

المحاضرة السادسة: الصلابة النفسية

تمهيد :

في ظل التحديات التي يواجهها الأفراد في الحياة اليومية ، يبرز مفهومان نفسيان مهمان في علم النفس الإيجابي الصلابة النفسية والمرونة النفسية (الجلد النفسي) ، حيث أن كلا المفهومين يعكسان قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط والتحديات ولكنهما يختلفان في طبيعتهما وكيفية تأثيرهما على الأفراد ، فالصلابة النفسية تشير إلى القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات النفسية دون الانكسار، بل على العكس يمكن أن تؤدي هذه الضغوط إلى نمو وتطور الفرد. أي أنها تعبر عن عنصر وقائي يساعد الأفراد على الاستمرار في السعي نحو أهدافهم والاحتفاظ بعزيمتهم في مواجهة الصعاب ، أما المرونة النفسية فهي القدرة على التعافي والتكيف بسرعة بعد تجربة صعبة أو أزمة نفسية واستعادة التوازن النفسي بعد المرور بمواقف صادمة أو محبطة ، فالمرونة لا تعني بالضرورة عدم التأثر بالتحديات بل تعني القدرة على التعافي بعد الأزمات ، مما يعزز القدرة على التكيف مع الحياة.

ومن خلال هذه المحاضرة سنتناول استخدامات كلا المفهومين في سياق علم النفس الإيجابي ، موضحين مكوناتهما والنظريات المفسرة لكل منهما وأثرهما في تحسين جودة الحياة والصحة النفسية والجسدية .

1- تعريف الصلابة النفسية Hardiness :

تعرف سوزان كوباسا وسالفاتور مادي الصلابة النفسية بأنها "سمة شخصية تعمل كعامل وقاية ضد التوتر وترتبط بصحة نفسية وجسدية أفضل" (Kobasa & Maddi, 1982, p.169) ، ووفقاً لهذا التعريف فإن الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية قادرون على مواجهة التحديات والضغوط دون أن يستسلموا للقلق أو الاكتئاب وغالباً ما يخرجون من هذه التجارب أكثر قوة وقدرة.

اعتبر كل من جيمس أنتوني وباري جيلفورد أن الصلابة النفسية تتعلق بـ "الإيمان بقدرة الشخص على التأثير في مجريات الأحداث والضغوط التي يواجهها، وبالتالي التعامل معها بشكل أفضل" (Anthony & Gillford, 1987, p.15) وقد ركز هذا التعريف على بناء الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات التي تؤدي إلى التكيف الناجح.

كونور وديفيدسون (2003) قاما بتوسيع مفهوم الصلابة النفسية وعرفاه بأنه "القدرة على التعافي من الأزمات والضغوط، والتكيف مع التحديات الجديدة، والنمو من خلال التجارب السلبية". حيث اعتبروا أن الصلابة النفسية تشمل القدرة على الشعور بالأمل و التغلب على التحديات، وترتبط بالتكيف والنمو بعد الأزمات (Connor & Davidson, 2003, p.77) .

يرى سليجمان أن الصلابة النفسية جزء أساسي من التفاؤل المكتسب، حيث يعرفها على أنها "القدرة على مواجهة الأزمات بشكل إيجابي والعودة إليها بطريقة أقوى وأكثر توازنًا، باستخدام قوة التفكير الإيجابي والمرونة العقلية". (Seligman, 1998, p.48)، فسليجمان يعتبر أن الصلابة النفسية تعزز من خلال التفكير الإيجابي وتعلم استراتيجيات التكيف الصحيحة مع الحياة.

وعموماً يمكننا القول أن الصلابة النفسية بأنها القدرة على التكيف والتعافي من التحديات والضغوط الحياتية حيث ينظر إليها كمهارة يمكن تطويرها، وليست سمة ثابتة لدى الأفراد.

2- النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

إن النموذج الأكثر شهرة والمقومات الأساسية التي بنيت عليها نظرية الصلابة النفسية هو نموذج كوباسا ومادي الذي حدد ثلاثة مكونات رئيسية للصلابة النفسية ، ولا يوجد عدد كبير من النماذج التفسيرية التي تتناول الصلابة النفسية بنفس الطريقة لكن هناك بعض الدراسات والنظريات التي تطورت بناءً على نموذج كوباسا وتوسعت حوله.

2-1- نظرية كوباسا و مادي (1982) :

تعتبر كوباسا و مادي المؤسسان الرئيسيان لهذا المفهوم من أبحاثهما العديدة في هذا المجال تم تحديد ثلاثة عناصر رئيسية تشكل الصلابة النفسية (Kobasa, 1979 ; Kobasa & Maddi , 1982) :

- ❖ الالتزام (Commitment) : يشير إلى الانخراط والاهتمام بالحياة والعمل والعلاقات. الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يواجهون الحياة بحماس واهتمام بدلاً من الإحساس بالعزلة أو الاستسلام.
- ❖ التحكم أو السيطرة (Control): يعبر عن قدرة الفرد على التأثير في الأحداث الحياتية ، فالأشخاص الذين يمتلكون هذه الصفة يرون أن لديهم قدرة على التحكم في مصيرهم ولا يعتبرون أنفسهم ضحايا للظروف.
- ❖ التحدي (Challenge): الاعتقاد أن التغيير ليس تهديداً، بل هو فرصة للنمو. الأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية ينظرون إلى الأوقات الصعبة كفرص لتطوير أنفسهم بدلاً من كونها مصادر للتهديد.

ومن خلال بحثه المستمر في هذا المجال، قام مادي (Maddi, 2002) بتوسيع النظرية لتشمل تأثير الصلابة النفسية "نموذج الصلابة النفسية في إطار التحول الشخصي" ، حيث قام بتغيير الفهم التقليدي للصلابة النفسية من مجرد استجابة للضغوط إلى طريقة استراتيجية لتحويل التحديات والصدمات إلى فرص للتطور والنجاح والنمو الشخصي ففي هذا النموذج وسع مادي مفهوم الصلابة ليشمل التأثير العميق على كيفية تفاعل الأفراد مع التحديات الحياتية والقدرة على مواجهتها واستخدامها كأدوات لتحفيز النمو الشخصي ، لذلك استخدم مصطلح "النمو بعد الصدمة" لتفسير أن الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية عالية لا يقتصر على العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد الأزمات بل قد يحققون نمواً شخصياً نتيجة لتلك التجارب.

2-2- نموذج الصلابة النفسية في سياق الصحة العامة والوقاية :

إحدى التطبيقات المهمة لنظرية الصلابة النفسية في الصحة العامة والوقاية من الأمراض النفسية والجسدية المرتبطة بالضغط النفسي ، وقد قام **جيمس هاريسون (Harrison, 1999)** بتطوير نموذج يدرس تأثير الصلابة النفسية على الوقاية من الأمراض في السياقات الصحية ، حيث ترتبط الصلابة النفسية بعوامل الوقاية من الأمراض مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية ، خاصة لدى الأشخاص الذين يعيشون في بيئات مجهدة كونها تعمل على تقليل تأثير الضغوط مما يساعد الأفراد على تقليل آثار التوتر المزمن على صحتهم الجسدية.

2-3- الصلابة النفسية في سياق نظرية استراتيجيات المواجهة (Coping Theory) :

يتفق أغلب الباحثين أن البداية الحقيقية لاستخدام مصطلح (Coping) كانت مع ريتشارد لازاروس R Lazarus من خلال كتابه "Psychological stress and Coping process" عام 1966 ومن ثم مجموع أعماله رفقة سوزان فولكمان Susan Folkman ، فحسب لازاروس وفولكمان لا يمكن فهم طبيعة الضغط دون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي يتعرض له ، إذ أن العملية المعرفية تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة الفرد لمختلف الضغوط داخلية كانت أم خارجية ، وبالتالي فإن التقييم المعرفي يحدد إن كانت العلاقة بين الفرد ومحيطه ضاغطة ويفسر الاختلافات في نوع ودرجة الاستجابة بين الأفراد في ظروف متشابهة وما ينتج من استجابات انفعالية وسلوكية هي نواتج لعملية التقييم ، ووفقاً لهذه النظرية فإن ذوي الصلابة النفسية يميلون إلى تقييم المواقف على أنها فرص للنمو، وليس تهديدات أي أن الصلابة النفسية هي إحدى موارد المواجهة .

3- العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية :

3-1- العوامل النفسية : هناك العديد من العوامل النفسية التي تؤثر في الصلابة النفسية وتساهم في قدرة

الأفراد على التعامل مع التحديات والضغوط نذكر منها:

- ✓ الثقة بالنفس Self-confidence: الأفراد الذين لديهم ثقة في قدراتهم الذاتية أكثر قدرة على مواجهة التحديات.
- ✓ الوعي العاطفي Emotional Awareness : هو قدرة الفرد على التعرف على مشاعره والتعامل معها بوعي وفعالية.
- ✓ التحفيز الذاتي Self-Motivation : قدرة الفرد على دفع نفسه نحو تحقيق أهدافه دون الحاجة إلى حوافز خارجية.
- ✓ الحاجة للإنجاز Need for Achievement : هي الرغبة القوية في تحقيق النجاح والوصول إلى الأهداف.
- ✓ الاستقلالية Independence : القدرة على اتخاذ القرارات الشخصية بشكل مستقل دون الاعتماد على الآخرين.
- ✓ التوجه الداخلي Internal Locus of Control : يشير إلى الشعور بأن الشخص يمكنه التحكم في حياته وقراراته بشكل مستقل ، مقابل التوجه الخارجي الذي يعتمد على الظروف أو الآخرين.
- ✓ الإحساس بالهدف Sense of Purpose : الشعور بأن للحياة هدفاً ومعنى .
- ✓ التفكير النقدي Critical Thinking : القدرة على تحليل المواقف وفهم أسباب المشكلة والبحث عن حلول فعالة.

3-2- العوامل الاجتماعية :

✓ شبكة العلاقات الاجتماعية Social Network: تشمل جميع الروابط والعلاقات التي يمتلكها الفرد مع الأفراد والمؤسسات المختلفة في محيطه مثل العائلة، الأصدقاء، الزملاء، والمعارف، بل وأحياناً المؤسسات المجتمعية أو المهنية. هذه الشبكة تساهم في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الصلابة النفسية.

✓ الدعم الاجتماعي Social Support : الدعم الاجتماعي يشير إلى التفاعل والتعاون العاطفي والمادي الذي يحصل عليه الفرد من الأشخاص المحيطين به ، ويمكن أن يتخذ أشكالاً مختلفة مثل التشجيع العاطفي، المساعدة العملية أو الاستماع إلى الشخص في أوقات الحاجة ، وتشير العديد من الدراسات مثل (Cohen & Willis, 1985; Almedom, 2005; Heffner & Hay, 2009) إلى أن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً محورياً في تعزيز الصلابة النفسية فالأفراد الذين يمتلكون شبكة اجتماعية قوية يتعاملون مع الأزمات بشكل أكثر فعالية.

✓ التأثيرات الثقافية : تلعب الثقافة دوراً حاسماً في تشكيل الصلابة النفسية من خلال تحديد كيف ينظر الأفراد إلى الضغوط والتحديات وكيف يتعاملون معها ، فبعض الثقافات تفضل الدعم الجماعي من الأسرة أو المجتمع بينما تشجع أخرى على الاستقلالية والاعتماد على الذات ، كما تؤثر القيم والمعتقدات على كيفية تقييم الضغوط .

✓ التوقعات الاجتماعية : تتعلق التوقعات المجتمعية من حيث القيم والمعايير الاجتماعية، مثل نجاح الفرد في حياته المهنية أو مظهره الجسدي.

✓ الوضع الاقتصادي الاجتماعي (SES): يشير إلى العوامل الاقتصادية كالدخل ، المستوى التعليمي والمكانة المهنية.

3-3- العوامل البيولوجية :

أشارت العديد من الدراسات (Brosnan & al., 2013; Sacher & al., 2015) إلى أن هناك علاقة بين الجينات والصلابة النفسية ، حيث قد يكون بعض الأفراد أكثر استعداداً لمواجهة التحديات بسبب عوامل وراثية.

4- تأثيرات الصلابة النفسية :

4-1- في مجال الصحة النفسية: الصلابة النفسية تلعب دوراً هاماً في تعزيز الصحة النفسية، حيث تساعد الأفراد على التكيف مع المواقف الصعبة والتعامل مع الضغوط بشكل إيجابي ، فالأشخاص الذين يمتلكون مستويات عالية من الصلابة النفسية يظهرون مستوى أقل من الاكتئاب والقلق والإجهاد (Kobasa, 1979) .

4-2- في الحياة العملية: الصلابة النفسية تجعل الأفراد أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط والتغيرات في العمل فالذين يمتلكون صلابة نفسية عالية يظهرون قدرة أكبر على النجاح في بيئات العمل الصعبة ، كما تعزز قدرتهم على التحمل في مواجهة التحديات المهنية المرتبطة بالمواعيد النهائية أو المهام المتعددة ويحققون أداءً أعلى في الحياة المهنية (Maddi & Kobasa, 1984 ; Britt & Harter, 2002) .

4-3- في العلاقات الاجتماعية: الصلابة النفسية تحسن من قدرة الفرد على إدارة العلاقات الاجتماعية بشكل صحي، خصوصاً في الأوقات العصيبة. أفراد الأسرة والأصدقاء الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يمكنهم دعم بعضهم البعض بشكل أكثر فعالية.

4-4- في جودة الحياة : تؤدي الصلابة النفسية إلى تحسين جودة الحياة ، حيث تساعد الأفراد على الشعور بمزيد من الرضا و السلام الداخلي ، فالذين يظهرون صلابة نفسية عالية لديهم مستوى أعلى من الرضا عن الحياة وجودة الحياة الإجمالية مقارنة بمن يظهرون مستويات أقل من الصلابة النفسية (Smith & Johnson, 2010) .

5- تطوير الصلابة النفسية :

تطوير الصلابة النفسية هو عملية تهدف إلى تعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط والتحديات في الحياة فالصلابة ليست سمة ثابتة ، بل قابلية للتطوير والتعلم عبر الوقت من خلال ممارسات وأساليب متنوعة نذكر منها :

5-1- تحسين الوعي الذاتي (Self-awareness) : يشير إلى قدرة الشخص على التعرف على مشاعره وأفكاره واستجاباته في المواقف المختلفة ، فعندما يكون الشخص أكثر وعياً بذاته ، يصبح أكثر قدرة على فهم كيفية التعامل مع الضغوط ، مما يساعده على تحسين استجاباته والتفاعل مع المواقف الصعبة بشكل أفضل أي أن الوعي الذاتي يعزز القدرة على تغيير الأنماط السلبية وتوجيهها نحو تفكير إيجابي. ويمكن تطوير الوعي الذاتي من خلال التأمل اليومي أو التفكير العميق حول المشاعر والتجارب اليومية لتحديد الأنماط السلبية أو المواقف التي تثير التوتر.

5-2- التكيف مع التغيير (Embracing Change) : يعني المرونة في التعامل مع التغيرات المفاجئة والمستمرة في الحياة فالأشخاص الذين يتقبلون التغيير بسهولة ويعتبرونه جزءاً طبيعياً من الحياة ، لديهم قدرة أكبر على التكيف مع الضغوط والأزمات بدلاً من مقاومة التغيير، حيث يمكنهم استخدامه كفرصة للتعلم والنمو.

5-3- التفكير الإيجابي (Positive Thinking) : يشير إلى التوجه العقلي الذي يركز على الفرص والأشياء الجيدة بدلاً من التركيز على التحديات والصعوبات ، حيث أن الأفراد الذين يتبنون التفكير الإيجابي لديهم قدرة أكبر على مواجهة الضغوط. إنهم لا يتوقفون عند العقبات، بل ينظرون إليها على أنها فرص لتعلم مهارات جديدة أو تغيير الطريقة التي يتعاملون بها مع الحياة.

5-4- البحث عن الدعم الاجتماعي (Seeking Social Support) : يشير إلى الحصول على مساعدة من الأصدقاء العائلة، أو المختصين عند مواجهة الأوقات الصعبة ، فوجود شبكة دعم قوية قد يكون من العوامل المساعدة في التكيف كونه يسمح للفرد بالتحدث مع الآخرين والتعبير عن الأفكار والمشاعر يمكن أن يساعد في تخفيف الضغوط وتوفير إحساس بالراحة والأمان.

5-5- تطوير مهارات حل المشكلات (Problem-Solving Skills) : والتي تتضمن القدرة على تحليل المواقف واختيار الحلول الفعالة للتحديات التي تواجه الفرد ، فالأفراد الذين يمتلكون مهارات قوية في حل المشكلات يمكنهم التعامل مع المواقف المعقدة بشكل أكثر إبداعاً وفعالية بدلاً من الشعور بالارتباك أو العجز، كما أنهم قادرون على تقسيم المشكلات إلى أجزاء قابلة للإدارة وإيجاد حلول مبتكرة لها ، ويمكن تحسين مهارات حل المشكلات عبر تمارين التفكير النقدي أو المشاركة في الأنشطة التي تتطلب حلولاً إبداعية.

5-6- تعلم تقنيات الاسترخاء (Relaxation Techniques): مثل التنفس العميق، التأمل، وتمارين الاسترخاء العضلي التي تهدف إلى تخفيف التوتر والضغط النفسي ، فتعلم هذه التقنيات يساعد الأفراد على الهدوء العقلي والجسدي في مواجهة المواقف المجهدة بدلاً من الاستجابة التلقائية والاندفاعية للضغط.