تحدث له في حياته وهو وحده قادر على التحكم في بيئته والتأثير فيها.
- التحدي وهو الرغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة، مع اعتبار أنها بمثابة فرصة للنماء والتطوير وليست محطمة له (عماد مخيمر، ١٩٩٦: ٣٦).

وتنقسم خصائص أصحاب الصلابة النفسية إلى قسمين:

أ- خصائص الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية:

- يصف (بدر عودة، ٢٠١٥: ٢١) أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة بأنهم:
- ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلاً من شعورهم بالخربة.
- يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من شعورهم بفقدان القوة.

- ينظرون إلى التغيير على إنه تحد عادي بدلاً من أن يشعروا بالتهديد.
- يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.

كما يتصف أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة بأن لديهم أعراضاً نفسية وجسمية قليلة، وكذلك لديهم دافعية مرتفعة نحو العمل، ولديهم قدرة على التفاعل، التفاوض الدائم، وأكثر توجهاً للحياة ومواجهة لأحداث الحياة الضاغطة، ولديهم قدرة على تلاشي الإجهاد (عبدالرحمن أبوندى، ٢٠٠٧: ٣١).

ب- خصائص الأفراد منخفضي الصلابة النفسية:

تصفهم (سعيدة فاتح، ٢٠١٥: ٢٦) بمجموعة من الصفات هي:

- عدم تحمل المشقة وعدم القدرة على الصبر.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- عدم القدرة على الضبط الداخلي.
- ليس لديهم مبادئ معينة.
- التجنب والبحث عن المساندة.

كما يتصف أصحاب الصلابة النفسية المنخفضة بعدم وجود هدف ومعنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث

الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة(بدر عودة، ٢٠١٥: ٢٢).

٦- أبعاد الصلابة النفسية:

تتألف الصلابة النفسية على النحو الذي إقترحتة *Kobasa, 1979* في نظريتها من ثلاثة أبعاد هي (الالتزام، والتحكم، والتحدى)، وترى "*Kobasa*" أن هذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدى أحداث الحياة الضاغطة وتحويلها إلى فرص للنمو الشخصي، وأن نقص هذه الأبعاد يوصف بأنه احتراق نفسى، ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة النفسية الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس(نورا محمود، ٢٠١٨: ٤١٣).

(أ) الالتزام : *Commitment*

يعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية إرتباطاً بالدور الوقائى للصلابة النفسية وذلك بوصفها مصدراً لمقاومة ميزان المشقة وقد أشار *Johnson & Sarson 1978* إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهما أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الإضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب، كما أشار *Henk* إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماه والتمريض وطب الأسنان(سوسن عبدالصمد، ٢٠١٤: ٤٠).

١ - تعريف الالتزام:

يُعرف (عماد مخيمر، ١٩٩٧:١٤) الالتزام بأنه "نوع من التعاقد النفسى يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله".

ويرى (فاروق السيد، ٢٠٠١:٢١٠) أن الالتزام هو "اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله".

ويرى (مدحت الطاف، ٢٠١٠:١٧٦) إنه يمثل "التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال الانعزال ، والاغتراب مضيعة للوقت".

(ب) التحكم *Control*:

١ - تعريف التحكم:

ترى (Kobasa et al., 1982:391) أن التحكم هو "الرغبة في الشعور كما لو أن الفرد مؤثر أكثر من كونه عاجزاً في مواجهة الظروف الحياتية المختلفة، والقدرة على التحكم في الظروف الشخصية".

ويُعرفه (عماد مخيمر، ١٩٩٦:١٥) بأنه "إعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على إتخاذ القرارات، والإختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة".

ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات، كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له" (فاروق عثمان، ٢٠٠١: ٢١٠).

٢- أنواع التحكم:

أشارت (عزة الرفاعي، ٢٠٠٣: ٣١) إلى أن التحكم يشتمل على أربعة أشكال رئيسية وهي:

١- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.

٢- التحكم المعرفي (المعلوماتي) استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط.

٣- التحكم السلوكي .

٤- التحكم الاسترجاعي.

وتشير (Kobasa, 1979:8) إلى أن الأفراد الذين يتعرضون للضغوط ولديهم اعتقاد في قدرتهم على التحكم في أمور حياتهم هم أكثر صحة نفسية وجسمية من أقرانهم الذين يشعرون بالعجز في مواجهة القوى الخارجية، وترى أن إدراك التحكم يظهر في القدرة على اتخاذ القرار والقدرة على التفسير والقدرة على المواجهة الفعالة.

(ج) التحدي Challenge:

١- تعريف التحدي:

يُعرفه (عماد مخيمر ١٩٩٧: ١٤) بأنه "اعتقاد الشخص أن ما يطراً عليه من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو، أكثر من كونه

تهديدًا مما يساعده على المبادأة وإستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية".

ويُعرفه (جبر محمد، ٢٠٠٤: ١٦) بأنه " قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة بموضوعية وفعالية وتقبل تغيير البيئتين الاجتماعية والطبيعية المحيطة به".

وتُعرفه (إيناس محمد، ٢٠٠٨: ١٦) بأنه يتمثل في " قدرة الفرد على المقاومة والمثابرة وإدراك الأحداث الجديدة والمتغيرة على أنها باعث قوي على تحقيق النمو والتطور الشخصي للفرد وليس باعثاً على تهديد أمن الفرد واستقراره.

وهو اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته، هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد في مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات (فاروق السيد، ٢٠٠١: ٢١٠).

مما سبق يتضح أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أمورًا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وأن التحكم يساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة الشدائد، ويخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة.

مما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تُعد من أهم العوامل التي تُنمي شخصية الإنسان، والتي أدت إلى جذب نظر العديد من الباحثين وعلماء النفس

بكل فروعها وتخصصاته وذلك لأهميتها على صحة الإنسان النفسية ومدى فعاليتها لمواجهة الواقع دون خوف وبطاقة كبيرة من الشجاعة والايجابية مع اكتساب خبرة للحماية من الضغوط النفسية بعد انتهاء الموقف الضاغطة، فالصلابة النفسية تسمح للأفراد التمتع بسمات شخصية تميزهم عن هؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية ونفسية، وتعينهم على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة وتزيد من استخدام أساليب المواجهة الفعالة، وتمنح الفرد فرصة للتطور، بدلاً من الشعور بالعجز وإلقاء اللوم على الآخرين.

المراجع العربية

١. بدر عودة الشمري (٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمداس التربية الخاصة بمنطقة حائل، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، كلية التربية، السعودية.
٢. رحمة عبدالله المقبالية، أحمد محمد جلال (٢٠٢٠). أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين الصلابة النفسية لدى معلمات الطلبة ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عُمان، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٨(٣)، ٥٥٦-٥٧٤.
٣. عزة الرفاعي (٢٠٠٣). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة حلوان.
٤. عماد محمد مخيمير (١٩٩٦). إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ٦(٢)، ٢٧٥-٢٩٩.
٥. عماد محمد مخيمير (٢٠٠٢). استبيان الصلابة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٦. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي للطبع والنشر.
٧. 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،
غزة ، فلسطين .

٨. نورا محمود حسنين (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها
بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، (٢٣)، ٤٠١ -
٤٣٠، جامعة بورسعيد.

المراجع الأجنبية

- 1-Bartone,P.T,(2009).Academic stress and health;Exploring the Moderating role of Personality hardiness.Scandinavian Journal of Educational Research,53,421-429.
- 2-Kobasa,S,C.(1979).Stressful life Events Personality and health An Inquiry into Hardiness,"Journal of Personality and social psychology,VOL,37.No,1.
- 3-Kobasa,S.C.&Maddi,S,R.&Kohn,S.(1982).Hardiness and health A Prospective Study,Journal of Personality and Social Psychology,Vol.42,No.(11),Pp168-177,
- 4-Kobasa,S.C.Maddi,S.R.Puccetti.M.C.&Zola,M.A(1985). Effest tiveness of Hardiness,Exercise and Social Support as Resources Against Tiness,Journal of Psychosomatic Resouces,No.29,Pp525-523
- 5-Lambert,C,(2003).Psychological Hardiness,Workplace and related stress reduction strategies.Journal of nursing and health sciences,Vol.13,No3,11-19.