

محاضرة 04-05

الصلابة النفسية

محاضرة رقم 4-5

الصلابة النفسية وقياسها في المجتمع الجزائري psychological Hardiness

أو الصمود resilience

لقد أثبتت الدراسات أن لمتغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية social support تأثير في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة وكيفية ادراكه وتفسيره لها وتؤثر على كيفية تقييمه لمدى قدرته على مواجهة هذه الأحداث وإدارتها.

ويشير مصطلح الصلابة النفسية psychological hardiness إلى قدرة الفرد على الصمود أثناء التعرض للمثيرات الصادمة القوية .

ويشير zika and chamberlain إلى أهمية التركيز على دراسة المتغيرات المخففة buffering والمعدلة moderating.

وهنا كما يشير roos and cohen 1987 : "تلك المتغيرات التي من شأنها التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد لأحداث الحياة الضاغطة " كما يشير إلى المتغيرات المخففة تؤثر على:

1- إدراك الفرد وتقييمه للحدث الضاغط.

2- تؤثر على مدى اعتقاده في فعالية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الحدث الضاغط (آلياته في المواجهة) (بشير، 2021، ص78)

ملاحظة

لقد اتجه العلماء إلى أنه كي نفهم الصحة النفسية يجب أن تكون نظرتنا تنبؤية بحيث يمكننا الربط بين السواء والعوامل الممرضة أي العوامل المدعمة للقدرة على المواجهة والفعالية وعوامل الخطر risk factors وعوامل المقاومة Resistance factors في الحقيقة هي عوامل بيئية شخصية تساهم في استمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الضغوط النفسية أو الأحداث

الضاغطة. (عوامل المقامة) ومن المساهمين في هذه الدراسات سوزان كوباسا (Susan Kobasa) مايكل رايتير (Rutter 1990)

فيشير هؤلاء إلى البحث في الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز على الصحة بدل المرض وعلى المتغيرات الإيجابية سواء كانت متغيرات نفسية أو اجتماعية والتي تجعل الفرد يحافظ على الصحة النفسية والجسمية ويكون قادرا على مواجهة الضغوط.

تعريف سوزان كوباسا Susan Kobasa للصلاية النفسية

بأنها تأثرت كثيرا بعلماء النفس الانسانيين أمثال أبراهام ماسلو A. Maslow و كارل روجرز C. Rogers الذين أكدوا على أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وامكاناتهم الكامنة رغم تعرضهم للضغوط والاحباطات لذلك يجب أن تركز الدراسات النفسية على الأسوياء بدل المرضى.

كما تأثرت بأعمال فيكتور فرانكل V. Frankel التي أشر فيها إلى أن وجود معنى للحياة أو هدف في الحياة هو الذي يجعل الفرد يتحمل الاحباطات والضغوط، فحسب الحياة معاناة والمهم أن نجد معنى لهذه المعاناة.

كما تأثرت كذلك بالاتجاه المعرفي لدى أرلوند لازاروس A. Lazarus 1966 الذي أشار إلى أن تقييم الفرد لخصائصه النفسية كالصلاة يؤثر في تقييمه للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لذاته وصحته، كما يؤثر التقييم المعرفي لخصائصه النفسية والمعرفية في تقييمه لأساليب المواجهة المعتمدة من طرفه (مواجهة، هروب، تجنب، تحمل مسؤولية، البحث عن مساندة ...)

استنتاج

حسب ماسلو و روجرز أصحاب الاتجاه الإنساني، يجب توجيه الدراسات إلى دراسة الشخصية السوية والصحة، ودراسة الأشخاص الذين يتعرضون إلى ضغوط ولا يمرضون.

ويجب العمل على تنمية المتغيرات الإيجابية كالصلاية النفسية والضبط الداخلي، وفاعلية الذات، وليس خفض التوتر وتحقيق الغرائز (بشير، 2021، ص 79-80).

المتغيرات الوقائية Protective Factors حسب جارميري و راتر

- 1- سمات الشخصية كتقدير الذات العالي، الاستقلالية، الذكاء، الكفاءة والفاعلية.
- 2- كفاءة المساندة الأسرية وخاصة في مرحلة الطفولة، وتتمثل في ترابط الأسرة وتماسكها وإدراك الفرد للدفيء الوالدي، مما يؤدي إلى شعور الطفل بالكفاءة والفاعلية.
- 3- امكان وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية تشجع وتحفز قدرة الفرد على المواجهة الناجحة للضغوط.

تري كوباسا 1984: أن الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية (الذاتية) لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية.

أبعاد الصلابة النفسية حسب Hull and Others

1-الالتزام Commitment

وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، مما يجعله ينظر إلى المواقف الضاغطة على أنها تجلب المتعة. (مرتبط بقيمة الأهداف والتي تمنح لك التعامل مع الضغوط).

2-التحكم Control

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث: وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، فالأحداث متغيرة وغير ثابتة، وله القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث ومواجهتها مواجهة فعالة.

3-التحدي Challenge

وهو اعتقاد بأن كل ما يحدث له هو فرصة للتغيير وفرصة للنمو أكثر، وهو جانب من الحياة يمكنه من اكتشاف البيئة المحيطة والتعلم أكثر، ويكتشف أكثر ما يساعده من عوامل بيئية

اجتماعية شخصية في إدارة هذه المواقف والاستمرار أكثر في الحياة. (بشير، 2012، ص 84)

ملاحظة

وتشير كوباسا 1984 إلى أن هذه الخصائص (الأبعاد) من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم الضغوط التي يتعرض لها كما أن لمفهوم الصلابة النفسية علاقة بمفاهيم أخرى مثل الفاعلية الذاتية (Bandura) self efficacy

التماسك النفسي (Antonovsky) Coherence

خصائص الأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية حسب كوباسا (Kobassa)

1-الأكثر صمودا ومقاومة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون

2-الأكثر إنجازا وضبطا داخليا وقيادة واقتدار وواقعية

3-أكثر مرونة وكفاءة وواقعية

4-الالتزام بالعمل بدل من الشعور بالاغتراب alienation

5-النظر إلى الضغوط على أنها تحدي Challenge بل من الشعور بالتهديد.

ملاحظة

الصلابة النفسية كخاصية نفسية لا تخفف من شدة وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدرا للمقاومة Resistance والصمود Resilience والوقاية Prevention من الآثار السلبية التي تسببها الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية.

العوامل المساهمة في تكون الصلابة النفسية

1-العوامل الأسرية: الدفء الحب

2-الجنس (الرجال أكثر صلابة والنساء أكثر طلب للمساندة الاجتماعية).