

الصلابة النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية

د. حدة يوسف

جامعة باتنة

ملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعريف بخاصية أو سمة من سمات الشخصية المقاومة للضغوط. إن تعرضنا للضغوط أمر لا مفر منه، خاصة في حياتنا المعاصرة، إلا أن تأثيراتها وانعكاساتها تختلف من شخص إلى آخر، في ظل تمتع الأفراد بخصائص نفسية أو إجتماعية، تعرف في الأدبيات النفسية بالمتغيرات أو العوامل الواقية من الضغط ومنها الصلابة النفسية.

ومن خلال الإجابة على التساؤلات المطروحة توصل البحث إلى أن الصلابة النفسية تعتبر كخاصية عازلة أو مخففة لآثار الضغوط، تعمل بمكوناتها (الإلتزام، التحكم، التحدي) على حماية الفرد من الإصابة بالإضطرابات النفسية والجسدية.

Résumé

L'objectif de la recherche actuelle est l'identification d'un trait de personnalité résistante aux pressions, car l'exposition des individus aux pressions est quelque chose d'inévitable, surtout, dans le monde d'aujourd'hui. Cependant, leurs effets et conséquences varient d'une personne à l'autre, en fonction des caractéristiques psychologiques ou sociales, qui sont connues dans les littératures sous les noms de variables ou de facteurs de protection du stress. Et Hardiness est l'une de ces caractéristiques.

A partir des réponses aux questions posées dans la problématique, nous avons trouvé que l'endurance psychologique est une propriété de protection face aux stress. Elle agit à travers ses composants (engagement, contrôle, défi) sur la protection des individus contre les troubles et les maladies psychiques, physiques et psychosomatique.

مقدمة:

من أهم ما يميز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الإتصالات التي جعلت العالم كقرية صغيرة ، وكذلك دخول التكنولوجيا في كل أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات كالـتعليم، الصناعة، التجارة، المواصلات والاتصالات، وأيضاً تحوُّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحر، كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدياً كبيراً لقدرات الإنسان، ومن ثمَّ فإنَّ عليه إستيعابها والتعامل معها من أجل أن يحيا حياة خالية من التوتر.

ففي الوقت الذي يمكن للفرد فيه التكيف مع بعض الضغوط فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر وبالتالي تظهر الآثار السلبية للضغوط على الإلتزان النفسي للفرد حسب شدة هذه الأخيرة، كأن يعاني من التوتر والقلق أو الملل، أو التمارض والغياب عن العمل أو تركه كلية، كما قد تظهر على العمل نفسه في شكل قلة الإنتاج وتدهور الاقتصاد القومي مما يعوق جهود تنمية المجتمع وتقدمه.

ويمكن القول أن الضغوط النفسية تتولد نتيجة فشل الفرد في التكيف مع المطالب المفروضة عليه في معظم الأحيان الأمر الذي يجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية والجسمية، مع الإشارة إلى أنه ليس بالضرورة أن تكون جميع الآثار المحتملة لها سلبية بل يمكن أن تكون إيجابية بحيث تدفع الفرد إلى تحقيق ذاته وإلى السرعة في الإنجاز والأداء.

وهذا التزايد في الإهتمام بموضوع الضغوط النفسية دفع الباحثون إلى دراستها ومحاولة التعرف على مصادرها والتنبؤ بها، وذلك إستنادا إلى عدد من السمات الشخصية التي يتحلى بها الفرد والتي يمكن أن تسهم في تحديد طرائق تفاعله مع البيئة المحيطة إلى حد كبير. كما إتضح من نتائج العديد من نتائج البحوث والدراسات التباين في تأثيرات الضغوط على الصحة النفسية تبعا لمدى توافر بعض الخصائص النفسية الإيجابية لدى الأفراد الذين يتعرضون إلى نفس الأحداث أو الأزمات ولا يظهرون أي علامات للإضطراب أو المرض سواء النفسي أو الجسدي.

لذلك لقي مفهوم الضغوط النفسية في علاقته بكل من الصحة والسواء أو الإضطراب النفسي إهتماما كبيرا بين الدارسين، إذ تزايدت في الآونة الأخيرة الدراسات التي تبرز الصلة بين أحداث الحياة الضاغطة و بين أشكال المرض النفسي والجسدي، "إلا أنه وعلى الرغم من تأكيدها على الأثر الواضح للضغوط على الصحة النفسية والجسدية ووجود العديد من الأفراد الذين يظهرون علامات المرض لضغوط طفيفة، فإن الملاحظات والدراسات تشير كذلك إلى أن الكثير منهم أيضا لا يصبحون مرضى ولا يمرون بأي أزمات نفسية أو جسمية مع تعرضهم للأحداث الضاغطة وهذا ما يفسر ضعف معامل الارتباط بين إدراك الضغوط وأشكال الإضطراب النفسي في الكثير من الدراسات حيث أن بعضها كان أقل من 0.03 ومنها دراسة كوبازا وآخرون 1983"¹

لذلك فإن السؤال الذي أثار فضول الباحثين ومازالت الأبحاث مستمرة للإجابة عنه، وهو لماذا يتمتع بعض الناس بالقدرة على تحمل الظروف القاسية بدون أن

¹ - عماد محمد مخيمر، مقياس الصلابة النفسية- كراسة التعليمات - (القاهرة: دارالنهضة العربية. 2002)، ص.09.

يظهروا أي اضطرابات، بينما البعض الآخر ينهارون لضغوط بسيطة ويظهرون اضطرابات نفسية أو جسدية أو معا، فمن المحتمل أنه لا يوجد تفسير بسيط لهذه الظاهرة.

من هنا تحول مسار البحث في العقدين الأخيرين من القرن العشرين من مجرد دراسة تأثير الضغوط على الصحة النفسية والجسمية إلى الإهتمام والتركيز على العوامل التي تدعم قدرة الفرد على التصدي والمواجهة أو ما يطلق عليها عوامل الوقاية أو العوامل المدعمة، حيث أنها تقلل من آثار عوامل الخطر على الصحة. ومن الخصائص النفسية التي لاقت اهتماما ورواجا في الآونة الأخيرة ما يعرف بالصلابة النفسية التي يعتبرها الباحثون كعامل وقائي يجعل الفرد يحتفظ بصحته النفسية والجسمية وهذا في أصعب الظروف والمواقف الضاغطة.

مشكلة البحث:

يتضح مما سبق ان للخصائص النفسية دورا في مقاومة الضغوط النفسية ومنها الصلابة النفسية لذلك يأتي هذا البحث للتعريف بها والوقوف على دورها، وكذا توضيح الآلية التي تعمل من خلالها لخفض الضغوط وتحقيق الصحة. وبذلك تتمحور مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية:

1. ما مفهوم الضغوط النفسية وما تأثيراتها على الصحة النفسية والجسمية ؟
2. ماهي النماذج المفسرة للعلاقة بين الضغط والصحة النفسية والجسدية ؟
3. ما معنى العوامل الواقية وما تصنيفاتها ؟ وما دورها في وقاية الفرد من الضغوط ؟
4. فيما يتجلى دور الصلابة النفسية باعتبارها عاملا واقيا من الضغوط؟

أهمية الدراسة:

1. تتجلى أهمية هذا البحث من خلال الموضوع الذي يتناوله، حيث إن الضغوط صارت أمرا واقعا في حياة الأفراد في جميع المناحي، إذ تعتبر سمة للحياة المعاصرة وتجربة يعيشها الفرد بشكل يومي وذلك نتيجة للتغيرات والتبدلات السريعة والتعقيدات المتعددة ، ولقد أدى هذا التزايد في الضغوط إلى أن أطلق بعض الباحثين على هذا العصر عصر الضغوط النفسية.
2. كما تتجلى أهميته من خلال أهمية ودور الخصائص النفسية الوسيطة في العلاقة بين الضغوط والعديد من أشكال الاضطرابات النفسية والجسدية، فعلى الرغم من تأكيد العديد من الدراسات على التأثير السلبي لضغوط الحياة على الصحة النفسية وظهور العديد من الأمراض أو ما يعرف بالإضطرابات السيكوسوماتية إلا أن الملاحظات والدراسات كذلك تشير إلى غياب هذه الآثار لدى بعض الأفراد الذين يمتلكون خصائص نفسية إيجابية كالثقة بالنفس والتفاؤل وتوكيد الذات والضبط الداخلي والصلابة النفسية ... الخ.

أهداف البحث: تتجلى أهداف البحث الحالي فيما يلي:

1. التعرف على ماهية الضغوط النفسية وتأثيراتها على الصحة النفسية والجسدية.
2. التعرف على بعض النماذج المفسرة للعلاقة بين الضغط والصحة النفسية والجسدية.
3. التعرف على مفهوم العوامل الواقية و أهم تصنيفاتها ودورها في حفظ الصحة.

4. معرفة تجليات دور الصلابة النفسية بإعتبارها عاملا واقيا من الضغوط من خلال استقراء نتائج الدراسات السابقة.

منهج البحث: بما أن هذا البحث يندرج ضمن البحوث النظرية ، فقد إعتد على المنهج الوصفي التحليلي للمعطيات النظرية ومحاولة مناقشتها وتحليلها وفقا لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه . ومن ثم إستخلاص النتائج من التراث النظري والدراسات السابقة التي توضح الدور الذي تلعبه الصلابة النفسية للوقاية من الضغوط النفسية.

مفاهيم البحث وتحليلها:

أولا - الضغوط النفسية

1/ تعريفها: "أشتق مصطلح stress من الكلمة الفرنسية القديمة distress والتي تشير إلى معنى الإختناق والشعور بالضيق أو الظلم ، وقد تحولت في الإنجليزية إلى distress إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب، وقد أستخدمت كلمة stress للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما"¹. ولقد تعددت التعاريف الاصطلاحية للباحثين بتعدد زوايا رؤيتهم للمصطلح وسنورد هنا بعضا منها:

- يرى ماك جراف (M.Graph1980) أن الضغوط النفسية تشير إلى إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث اتزان بين المطالب والإمكانيات، ويصاحب هذا الإدراك مظاهر

¹- ديفيد فونتانا، الضغوط النفسية، تغلب عليها وابدأ الحياة -ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع، دار الانجلو مصرية. القاهرة(1993)،ص13

انفعالية سالبة كالغضب والقلق والإحباط ، بحيث تصبح هذه المواقف في مواجهة المطالب والإمكانات مؤشرا قويا في إحداث الضغط".¹

وهذا التعريف يدل على حالتين مختلفتين، تشير الأولى إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد وتسبب له التوتر والانزعاج، وبعبارة أخرى المصادر الخارجية للضغط في حين تشير الحالة الثانية إلى رد الفعل الداخلي والتي تحدث بسبب هذه الضغوط والتمثلة في الشعور غير السار الذي ينتاب الفرد.

- ويعرف فولكمان (Faulkman1984) الضغط النفسي بأنه مصطلح يتضمن العلاقة بين الشخص والأحداث البيئية والتفاعل بينهما وينتج الضغط النفسي عندما يقابل الفرد ضغط التغيير بصورة غير مرغوب فيها.

- يعرف مايرس (Mayers1996): الضغط النفسي على أنه العملية التي يتم من خلالها تمييز الأحداث البيئية وتفسيرها على أنها مهددة أو تحمل تحديا للعضوية وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع هذه الأحداث".²

- وفي الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات النفسية والعقلية يعرف الضغط بأنه " متغيرا مستقلا من الإضطراب النفسي، يصاحبه إضطرابات شائعة تسمى اضطرابات التوافق ومنها اليأس والعجز والاكتئاب".

¹ رثيفة رجب عوض، ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، دط، (القاهرة: دار النهضة المصرية 2001)، ص. 23.

² سلطان بن موسى العويضة، العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية، مجلة الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية(2006)، ص.12.
www. sa/delanlt.asp.org.

ومع تعدد الأطر النظرية التي تناولت الضغط النفسي من قبل الباحثين والعلماء، نجد لازاروس يأخذ بالنظرة الشمولية في تعريفه للضغط بقوله بأنه "حالة من التوتر الإنفعالي ينشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية، وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف".¹

من خلال ما تم عرضه نستنتج الإختلاف الواسع بين الباحثين في رؤيتهم للمصطلح، وفي هذا الصدد كتب عددا من أعضاء هيئة المعهد الطبي بنيويورك من خلال مراجعتهم لمجموعة من البحوث حول الضغوط أجريت على مر خمس وثلاثين سنة ما يلي:

" أنه لا يوجد أحد قد صاغ تعريفا للضغوط يكون شافيا ومرضيا ويكون كاملا ومتفقا عليه بالنسبة لغالبية الباحثين في مجال الضغوط ".

2- نماذج تفسير العلاقة بين الضغوط والصحة النفسية والجسدية.

تعددت النماذج المفسرة للضغوط النفسية بين التي تنظر إلى الضغط باعتباره السبب أو إعتباره النتيجة أو إعتباره علاقة تفاعلية بين الفرد والبيئة .

ويعتبر نموذج تشارلزورث وناثان (Charleswarth & Nathan) من أشهر النماذج التي تنظر إلى الضغوط على أنها مثيرات أي أن الضغوط عبارة عن متغيرات موجودة في البيئة، حيث تؤثر على الفرد ليقوم ببعض الاستجابات ، ويتلخص النموذج في عدم قدرة أو قدرة الفرد على تحمل مطالب البيئات المثيرة، حيث حددا دورتين للضغوط

¹ رثيفة رجب عوض، مرجع سابق، ص.226.

أطلقا عليها دورة الضيق والإنزعاج ،ودورة التوافق والصحة النفسية وفقا لما يترتب على هذه الضغوط من ردود أفعال .

- ففي دورة الضيق والإنزعاج: تقوم مصادر الضغوط المختلفة بالتأثير على الفرد الذي يستجيب بعدم القدرة على تحملها فتنتج عنها آثار مباشرة فيزيولوجية، معرفية، سلوكية وآثار بعيدة المدى تشمل الإضطرابات السلوكية والإنفعالية والمعرفية، وكل هذا يؤثر على أداء الفرد وكفاءته فينتج عنها إنخفاض في الإنتاجية والشعور بالسعادة وإنخفاض الشعور بالألفة والمودة.¹

- أما في دورة التوافق والصحة: فإن مصادر الضغوط يستجيب لها الفرد بمهارات وسلوكيات معرفية فيزيولوجية إنفعالية مناسبة ،مما يترتب عنها زيادة تقديره لذاته وثقته بنفسه، كما ترتفع هذه الإستجابات من مستوى الصحة الجسمية والنفسية ومقاومة الضغوط لدى الفرد، وهذا ما يؤدي إلى زيادة الأداء المتمثل في الإنتاجية والشعور بالسعادة والرضا والألفة والمودة.²

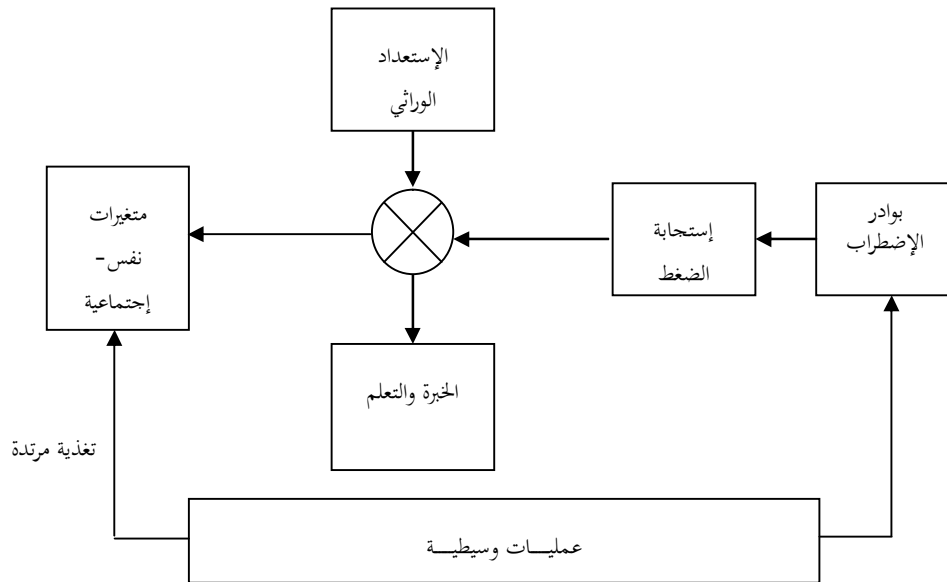
- أما ليفي وكاجان(1971): قدما نموذجا نظريا يصفان فيه دور العوامل النفسية في التوسط بين الضغوط و المرض الجسمي وكان فرضهما الأساسي أن هذه المثيرات النفسو - إجتماعية يمكن أن تسبب هذه الإضطرابات.

¹ مايسة النبال وهشام عبد الله، أساليب مواجهة الضغوط الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس (1997)، ص91

² مايسة النبال وهشام عبد الله، مرجع سابق، ص90

ويوضح النموذج التالي أفكار ليفي وكاجان عن التفاعل بين المثبرات النفسية والعوامل الوراثية والخبرات السابقة في حدوث الضغط والتي بدورها تولد أعراض المرض أو المرض نفسه.

شكل رقم (01) يمثل: نموذج ليفي وكاجان.



الشكل رقم 1: يمثل نموذج ليفي وكاجان لعوامل الضغط النفسي

وهذا التعاقب للأحداث يمكن أن يزداد أو ينقص بتدخل المتغيرات الوسيطة والتي يمكن أن تكون خارجية أو داخلية، عقلية أو جسمية، والتي يمكن أن تعدل من تأثير العوامل المسببة في أي مرحلة تالية من العملية. وأحد الصور الهامة في هذا النموذج أنه يفسر الضغط ليس على أنه عملية خطية ولكنه نظام عام مؤلف من أجزاء تلعب فيه التغذية المرتدة دورا مهما.

من خلال عرض النموذجين السابقين نستخلص أن نموذج (شارلزورت وناشان) يفسر الضغط على أنها مطالب موجودة في بيئة الفرد، وهذه المطالب تستدعي إستجابة أو أداء من الفرد وبذلك فإن نجاح الفرد وكفاءته في الإستجابة يعتمد إلى حد بعيد على خصائص هذه البيئات ومتطلباتها، في حين نموذج ليفي وكاجان يركز على دور المتغيرات الوسيطة في العلاقة بين المثيرات الضاغطة وحدوث الإضطراب النفسي ويؤكد على دور هذه المتغيرات في ظهور بوادر المرض أو المرض نفسه. وفي الفقرة التالية سنوضح التأثيرات السلبية الناجمة عن التعرض للضغوط والآلية التي من خلالها تستجيب العضوية لهذه التأثيرات وكيف يقع الفرد فريسة المرض النفسي أو الجسدي جراء التعرض المستمر للضغوط النفسية.

3- التأثيرات الناجمة عن الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسمية:

من المسلم به أن الضغوط لا تؤثر فقط على الصحة النفسية للفرد، بل يمتد تأثيرها ليشمل الصحة الجسمية، وذلك من خلال النقص في كفاءة الجسم وقدرته على مقاومة الأمراض، حيث تؤدي الضغوط إلى حدوث تغيرات على مستوى الجهاز العصبي المركزي (تنشيط الهيبتوتلاموس وإفراز هرموني الأدرينالين والكوريتزول) مما يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة، وبالتالي تقليل الدفاعات الجسمية ضد الأمراض، بالإضافة إلى أن الضغوط قد تدفع الفرد إلى بعض الممارسات والسلوكيات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي العقاقير غير المشروعة للتخفيف من المشاعر السلبية الناجمة عنها، مما يؤدي إلى تزايد نسبة السموم في الجسم وبالتالي تعرضه للإرهاق والاستنزاف والإصابة بالأمراض¹.

¹ عبد المنعم عبد الله حسيب، مقدمة في الصحة النفسية، (الإسكندرية: دار الوفاء، 2006)، ص. 152-153 .

ولعله من المفيد أن نعرف أولاً أنه عندما يستنقر الإنسان أو يتعرض لمواقف مثيرة للتوتر فإنه يستنار العصب السمبثاوي الذي يقوم بإفراز هرمونات معينة تعطي الجسم طاقة هائلة لإستخدامها في المواجهة أو الهرب، وأهم هذه المواد مادتي الأدرنالين والنورادرنالين من الغدتين الكظريتين، وهي محفزات قوية تحدث تغيرات في الجسم تشمل زيادة في دقات القلب وضغط الدم والإستقلاب أو حرق الطاقة وزيادة ملحوظة في تدفق الدم لعضلات الذراعين والساقين، وهذا يرفع من قدرة الجسم على الأداء والاستجابة، وهو بمثابة إعلان لحالة الطوارئ في الجسم وكلها إستجابات لا إرادية يقوم بها الفرد إستعداداً للمواجهة أو الهرب، لكن في حالة عدم ترجمة هذه التحولات إلى حركة كالقتال أو الفرار وتكرر حدوثها لفترات طويلة فإنها تحدث دماراً في الجسم يشمل ضغط الدم وأمراض القلب والسكتات الدماغية وتعطل وظائف الكلى ومضاعفات أخرى.

" لذا أصبح من المسلم به حالياً أن كثيراً من الأمراض الجسمية يمكن أن تكون لها جذور سيكولوجية، ومن هنا نشأ فرع جديد من فروع الطب هو الطب النفسيوسوماتي وهي تسمية تؤكد تأثير الضغوط النفسية على حدوث الأمراض، وأصبحت هذه الإضطرابات تعرف بأنها "مجموعة الإضطرابات التي تتميز بالأعراض الجسمية التي تحدثها الضغوط، وتعرف كذلك في دائرة المعارف البريطانية بأنها الإستجابة الجسمية للضغوط الإنفعالية والتي تأخذ شكل إضطرابات جسمية مثل الربو، قرحة المعدة، القولون، ضغط الدم، والتهابات المفاصل والإضطرابات الجلدية".¹

¹ غازي عبد المنصف عبد الظاهر، الأمراض الجسمية النفسية، (القاهرة: دار المعارف، 1984)، ص. 48.

ولقد توصلت دراسة أحمد عبد الخالق (1993) إلى "أن أعلى مستويات الإضطراب النفسي والعضوي كان لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة وأن التعرض لهذه الضغوط لا يسبب القلق المزمن فحسب بل أنها أيضا تغير من معدلات كل من الإضطرابات النفسية وتؤدي إلى الوفاة وإلى تقدم العمر".¹

ولهذا فإن التعرض المستمر ولفترات طويلة للضغوط لا يؤثر فقط على الصحة النفسية وإنما حتى على الصحة الجسدية ومن بين الأعراض النفسية للضغوط ما يلي:

- **التأثيرات الانفعالية:** زيادة التوتر، وقلة الاسترخاء، وحدوث القلق، زيادة معدل الوسواس القهرية، يخنفي الإحساس بالسعادة، تغير في سمات الشخصية كتحول الأفراد الحريصين إلى أفراد مهملين وغير مباليين، زيادة المشكلات الشخصية كالعدوانية واللجوء إلى العنف.

- **التأثيرات المعرفية:** ضعف مدى الانتباه والتركيز ، اضطراب القدرات المعرفية : فقدان القدرة على ضبط التفكير أو عدم دقته أو اختلاط التفكير وتشوشه، تدهور الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، زيادة الاضطرابات المعرفية كعدم القدرة على اختبار الواقع، نقص الموضوعية، اضطراب أنماط التفكير، عدم عقلانية الأفكار، عدم القدرة على حل المشكلات والحكم والتقدير وعدم القدرة على إدراك البدائل، إحلال التفكير النمطي الجامد المتصلب بدلا من الاستجابة الابتكارية، الشعور بالحذر واليقظة المرتفعة واللجوء إلى أنواع من السلوك الدفاعي.

¹ أحمد عبد الخالق، "اضطراب الضغوط التالية للصدمة بوصفه من أهم الآثار السلبية للعدوان العراقي في الكويت"، مجلة عالم الفكر، المجلد 22، العدد 1 (1993)، ص 160.

- **التأثيرات السلوكية:** البطء في العمل والتغيب المستمر، أو التأخر والانخفاض المفاجئ في الأداء المهني، عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي، تغير عادات الأكل ويشمل ذلك انخفاض أو زيادة استهلاك الطعام، زيادة ممارسة السلوكيات المضرة بالصحة كزيادة التدخين وتناول المهدئات والكحوليات والمخدرات وتناول العقاقير، نقص الحماس ويتجلى ذلك في تخلي الفرد عن أهدافه وطموحاته ويتوقف عن ممارسة هواياته وأنشطته المعتادة، اضطراب عادات النوم كالإصابة بالأرق الليلي أو زيادة معدلات النوم، زيادة الأنماط السلوكية الشاذة وغير الواقعية، نقص الدافعية في العمل وانخفاض الإنتاجية وانجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، عدم الثقة غير المبررة في الآخرين وتصيد الأخطاء والتهكم والسخرية والتفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي) ... الخ.¹

ويترتب عن هذه التأثيرات المختلفة للضغوط على النواحي النفسية، سعي الفرد لإعادة التوازن أو التوافق النفسي والاجتماعي لديه وذلك بإستخدامه لمجموعة من الآليات النفسية والسلوكية المباشرة. ويشير الباحثون إلى أن تأثير هذه الضغوط لا يكون واحدا لدى جميع الأفراد نظرا لإختلاف الخصائص والعوامل النفسية والأسرية والاجتماعية التي تميزهم، إذ تكون هذه الخصائص كمصدات أو مخففات لتأثير الضغوط على الفرد وهذا يؤدي بنا إلى الحديث عن العوامل الواقية وكيف تقي الفرد من التأثيرات السلبية للضغوط.

¹ حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، (القاهرة: زهراء الشرق، 2006)، ص.127.

ثانيا - العوامل الواقية

1/ تعريفها: يرى روس وكوهين (Ross, Kohen 1983) بأنها " تلك المتغيرات التي من شأنها التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الأفراد لأحداث الحياة الضاغطة، كما يطلقان عليها العوامل المخففة.¹ ويقترح جارميري " Garnezy 1985 " تعريفا للعوامل الواقية بقوله بأنها "العوامل التي تستطيع مساعدة الفرد على مواجهة أو تحدي الآثار التي تسببها عوامل الخطر". وحسب وارنر (Werner 2005) ، فإن مصطلح عوامل الواقية يستعمل ليصف مخففات أو معدلات عوامل الخطر والمشقة النفسية والتي تساهم في تحسين عملية النمو. كما يرى بأنها تمثل خصائص الفرد أو البيئة والتي تساعد الفرد على المواجهة والحد من العوامل الخطرة . ويعرفها راتر (Rutter) بأنها "كل المتغيرات الشخصية أو الإجتماعية التي تخفف من تأثير ضغوط أحداث الحياة على الجوانب المعرفية والإنفعالية والإجتماعية للفرد"

مما سبق يتضح إتفاق الباحثين على أن المتغيرات الواقية تتمثل في المتغيرات الشخصية والإجتماعية والبيئية، ووظيفتها التخفيف من تأثير الضغوط على الفرد ومساعدته على مجابته والتخلص من تأثير العوامل الخطرة أو المهددة .

2- تصنيف المتغيرات الواقية: لقد حدد راتر المتغيرات الواقية فيما يلي:

- ✓ سمات الشخصية تتمثل في (الإستقلالية، تقدير الذات، الضبط الداخلي، التفاؤل، الكفاءة الذاتية ... الخ).
- ✓ متغيرات أسرية تتمثل في (ترابط الأسرة ، إدراك الدفء الوالدي ... الخ).

¹ عماد محمد مخيمر، مرجع سابق ، ص 10.

✓ إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية موجودة في البيئة تحفز الفرد على
المواجهة الفعالة.¹

أما جارميري (1985) فقد حدد المتغيرات الواقية في ثلاثة عوامل هي:

- ✓ الخصائص البيولوجية، النفسية، والاجتماعية للفرد.
- ✓ خصائص الوالدين، المحيط الأسري، التفاعل بين الآباء والأبناء، المساندة
الممنوحة للأبناء من ذويهم والمقربين منهم.
- ✓ خصائص البيئة الاجتماعية والثقافية والمتمثلة في المساندة الاجتماعية التي يتلقاها
الفرد من المؤسسات الموجودة في محيطه كالمدرسة والنادي والبيئات التي ينتمي
إليها، المجتمع ككل.²

من هنا يتضح أن عوامل الوقاية هي عوامل متعلقة بخصائص الفرد الشخصية
أو بخصائص بيئته الأسرية أو الاجتماعية. وانطلاقا مما سبق يمكن للباحثة أن تضع
التصنيف الآتي للمتغيرات الواقية:

- ✓ متغيرات شخصية. تتعلق بشخصية الفرد وخصائص البيولوجية والنفسية .
- ✓ متغيرات أسرية، اجتماعية، بيئية. تتعلق بخصائص البيئات التي يعيش
فيها الفرد ويمارس مختلف مناشط حيات كالأسرة والمدرسة والنادي
والمسجد والجامعة... الخ.

¹ عماد محمد مخيمر، مرجع سابق ، ص13

² عماد محمد مخيمر، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطية في العلاقة بين ضغوط
الحياة وأعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، الانجلو
مصرية، مجلد 7، ع17 (1997)، ص 276.

أما عن دور هذه العوامل في مقاومة الضغوط والحفاظ على الصحة النفسية للفرد، فإنه لا بد من الإشارة إلى أن عوامل الوقاية ليست عكس عوامل الخطر، وإنما هما مفهومان يتموقعان على متصل تمثل فيه عوامل الوقاية القطب الإيجابي، وعوامل الخطر القطب السلبي، لذلك يشير راتر إلى " أن عوامل الخطورة ترتبط بالهشاشة النفسية *عكس العوامل الواقية التي ترتبط بالمقاومة*

والمقصود هنا بالهشاشة النفسية " بأنها صفة أو سمة تهيئ الفرد ليظهر أكثر من غيره مشكلات تكيفيه، وبالتالي القابلية للإصابة بالأمراض النفسية والجسدية أما المرونة والقدرة على المقاومة هي القدرة على التكيف الوظيفي رغم الظروف المضادة أو المهددة، أو هي القدرة على مواجهة التأثيرات السلبية للهشاشة النفسية والبيئية. (Allen1998)

من هنا يتضح جليا أهمية العوامل الواقية في حماية الفرد من الوقوع فريسة للضغوط النفسية، ولعل أهم هذه العوامل الصلابة النفسية. فما هو مفهومها؟ وما مكوناتها؟ وما النموذج النظري المفسر لها

ثالثا: الصلابة النفسية:

1/ تعريفها: يرى الباحثون أن الصلابة النفسية هي سمة تميز بعض الأفراد بقدرتهم على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين، حيث وجدوا أن الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة في التكيف الشخصي والاجتماعي مع الضغوط هم الأشخاص الذين لديهم سمات شخصية يطلق عليها " الشخصية الصلدة أو الصلبة" ، وتعزى غالبية البحوث في هذا الموضوع إلى سوزان كوسا (Suzan Kobasa) وفريقها العامل معها ، وقد حددت هذا المفهوم من خلال سلسلة دراساتها التي أتت إستكمالاً لرسالتها

في الدكتوراه. وقد هدفت إلى معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء إحتفاظ بعض الناس بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط مقارنة بأشخاص عايشوا نفس الظروف، من هنا فهي تعرف الصلابة النفسية " بأنها سمة من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة"¹ ويذهب انتونوفسكي (Antonovsky) " إلى أن الصلابة النفسية يمثل مصدر مقاومة بإمكانها معالجة الآثار السلبية للضغوط. كما يعرفها سانتفوك (Santvok) " بأنها خاصية تشير إلى قدرة الفرد على التحكم في أسلوب حياته والالتزام والتحدي في الحياة ومن شأن هذه الخاصية أن تساعد الفرد على مقاومة التعرض للإصابة بالأمراض النفسية والجسدية.

من هنا فالصلابة النفسية تشير إلى ثلاث خصائص عامة لدى الأفراد والتي تسمح لهم بمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهي:

- ✓ إعتقاد الفرد بأن له القدرة على التحكم وضبط الأحداث التي تحيط به.
- ✓ شعوره أو إحساسه بالالتزام إتجاه المهام والأنشطة التي يقوم بها.
- ✓ الإحساس بالتحدي والذي يعود إلى إدراك الفرد أن التغيرات في البيئة تمثل تحديا وليس تهديدا.

ويرى كادور (kaddeur2003) " بأن الصلابة النفسية مصدر نفسي لا يختلف عن المساندة الاجتماعية والتكوين الجسمي وعن عادات الحياة الصحية التي هي أيضا

¹ S, Kobasa , M Pucceti, personality and social resource in stress résistence, journal of personality and social psychology, vol45N=1(1983), pp 839-880 .
http://www. ScienceDirect.om/Science/ journal/00223514

مصادر أخرى للمقاومة والتي تعمل على حماية الأفراد ضد التأثيرات السلبية للضغط النفسي¹. من خلال عرض التعاريف السابقة يتضح أن جل التعاريف تتسق في اتجاهها نحو:

- إعتبار الصلابة النفسية خاصية من الخصائص النفسية الايجابية وكذا متغيرا وسيطا بين الضغوط والمرض النفسي والجسدي أو مصدر مقاومة.
- التأكيد على فاعلية هذه الخاصة في المجابهة ومواجهة الضغوط وتحقيق التوافق النفسي.
- التأكيد على إعتبارها متغيرا واقيا أو مخففا من آثار الضغوط كالإنهاك النفسي والإستنزاف... الخ. وهذه الخاصة تتكون من زملة من المكونات.

2 / مكونات الصلابة النفسية: يشير التراث السيكولوجي إلى أن الصلابة النفسية تتكون من زملة من الأبعاد المرتبطة داخليا وهي:

1/الإلتزام: **Engagement**: يرى لازاروس ونوفاك (Novack&Lazarus1990) أن الإلتزام يعني مدى رغبة الفرد في الأداء والإنجاز والسعي والإصرار لتحقيق ما يريد، أو هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد إتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.²

¹ -J, Kaddeur , L'endurance psychologique(hardinesse)-Aspects définition ,nomologique, European review of applied psychology, centre de psychologie appliqué- Paris, Vol53, N=3 (2003). pp227-238 .[http://www.cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsid=15517862-](http://www.cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsid=15517862)

² P, Delmas , effet d'un programme de renforcement de la hardiesse sur la qualité de vie au travail ,revue d'infirmière clinicienne ,vol 1,N=1 (2004) pp13 ,14 .
http://www.revue-inf.uqar.ca/.../InfirmiereClinicienne_DELMAS_vol1no1.pdf

ب/ **التحكم : Control**: وهو إعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يواجهه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويشير بعض الباحثين إلى التحكم بمصطلح السيطرة أو الإقتدار بإعتبار السيطرة هي شعور الفرد بقدرته على التأثير في بيئته أو التعامل مع متطلبات الظروف الضاغطة بطريقة ناجحة.¹

ج/**التحدي : Défi**: يشير إلى إعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير في حياته هو أمر مثير وضروري للإرتقاء والتقدم أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف مختلف جوانب البيئة.²

من هنا فإن الصلابة النفسية كمفهوم يتكون من أبعاد، هذه الأخيرة تتفاعل فيما بينها لتعطي الفرد القدرة على إدراك المثيرات والأحداث المحيطة به وتقييمها، فالذي يمتلك هذه الخصائص يستطيع أن يواجه بفاعلية واقتدار متطلبات البيئة وتأثيراتها الضاغطة. وانطلاقا مما سبق فإننا نتساءل عن الآلية التي تعمل من خلالها لخفض الضغوط النفسية؟

3/النموذج النظري المفسر لدور الصلابة النفسية:

تنص نظرية الصلابة النفسية لمادي وكوباسا (1984) والتي راجعها ودققها سلفادور مادي (S.Maddi1999) على ما يلي: "إن تراكم وزيادة الأحداث الضاغطة يسبب ارتفاع التوتر النفسي للفرد والذي يمكن أن يظهر لديه على شكل ردود أفعال تتمثل في زيادة التعرق والتهيج والحساسية الزائدة وزيادة القلق، هذه الاستجابات تعكس حالة استنفار وتأهب الكائن الحي، ويقول (مادي) إن استمرار هذه الحالة لدى الفرد يمكن

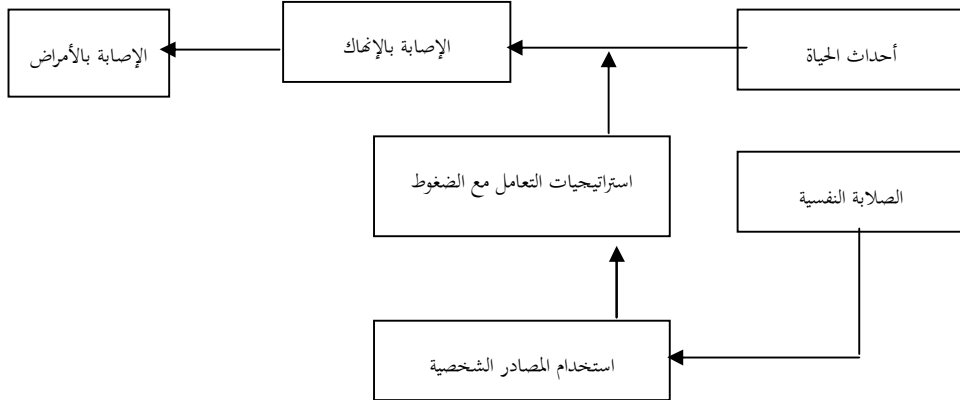
¹ P, Delmas , opcit ,p15

² P, Delmas , opcit ,p15

أن تؤدي أو تسبب في ظهور أعراض مرضية تتجسد في شكل أعراض جسدية أو نفسية (إنهاك نفسي)، وهذه المتغيرات الثلاث: الأحداث الضاغطة، التوتر، الأعراض المرضية (نفسية، جسدية)، تنشئ علاقة أساسية والتي من خلالها توصل الباحثان إلى سمة شخصية تتوسط هذه العلاقة أطلقوا عليها "الصلابة النفسية"، حيث يفترضان أنها تمثل مصدرا نفسيا مؤثرا يسمح بتخفيف التهديد الكامن في الأحداث الضاغطة التي تولد توترا لدى الفرد وتجعله يغير من إدراكاته بسبب التقييم الإيجابي للموقف، وبذلك فهذه السمة تسمح للفرد بتخفيف التوتر الناتج عن الضواغط وتحافظ على صحته رغم ظروف الحياة شديدة التطلب".¹

إذن من خلال هذا النموذج فإن الصلابة تعتبر كمصدر للمواجهة، فالفرد الصلب بإمكانه أن يخفف من التوتر الناشئ عن الضواغط ويحافظ على صحته بإستخدام استراتيجيات فعالة للتعامل، رغم ظروف الحياة الضاغطة.

والشكل التالي يوضح العلاقة بين هذه المكونات:



شكل رقم (2): نموذج كوياسا ومادي للتأثيرات المباشرة للصلابة النفسية

¹ P , Delmas , opcit , pp 13-15

من خلال النموذج الذي وضعته كوباسا ومادي والذي يشرح الكيفية أو الآلية التي تتوسط بها الصلابة النفسية كخاصية بين الأحداث الضاغطة وتأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسدية، حيث إن مرتفعي هذه الخاصية من وجهة نظر الباحثين يستطيعون مجابهة التأثيرات السلبية للضغوط على النواحي الصحية . ومن هنا فالتساؤل المطروح هو ماهي الخصائص التي يتمتع بها مرتفعو الصلابة النفسية؟ على الرغم من قلة الدراسات التي تناولت هذه الخاصية إلا أن الحقائق التي توصلت إليها بعض الدراسات تؤكد أن العديد من الفروض حولها تحققت تجريبيا، وخلصتها " أن الأفراد الأكثر صلابة هم أكثر صحة نفسية وأكثر قدرة على مواجهة مشكلات الحياة".¹

وبناء على دراسات كوبازا التي إفتترضت وجود نمط للشخصية يعرف بنمط "الشخصية شديدة الإحتمال" وهو نمط يستطيع التكيف البناء مع الضغوط، كما أن الأشخاص شديدي الإحتمال ميالون إلى حب الإستطلاع والإستكشاف، ويجدون تجاربهم في الحياة ممتعة وذات معنى وينظرون إلى التغير في ظروف الحياة بأنه طبيعي وذو معنى وبأنه ممتع رغم ما يكتنفه من أسباب التوتر والضغط، ولذلك فهم يحاولون تحويل الأحداث المسببة للضغط إلى أحداث أقل توترا وضغطا.² كما توصلت (pronost 2001) بأن الأشخاص شديدي الإحتمال لديهم القدرة في التأثير على المشكلات والتحكم في المواقف ويلتزمون في أعمالهم ويعيشون الأحداث وكأنها فرصة

¹ - حسن مصطفى عبد المعطي، مرجع سابق ، ص199

² - S, Kobasa ,M , Pucceti , opcit , pp 840- 854

مناسبة للنمو الشخصي كما يستخدمون إستراتيجيات توافق إيجابية ويبحثون عن المساندة الإجتماعية، كما يميلون إلى إستخدام إستراتيجيات حل المشكلات.¹

كما أن الشخصية الصلبة تتصف بالقدرة على التعامل الجيد مع الضغوط النفسية، والقدرة في التأثير في المشكلات عوض الشعور بالإرهاك، كما لها القدرة على مواجهة مختلف الأحداث كما لو أنها فرص للنمو والتطور الشخصي أكثر منها أحداثا تتجاوز إمكاناتها، وكذا الالتزام بما تعمل لشعورها بأهمية وجدوى وقيمة الأنشطة التي تقوم بها، عوض الشعور بعدم الإلتزام. وللوقوف على الميكانيزم الذي تعمل في إطاره هذه الخاصية، حاولنا تقصي نتائج الدراسات السابقة حول الموضوع والتي تؤكد الدور الوقائي للصلابة النفسية من الضغوط وفيما يلي عرض بها.

ثالثا - الصلابة النفسية كمتغير وافي من الضغوط النفسية:

تذكر كويازا (1982) أن تعرض الإنسان للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والمخاطر وأشكال الفشل والنكبات، والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالوحدة أو الاغتراب، كما لا يمكننا تجنب متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل حياتنا، ولذلك أصبح من الضروري على الإنسان أن يعايش هذه الظروف بكل عزم وثقة للتغلب عليها، وهذا يحتاج إلى الكثير من الخصائص النفسية كفاعلية الذات والصلابة النفسية، وتقدير الذات المرتفع، والضبط الداخلي العالي... الخ. حيث أجرت إضافة إلى سلسلة دراساتها حول الصلابة دراسة مفترضة فيها أن الصلابة بمكوناتها تعمل كمتغير

¹ - A , M, Pronost , la hardiesse, (2001) . www .grasspho.org / ?Demarch-palliative-&id-article=66

سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية وذلك على عينة من البالغين (ن=259) يحتلون مواقع الإدارة العليا والمتوسطة وتراوحت أعمارهم ما بين 32- 65 بمتوسط عمري 40 سنة ، وقد أكدت النتائج أن الصلابة لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فحسب، ولكنها تمثل مصدرا للمقاومة والوقاية من الأثر الذي تحدثه الضغوط على الصحة الجسمية والنفسية " ¹.

وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط، حيث ترى أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من ردود الفعل التي تؤدي إلى إستثارة الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإنهاك وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإنهاك النفسي ويتم ذلك من خلال عدة طرق، فالصلابة تؤدي:

أولا : تعديل إدراكات الفرد للأحداث وجعلها أقل وطأة.

ثانيا: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة.

ثالثا: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الإجتماعي.

رابعا: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، وهذه بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية. ²

كما تشير بأن الصلابة هي مصدر ذو أهمية مثل المصادر الأخرى فهي تساعد على التوافق النفسي وإتخاذ القرار كما لها القابلية بأن تحدث تأثيرا واقيا أكثر

¹ M , Kobasa ,M ,Pucceti, opcit , pp 839-88

² حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف حسن، " الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة"، مجلة دراسات نفسية، المجلد 12، العدد 2 (2002)، صص 236- 237

نجاحا من المصادر المخففة الأخرى. وتضيف بأنها تعمل كمنطقة عازلة تخفف الآثار السلبية للضغوط وتؤكد بأن من يتصف بها يدرك بأن الضغوط تمثل عامل إثارة في حياته وليس مصدرا مساهما في زيادة الحمل.

ويؤكد باندورا (Bandura1985) أن معتقدات الناس حول فاعليتهم هي التي تحدد دافعيتهم، وهذا ينعكس على المجهودات التي يبذلونها، والمدة التي يصمدون فيها في مواجهة المشكلات، فإعتقاد الفرد بعدم فاعليته وعدم قدرته على التحكم في مجرى أحداث حياته يؤثر على كيفية إدراكه وتقييمه للحدث الضاغط وبالتالي تتشكل لديه مشاعر الفشل وفقدان الحيلة ومع الفشل المتكرر يظهرما يسمى "العجز المتعلم"، والذي يعرف بأنه إدراك الفرد أن أي مجهود يقوم به في مواجهة الأحداث الضاغطة هو مجهود عديم الجدوى والقيمة. وبهذا سيتسلم الفرد وتتهار قدراته على المقاومة مما يزيد من احتمال إصابته بالأمراض النفسية والجسدية.

وفي نفس السياق توصلت دراسة فيليب دلماس وآخرون (Delmas et al 2004) أن الصلابة النفسية تعتبر كعامل واقى للصحة لدى الممرضات في العمل، حيث أن الممرضات ذوات الصلابة المرتفعة يدركن الضغط أقل شدة، ويستخدمن إستراتيجيات مواجهة إيجابية لمواجهة الضواغط، كما أنهن يدركن إيجابيا المساندة الإجتماعية المقدمة لهن مما جعلهن يسجلن مستويات منخفضة من الإنهاك المهني والكرب النفسي، كما عززت لديهن الوجود الأفضل، وجودة الحياة داخل العمل.¹

¹ P, Delmas, opcit , p 16

مما سبق يتضح الدور الذي تلعبه الصلابة النفسية ليس فقط في جعل الأفراد قادرين على مقاومة الضغوط بل يمتد تأثيرها إلى تعزيز جوانب أخرى للشخصية حيث تتفاعل مع بعض مكونة جملة من الخصائص النفسية والاجتماعية التي تعزز قدرة الفرد على المواجهة، حيث توصلت دراسة رونالد وبلاتيني (1984 Ronald & Blatiny) أن الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية تعملان على تخفيف أثر الضغوط خلال تفاعلها مع بعضهما البعض حيث أن الأفراد الذين سجلوا درجات منخفضة على مقياس ضغوط الحياة يصاحبها إرتفاع على مقياس المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وإنخفاض في درجات الإغتراب مما يثبت أن التفاعل بين هذين العاملين يعتبر عاملا واقيا أو مخففا لضغوط الحياة.¹

ويرى باحثون آخرون أنه حتى لو قام الأفراد بتقييم وتقدير الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطا بالفعل، إلا أن سماتهم الشخصية تظل تعمل كواق من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل إختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي، فالأفراد ذو الصلابة المرتفعة يميلون إلى إستخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغوطا إلى فرص نمو، لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة، في حين يعتمد الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي أو الذي يتضمن تكوصا وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطا. وفي دراسة لموريسيات (Morisette 1993) حول الإنهاك النفسي لدى الممرضات أبرزت النتائج بأن الممرضات اللواتي يتمتعن بدرجة جيدة من الصلابة وأكثر من ذلك يتمتعن بدرجة

¹ إسماعيل الهلول، "دراسة لبعض الآثار النفسية والاجتماعية والقيمية الناتجة عن تأخر صرف رواتب عملي الحكومة مقارنة بعملي الوكالة"، مجلة الجامعة الإسلامية بغزة، مجلد 15، عدد 20 (يونيو 2007)، ص. 1165.

عالية من الإلتزام سجلن أعراضاً أقل من الإنهاك النفسي. كما أشارت نتائج دراسة ديكات (Duquette1990) وفي السياق ذاته بأن الممرضات اللواتي لديهن قدرة على الإلتزام داخل العمل كن أقل عرضة للإنهاك النفسي من زميلاتهن. من خلال العرض السابق يتضح أهمية الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط والإصابة بالأمراض النفسية والجسدية إذ تعمل كمنطقة عازلة أو منطقة حماية لكيان الفرد لتقيه من التعرض لمختلف أشكال سوء التوافق والإضطراب والمرض.

خاتمة:

مما لا ريب فيه أن الأحداث الضاغطة في هذا العصر غدت تؤثر على البناء النفسي لدى الفرد وجعلته يعاني الضيق والإحباط والاكئاب والقلق وغيرها من الإنفعالات السلبية الأخرى، من هنا فقد توصلت نتائج الدراسات أن تمتع الافراد بالخصائص النفسية الايجابية كالصلابة النفسية - كما تم توضيحه في المتن يساعدهم على إدراك المواقف الضاغطة على أنها أقل تهديداً، وبأن لديهم القدرة على ضبطها كما أنه بإمكانهم الإستمرار في أنشطتهم بالإلتزام حتى الوصول إلى حالة من التوافق النفسي والجسدي، إذ تعمل من خلال مكوناتها في التخفيف من التهديد الذي تحمله الضغوط وذلك بالتقييم والإدراك الايجابي لها، مما يترتب عنه إستخدام الإستراتيجيات الإيجابية للمواجهة، وهذا ما يجعل وقع الأحداث على الفرد أقل خطراً وتهديداً مما يقوده في النهاية الى الشعور بالصحة النفسية والجسدية.

قائمة المراجع المعتمدة:

1. أحمد عبد الخالق، "اضطراب الضغوط التالية للصدمة بوصفه من أهم الآثار السلبية للعنوان العراقي في الكويت"، مجلة عالم الفكر، المجلد 22، العدد 1، 1993.
2. إسماعيل الهول، "دراسة لبعض الآثار النفسية والاجتماعية والقيمية الناتجة عن تأخر صرف رواتب معلمي الحكومة مقارنة بمعلمي الوكالة"، مجلة الجامعة الإسلامية بغزة، مجلد 15، عدد 20، 2007.
3. حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1. القاهرة، زهراء الشرق، 2006.
4. حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف حسن، "الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة"، مجلة دراسات نفسية، المجلد 12، العدد 2، القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين رانم، 2002.
5. ديفيد فونتانا، الضغوط النفسية: تغلب عليها وابدأ الحياة، ترجمة-حمدي علي الفرماوي- رضا أبو سريع، القاهرة: مكتبة الانجلومصرية، 1993.
6. رثيفة رجب عوض، ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، دط، القاهرة: النهضة المصرية، 2001.
7. سلطان بن موسى العويضة، "العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية"، مجلة الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (2006).
8. عبد المنعم عبد الله حسيب، مقدمة في الصحة النفسية، الإسكندرية، دار الوفاء، 2006.
9. عماد مخيمر، "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، الانجلو مصرية، مجلد 7، ع7، 1997.
10. عماد محمد مخيمر، مقياس الصلابة النفسية - كراسة التعليمات - القاهرة: دار النهضة العربية، 2002.
11. غازي عبد المنصف عبد الظاهر، الأمراض الجسمية النفسية، القاهرة: دار المعارف، 1984.
12. مایسة النیال وهشام عبد الله، أساليب مواجهة الضغوط الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، 1997.
13. Delmas,P, effet d'un programme de renforcement de la hardiesse sur la qualité de vie au travail, revue d'infirmière clinicienne ,vol 1,N=1 (2004) http://www.revue-inf.uqar.ca/.../InfirmiereClinicienne_DELMAS_vol1no1.pdf
14. Duquette, A , Kérouac.S , Beaudet .L , les facteurs reliés a l'épuisement professionnel du personnel infirmière- un examen critique d'études emperiques , université de Montréal (1990) .
15. Pronost A. M , la hardiesse, (2001) . [www.grasspho.org / ?Demarch-palliative-&id-article=66](http://www.grasspho.org/?Demarch-palliative-&id-article=66)
16. Kaddeur , J , L'endurance psychologique(hardinesse) - Aspects définition ,nomologique , European review of applied psychology..centre de psychologie appliqué, paris ,Vol 53, N=3 (2003) <http://www.cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsid=15517862>
17. Kobasa ,S,Pucceti,M , personality and social resource in stress résistence - journal of personality and social psychology vol 45 ,N=1 (1983) . <http://www.ScienceDirect.om/Science/ journal/00223514> .
18. Kobasa ,S, Maddi,S, Khan,S , hardiness and health prospective study , journal of personality and social psychology .vol 42 ,N=1 (1984) <http://www.ScienceDirect.com/Science/ journal>