

الصلابة النفسية في مواجهة الأحداث الضاغطة

التعريف، الأبعاد، العناصر


d.naser2810@gmail.com

د. علا حاربه نصر

في عالم تعصف به التغيرات من كل جانب وتترك بصماتها على الحياة الاجتماعية والنفسية يصبح الاهتمام والتركيز على الصحة والسلوك الصحي والسمات الشخصية الإيجابية لدى أفراد المجتمع أمراً حيوياً ليتمكنوا من مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة، التي باتت التعرض اليومي لها أمراً شبه محتوم. ومن هذا المنطلق بدأ الباحثون يركزون على المتغيرات التي تقي الفرد من الآثار الضارة للمواقف الضاغطة، وتدعم قدرته على مواجهة هذه الضغوط.

يشير مايكل راتر (Rutter, 1990) إلى أن المتغيرات الواقية من أثر الضغوط (المتغيرات الشخصية والاجتماعية) والتي من شأنها التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة على الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية، تلعب دوراً هاماً في إدراك الأحداث الضاغطة وفي مواجهتها كما يلي:

- تؤثر في إدراك الفرد وتقييمه للحدث الضاغط.
- تؤثر في تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغط. ومن هذه المتغيرات

الصلابة النفسية Psychological Hardiness

تعد الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، والذي ظهر في أواخر السبعينات من القرن الماضي على يد كل من سوزان كوباسا وسلفاتور مادي (Kobasa, 1979, 1983, (Kobasa and Maddi, 1985، فقد قاما بمجموعة من الدراسات، التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية عند تعرضهم للضغوط، في حين يتعرض آخرون للمرض والإجهاد عند تعرضهم للضغوط نفسها. وتوصلا من خلالها إلى أن الصلابة النفسية هي إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط، حيث أن غياب الصلابة النفسية يقلل من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وزيادة الشكاوى البدنية. ويعد نموذج لازاروس (Lazarus, 1966) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها نظرية مادي وكوباسا (Kobasa & Maddi, 1979-1985)، والذي أشار فيه إلى أن تقييم الفرد المعرفي لخصائصه النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييمه المعرفي للحدث الضاغط ذاته، وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، ويؤثر أيضاً في تقييمه لأساليب مواجهة الضغوط.

تعريف الصلابة النفسية

الصلابة النفسية:

في عالم تعصف به التغيرات من كل جانب وتترك بصماتها على الحياة الاجتماعية والنفسية يصبح الاهتمام والتركيز على الصحة والسلوك الصحي والسمات الشخصية الإيجابية لدى أفراد المجتمع أمراً حيوياً ليتمكنوا من مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة

تعد الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، والذي ظهر في أواخر السبعينات من القرن الماضي على يد كل من سوزان كوباسا وسلفاتور مادي

أن الصلابة النفسية هي إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط

أن غياب الصلابة النفسية يقلل

لغة: جاء في المعجم الوسيط (1989، ص 1185). صلب أي شديد صلب الشيء صلابته والصلب هو الشديد القوي.

اصطلاحاً: تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الصلابة النفسية، وترى الباحثة أنه يمكن تصنيف هذه التعاريف على النحو التالي:

أ- الصلابة النفسية بصفاتها اعتقاداً:

عرّفت كوباسا (Kobasa) الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية وفقاً للتراث المتاح تتكون من جملة من الخصائص النفسية الإيجابية كالالتزام، التحكم، التحدي.

ب- الصلابة النفسية بصفاتها مصدراً:

يعرّف (حمادة وعبد اللطيف، 2002) الصلابة بأنها: مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، إذ تسهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة التي تقود للتوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة. وكذلك عرف بورتر وميشيل (Porter, 1998; Michelle, 1999)

الصلابة النفسية بصفاتها نمطاً:

يشير مفهوم الصلابة النفسية إلى قدرة التحمل التي تعكس نمطاً معرفياً وانفعالياً وسلوكياً من المقاومة للإرهاقات. بينما يُشبهه (Bartone, 2007) الصلابة النفسية بنموذج عام أو نمط يشمل:

1. المعرفي - كيف فهمت وفسرت الأحداث.
2. السلوكي - الأفعال التي ستقوم بها كاستجابة للأحداث.
3. العاطفي - حالة عاطفية أو شعور.

نتخلص من التعاريف السابقة تعريفاً للصلابة النفسية:

سمة شخصية يمتلكها الفرد تساعده على مواجهة ضغوط الحياة والعمل بإيجابية، مستخدماً أساليب المواجهة الفعالة التي تحميه وتقيه من الوقوع في براثن الأمراض النفسية والجسدية الناتجة عن التعرض لتلك الضغوط والمشكلات والعراقيل.

أبعاد (مكونات) الصلابة النفسية

في ضوء الأبعاد المكونة للصلابة النفسية ترى "كوباسا, Kobasa" أنها نمط أو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه وتجاه الآخرين من حوله، وهذا يمثل البعد الأول من أبعاد الصلابة (الالتزام)، ومدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكماً فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له يمثل البعد الثاني (التحكم)، وأخيراً اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له يمثل البعد الثالث (التحدي). أي أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد وهي: الالتزام، والتحكم، التحدي.

أولاً: الالتزام: Commitment

يعد الالتزام بعداً رئيسياً للصلابة حيث يوصف أنه ميل للمشاركة والانشغال بالعمل والمواجهة بنجاح، والمشاركة والاندماج في النشاطات المستمرة، فمن جانبه يؤكد بروكس (Brooks, 1991) أهمية الالتزام في العمل حيث قال: الالتزام هو شيء عاطفي حيث نشعر بالاتصال القوي بأهداف مجموعتنا، وحتى أن الالتزام يعبر عن نفسه بنفسه عندما يرى الناس أنفسهم مشاركين وليس موظفين.

ويعرف ويب (Wiebe, 1991) الالتزام بأنه اعتقاد الفرد بضرورة تبنيه قيماً وأهدافاً محددة تجاه نشاطات الحياة المختلفة وضرورة تحمل المسؤولية تجاه هذه القيم والمبادئ والأهداف، كما يشير إلى

من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وزيادة الشكاوى البدنية.

معرّفته كوباسا ((Kobasa الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة

يشير مفهوم الصلابة النفسية إلى قدرة التحمل التي تعكس نمطاً معرفياً وانفعالياً وسلوكياً من المقاومة للإرهاقات.

في ضوء الأبعاد المكونة للصلابة النفسية ترى "كوباسا, Kobasa" أنها نمط أو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه وتجاه الآخرين من حوله، وهذا يمثل البعد الأول من أبعاد الصلابة (الالتزام)

الاعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكماً فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له يمثل البعد الثاني (التحكم)

الاعتقاد الفرد أن ما يطرأ من

تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له يمثل البعد الثالث (التحدي)

أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد وهي: الالتزام، والتحكم، التحدي.

الالتزام هو شيء عاطفي حيث نشعر بالاتصال القوي بأهداف مجموعتنا، وحتى أن الالتزام يعبر عن نفسه بنفسه عندما يرى الناس أنفسهم مشاركين وليس موظفين.

يعرفه ويحب

(Wiebe, 1991) الالتزام

بأنه اعتقاد الفرد بضرورة تبنيه قيماً وأهدافاً محددة تجاه نشاطات الحياة المختلفة وضرورة تحمل المسؤولية تجاه هذه القيم والمبادئ والأهداف

يعني الالتزام: الميل أو الرغبة في الدخول في معترك الحياة وعدم التراجع أو الانسحاق

أن الالتزام نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله

اتجاه الفرد نحو التعامل مع الأحداث الشاقة برؤيتها كأحداث هادفة وذات معنى، وجديرة بالتفاعل معها. ويعني الالتزام: الميل أو الرغبة في الدخول في معترك الحياة وعدم التراجع أو الانسحاق، فالأفراد ذوو الالتزام المرتفع يقحمون أنفسهم ويدخلونها في أي شيء هم يختارونه ليتولوا أمره، وهم يجدون المعنى في الأحداث والأشياء والأشخاص في بيئتهم، وهم ملتزمون بأنفسهم ويقتربون من الحياة بنشاط وفاعلية أكثر من الابتعاد عنها سلبياً، ويجدون المعنى والهدف في العيش يومياً وفق مبدئهم.

ويرى (مخيمر، 1997) بأن الالتزام نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، ويعكس الالتزام إحساساً عاماً للفرد بالعزم والتصميم الهادف ذي المعنى ويعبر عنه بميله ليكون أكثر قوة ونشاطاً تجاه بيئته بحيث يشارك بإيجابية في أحداثها، ويكون بعيداً عن العزلة والسلبية والخمول والكسل .

ثانياً: التحكم: Control

يشير التحكم إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط، وبالتالي محاولة التأثير على النتائج بدلاً من الانزلاق في السلبية والعجز. ويرى شولز وهيكونز (Schulz & Heckhausen, 1996) بأن دافع الفرد للتحكم يزود ويرسخ التطور عبر الحياة بينما الانقراض إلى التحكم قد يكون له نتائج معاكسة وسلبية على الحالات العاطفية، والكيان الذاتي، وهم يؤكدون أن الحياة الناجحة يتم تحقيقها عندما تساعد إجراءات الفهم والاختيار على زيادة التحكم الذي يمتلكه الفرد على حياته.

ويتضمن التحكم لدى الفرد:

1. القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة:

يحسم التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه، وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل.

2. التحكم المعرفي "المعلوماتي" استخدام العمليات الفكرية في مواجهة الحدث الضاغط:

يخص هذا التحكم القدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة، كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة ايجابية ومتفائلة وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وعمل خطة للتغلب على المشكلة. ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه، كما يختص بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق كأسباب حدوثه، والوقت المتوقع لحدوثه، والتنبؤ بما سيؤول إليه الحدث، والتخفيف من القلق المصاحب للتعرض له، وتسهيل السيطرة عليه، والعواقب الناتجة عنه.

التحكم السلوكي:

هو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي. ويقصد به القدرة على التعامل مع المشكلة، ومع الموقف بصورة علنية ولمموسة، والتحكم في آثار الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات المخططة والمنهجية لتغييره، وتعديل وقع الحدث الضاغط.

3. التحكم الاسترجاعي:

يرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد وخلفيته السابقة عن الموقف وطبيعته، فهذه الخلفية والمعتقدات تكون انطباعاً محدداً عن الموقف، وتعتبره أنه موقف ذو معنى وقابل للسيطرة عليه مما يخفف وقع الحدث الضاغط وأثره. وفي دراسة أجراها أندرسون (Anderson) حول العلاقة بين وجهة الضبط والشعور بقوة الانضباط وسلوكيات المواجهة والأداء، توصل خلالها أن ذوي الضبط الداخلي أقل شعوراً

بالضغوط وأكثر توظيفاً لسلوكيات المواجهة المتمركزة على المشكلة، وأقل استخداماً لسلوكيات المواجهة المتمركزة على الانفعال بالمقارنة بذوي الضبط الخارجي.

ثالثاً: التحدي: Challenge

يمثل البعد الثالث من أبعاد الصلابة النفسية ويقوم على الاعتقاد الأساسي بأن الاستقرار هو أمر غير مألوف واعتيادي، وإن التغيير أمر متوقع، وبالإمكان رؤية التغيرات كفرص للنمو، أو الحوافز المثيرة أكثر من كونها أزمات أو تهديدات.

ويقصد بالتحدي اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية. فالتحدي هو الميل إلى رؤية التغير غير المتوقع، أو التهديد المحتمل كتحدٍ إيجابي، وليس حدثاً مهدداً ومكروهاً. ويتضح أن التحدي يمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بم فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أموراً 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.

إذن، فالصلابة النفسية التزام الشخص بنفسه وأهدافه وشعوره بهدف الحياة ومعناها، مع المشاركة والاندماج في نشاطاتها وعلاقتها الاجتماعية، وامتلاك حس القدرة على السيطرة المحددة والواضحة على الأشياء والأحداث التي تحدث في حياته، والنظر إلى تجربة التغيير كأنها تحدٍ ذو معنى إيجابي، وإنها فرصة للتطور.

خصائص ذوو الصلابة النفسية

أولاً: خصائص ذوو الصلابة النفسية المرتفعة:

توصل كل من مادي وكوباسا (Maddi and Kobasa, 1984) من خلال دراستهما بأن الأفراد الذين تتصف شخصياتهم بالصلابة النفسية يتميزون بقدرة عالية على مقاومة النتائج السيئة، والمؤلمة للضغط بسبب أسلوبهم في معالجة الحوادث المسببة له، فهم بدلاً من أن ينظروا إلى المواقف المثيرة للضغط على أنها مهددة لهم، ومصدر خطر، يعدونها تحدياً يُفترض مواجهته. كما أنهم يتقنون بقدرتهم على التأثير في مجرى حياتهم، إنهم ملتزمون، مخلصون لوظائفهم. فهم يعملون على تحويل أحداث الحياة المجهدة إلى أحداث أقل إجهاداً من خلال عمليات الموافقة الإيجابية، لديهم نزعة تفاؤلية، وأكثر توجهاً للحياة، فالأفراد ذوو الصلابة النفسية العالية قادرون على التفاعل مع الأحداث المجهدة بطريقة منفتحة أو تحويلية، وليس بطريقة تقليدية، فالمواجهة الجريئة والتحويلية تشير إلى النظر إلى الأحداث المجهدة بطريقة تفاؤلية لتغييرها في اتجاه أقل ضغطاً. وفيما يلي وصف للأفراد الذين يتميزون بالصلابة النفسية كما وضحتها (حمادة وعبد اللطيف، 2002):

- هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلاً من شعورهم بالغرابة.
- يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من شعورهم بالعجز وفقدان القوة.
- ينظرون إلى التغيير على أنه تحدٍ عادي بدلاً من أن يشعروهم بالتهديد.
- يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.

ثانياً: خصائص ذوو الصلابة النفسية المنخفضة:

أورد كل من مادي وكوباسا (Maddi and Kobasa, 1984) أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يرون البيئة بأنها مملّة وخالية من المعنى، وهم سلبيون في تفاعلهم معها، وأحياناً يظهرون

يشير التحكم إلى مدى الاعتقاد
الفرد أن بإمكانه أن يكون له
تحكم فيما يلقاه من أحداث
وتحمل المسؤولية الشخصية عما
يحدث له

أن دافع الفرد للتحكم يزداد
ويرسخ التطور عبر الحياة بينما
الافتقار إلى التحكم قد يكون
له نتائج معاكسة وسلبية على
الحالات العاطفية، والكيان
الذاتي

يقصد بالتحدي الاعتقاد الفرد
أن ما يطرأ من تغيير على
جوانب حياته هو أمر مثير
وضروري أكثر من كونه
تهديداً له، مما يساعده على
المبادرة واستكشاف البيئة
ومعرفة المصادر النفسية
والاجتماعية التي تساعده على
مواجهة الضغوط بفاعلية.

الصلابة النفسية التزام الشخص
بنفسه وأهدافه وشعوره
بهدف الحياة ومعناها، مع
المشاركة والاندماج في
نشاطاتها وعلاقتها الاجتماعية،
وامتلاك حس القدرة على
السيطرة المحددة والواضحة
على الأشياء والأحداث التي
تحدث في حياته

أن الأفراد الذين تتصفه شخصياتهم بالصلابة النفسية يتميزون بقدرة عالية على مقاومة النتائج السيئة، والمؤلمة للضغط بسبب أسلوبهم في معالجة الحوادث المسببة له

الأفراد ذوو الصلابة النفسية العالية قادرين على التفاعل مع الأحداث المجهدة بطريقة منفتحة أو تحويلية، وليس بطريقة تقليدية

المواجهة الجريئة والتحويلية تشير إلى النظر إلى الأحداث المجهدة بطريقة تفاؤلية لتغييرها في اتجاه أقل خطراً.

أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يرون البيئة بأنها مملّة وخالية من المعنى، وهم سلبيون في تفاعلهم معها

فقدان الصلابة مرتبط بمستويات عالية من الإحساس بالضغط،

أن الذين يتمتعون بهذه الدرجة المنخفضة من الصلابة يمكن أن يكونوا أكثر تأثراً وعرضة للإصابة بالاكْتئاب،

قليلاً من التناؤل أو النشاط الفوري (الآني) الذي بإمكانه أن يحوّل الأحداث المجهدة إلى أحداث أقل أهمية فقط. ومن السمات التي يتصفون بها عدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، كما أنهم عاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة. ففقدان الصلابة مرتبط بمستويات عالية من الإحساس بالضغط، وهذا يشير إلى أن الذين يتمتعون بهذه الدرجة المنخفضة من الصلابة يمكن أن يكونوا أكثر تأثراً وعرضة للإصابة بالاكْتئاب، والأمراض المتصلة بالضغط والمناعة.

وأخيراً نشير إلى أنه حتى لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير الضغوط على أنها تشكل لهم ضغطاً بالفعل، إلا أن سماتهم الشخصية تظلّ تعمل كواقٍ ومصدّ من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي، فهم يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، ويقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغوطاً إلى فرص نمو، ونتيجة لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة. وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة على أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصاً وفيه يقومون بالتجنّب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغوطاً. ولكن ألا نستطيع القول أنه بين ذوي الصلابة النفسية المرتفعة، والمنخفضة، يوجد مستوى نطلق عليه ذوي الصلابة النفسية المتوسطة، حبذا وضع معبر مطاط أقرب لأن يكون كمياً، بدلاً من قفزة نوعية من المرض إلى السواء، كما في التشخيص النفسي.

وفي نهاية المطاف لا يسعنا إلا أن نقول: إن التعرض لأحداث الحياة الشاقة يعدّ أمراً ضرورياً، بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي والنفسي، وإن الصلابة النفسية مكتسبة أكثر منها فطرية. لذا فالتنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة الوالدية الأهمية الكبرى في نمو الصلابة وازدهارها وغرس الشعور بالتحدي والتحكم لدى الأطفال، لأن إدراك الأبناء للدفع والمحبة وتشجيع الوالدين لهم على اتخاذ القرارات بأنفسهم وحل المشكلات الملائمة لسنهم (تكليفهم بمهام تعادل طاقتهم وقدرتهم) وتشجيعهم على المبادرة والاقترام والتحدي والاستقلالية، كل ذلك يجعلهم أكثر صلابة وشعوراً بالكفاءة والفاعلية.

وأخيراً الصلابة النفسية عموماً ليست قوى خفية في الشخصية الإنسانية بل إنها نسيج في غاية الإتقان ومنتهى الدقة تتشكل خيوطه عبر المراحل العمرية المختلفة، وتستمد قوتها من الخبرات السابقة التي ليست بالضرورة أن تكون مرتبطة بالفرد ذاته بل يمكن له اكتسابها من خلال التعايش مع الآخرين.

المصادر

1. المعجم الوسيط. تحقيق: مجمع اللغة العربية. الجزء الأول والثاني، 1989.
- 2.

المراجع

3. حجازي، جولتان، وأبو غالي، وعطاف: مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية "دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة". مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 24(1)، الصفحة 109-156، 2010 م.
4. رضوان، سامر جميل: الصحة النفسية، ط 2، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2007 م.
5. الشربيني، هانم أبو الخير: الاتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالمنصورة.

والأمراض المتصلة بالضغط والمناخ.

يعتمد الأفراد ذوو الصلابة
المنخفضة إلى أسلوب المواجهة
التراجعي، أو الذي يتضمن
نحوماً وفيه يقومون بالتجنّب
أو الابتعاد عن المواقف التي
يمكن أن تولد ضغطاً.

ألا نستطيع القول أنه بين ذوي
الصلابة النفسية المرتفعة،
والمنخفضة، يوجد مستوى
نطلق عليه ذوي الصلابة
النفسية المتوسطة

الصلابة النفسية عموماً ليست
قوى خفية في الشخصية
الإنسانية بل إنها نسج في غاية
الإتقان ومنتهى الدقة تتشكل
خيوطه عبر المراحل العمرية
المختلفة

- 2(59)، الصفحة 347-382، 2005 م .
6. المشعان، عويد سلطان: الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوى البدنية والعصابية لدى الطلبة والطالبات في جامعة الكويت. مجلة دراسات نفسية، 20(4)، الصفحة 665-689، 2010 م .
7. المشعان، عويد سلطان: علاقة الصلابة النفسية بالشكاوى البدنية والأمل والانبساط لدى الموظفين من الجنسين في القطاع الحكومي. مجلة العلوم الاجتماعية، 39(3)، 2011 م .
8. المفرجي، سالم محمد عبد الله، والشهري عبد الله علي أبو عزاد: الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية. العدد 19، الصفحة 149-206، 2008 م .
9. Bartone, P. T. : Harnessing hardiness - psychological resilience in persons and organizations. Industrial College of the Armed Forces National Defense University Washington, DC, USA, 2007.
10. Elsevier, J : Psychological hardiness, Mosby's Dictionary of Complementary and Alternative Medicine. State of Michigan Governor, 2005.
11. Human Resource Management: Illinois Bell Telephone Story. The Hardiness Institute, all rights reserved, 2009.
12. Kobasa, S.C: Commitment and coping in stress resistance among lawyers. Journal of Personality and Social Psychology, 45(4), p.p 707-717, 1982.
13. Maddi, S. R: Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. 19(1), Lawrence Erlbaum Associates, p.p 61-70, 2007.
14. Reinhoudt, M.A.; Cynthia, J: Factors Related To Aging Well: The Influence Of Optimism, Hardiness And Spiritual Well Being On The Physical Health Functioning Of Older Adults. Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy in the Graduate School of The Ohio State University, The Ohio State University, 2004.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocD.naser-MentalToughness.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقاً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2020 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار الثامن)

الشبكة تدخل عامها 21 من التأسيس و 18 على الويب

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBARabpsynet.pdf>