

المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية : الصلابة النفسية

الدكتور: محمد بلوم ، جامعة بسكرة، الجزائر

الباحثة: مريامة حنصالي، جامعة بسكرة، الجزائر

الملخص:

اتخذ علم النفس منذ ظهور الاتجاه الإنساني منحى آخر في البحث ركز من خلاله على الإنسان بوصفه صيرورة متواصلة من النماء تميزها القيم والفضائل الإنسانية النابعة من طبيعته الخيرة، وتجسد الصلابة النفسية في جوهرها معاني تلك القيم والفضائل. وتعد الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية، إذ تعمل على تعديل استجابة الضغط المناعية للجسم مشكلة بذلك عاملا وسيطا بين الضغوط والصحة.

هدف المقال هو تسليط الضوء على المقاربات النظرية التي تناولت الصلابة النفسية بالتمسك بقصد إبراز نقاط التقاطع التي تشترك فيها تلك المقاربات و التوجهات لإعطاء نظرة تكاملية توضح سمة هامة من سمات الشخصية المناعية.

Abstract:

Since the advent of the humanistic trend, psychology took another orientation in research, through which it focused on the human being, describing him as a continuous developmental process distinguished by humanitarian values and virtues stemming from his good nature . As to the concept of psychological hardiness it embodies in it's essence the meanings of these values and virtues. Psychological hardiness is one of the personality traits that contribute to maintaining mental and physical health, as it works on modulating the body's immune stress response, thus representing an intermediary factor between stress and health. The aim of this paper is to shed light on the theoretical approaches that dealt with psychological hardiness, in order, to highlight the points of intersection in common with these approaches and trends, and to provide an integrative view that clarifies an important feature among features of the immune personality.

في كتاب له صادر سنة (1994) بعنوان " قوة الشخصية المناعية: سبع سمات يمكن تطويرها للبقاء بصحة جيدة اقترح (Henry Dreher) تعريفا لهذا المصطلح جاء فيه " تعني الفرد القادر على إيجاد الفرح والمعنى (أي المغزى و الهدف من الحياة)، و حتى الصحة حينما تقدم الحياة أصعب تحدياتها. فالشخصية المناعية لا تتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بالإنكار و إنما بالتقبل و المرونة و الرغبة في التعلم والنمو. ففي خضم أزمات الحياة تحمي سمات كتلك الفرد من الانهيار انفعاليا وجسدياً"⁽¹⁾.

و اعتمد (Dreher) في طرحه للمفهوم على جملة من الأبحاث و الدراسات قادها مجموعة من العلماء طيلة العقدين الأخيرين من القرن الماضي، و التي تناولت فكرة الفروق الفردية في الإصابة بالمرض أو الشفاء منه و كذا تأثير العوامل النفسية الايجابية على الناحية الجسدية، خاصة مع ظهور اتجاه المناعة النفسية العصبية و الذي أثبت قدرة هذا التأثير على الإفرازات العصبية الغددية المناعية.

ركزت الأبحاث التي استمد منها (Dreher) تصوره عن الشخصية المناعية على النواحي الايجابية في الشخصية مؤكداً بذلك فكرة (Allport) حول ضرورة دراسة علم النفس للشخصية الصحية⁽²⁾ "The healthy personality" و المثير في الموضوع أن تتضمن تلك السمات قيم و فضائل إنسانية بحتة كالغيرية أو الإيثار، و الصبر و التفاؤل، و الالتزام و تحمل المسؤولية، واحترام الذات و الآخرين و غيرها بوصفها عوامل معززة للصحة الجسدية و النفسية على حد سواء. و السؤال الذي يتبادر للذهن يتمثل في الكيفية التي تساهم من خلالها تلك السمات في الحفاظ على الشخصية من الانهيار الانفعالي والجسدي أو بالأحرى كيف يمكن للسمة أن تعزز الأنظمة المناعية للجسم؟.

تعد الصلابة النفسية إحدى السمات التي تمارس دورا وسيطا بين الضغط والصحة، إذ تتحدد بموجبها الطريقة التي يدرك ويفسر من خلالها الأفراد الأحداث الضاغطة على أنها فرصا للنمو والتطور الشخصي، ومن ثم يعمل هذا الإدراك الإيجابي على تعديل الاستجابة المناعية للضغط مخففا بذلك من آثارها السلبية على الصحة النفسية والجسدية عبر جملة من الاستراتيجيات التكيفية الفعالة.

و الصلابة النفسية كمفهوم حديث تمتد جذوره في عمق كبرى النظريات التي تناولت الشخصية بالتفسير، فقد عدها السيكولوجيون مركبا قاعديا للشخصية السوية القادرة على تحمل أزمات الحياة وتحدياتها، حيث تميز الأفراد الذين ينجزون ويحتفظون بصحتهم النفسية والجسدية رغم الظروف الضاغطة لذلك عدها (Dreher) سمة من سمات الشخصية المناعية. فما المقصود بالصلابة النفسية ؟ و ما هي المقاربة النظرية المفسرة لها؟.

1. تعريف الصلابة النفسية:

تعرفها (Kobossa,1979) بأنها "كوكبة من السمات الشخصية و التي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة" (3).

و تعرفها أيضا بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة، كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (4).

ويعتبرها (راجع،1965) قدرة لدى الفرد على تأجيل و إرضاء الحاجات الآجلة و الصمود أمام الأزمات الآنية من دون أن يختل توازنه الانفعالي و تفكيره، فضلا عن قدرة الفرد على إنتاج معقول في حدود ذكائه و حيويته واستعداده .

أما (الحلو، 1995) فتعرف الصلابة بأنها الشخص الذي يمتلك إحساسا قادرا على مواجهة أحداث الحياة التي يتعرض لها وأن يكون باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية .

في حين تذهب (سمين، 1995) إلى الاعتقاد بأنها: " قدرة الشخص على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة و المهددة والتعامل معها من دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب الذي قد يحدث نتيجة لتلك الأحداث" (5) .

من التعريفات السابقة يتضح أن الصلابة تتضمن معنى التأجيل للإشباع و الصمود مع ضرورة الاحتفاظ بالاتزان الانفعالي. وأنها تستند على التقييم الإيجابي للأحداث الضاغطة و التعامل الفعال معها بغية الحفاظ على الصحة النفسية و الجسدية. تعتبر (Kobossa) الصلابة سمة في الشخصية و يتضمن تعريفها الأول مصطلح المقاومة أما الثاني فيشير لفاعلية الذات. أما تعريف (راجح) فيشير إلى القدرة على إحلال التوازن بتأجيل إرضاء الحاجات (أو ما يعرف بقوة الأنا).

يوحي استخدام هذه المصطلحات بالتداخل القائم بينها و بين مصطلح الصلابة النفسية خاصة إذا علمنا أن (Kobossa) قد عرفت الصلابة في بدايات دراستها على أنها " استخدام مصادر الأنا الضرورية قصد التقييم و التأويل و الاستجابة الصحية للضواغط" ، ثم استخدم بعدها مصطلح الصلابة النفسية من قبل منظري الإدارة "management theorists" في فحصهم للعلاقة بين الضغوط و الصحة (6) و هو ما يفسر فكرة الإدراك الايجابي للأحداث الضاغطة التي أقامت عليها كوبوسا نظريتها عن صلابة الشخصية و التي ضمنتها أبعادا ثلاث هي:

أ / الالتزام: يعني اعتقاد الفرد في حقيقة و أهمية و قيمة ذاته و فيما يفعل، و يمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم و اعتقاده أن لحياته هدفا و معنى يعيش من أجله .

ب / التحكم: و يعني الاستقلالية و القدرة على اتخاذ القرار و مواجهة الأزمات، كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، و يتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له و يتضمن التحكم: القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة، والقدرة على التفسير و التقدير للأحداث الضاغطة، والقدرة على المواجهة الفعالة و بذل الجهد مع دافعية كبيرة للأنجاز و التحدي.

ج / التحدي: و يشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادرة و استكشاف البيئة و معرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية، و يظهر التحدي في اقتحام المشكلات حلها و القدرة على المثابرة و عدم الخوف عند مواجهة المشكلات⁽⁷⁾.

2. النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية :

تعد (Kobossa,1979) أول من استخدم مصطلح الصلابة كمتغير يعكس الفروق الفردية في الإصابة بالمرض نتيجة التعرض للضغوط، ذلك أن أحداث الحياة الضاغطة تؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي الودي إضافة إلى أن الضغط المزمن يؤدي في نهاية المطاف إلى الإرهاق و المرض و الكرب النفسي، وفي هذا الصدد يشير (Funk,1992) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون شخصيات صلبة (صلدة) لديهم القدرة على البقاء أصحاء تحت الضغوط، فهم فعالين متجهين نحو أهدافهم ولديهم خاصية الالتزام نحو الذات و العالم من حولهم.

ولقد توصلت (Kobossa,1979,& Kobossa et ,al 1982) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون سمة الصلابة أقل عرضة للمرض و لديهم القدرة على تحويل أحداث الحياة الضاغطة إلى فرص لنموهم وتطورهم الشخصي.⁽⁸⁾ إذ من المحتمل أن تتضمن آلية الضغط - صلابة مزيجاً من العمليات المعرفية - النفسية - السلوكية، وفي هذا الإطار اقترح كل من (Maddi and Hightower 1999) أن الصلابة تدعم نوعاً من المواجهة التكيفية و التي تقلل من أضرار أحداث الحياة

الضاغطة، أسموها بالمواجهة التحويلية (coping transformational). من جهتها أكدت (Ouellette, 1993) بأن جزء من هذا التعامل التحويلي يتضمن تأويلا للمعاني التي يربطها الأفراد بالأحداث المحيطة بهم.

يؤمن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بتحكمهم أو تأثيرهم في الأحداث، و يحاولون تأويل الضواغط بطرق إيجابية و بناءة ويفسرونها على أنها تحديات وفرصا متوفرة للتعلم، ويعتقد كل من Kobossa, Maddi, Puccetti & (Zola, 1985) بأن هذا الإدراك التكيفي هو الكامن وراء المستويات المنخفضة من استجابات الضغط المناعية للأحداث التي يحتمل أن تشكل تهديدا للأفراد، وبدوره اقترح (Dolbier et al, 2001) بأن هذا التقييم التكيفي للأفراد هو الذي يحميهم من الآثار المناعية للضغط و بالتالي يمكنهم من الاحتفاظ بالصحة النفسية و الجسدية⁽⁹⁾.

إن الميزة الأساسية للصلابة- أو جوهرها كما يوضحها التراث السيكولوجي- هو تأثيرها على عملية التقييم و المواجهة، وتصنف استجابات الأفراد للضغوط ضمن فئتين:

➤ إستراتيجيات نكوصية و التي تعكس السلبية أو التجنب كالانسحاب المعرفي أو السلوكي، و الإنكار و تجاهل أو تجنب الضواغط و لوم الآخرين و التركيز على الانفعال، و تزيد استراتيجيات كهذه من المشكلات الانفعالية و سوء التكيف.

➤ استراتيجيات تحويلية تتضمن تقييما واقعا للأحداث الضاغطة يتلاءم وثقة الفرد في مصادره و قدرته على المواجهة الفعالة، فبدلا من التقبل السلبي للأحداث الضاغطة و انعدام المحاولات لتغييرها يستخدم الأفراد ذوي المواجهة التحويلية مصادره الداخلية و التي تمكنهم من تعديل الظروف أو إعادة صياغة المواقف حتى يمكن التعامل معها و البحث لها عن حلول تخفف من آثارها.

تعرف (Kobossa & Khovhabi, 2005) المواجهة التحويلية بأنها " أساليب التكيف النفسية و السلوكية الأساسية للمقاومة " و تشمل ثلاث خطوات رئيسية:

أولها هي التوسيع في الرؤية أو وجهة النظر إذ تنشأ عملية المواجهة التحويلية على المستوى العقلي و من ثم يساعد التحليل الشامل على تحمل الوضعيات الضاغطة، وعليه فإن اكتساب رؤية معارضة للخضوع (أي الاستسلام للحدث الضاغط) يسمح للفرد بتفسير الوضعية بشكل واضح و بالتالي محاولة إيجاد حلول لها .

و ثانيها هي تعميق الفهم: فبمجرد وضوح الرؤية و مواجهة المواقف بطريقة موضوعية يبدأ الفرد في البحث عن حل للمشكل بهدف تقييم الطرق التي يساهم من خلالها سياق الحدث و العوامل الشخصية في تفسير الظروف الضاغطة ، و من ثم يصبح الفرد قادرا على تحديد أي السلوكيات يمكن اتخاذها لتصحيح الوضع.

أما الخطوة الثالثة و الأخيرة: فهي اتخاذ قرار فعلي بمعنى القدرة على اكتساب نظرة ثابتة لرؤية الجانب الايجابي فيما يحدث مع اتخاذ إجراءات حاسمة لحل المشكل بطريقة أفضل. و باكتساب الرؤية الواضحة و الفهم المعمق من خلال الجانب العقلي لعملية المواجهة يصبح الفرد على استعداد لوضع إستراتيجية قصد التعديل الايجابي للضواغط⁽¹⁰⁾. أما من الناحية الفيزيولوجية فتشير الدراسات إلى الارتباط الايجابي للصلابة النفسية بنشاط الاستجابات المناعية⁽¹¹⁾ فقد توصل (Dolbier et al, 2001) إلى أن استجابة الجهاز المناعي تكون أكثر قوة (أي انتشار الخلايا للمفاوية) لدى مرتفعي الصلابة النفسية، كما أشار (Zolla et al, 1995) إلى ارتباط الصلابة النفسية بالمستويات القاعدية العليا من هرمونات الغدتين الكظرية و النخامية⁽¹²⁾.

و تتكون الصلابة حسب (Maddi,2004) من ثلاث مكونات هي الالتزام و التحدي والسيطرة أو التحكم. و أن تكون متحديا معناه أن تتقبل أن الحياة

بطبيعتها ضاغطة، و أن ترى بحكمتك في هذه التغيرات الضاغطة فرصا للنمو و التطور الشخصي وأن تمتلك القدرة التي تجعلك تتعلم من خلال تحويل تلك الضغوطات لصالحك و من ثم تؤمن بقدرتك على التعلم من الفشل تماما كما تتعلم من النجاح.

و أن تكون ملتزما معناه أن تؤمن بأنه مهما ساءت الأمور فمن الضروري أن تظل منخرطا فيما يحدث من حولك مشاركا فيه بدلا من الابتعاد عنه و الإحساس بالاغتراب. أما التحكم أو السيطرة فهو الذي يجعلك تؤمن أنه مهما كانت الأمور سيئة فإنك بحاجة للمحاولة الدائمة من أجل تحويل تلك الضغوط إلى فرصا أخرى للتطور فمن السلبية أن تترك نفسك للعجز، و امتلاك الفرد لهذه المكونات معناه من وجهة نظر الوجوديين امتلاكه للشجاعة الوجودية (existential courage) .

يؤكد (Bonanno 2004; Maddi 2005) على أن الصلابة تأتي في مقدمة الطريق إلى المقاومة و التي غالبا ما تعتبر ظاهرة للحفاظ على الصحة و الأداء حتى بوجود الظروف الضاغطة، و في هذا السياق يركز (Maddi,2013) على أن المقاومة لا تشتمل على فكرة البقاء و حسب بل و التطور و الازدهار الشخصي بمعنى أنه بإمكان الظروف الضاغطة أن تحسن من الصحة و الأداء من خلال ما يتعلمه الفرد و يستخدمه في مواجهتها⁽¹³⁾ .

تتمحور فكرة الفلسفة الوجودية التي أقامت عليها (Kobossa) نظريتها حول القدرة على إيجاد المعنى للحياة أي الهدف الذي يعيش لأجله الإنسان كي لا تفقد حياته معناها و من ثم يتوقف على التطلع للمستقبل و يعيش حبيسا للماضي، رافضا أي تغيير يمكن أن يطرأ عليه لأنه غير قادر على التعامل معه، وهو الطرح ذاته الذي يتبناه (Henry Dreher) في تفسيره للشخصية المناعية.

و لقد أضاف كل من (Clough, Earl & Sewell,2001) مكونا رابعا للصلابة أسموه بالصلابة الذهنية و هذا استنادا إلى نظرية (Maddi & Kobossa)،

و يتطلب نموذج الصلابة الذهنية:الثقة بوصفها عاملا مهما توصلوا إليه من خلال دراستهم حول أداء الرياضيين. يصف نموذج المكونات الأربع للصلابة الذهنية " 4Cs Model of Mental toughness ذوي الصلابة الذهنية المرتفعة بكونهم اجتماعيين، فهم قادرون على الحفاظ على هدوئهم و استرخائهم، و يمتلكون روح المنافسة و لديهم مستويات منخفضة من القلق و إحساس عال بالثقة بالنفس مع إيمان لا يتزعزع بسيطرتهم على مصيرهم. إذ لا يتأثر هؤلاء الأفراد نسبيا بالمنافسة و لا بالشدائد، و لقد طور هؤلاء الباحثين استبيانا لقياس الصلابة الذهنية و أثبتت النتائج ارتباطها بمكونات الصلابة النفسية لدى مادي و كوبوسا⁽¹⁴⁾.

لم يكن مصطلح الشخصية الصلدة " The hardy personality الذي أطلقته كوبوسا على ذوي الصلابة النفسية المرتفعة دخيلا على التراث السيكولوجي، فقد تداولته كبرى النظريات المفسرة للشخصية كالمدرسة التحليلية و السلوكية المعرفية و كذا الاتجاه الإنساني و علم النفس الايجابي، حتى و إن تباينت القاعدة النظرية التي استند إليها هؤلاء فهي في مجملها تدور حول فكرة واحدة مفادها قدرة الشخصية على التطور و النمو بالاستفادة من الخبرات الماضية لمواجهة الحاضر و التطلع للمستقبل.

لقد تحدث أدلر عن الشعور بالنقص و الذي يدفع الشخص إلى التعويض في جانبه الايجابي إذ يخلق هذا الإحساس تحديا ذاتيا داخل الفرد يكون مصدرا لقوة و إرادة خلاقية للإبداع في الحياة، و لا تخلو الحياة من نماذج حققوا لأنفسهم التميز انطلاقا من هذا الشعور، و تتجلى قوة الإرادة في الكفاح المستمر لبلوغ الأهداف المسطرة فالفرد قوي بتوقعاته حول قدرته على التفوق. و تحدث ماسلو عن تحقيق الذات ليجعل منه قمة الحاجات الإنسانية. و تحقيق الذات هو ما يمتلكه الفرد من مصادر داخلية قادرة على تحفيزه لبلوغ الهدف المسطر وذلك بتوظيفه لإمكاناته من أجل تجسيد تلك الأهداف على أرض الواقع، و لا تخلو العملية من الإصرار و الصمود أمام الإحباط و المثابرة و رفع روح التحدي عاليا

و الالتزام و تحمل مسؤولية القرارات المتخذة و هي كلها سمات تبتتها كوبوسا في وصفها للأفراد الذين يتمتعون بشخصيات صلدة .

أما كارل روجرس فقد آمن هو الآخر بقدرة الفرد على استخدام مصادره الداخلية للتغلب على متاعبه فأسس العلاج المتمركز حول العميل ليختزل علاج الاضطراب في الإرادة الإنسانية. و في هذا الصدد يشير (العكيلي،2000) إلى تطرق (آدلر) من خلال المصطلحات العديدة التي طرحها عن صلابة الشخصية و هي الكفاح من أجل التفوق الذي عده الهدف النهائي الذي يسعى إليه كل الناس، وهو يرى أن الافتقار و القصور في قوة الإرادة وأسلوب الحياة و الشعور بالنقص أو في البعض منها يؤدي إلى شعور الفرد بالعجز النفسي، ويعتقد أن الإنسان تحركه توقعاته أكثر مما تحركه خبراته الماضية لأن الأهداف و التطلعات التي يضعها الفرد لنفسه و لغيره هي التي توجه مشاعره و انفعالاته و سلوكياته الراهنة .

فقد عد مصطلح قوة الأنا حسب (عبد الهادي،1999) مرادفا لمصطلح الصلابة الشخصية و يمثل ضرورة داخلية للتوجه نحو الحياة لكونها حافزا قويا و جذريا لحل المشاكل و الأزمات التي يصادفها الفرد في حياته اليومية و التي تحدد كيفية مواجهته و تعامله مع تلك المشاكل .

و ميز (كارل جوستاف يونغ) الشخص القوي الصلب بأنه يحاول أن يتطور و يتوسع و يتغير نحو الأفضل أما الشخص العاجز فهو الشخص الذي يتحرك إلى الوراء و يبقى حبيس الماضي و يتوقف عن الحركة و التوسع نحو المستقبل. إن ما يزيد الفرد صلابة و يجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع هو بمواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل و المساندة و المشاركة و التعاون و الالتزام و تحمل المسؤولية.

و في هذا الإطار أشار (شلتز،1983) إلى ذات الفكرة ، فيونغ يرى أن الأفراد يستمرون في التحسن نحو المستقبل ليس للأمام فحسب بل للأعلى و هذا

ما أسماه بالتحقيق الأسمى، و الذي من شأنه أن يجعل الفرد يتعايش مع تجارب الحياة و يتوقع حدوثها، لأن نظرة الفرد للمستقبل و حالته النفسية هي التي تحدد تحركاته في تحقيق وجوده الذاتي.

أما (Erikson) فقد أكد على عدة خصائص للشخصية في تخطي الأزمات وهي: الأمل (Hope) و الإرادة (Will) والصلابة (Hardiness) و الهدف (Purpose) و الحب (Love) و الاهتمام (Care) و الحكمة (Wisdom) ، التي تساعد الفرد وتخلصه من مشاعر اليأس و العجز و تدفعه إلى اتخاذ دوره في مواجهة الظروف الصعبة و تحرره من الصراع، و التي تدعم قدراته و طاقاته لاستثمارها إلى أقصى حد ممكن على أن يتقن عمله ببراعة و تميز، و أن يمتلك نظرة أو فلسفة واضحة عن الحياة و أن يخطط لمستقبله و يجعل لحياته هدفا و معنى (15)

و اعتبر (Lazarus, 1999) أساليب المواجهة أحد العوامل التي ثبت دورها في التخفيف من العلاقة بين ضغوط الحياة و التوظيف النفسي الجسيمي، إذ يعتقد بإمكانية تأثير أساليب المواجهة على كيفية إدراك و إدارة الأحداث الضاغطة، أما عن الطريقة التي تؤثر من خلالها أساليب المواجهة و الصلابة النفسية على العلاقة القائمة بين الضغط و الصحة فقد اقترح كل من (Walford, & Espnes, 2000) وجود نموذجين هما النموذج المباشر أو نموذج التأثير، و نموذج التعديل.

يتوقع نموذج التأثير أن لمتغير كأساليب المواجهة تأثيرا مباشرا و موحدا على الصحة النفسية و الجسمية للفرد بغض النظر عن مستويات الضغوط التي يجتريها . أما نموذج التعديل فيقترح أن متغيرا كالمواجهة الفعالة يعزل الفرد و بطريقة تفاعلية ضد أحداث الحياة السلبية أو الضاغطة (16).

يتضح مما سبق أن الصلابة هي جوهر الشخصية السوية فهي لا تحدد ملامح القوة و التحمل فحسب بل و التوجه نحو المستقبل بنظرة إيجابية تجعل الفرد متحديا لما يواجهه من عقبات في الحياة، متقبلا لكل ما تحمله من تغيير بوصفه أمرا ضروريا لنموه الشخصي. و الصلابة كمفهوم ظهر في ثمانينيات القرن الماضي

تتداخل مع العديد من المقاربات النظرية المفسرة للشخصية، و الواضح أنها ترتبط بالجوانب الإيجابية فيها والتي تعكس السواء مقابل الاضطراب و المرض.

فالصلابة كما تبين تشكل عاملا وسيطا بين الضغوط و الصحة ، إذ تمكن الفرد من إعادة صياغة ما يواجهه من مواقف ضاغطة لإدراكها على أنها تحديا أكثر منها تهديدا يشعره بالخوف و التوتر، و يفقده اتزانه الانفعالي و هو تفسيرا معرفيا أقام عليه كل من (Lazarus & Folkman) نظريتهما حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. كما و تعبر الصلابة عن قوة الأنا لدى التحليلين و هي مركز الطاقة النفسية لديهم و مصدرها، و قد اختصرها (Adler) في الكفاح من أجل التفوق و الذي يعكس قدرة الأنا على التحدي والصمود، و لخصها (Yong) فيما أسماه " بالتحقيق الأسمى " أي مواجهة الفرد لما يعترضه من عقبات و تحمله لمسؤولياته و التزامه و مشاركته و تعاونه مع الآخرين.

و تعبر الصلابة عن هذه القوة الداخلية التي يمتلكها الفرد، و التي تجعله صامدا مثابرا لتحقيق ذاته ساعيا للتميز و هي قوة لا يمتلكها إلا من عرف لحياته معنى و هدفا يحيا لأجله، يستمد منه طاقته و دافعيته للانجاز بغية تحقيق ذاته، فقد يسبب غياب الهدف أو المعنى في الحياة العديد من الاضطرابات النفسية و الانحرافات السلوكية بدء بالقلق والاكتئاب و وصولا للانتحار والإدمان و الجريمة، و يعد العلاج بالمعنى أكبر دليل على ذلك (Logo therapy).

تتضمن الحالات الانفعالية الايجابية رؤية مستقبلية مشرقة يملأها التفاؤل و الأمل و الحب و الحكمة و هي في مجملها مفاهيم تناو لها علم النفس الايجابي كعلم يهتم بالخبرات الذاتية الايجابية، و التي تساهم في الحفاظ على تماسك الشخصية و بالتالي تساهم في الحفاظ على الصحة النفسية و الجسدية للأفراد.

و يشير تأثير الحالات الانفعالية الايجابية في جانبه الآخر إلى زوال ثنائية العقل و الجسم، و التي كثيرا ما سيطرت على الممارسات الطبية لتفسح المجال لعلاجات نفسية حديثة مكاملة كالعلاج بالضحك و العلاج بالتأمل أو اليوغا،

إضافة إلى ظهور اتجاه يعرف بالطب العقل - جسم " Mind-Body Medecine " القائم على طرح قديم لابن سينا يؤكد فيه على قدرة الفكر على إعلال الجسد أو شفائه ليكتمل بذلك تفسير الصلابة ضمن مقارنة تكاملية و شاملة.

الخاتمة:

سمح البحث في مجال الضغوط بظهور مصطلح الصلابة النفسية كعامل معدل لنواتج الضغط المناعية على الصحة ، حيث يمتلك بعض الأفراد خصائص تدعم مصادرهم الداخلية للمقاومة و تحميهم من الأمراض المختلفة، و قد لخصتها كوبسا ومادي في أبعاد ثلاث شكلت في مجملها سمة للشخصية المناعية.

و تمثل الصلابة النفسية نقطة تقاطع بين العديد من التوجهات الحديثة و النظريات النفسية الرائدة في مجال الشخصية والمؤكد على الجوانب الايجابية فيها. و تعبر الصلابة عما يكونه الفرد عن نفسه من معتقدات حول فاعليته و قدرته على استخدام المتوفر من المصادر النفسية و البيئية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة قصد الحفاظ على صحته النفسية و الجسدية .

فالصلابة النفسية تعكس قوة الأنا من المنظور التحليلي و تعبر على القدرة على التعلم من الخبرات الماضية لدى السلوكيين، وتفسر معنى الإدراك الايجابي أو إعادة صياغة الموقف الضاغط بطريقة إيجابية لدى المعرفيين، و تلخص الإرادة الإنسانية في الوجود لدى الاتجاه الإنساني، و تبرز الجوانب الإيجابية في الشخصية التي ينادي بها علم النفس الإيجابي، وتظهر هذا التأثير القائم بين العوامل النفسية و الأنظمة العصبية المناعية الذي أثبتته المناعة النفسية العصبية، و توحد بين العقل و الجسد في وحدة يتبناها التوجه الحديث في مجال العلاج "طب العقل -جسم".

و الصلابة النفسية من جهة أخرى هي جوهر الشخصية السوية أو الصحية التي دعا (Allport) إلى ضرورة دراسة علم النفس لها قصد إبراز السمات المميزة لأولئك الذين يمتلكون القدرة على الصمود و التحدي في مواجهة أزمات الحياة فيطورون ما أسماه (Dreher) بالشخصية المناعية.

(1) Henry Dreher , 1995, **the immune power personality : 7 Traits you can develop to stay healthy**, Penguin Books , New York .USA. p 2

(2) Louise Barkhuus & Patricia Csank,1999., **Allport's theory of traits : A critical review of the theory and two studies..** / www.barkhus.com/ Allport, 23/06/2012.

(3) Sigurd W. Hystad. 2012, **Exploring Gender Equivalence and Bias in a Measure of Psychological Hardiness**, International Journal of Psychological Studies; Vol. 4, No. 4. Published by Canadian Center of Science and Education.p 69.

(4) عسكر، علي: **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، دار الكتاب الحديث، الإسكندرية، 2003 ، ص 55.

(5) لطيف غازي مكّي، براء محمد حسن: **صلاية الشخصية و علاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة**، مجلة البحوث التربوية و النفسية، العدد الحادي و الثلاثون، جامعة بغداد ، مركز الدراسات التربوية و النفسية، 2011، ص 358.

(6) Michelle Bissonnette,1998, **Optimism, Hardiness, and Resiliency: A Review of the Literature** <http://www.reachinginreachingout.com>.

(7) فاروق السيد عثمان: **القلق و إدارة الضغوط النفسية**، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص ص 209 – 210.

(8) Sharon Kay Judkins, 2001 , **HARDINESS, STRESS, AND COPING STRATEGIES AMONG MID-LEVEL NURSE MANAGERS : IMPLICATIONS FOR CONTINUING HIGHER EDUCATION** , Dissertation Prepared for the Degree of docteur of philosophy, university of north Texas. p 22.

(9) Sigurd W. Hystad, op.cit,p 69

(10) Arie Todd Greenleaf, 2011, **HUMAN AGENCY, HARDINESS, AND PROACTIVE PERSONALITY : POTENTIAL RESOURCES FOR EMERGING ADULTS IN THE COLLEGE-TO-CAREER TRANSITION** , thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the Doctor of Philosophy degree in Rehabilitation and Counselor Education (Counselor Education and Supervision) in the Graduate College of The University of Iowa.

(11) Salvatore R. Maddi,1999, **The Personality Construct of Hardiness *Effects on Experiencing, Coping, and Strain***, *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. p 85.

(12) Asle M. Sandvik, Paul T. Bartone , Sigurd William Hystad , Terry M. Phillips , Julian F. Thayer & Bjørn Helge Johnsen , 2013. **Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress** , *Psychology, Health & Medicine*, p 1. <http://www.tandfonline.com/loi/cphm20>.

(13) Maddi ,2013, **Personal Hardiness as the Basis for Resilience**. p 8 p9 <http://www.springer.com>. 20/07/2013 .

(14) Vanessa A. Horsburgh, Julie Aitken Schermer , Livia Vselka , Philips A. Vernon , 2008, **A behavioural genetic study of mental toughness and personality**. *Personality and Individual Differences* . p 1 www.elsevier.com..

(15) لطيف غازي مكّي، براء محمد حسن، مرجع سبق ذكره، ص ص 361 362.

(16) Margaret Beasley, Ted Thompson, John Davidson , **Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness**, *Personality and*

Individual Differences 34 (2003) 77-95. P- P 78- 79

www.elsevier.com/locate/paid.16/07/2013 .