

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: / 2020

الصلابة النفسية لدى المرضى والمرضى

المناوبين ليلا

دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية الاستشفائية مقرة - المسيلة-

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

- جعلاب نور الدين

إعداد الطلبة :

- بوراس شيماء

- شريف فريدة

- لعايب عفاف

السنة الجامعية : 2019-2020 م

كلمة شكر

الحمد لله الذي لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا ووفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع.

أتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا

من قريب أو من بعيد على إنجاز هذا العمل من إدارة قسم علم النفس

وأخص بالذكر الأستاذ المشرف نور الدين جعلاب التي لم ييخل علينا

بتوجيهه ونصائحه القيمة التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا العمل.



الصفحة	العنوان
	كلمة شكر
	فهرس المحتويات
(أ)	مقدمة
	الفصل التمهيدي: الاطار العام للدراسة
4	1- إشكالية الدراسة
6	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهداف الدراسة
7	4- أهمية الدراسة
7	5- تحديد مفاهيم الدراسة
9	6- الدراسات السابقة
	الفصل الأول: الصلابة النفسية
13	تمهيد
14	1- نشأة الصلابة النفسية
14	2- مفهوم الصلابة النفسية
16	3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية
20	4- أهمية الصلابة النفسية
21	5- أبعاد الصلابة النفسية
24	6- خصائص الصلابة النفسية
26	7- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية

28	خلاصة
30	خاتمة
32	قائمة المراجع
	الملاحق

مقدمة

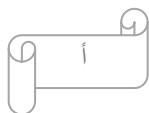
أصبح موضوع ضغوط العمل يحظى بعناية متزايدة من قبل الباحثين والمختصين في مختلف ميادين علم النفس عامة وعلم نفس العمل والسلوك التنظيمي بصورة خاصة ويرجع هذا الاهتمام إلى ما تتركه الضغوط النفسية من آثار سلبية في سلوك المهنيين وموقفهم تجاه عملهم.

وقد لوحظ أن ضغوط ومشاكل الحياة والعمل قد أصبحت من الظواهر الطبيعية التي تتطلب من الانسان التعايش والتكيف معها من أجل الاستقرار وهذا مظهر من مظاهر الفاعلية والقوة في مواجهة الضغوط التي تفرزها الحياة، ومن بين المظاهر الأخرى نجد الصلابة كعامل يبني بتوفير السلامة النفسية عند الفرد ومصدرا لمقاومة الضغوط.

فالصلابة النفسية هي عامل مهم ويحوي من العوامل الشخصية في مجال علم النفس وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية وكذلك المحافظة على السلوكيات، وقد درس هذا العامل على نحو واسع في كثير من المجالات، وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالا للبحث المستمر.

فالصلابة هي سمة من السمات الشخصية التي قد تميز الكثير من العمال بها في مجالات متعددة، ونجد أن مجال الصحة أكثر المجالات التي تستوجب مكانة وصلابة نفسية تشمل منها المريض، إذ تعتبر مهنة التمريض من المهن الصعبة والشاقة لما تتسم به من خصائص وما يرتبط بها من واجبات تفرض على الممرضين أوضاعا قد تكون مصدرا للضغوط وتؤثر على العمل خاصة المناوبة الليلية.

فالممرضون والممرضات العاملات في المستشفيات يتعرضون إلى درجات متباينة من الصلابة النفسية المتعلقة بالعمل، لذلك فإن مهنة التمريض تعتبر واحدة من المهن التي تتطلب من العاملين فيها مهامًا كثيرة، فهي تعد من المهن الضاغطة التي تتوفر فيها مصادر عديدة من الضغوط.



ولذلك على الممرض التحلي بالصلاية النفسية من أجل مواجهة هذه الضغوطات.

ولقد تناولنا في هذه الدراسة ما يلي:

1. **الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة:** الذي يشمل مدخلا للدراسة بمثابة تقديم البحث

تم فيه عرض اشكالية الدراسة - الفرضيات - أهمية الدراسة - أهداف الدراسة - تحديد مفاهيم الدراسة والدراسات السابقة والمشابهة.

2. **الفصل الأول: بعنوان الصلاية النفسية:** تم التطرق فيه إلى:

نشأت الصلاية النفسية - مفهوم الصلاية النفسية - النظريات المفسرة للصلاية النفسية

- أهمية وأبعاد وخصائص واستراتيجيات الصلاية النفسية .

الفصل التمهيدي

1-الإشكالية:

يتعرضون العاملون في المهن الإنسانية والاجتماعية عموما إلى مجموعة من الضغوط والمؤثرات التي من شأنها التأثير سلبا في أدائهم حيث تعد مهنة التمريض من المهن الصعبة والشاقة كما تشهد به من خصائص وما يرتبط من واجبات تفرض على العاملين أوضاعا قد تكون مصدرا للضغوط النفسية حيث تختلف استجابة الأفراد للأحداث الضاغطة والمؤلمة فمنهم من يناصر ولا يقوى على المواجهة ويقع فريسة للمرض النفسي والجسمي، وآخرون يواجهون تلك الظروف الضاغطة بقوة وبصلابة نفسية صابرة راضية بقضاء الله وقدره ومن العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق على الموافقة المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية وهي الصلابة النفسية، أو ما يسمى بالمقاومة النفسية عند تلقي الصدمات (زينب نوفل، 2008، ص21)

فالمرض قد يواجهه في بيئة عمله حيث أنه يؤدي مهامه على أكمل وجه يتطلب توفر المعدات الطبية في كل وقت لأن عمل الممرض في أغلب الأحيان يتوجب عليه ان يكون آلي فغياب تلك المعدات أو نقصها سيخل بأداء الممرض لمهنته وقد يتعرض صحة المريض لخطر إذا لم يتم تلقيه العلاج فورا، كما ان طبيعة عمل الممرض تتطلب التركيز العالي والدائم ونظرا لأن الممرض لديه مسؤوليات خارج إطار عمله فهو بإرادته أو بدونها سيجد تذكره منصب نحو تلك المسؤوليات وهو في إطار عمله، الأمر الذي قد يشوش تركيزه المطلوب أثناء أداء واجبات وقوعه في توتر نفسي يؤثر سلبا على تأدية مهمته على أكمل وجه عند تلقي الصدمات. (زينب نوفل، 2008، ص21).

فالصلابة النفسية هي عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس ولديها دور فعال في تحسين الصحة النفسية والجسمية للفرد وقد درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال كوبازا، حيث توصلت إلى مفهوم الصلابة النفسية من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص لصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم لضغوط. (فاتح، 2014، 2015) ، حيث عرفت على أنها

اعتقاد عام لدى الفرد بفعاليتته وقدرته في استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة لكي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة ويدركها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها بإيجابية وتتضمن ثلاث أبعاد هي: (الالتزام، التحكم، التحدي). (عودة، 2016)

والصلابة هي مفهوم نفسي حديث انبثق من بين عدة مفاهيم ضمنها علم النفس الإيجابي وتبنتها "كوبازا" حيث تعرفها بأنها: عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوطات والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر وحل المشاكل وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم وهي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساهم على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية.

حيث تمثل الصلابة النفسية للمرضين والمرضات أهمية كبيرة في حياتهم المهنية حيث تجعلهم أكثر قوة وتقبل الضغوطات النفسية التي تصاحبهم أثناء مساندة المهنة: ومن هنا يمكن طرح التساؤل التالي:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى المرضين والمرضات المناوبين ليلا بالمؤسسة الاستشفائية بمقرة؟

التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى المرضين والمرضات المناوبين ليلا بالمؤسسة الاستشفائية بمقرة تبعا لمؤشر الالتزام؟

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى المرضين والمرضات المناوبين ليلا بالمؤسسة الاستشفائية بمقرة تبعا لمؤشر التحدي؟

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى المرضين والمرضات المناوبين ليلا بالمؤسسة الاستشفائية بمقرة تبعا لمؤشر التحكم؟

2-فرضيات الدراسة:

أ/ الفرضية العامة:

- لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا بمستشفى مقرة مستوى منخفض من الصلابة النفسية.

ب/ الفرضيات الجزئية:

- لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا بمستشفى مقرة مستوى منخفض من مؤشر الالتزام.

- لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا بمستشفى مقرة مستوى منخفض من مؤشر التحدي.

- لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا بمستشفى مقرة مستوى منخفض من مؤشر التحكم.

3-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى مؤشرات الصلابة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا (بمستشفى مقرة) ومعرفة مستوى كل بعد من أبعاد الصلابة النفسية لديهم والتي تم أخذهم به في هذه الدراسة على أساس مؤشرات ويمكن انجاز الأهداف فيما يلي:

1-التعرف على مستوى مؤشرات الصلابة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا بمستشفى مقرة بشكل عام.

2-التعرف على مستوى مؤشر الالتزام النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا بمستشفى مقرة .

3-التعرف على مستوى مؤشر التحدي النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا بمستشفى مقرة .

4- التعرف على مستوى مؤشر التحكم النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين

ليلا بمستشفى مقرة .

4-أهمية الدراسة:

• من الناحية العلمية:

- أهمية المجال الذي تبحث فيه الدراسة وهو مجال الاهتمام بفئة مهمة في المجتمع لأن المجتمع بحاجة إلى هذه الفئة وهي فئة الممرضين والممرضات المناوبين ليلا بالمؤسسة الاستشفائية.

- أهمية موضوع الصلابة النفسية الذي يعبر عن مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية القوية خاصة لدى الممرضين الذين يجب ان تتوفر فيهم الصلابة النفسية نظرا لطبيعة عملهم الشاق أمام عدد كبير من المرضى الذين يعانون من أمراض مختلفة.

• من الناحية العلمية (التطبيقية):

- قد تفيد النتائج المحصلة في التعرف على أهم العوامل التي تساهم في انخفاض أو ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلا.
- نتائج الدراسة الحالية قد تفيد الباحثين والدارسين في مجال علم النفس بتوفير معلومات حول الممرضين والممرضات المناوبين ليلا ومستوى الصلابة لديهم.

5-تحديد مفاهيم الدراسة:

أ/ الصلابة النفسية:

هي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط منها: القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية

(عماد مخيمر، 1997).

وهي مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية وهي خصال فرعية تضم الالتزام - التحكم والتحدي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح.

(زينب نوفل، 2008، ص11).

التعريف الإجرائي:

هي قدرة الممرض على تحقيق درجات مرتفعة من خصال الصلابة والالتزام. التحكم والتحدي، على مقياس الصلابة النفسية وهو استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية الذي طبق على عينة من الممرضين والمراضات المناوبين ليلا بالمؤسسة الاستشفائية.

ب/ التمريض:

هو علم وفن ومهارة يتم من خلاله تقديم الخدمات الصحية للمجتمع فهو علم لأنه يعتمد على الكثير من العلوم الأساسية كعلم التشريح ووظائف الأعضاء وهو فن ومهارة لأنه يتطلب الدقة والسرعة في البديهية والإخلاص (علي الصقل، 1982، ص14).

التعريف الاجرائي:

هو الرعاية الشاملة للمريض من النواحي النفسية والاجتماعية وهي مهنة تخدم المرضى والأصحاء وتهتم بوقاية المجتمع كله من الأمراض ورفع المستوى الصحي وكفالة الصحة للجميع.

ج/ الممرضون:

هم الأشخاص الذين يقومون بتقديم الخدمات التمريضية سواء كانوا قد أعملوا دراسة التمريض في مدرسة او كلية متوسطة او معهد أو جامعة وبناء عليه فان الممرض هو

شخص مهني لديه الحصيلة المعرفية والمهارات والثقة بالنفس التي تمكنه من العمل في مختلف الوحدات الصحية. (ماهر الشافعي، 2002، ص8).

التعريف الإجرائي:

الممرض هو ذلك الشخص الذي يقوم بتقديم الخدمات التربصية سواء كان هذا الشخص قد أكمل دراسة التمريض في مدرسة أو كلية أو معهد أو تدرّب على تقديم الخدمات التمريضية أثناء عمله في أحد المستشفيات أو المراكز الصحية وبناء عليه فإن الممرض هو ذلك الشخص الذي يسمح له بتقديم خدمات تمريضية تهدف إلى ادامة الصحة أو العناية بالمريض.

6-الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة فيما يخص الصلابة النفسية

1/ دراسة كويزا وآخرون (1982):

بعنوان الصلابة النفسية ودورها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسدية . تكونت عينة الدراسة من 209 من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وطبقت مجموعة من المقاييس هي : مقياس أحداث الحياة الضاغطة (راهي) ، ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية ومقياس مركز الضبط ، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لمقياس الالتزام ومقياس الأمن ومقياس المعرفية ، حيث توصلت الباحثة إلى نتائج أشارت إلى أن الصلابة النفسية لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة فقط ، بل تمثل مصدرا هاما للمقاومة والصمود والوقاية للحد من الآثار المترتبة عن الأحداث الضاغطة (التحكم في مقابل الضعف ، التحدي في مقابل الشعور بالتهديد).

2/ دراسة هال وآخرون (1987):

كان هدفها معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وبين كل من التقدير للذات والاكنتاب والاتجاهات نحو الذات على عينة من الطلاب بلغ عددهم: 138، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط سالب بين الصلابة النفسية والاكنتاب، كما توصلت إلى وجود ارتباط موجب بين الصلابة وتقدير الذات الإيجابي، وأن الأشخاص الأقل صلابة هم أكثر نقدا لذالهم وأكثر شعورا وتعميما لخبرات الفشل. (عبد العزيز: 2010، ص132).

3/ دراسة مخيمر (1997):

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكنتاب حيث بلغت العينة: 75 طالب و 96 طالبة في كلية الآداب بجامعة الزقازيق، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط فكانت لصالح الذكور في الصلابة وإدراك الضغوط، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، أما في ما يخص الاكنتاب فلا توجد فروق بين الجنسي.

4/ دراسة جوسون (1998):

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المعالجة والضغوط بين طلبة الدراسات العليا، حيث بلغت العينة الدراسة: 101 طالب من قسم علم النفس في مدرسة مدو سترن للخريجين. وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، وأن الضغوط مرتبطة إيجابيا ب: التفرغ الانفعالي، والتجنب المعرفي. كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط.


الدراسات السابقة فيما يخص مرض داء السكري

1 / دراسة حربوش سمية (2008-2009):

بعنوان المهارات الاجتماعية وعلاقتها بتقبل داء السكري ، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المهارات الاجتماعية وتقبل داء السكري وإمكانية ثبات هذه العلاقة في ضوء متغيرات البحث الجنس، المستوى التعليمي . حيث بلغت حجم العينة 100 فرد (50 رجل و 50 امرأة)، وتم تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس تقبل داء السكري ، وتوصلت الباحثة إلى وجود علاقة ارتباطية بين المهارات الاجتماعية وتقبل داء السكري ، وبما أن مقياس تقبل داء السكري كان يقيس درجة عدم تقبل الأشخاص المصابين بداء السكري جاءت نتائج الارتباط سالبة. بمعنى أنه كلما أرتفع مستوى المهارات الاجتماعية لشخص ما ،نقص عدم تقبله لمرضه.

2/دراسة ميرفت عبد ربه عايش مقبل (2010):

بعنوان : التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى داء السكري ، هدفت هاته الدراسة للكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي وأبعاده وقوة الأنا وكل من المتغيرات لدي مرضى السكري (مستوى الدخل ، نوع المرض، العمر... الخ) ،وقد تم اختيار عينة الدراسة عشوائيا من المرضى المسجلين بمركز شهداء الرمال الحكومي بغزة ، وبلغت العينة :300 مريض ومريضة .وقد استخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي من إعداد شقير 2003 ومقياس قوة الأنا لبارون -ترجمة أبو ناهية وموسى 1988 ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية إحصائية بين التوافق النفسي وأبعاده وقوة الأنا لدى مرضى السكري.



الفصل الأول:
الصلابة النفسية

تمهيد:

يعتبر مفهوم الصلابة عاملا حاسما في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية وكذلك المحافظة على السلوكيات، وقد درس العمل على نحو واسع فهي أعمال كوبازا، ونكرت الصلابة كعامل مهم في توضيح لماذا بعض الناس يمكن مقاومتهم الضغوطات والبعض الآخر يمرضون؟ وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الصلابة وأهميتها وأبعادها وأهم النظريات المفسرة لها وفوائدها واستراتيجياتها وأخيرا التعرف على خصائص الصلابة النفسية.

وتعد الصلابة النفسية *psychologi calhardiness* مفهوما حديثا نسبيا يعمل على مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة ويرتبط بالجوانب الايجابية في الشخصية ويعمل على وقاية الصحة وتحفيز الأداء الفعال بالرغم من الظروف الضاغطة. (muddi. 1998. P78-79)

1- نشأة الصلابة النفسية:

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوباز sowzaun kobaza أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها MADI مادي،

بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة والتي انتهت منها في سنة 1977 (مخيمر، 2011) لذا يجب إلقاء الضوء على نشأة مفهوم الصلابة النفسية وكيفية تكوينه، حيث إن معظم الباحثين قد أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها وارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة وحتى الأقران، فقد تحدث عنها إريكسون (1983) موضحا الدور الأساسي الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة، فمن خلال إشباعهما للحاجات الأساسية الطفل منذ الصغر، بالإضافة لإشباعهما للحاجات الثانوية، فالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية والثقة بالنفس وبالأخرين في مراحل العمرية التالية. (الخير، 1996).

تعتبر الصلابة النفسية من المتغيرات المهمة في مجال العمل لا سيما وأن العاملين يواجهون صعوبات كثيرة أثناء تأدية عملهم ، ووجد كل من مادي وكوبازا (kobaza. Maddi) ان الاشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيد في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من رؤيتها وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصا وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف يمكن أن تولد ضغطا. (راضي، 2007).

2- مفهوم الصلابة النفسية :

الصلابة لغة: صلب، أي: شديد. صلب الشيء صلابةً فهو صلب، أي: شديد

(ابن منظور 1999) .

التعريف الإصطلاحي: يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (Kobaza، 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 .
تعرفها كوبازا بأنها كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة.

كما يعرف "فك" Funk ، 1992 : " هي خصلة عامة في شخصية الفرد التي تعمل على تكوينها وتمييزها للخبرات البيئية التي تحيط بالفرد منذ صغره .

(funk.1992.p336)

تعريف الصلابة النفسية:

1- **عرف مخيم (1997) الصلابة النفسية:** بأنها النمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله واعتقاد الفرد أن بإمكانه ان يكون له التحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عندها وإنما يطرأ على جوانب خيانة من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو من كونه تهديدا وإعاقة له.

2- **عرف بروكس 2005:** الصلابة النفسية بأنها قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية. والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة واقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين، ومعاملة الآخرين باحترام، واحترام الذات. (حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص233).

3- **عرف حمادة وعبد اللطيف، 2002:** الصلابة النفسية بأنها مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف

الضاغطة. وبينما ان الصلابة تعني الشكول العام بأن البيئة تدعوا إلى الرضا وهو يقود الفرد إلى ان ينظر إلى المواقف المتعددة بنوع من الفضول والحماسة والإلتزام.

4- يعرف سيد أحمد الباهض: الصلابة النفسية بأنها: "إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الجسدية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط. (سيد احمد الباهض، 2002، ص391).

3-النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

تعتبر سوزان كوبازا أول من تطرقت للبحث عن مفهوم الصلابة النفسية ولقد اعتمدت على العديد من النماذج ثم جاء بعدها "فنك" الذي قام بتعديل النظرية وتطورها وهذا ما اثبتته الدراسة الحالية من خلال الحديث عن كلتا الدراستين بالتفصيل.

1/ نظرية كوبازا (Kobaza1979) والدراسات المنبثقة عنها:

قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض. (احمد راضي، 2008، ص35)

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت فيما يلي:

1- الأسس النظرية: تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل وماسلو وروجرز"، والتي أشارت إلى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (أحمد راضي، 2008، ص35)

ويعد نموذج لازاروس Lazarus من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث

أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعوامل ثلاثة وهي:

1 - البيئة الداخلية للفرد .

2- الأسلوب الإدراكي المعرفي .

3- الشعور بالتهديد والإحباط. (أحمد راضي، 2008، ص35)

وذكر لازورس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للمواقف واعتباره ضغطا قابلا لتعايش تشمل عملية إدراك الفرد لقدراته الخاصة وتحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضغطها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند لازورس، توقع حدوث الضرر سواء البدني أو النفسي ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى شعور بالإحباط المتضمن الشعور بالخطورة أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل، وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف والقدرات ومدى ملائمتها لتناول الموقف كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تساؤل الشعور بالتهديد ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد ويؤدي أيضا إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية كتقدير الذات أما الأساس التجريبي بصياغة النظرية فقد استطاعت "كوبازا" من خلال اعتمادها على النتائج نظريتها والتي استهدفت الكشف عن التغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مسا عدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للمشقة، كما استهدفت معرفة دور هذه المتغيرات في إدراك الضغوط والإصابات بالمرض وذلك على عينة متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا من المحامين ورجال الأعمال ومن ما ت تراوح أعمارهم بين 32-65 سنة، ثم صنيف عدد من الاختبارات عليهم كاختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاث لكوبازا، واختبار وايلر، للمرض النفسي والجسمي واختبار هولمز لأحداث الحياة الشاقة، مما جعلها تنتهي إلى عدة من النتائج التي تساعدها في صياغة الأسس التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها ومن أمثلة نظريتها ما يلي:

1- الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها وهي الالتزام التحكم والتحدي.

2- يكشف الأفراد الأكثر صلابة عن معدلات أقل للإصابة بالاضطرابات على الرغم من تعرضهم للضغوط الشاقة للحياة وتفسيرها وترتيبها على نحو ايجابي. طرحت كوبازا الافتراض الأساسي لنظريتها والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً بل له حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي وان المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر "الصلابة النفسية" بأبعادها الثلاثة، وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض ومن خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة ومن خلال توظيفها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة.

2/ نظرية "فك" المعدل لنظرية كوبازا:

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر لنظرية كوبازا kabosa 1979 وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه فك 1992 وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف "بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وذلك على عينة قوامها 167 جندياً إسرائيلياً واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة. (عودة محمد، 2010)

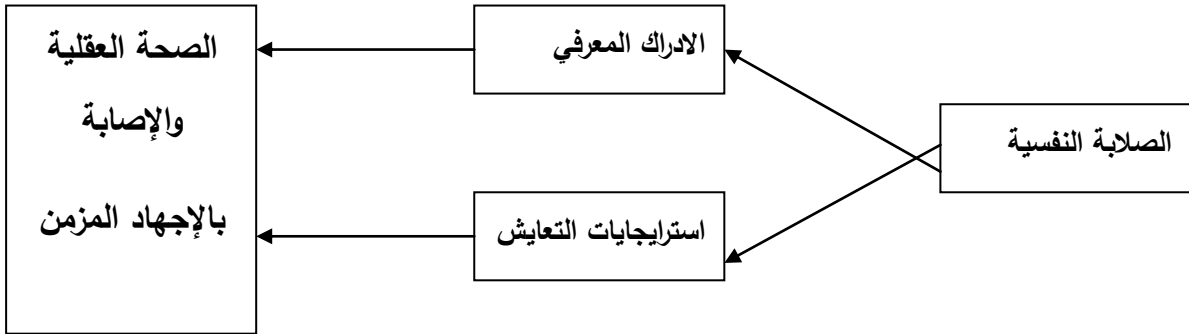
الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط ومساندة الاجتماعية والصلابة

النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة (رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية)

وقد انتهى فك من هذه الدراسة إلى نتائج مهمة هي:

ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال

خاصة استراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش. وقام فنك Funk بإجراء دراسة أخرى في العام 1995 تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى، وعلى عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا، واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم، حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة ولقياس الصلابة النفسية، وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الحقيقية الشاقة، وطرق التعايش قبل التدريب، وبعد الانتهاء منها توصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى فطرح "فنك" نموذج ووضحه بالشكل التالي:



شكل يمثل نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا التعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.

يتضح مما تعرض إليه من النظريات أن الصلابة ثالث اهتمام العديد من النظريات والدراسات وأبرزها دراسة "كوبازا" والدراسات المنبثقة عنها كدراسة "فنك" حيث نستخلص من النظريات السابقة أن الصلابة النفسية مجال الوقاية من الإصابات بالاضطرابات النفسية والجسمية.

كما تعمل الصلابة النفسية ومكوناتها الإلتزام والتحكم والتحدي باستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة استراتيجيات الضبط للوقاية من أحداث الحياة الضاغطة.

4- أهمية الصلابة النفسية:

لقد قدمت كوبال العديد من التفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وهيتري ان الأحداث الضاغطة تقود الفرد على سلسلة من الارجاع لإستشارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط الدائم يؤدي مع مرور الوقت إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية ومن هنا يأتي دور الصلابة النفسية حيث أنها تقوم بتعديل هذه العلة التي بدأت بالضغط لتنتهي بالإرهاق، وتعمل الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على السلامة النفسية والجسمية للفرد، والأفراد قد يتعرضون ولا يتأثرون من جراء هذه الضغوط.

كما يرى كونتاردا contarda: ان لصلابة دور في توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي. (محمد محمد عودة، 2010، ص94).

فالصلابة النفسية تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل وطأة كما تؤدي إلى اعتماد أساليب موجبة نشطة أو تقل الفرد من حال إلى حال دون الإخلال بصحته النفسية والجسدية، وتؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي، إلى تغيير ممارسة الصحية باتباع نظام غذائي معين أو القيام بالنشاطات الرياضية، وهذا بالتأكيد بقوة إلى تخفيف من الإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية.

ويرى باحثون آخرون أن حتى ولو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقديم الضغوط بأنها تشكل لهم ضغط بالفعل سمات شخصيتهم تظل تعمل كواق تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختبارات أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق السلوك الغير توافقي، فالأفراد ذوي الصلابة العالية نظريا يميلون إلى استخدام أسلوب مواجهة التحويل هو: أسلوب مواجهة يستخدم للدلالة على نقل نمط السلوك من عمل إلى آخر بمعنى اكتساب خبرة معينة تؤدي إلى رفع المستوى للفرد في عمل مماثل أو إلى خفض

مستواه ان كان العمل الجديد مغايرا للعمل الأصلي كل المغايرة، وفي التحليل النفسي يدل هذا على الميكانيزم على موقف انفعالي معقد. (أسعد الإمارة 2001، ص55).

5- أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت "كوبازا" إلى ثلاث أبعاد تتكون فيها الصلابة النفسية وهي: الإلتزام، التحكم، التحدي وقد أضاف بعض الباحثين أمثال (راضي، 2008) و (عودة، 2010) أضاف بعدين هما بعد الصبر وبعد الإيمان بالقضاء والقدر وذلك لما سيساهما للبيئة العربية والإسلامية والتي تتميز باعتناق الدين الإسلامي.

أولا/ بعد الإلتزام:

ويعرف الإلتزام على أنه:

1- نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله (علي، 2000، ص14)

2- الإلتزام هو تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات أطراف محددة وتمسكه بها وتحمله المسؤولية اتجاه نفسه ومجتمعه وما يعكس مستوى الصلابة النفسية. (عودة، 2010، ص68).

ويعتبر الإلتزام بعد من أكثر أبعاد الصلابة النفسية وارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة ميزان المشقة.

أنواع الإلتزام:

تناولت كوبازا بعد الإلتزام الشخصي حيث رأت أنه يظم كلا من:

1- الإلتزام نحو الذات وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقدمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهه الايجابية على نحو يميزه عن الآخرين.

2- الإلتزام اتجاه العمل وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمال وأهمية سواء له أو للآخرين واعتقاده بالضرورة الاندماج في محيط العمل وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والإلتزام. (kabossa.1985.p525).

وتناول أبو ندى الالتزام بوصفه في ثلاث جوانب:

- 1- الالتزام الديني: هو الالتزام المسلم بعقيدة الايمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاى عن اتيان ما نهى الله عنه.
- 2- الالتزام الخلقى: هو اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية.
- 3- الالتزام القانوني: الذي ارتبطت طبيعته ببعض المهن وميزت محددات طبيعة تلك المهن. (أبو الندى، 2007، ص21).

ثانيا: بعد التحكم:

أشارت إليه كويازا بوصفه اعتقاد الفرد بأنه مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها الفرد في أمور متوقعة ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها. ويعرفه مخيمر :على أنه"اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة. (مخيمر، 1996، ص15) ويحتوي التحكم وفقا لـ (رفاعي، 2003) أربعة أشكال رئيسية هي:

- 1- القدرة على اتخاذ القارات و الاختيار بين بدائل متعددة.
- 2-التحكم المعرفي " لمعلوماتي " استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط.
- 3-التحكم السلوكي و هو القدرة على المواجهة الفعالة و بذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي.
- 4-التحكم الاسترجاعي.

و يتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقرائى للواقع، و وضعه الخطط المناسبة لمواجهتها و التقليل من آثارها حيث حدوثها مستثمر كل ما يتوافر لديه من إمكانيات مادية و معنوية و استراتيجيات عملية مسيطرة على نفسه، متحكما في افعالاته. (راضي ، 2003 ، ص31).

ثالثاً: بعد التحدي

تعرف "كوبازا" مفهوم التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لإرتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه و ثقته بنفسه و سلامته النفسية.

ان اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة و استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية.

(مخير، 1997، ص14)

و يتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة و تقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة ، باعتبارها أمور طبيعية لابد من حدوثها لنموه و ارتقائه مع قدراته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، و هذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة و تخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة. (راضي، 2008، ص30).

رابعاً/ بعد الصبر:

يرى الباحث أنه لو نظرنا إلى القرآن الكريم والسنة النبوية لوجدنا الكثير من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية تدل على أن الصبر يمد الإنسان بقوة ايمانه ونفسية تعينه على تحمل مشاق الحياة وهذا يدخل ضمن صميم الصلابة النفسية حيثيقول تعالى:

((لَتُبْلَوْنَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصَبَرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ)) (آل عمران، 186).

ومن جهة نظر (راضي، 2008، ص30) فإنها تصنف الصبر على أنه بعداً رابعاً من أبعاد الصلابة لا يقل أهمية عن تلك الثلاثة (الإلتزام والتحكم والتحدي) حيث أن الصبر يمد الإنسان طاقة على تحمل الأحداث المؤلمة ومواجهة الشدائد وتقبلها والتكيف معها.

خامسا/ بعد الايمان بالقضاء والقدر: تعريف القضاء في اللغة، له عدة معاني منها الخلق - الصنعة - العمل - وغيرها من المعاني.

أما في الاصطلاح القضاء هو ايجاد الله للأشياء وفق عمله وإرادته
معنى الايمان بالقضاء والقدر:

هو الاعتقاد الجازم بأن الله تعالى قبل أن يخلق المخلوقات كتب في اللوح المحفوظ عنده كل ما سيحدث في كونه من مخلوقات من بدئ الخلق إلى قيام الساعة ويجب الإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، حلوه ومره على أنه يجب الاعتقاد بأن الشر لا ينسب إلى الله تعالى ابتداء لأن أمره كله خير وان كان في مقاييس البشر الظاهرية يمكن ان يعد في الشر. (الزيان، 2006. ص102).

6- خصائص الصلابة النفسية:

حصر 1995 تايلور خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- الاحساس بالالتزام *sens fo connitnent* أو النية لدفع النفس للإنخراط في أي مستجدات تراجعهم.

- الايمان بالسيطرة *believe of control* الاحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته أو الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.

- الرغبة في أحداث التغيير و مواجهة الأنشطة الجدية التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء و التطوير و أكد مخيمر 1997 على هذه الخصائص في دراسة أدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية و اعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية ، استنادا إلى تعريف مقياس الصلابة الذي طورته كوبازا. (مخيمر، 1997، ص38)

5-1. خصائص الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت كوبازا من خلال دراستها السابقة التي أجرتها إلى ان الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود و المقاومة
- لديهم انجاز أفضل
- ذوي وجهة داخلية للضبط
- أكثر اقتدارا و يميلون للقيادة و السيطرة
- أكثر مبادرة و نشاطا و ذوي دافعية أفضل (سنا محمد ابراهيم، 2012، ص15)
- لديهم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة والحرجة.
- لديهم الامكانية للاستمرارية عملية التوافق مع متطلبات الحياة
- الاتجاه الموجب نحو الذات
- لديهم الثقة بالنفس. (أديب محمد الخالدي، 2009، ص46-47).
- لديهم القدرة على التحمل الاجتماعي
- لديهم نزعة تفاؤلية وأكثر توجهها للحياة
- لديهم قدرة على تلاشي الإجهاد (أبو الندى، 2007، ص32).

5-2. خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

ان الأشخاص الأقل صلابة يكون عرضه الاضطرابات ويشعرون بالعجز وأنهم أكثر ضعف في الضبط الداخلي وأكثر نقدا لذواتهم (لوم النفس) وأكثر شعورا وتعميما لخبرات الفشل لا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون على البيئة الاجتماعية.
(أديب محمد الخال، 2009، ص46).

ويتضح مما سبق ان ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون على أنهم:

- عدم التحمل 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.
- فقدان الوزن.
- التجنب والبحث عن المساندة.

7- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية:

تساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة النفسية لدى الفرد وأظهرت العديد من الدراسات ان العامل الأساسي في تكوينها وتتميتها تبدأ من مرحلة الطفولة من خلال العلاقات الاجتماعية السوية، الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها، فهي نماذج ايجابية لتنمية وتعزيز الثقة لدى الطفل وإنما الصلابة لديه لمواجهة ضغوط الحياة المتربة ومن خلال العوامل الذاتية الخارجية المختلفة ويمكن استخلاص طرق واستراتيجيات لبناء وتقوية الصلابة لدى الفرد وهي: . (محمد السعيد، 2008، ص25).

- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين: فالعلاقات الاجتماعية الإيجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلابة النفسية وتقبل المساعدة والمساندة من الأشخاص الذين تثق فيهم وتحترمهم وتسمع لأرائهم، كما تعتبر المؤسسات الدينية وغيرها من الجماعات الخيرية مصدر من مصادر المساندة الاجتماعية التي قد يحتاج إليها الفرد في بعض الأزمات.

- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات: ولا سبيل للتخلص منها لأن الأحداث جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان ولكن بالإمكان تغييرها عن طريق إدراكها وتفسيرها ومحاولة تجاوز الظروف الحاضرة والتطلع إلى المستقبل ورفع تحدي أمام المجهول والتحكم في زمام أمور الحياة، وعدم ترك المجال أمام هذه الظروف والأحداث لهز عزيمة الفرد واعتبارها تحدي جديد يجب أن يتخطاه ويتجاوزه مع محاولة الاقتراب من كل من شأنه أن يخفف الكدر والحزن ويهون الصعاب.

- استكشاف جوانب القوة في الذات: ان المشاكل والصعوبات التي يواجهها البشر تدفعهم إلى اكتشاف أنفسهم وقدرتهم ومختلف جوانب شخصيتهم كما تؤدي هذه الأحداث إلى

تطور وإنماء مختلف الجوانب النفسية لديهم من خلال تأقلمهم الإيجابي وتصديهم للأحداث الضاغطة كل هذه الخبرات تفيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا مصاعب ونكبات في حياتهم في الاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين والإحساس بالقوة والفعالية الذات لديهم واستكشاف مكامن قوية في ذواتهم ويعرفوها من قبل.

فمجرد الاحساس بقابلية التعرض للشدائد يزيد من احساس الفرد بقيمة حياته ورفع التحدي أمام أحداث الحياة الضاغطة مع خسارة أقل.

- تبني نظرية ايجابية للذات: من خلال تقين الفرد على قدرته على حل المشكلات والثقة في الذات والنظرية التفاؤلية التي تمكنه من التوقع الجيد والأحسن بدل القلق والحذر.
- وضع الأمور في سياقها: من خلالها فهم ووضع الأحداث الضاغطة في سياقها الطبيعي مع النظر إلى المدى البعيد الذي يمكن ان تسوقه إليه الأحداث فالفرد لا يجب ان تكون لديه نظرة ضيقة للأحداث بل يجب أن تكون نظرتة شاملة وواسعة لكي يتمكن من وضع خطط للأمور تخلصه من المواقف الضاغطة وتسيير عليه أمور حياته. (محمد السعيد، 2008، ص26).

يتضح مما سبق ان الاستراتيجيات بناء الصلابة النفسية لها أثر كبير في العديد من العوامل في تكوين الصلابة النفسية لدى الفرد وهي حسب ما تبدأ من مرحلة الطفولة وتستمر مع الوقت من خلال العلاقات الاجتماعية السوية والمساندة داخل المجتمع.

خلاصة الفصل:


ان الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي لفرد ويعينه على التكيف مع أحداث الضاغطة وتخلف نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع ان تقاوم الضغوط وتخفيف من آثارها السلبية على الالتزام والتحدي ليصل إلى مرحلة التكيف.

خاتمة

إن علم النفس الايجابي اهتم بدراسة الجوانب الايجابية للشخصية وعمل على تقوية مكانتها ومن بين هذه الجوانب نجد الصلابة النفسية والتي تعمل على توفير الصحة النفسية لدى الممرض وتعتبر مصدر لمقاومة الضغوط أي أنها تعمل على التأثير في كيفية تبني الفرد الأساليب المواجهة .

ترتبط الصحة النفسية غاية الارتباط بالصلابة النفسية والتي رأيناها في الخصائص الهامة للفرد التي تستعده على مواجه الضغوط، ويفضلها يمتلك الفرد الاحساس بالقدرة على مواجهة التحديات، ووظيفة الصلابة النفسية ليس تحقيق الأحداث فقط، ولكنها تمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية.

وفي إطار هذا التأثير الذي تحدثه الصلابة النفسية تتدرج الدراسة الحالية والتي تهدف إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى الممرضين والممرضات المناوبين ليلاً.



**قائمة المصادر
والمراجع**

- 1- القرآن الكريم: سورة آل عمران
- 2- أبو الندى عبد الرحمن 2008: الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، جامعة غزة.
- 3- حمادة لولوة وعبد اللطيف عز 2002: الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة.
- 4- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012: الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- 5- الرفاعي غزة: 2008، الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، القاهرة.
- 6- زينب نوفل أحمد الراضي 2008: الصلابة النفسية لدى أمهات انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير، كلية التربية، غزة.
- 7- الشهدي: عبد الله علي مرعي 2015: الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، مذكرة ماجستير، الجامعة الإسلامية.
- 8- محمد جيهان 2002: دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- 9- مخيمر عماد 1996: إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، دراسات تنسيقية، مجلة 6، القاهرة، مصر.
- 10- مخيمر عماد 1997: الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة وأغراض الاكتساب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسي، عدد 17، القاهرة.

11- مريامة حنصالي 2019: المقاربة النصية لإحدى سميات الشخصية المناعية
الصلابة النفسية، مجلة علوم الانسان والمجتمع، العدد8، ديسمبر.

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه.

السيد(ة): بوريس شيبان

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالب

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 11 99 8099 5039 260008

والصادرة بتاريخ: 2016/04/25

عن دائرة: المسببة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس العمادي

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنونها:

العلاجات النفسية لدى الكهوفيين والكهوفيات المتأثرين

ليليا (دراسة ميدانية بالكويتية الاستثنائية)

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2020/09/2

إمضاء المعني



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم الاجتماع

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): سريفة قويدرة

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200337160 /

والصادرة بتاريخ: 2016-04-24

عن دائرة: مسيلة

المسجل (ة) بكلية: علوم الاجتماع قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها: هدية تخرج بعنوان: العلاقة التفسيرية بين القيم والحرفيات
الأكاديمية ليد كهناتة الإنسانية

أصح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2020/10/04

إمضاء المعني

