الصلابة النفسية في مواجهة الأزمات ـ دراسة تحليلية للأطر النظرية في علم النفس الإيجابي

أ. منال عيسي خليفة الطالب*
طالبة مرحلة الدكتوراه –الأكاديمية الليبية
manalesaa47@gmail.com
تاريخ الارسال2025/8/9م تاريخالقبول 2025/9/2م

Psychological Hardiness in Facing Crises: An Analytical Study of Theoretical Frameworks in Positive Psychology

By: Manal Issa Khalifa Al-Talib
manalesaa47@gmail.com

Abstract:
In this research, the author presents a critical and comprehensive analysis of the theoretical frameworks of the concept of *psychological hardiness* within the context of coping with crises, using the descriptive-analytical method. The interest in this topic stems from the increasing need to understand the mechanisms of positive adaptation in light of contemporary changes and crises.

The researcher argues that psychological hardiness, as introduced by *Suzanne Kobasa*, is a protective personality pattern consisting of three core dimensions:

- Commitment (a deep sense of engagement in life),
- Control (the belief in one's ability to influence events), and
- Challenge (a positive view of change as an opportunity for growth).

These dimensions work together as a "buffer" that mitigates the negative effects of stress on psychological and physical health. The study explains that psychological hardiness is a central construct in *positive psychology*, which focuses on understanding the factors that promote health and well-being rather than disease.

The researcher also highlights the dynamic interaction between psychological hardiness and *social support*, noting that the latter acts as a moderating factor that reduces the effects of stress and enhances the effectiveness of hardiness. The study points out a clear gap in both Arab and international research, as most studies are applied in nature and lack in-depth theoretical reviews linking hardiness to other constructs such as *resilience* and *post-traumatic growth*.

حقوق النشر © للمؤلف/للمؤلفين 2025. ينشر هذا البحث بموجب رخصة المشاع الإبداعي Creative Commons (CC BY-NC 4.0)

Among the recommendations proposed by the researcher are the development of psychological intervention programs aimed at enhancing psychological hardiness and encouraging researchers to adopt a critical approach when studying the relationship between hardiness and other variables. Emphasis should also be placed on applying the concept in collective contexts and exploring the influence of cultural factors.
Keywords:
Psychological hardiness, positive psychology, social support, post-traumatic growth, crises.

الملخـــــــــــص:

تقدّم الباحثة في هذا البحث تحليلًا نقديًا وشاملًا للأطر النظرية لمفهوم الصلابة النفسية في سياق مواجهة الأزمات، مستخدمة المنهج الوصفي التحليلي, ينبع الاهتمام بهذا الموضوع من الحاجة المتزايدة لفهم آليات التكيف الإيجابي في ظل التغيرات والأزمات المعاصرة.

ترى الباحثة أن الصلابة النفسية، التي قدمتها سوزان كوباسا، هي نمط شخصي وقائي يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية:

الالتزام (الشعور بالانخراط العميق في الحياة)، والتحكم (الاعتقاد بالقدرة على التأثير في الأحداث) والتحدي (النظرة الإيجابية للتغيير كفرصة للنمو), هذه الأبعاد تعمل معًا كـ"عازل" يخفف من الآثار السلبية للضغوط على الصحة النفسية والجسدية, يوضح البحث أن الصلابة النفسية تُعدّ بناءً محوريًا في علم النفس الإيجابي، الذي يركز على فهم العوامل التي تعزز الصحة والازدهار بدلًا من الأمراض.

وتسـلط الباحثة الضوء على التفاعل الديناميكي بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، حيث تعمل الأخيرة كعامل مُعدّل يقلل من آثار الضغوط ويُعزز من فعالية الصلابة, يشير البحث إلى أن هناك فجوة واضحة في الدراسات العربية والدولية، حيث يغلب عليها الطابع التطبيقي دون وجود مراجعات نظرية معمقة تربط الصلابة ببناءات أخرى مثل المرونة والنمو بعد الصدمة.

بعض التوصيات والمقترحات التي توصي بها الباحثة, تطوير برامج تدخل نفسي لتعزيز الصلابة النفسية، ويدعو الباحثين لتبني المنهج النقدي لدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والمتغيرات الأخرى، مع التركيز على تطبيق المفهوم في سياقات جماعية ودراسة العوامل الثقافية المؤثرة.

الكلمات المفتاحيـــــة: الصلابة النفسية، علم النفس الإيجابي، المساندة الاجتماعية، النمو بعد الصدمة، الأزمات.

المقدمـــــة:

يُعدّ مفهوم الصلابة النفسية (Psychological Hardiness) أحد أهم المفاهيم التي برزت في مجال علم النفس، وخاصة في إطار علم النفس الإيجابي، الذي يركز على دراسة العوامل التي تعزز القدرة على التكيف والنمو في مواجهة الضغوط والأزمات, بدأ الاهتمام بهذا المفهوم مع أعمال سوزان كوباسا-1 :Kobasa, 1979) (11) التي لاحظت أن بعض الأفراد يتمتعون بقدرة استثنائية على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة دون التعرض للمشاكل الصحية، مما دفعها إلى تطوير مفهوم "الصلابة النفسية" كنمط شخصي وقائي.

تتألف الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد رئيسية، هـــي: الالتزام، الذي يعكس شعور الفرد بالانخراط العميق في الأنشطة والأهداف الحياتية؛ والتحكم، وهو الاعتقاد بأن لديه القدرة على التأثير في مجريات حياته؛ والتحدي، وهو النظرة الإيجابية للتغيير واعتباره فرصة للتعلم والنمو بدلاً من كونه تهديداً, وقد أثبتت الدراسات أن هذه الأبعاد مجتمعة تعمل كمتغير وسيط يخفف من حدة تأثير الضغوط على الصحة النفسية والجسدية (أبو سبيتان، 2017: 58, الهلول ومحيسن، 2013: 11). ،

وفي السياق العربي، حظيت الصلابة النفسية باهتمام متزايد، خاصة في دراسة الفئات التي تتعرض لضغوط فريدة، مثل مريضات السرطان (صلاح، 2019: 1)، أو الأرامل وزوجات الشهداء (الصفدي، 2013: 1), وحتى المراهقات المتأثرات بالأزمات مثل جائحة كورونا (الكهيلي والأحمدي، 2022: 121). ، تُظهر هذه الأبحاث أن المساندة الاجتماعية، سواء كانت من الأسرة أو الأصدقاء، تلعب دورًا حيويًا في تعزيز الصلابة النفسية (المغربي، 2016: 1)، كما تشير الدراسات إلى أن للصلابة النفسية قدرة تنبؤية في التخفيف من قلق المستقبل لدى بعض الفئات (شاهين ومصري، 2022: 1)، مما يؤكد أهميتها كمتغير محوري في علم النفس التطبيقي.

وترى الباحثة إن الأزمات، بطبيعتها، تختبر قدرة الأفراد على التكيف والمرونة، وهنا تبرز أهمية الصلابة النفسية كإطار نظري يمكنه تفسير هذه القدرات, فبدلاً من التركيز على ما يؤدي إلى المرض، يسعى علم النفس الإيجابي، الذي تُعدّ الصلابة النفسية أحد فروعه، إلى فهم العوامل التي تعزز الصحة والازدهار, هذه الدراسة تأتي

لتقدم مراجعة نقدية وتحليلية معمّقة لهذه الأطر النظرية، بهدف تجميع الأفكار المتناثرة وتقديم فهم شامل ومتكامل لكيفية عمل الصلابة النفسية في مواجهة الأزمات، مع الإشارة إلى مسارات البحث المستقبلية.

مشكلة البحث:

في ظل التغيرات المتسارعة والأزمات المتتالية التي يشهدها العالم المعاصر، تزداد الحاجة إلى فهم آليات التكيف الإيجابي التي تمكّن الأفراد من مواجهة الضغوط بفعالية دون أن تنال من صحتهم النفسية والجسدية, في هذا السياق، يُعد مفهوم الصلابة النفسية (Psychological Hardiness) أحد أهم البناءات النظرية التي قدّمها علم النفس الإيجابي لتفسير هذه القدرة, وقد حظي هذا المفهوم باهتمام واسع منذ أن قدمته رائدة الأبحاث في هذا المجال، سوزان كوباسا، التي لاحظت قدرة بعض المديرين التنفيذيين على التعامل مع ضغوط العمل الشديدة دون أن يصابوا بالأمراض، فخلصت إلى أن هناك نمطًا شخصيًا وقائيًا أطلقت عليه اسم "الصلابة النفسية.(Kobasa, 1979: 1-11) "

وعلى مدار العقود الماضية، تناولت العديد من الدراسات الصلابة النفسية وعلاقتها بمتغيرات مختلفة فعلى سبيل المثال، استهدفت الأبحاث المرفقة فئات متنوعة مثل مريضات سرطان الثدي (صلاح، 2019: 1)، والمصابين بمرض السكري (جمعة، 2020: 381)، وزوجات الشهداء والأرامل (الصفدي، 2013: 1)، وتلاميذ المرحلة الثانوية (جعرير، 2014: 1)، وأمهات أطفال متلازمة داون (شاهين ومصري، 2022: 1). وقد أظهرت هذه الدراسات وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، حيث تعمل هذه الأخيرة كعامل منبئ بالصلابة (المغربي، 2016: 1871) مما يعزز قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط المرتبطة بأمراضهم أو ظروفهم الاجتماعية.

ومع ذلك، وعلى الرغم من هذه الأبحاث القيمة، ترى الباحثة أن هناك فجوة واضحة في الأدبيات العربية والدولية تتمثل في غياب دراسات نظرية شاملة ومُعمّقة تستخدم منهج المراجعة النقدية للتركيز على الأطر النظرية التي تفسر كيفية عمل الصلابة النفسية في سياق الأزمات على نطاق أوسع. في معظم الدراسات الحالية هي دراسات ميدانية تطبيقية تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية ومتغيرات محددة، مما يترك إطارها النظري العام غير مكتمل وغير مُحلَّل بشكل كافٍ. إن الاقتصار على الجانب التطبيقي دون التوسع في الجانب النظري قد يؤدي إلى فهم

مجزأ للمفهوم، ويفوت الفرصة لربط الصلابة النفسية بنظريات أخرى حديثة في علم النفس الإيجابي، مثل نظرية المرونة (Resilience) أو نظرية النمو بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth) ، والتي تشترك معها في العديد من الجوانب.

كما تكمن المشكلة في أن الأبحاث التي تناولت الأزمات، مثل جائحة كورونا، ركزت على تأثيرها على فئات معينة (الكهيلي والأحمدي، 2022: 121)، دون تقديم تحليل نظري معمّق يوضح كيف يمكن لأبعاد الصلابة النفسية أن تفسر أنماط التكيف المختلفة لدى الأفراد في مثل هذه الأزمات غير المسبوقة, إن هذه الفجوة المعرفية تحتاج إلى دراسة نظرية تتبنى منهجًا تحليليًا لتوحيد الأفكار المتفرقة، وتقديم نموذج نظري متكامل يوضح العلاقة بين أبعاد الصلابة النفسية ومواجهة الأزمات، مما يضع الأساس لبرامج تدخل نفسي أكثر فعالية.

وعليه، فإن مشكلة البحث الحالية تتمثل في أن الأدبيات المتوفرة، على الرغم من غناها بالنتائج التطبيقية، تفتقر إلى دراسة نظرية معمّقة تجمع وتحلل بشكل نقدي الأطر النظرية للصلابة النفسية في سياق الأزمات الشاملة، مما يترك المجال مفتوحًا لتساؤلات أساسية حول كيفية عمل هذه الآلية النفسية، وعلاقتها بالبناءات النظرية الأخرى في علم النفس الإيجابي.

أسئلة البحث:

تتحدد أسئلة البحث في مجموعة من التساؤلات الرئيسية التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عنها، وهي بمثابة بوصلة توجه عملية المراجعة النقدية للأدبيات. وتتمثل هذه الأسئلة فيما يلي:

1- ما هي أبرز الأطر النظرية في علم النفس الإيجابي التي تناولت مفهوم الصلابة النفسية كآلية لمواجهة الأزمات؟

2- كيف تتفاعل الأبعاد الرئيسية للصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، والتحدي) مع آليات التكيف المختلفة في الظروف الضاغطة؟

3- هل يمكن أن تُعد المساندة الاجتماعية عاملاً وسيطًا أو معدلاً في العلاقة بين الصلابة النفسية والاستجابة للأزمات؟

4- ما هي أهم الانتقادات الموجهة للأطر النظرية التي تناولت الصلابة النفسية؟

5- ما هي أبرز الفجوات التي تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة في مجال الصلابة النفسية، وخاصة في سياق الأزمات؟

أهداف البحث:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العلمية والنظرية، والتي تتركز حول تقديم تحليل معمّق لمفهوم الصلابة النفسية والأطر النظرية التي تفسره. وتتحدد هذه الأهداف في النقاط التالية:

1-تحليل أبعاد الصلابة النفسية وتطورها النظري, يهدف البحث إلى تتبع التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية منذ نشأته على يد سوزان كوباسا (Kobasa, 1979: 1-11) ، وتوضيح الأبعاد الرئيسية المكونة له، وهي الالتزام، التحكم، والتحدي, كما يهدف إلى تحليل كيفية تطور هذه الأبعاد وتكاملها مع النظريات اللاحقة في علم النفس، مثل علم النفس الإيجابي.

2-فحص الأطر النظرية التي تربط الصلابة النفسية بمواجهة الأزمات, تستهدف الدراسة تحليل الأطر النظرية التي تفسر الدور الوقائي للصلابة النفسية في الأزمات, على سبيل المثال، كيف يمكن للأفراد ذوي الصلابة النفسية العالية أن يستخدموا هذه السمات لتحويل المواقف الضاغطة إلى فرص للنمو، بدلاً من التعرض للآثار السلبية للضغوط، وهو ما يُعرف بالنمو بعد الصدمة.(Post-Traumatic Growth)

3-تحديد الفجوات المعرفية في الأدبيات العربية والدولية, يهدف البحث إلى إجراء مراجعة نقدية شاملة للدراسات السابقة، سواء العربية (مثل دراسات صلاح، 2019: 1, جمعة، 2020: 381, الكهيلي والأحمدي، 2022: 121) ، أو الأجنبية، لتحديد النقاط التي لم يتم تناولها بشكل كافٍ أو التي تحتاج إلى مزيد من البحث, هذا يشمل، على سبيل المثال، دراسة الصلابة النفسية في سياق الأزمات الجماعية أو الكوارث الطبيعية، وكيفية تفاعلها مع عوامل أخرى مثل المساندة الاجتماعية (أبو سبيتان، 2017: 58) لتشكيل استجابة الفرد, وبناء نموذج نظري متكامل للصلابة النفسية, تسعى الدراسة في نهاية المطاف إلى تقديم نموذج نظري متكامل للصلابة النفسية، يجمع بين الأبعاد الثلاثة الرئيسية وبين آليات التكيف في مواجهة الأزمات, هذا النموذج سيكون بمثابة مرجع نظري للباحثين والممارسين، ويوفر أساساً متيناً لتطوير برامج تدخل نفسي فعالة في المستقبل.

أهمية البحث:

لا تقتصر أهمية هذا البحث على الجانب النظري فحسب، بل تمتد لتشمل جوانب تطبيقية وعملية في مجالات مختلفة. وتتحدد أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1-**الأهمية النظـــــرية :** تُسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات البحثية في علم النفس الإيجابي من خلال تقديم مراجعة نظرية شاملة لمفهوم الصلابة النفسية, فبدلاً من تقديم دراسة تطبيقية جديدة قد تُضاف إلى مجموعة الدراسات الموجودة بالفعل (مثل الأبحاث حول مريضات السرطان، ومرضى السكري، والمراهقات المتأثرات بالأزمات)، تسعى هذه الدراسة إلى توحيد الأطر النظرية المفسرة للصلابة النفسية, إن هذا الجهد النظري ضروري لتقديم فهم متكامل وعميق للمفهوم وأبعاده، وتوضيح آلياته في سياق الأزمات .(Kobasa, 1979: 1-11) ، كما أنها تفتح الباب أمام الباحثين العرب لاستخدام منهجية المراجعة النقدية للأدبيات، وهو ما يثري المنهجية البحثية في الجامعات والمراكز البحثية العربية, بالإضافة إلى ذلك، ستُسهم الدراسة في تحديد الفجوات المعرفية ونقاط الضعف في الأبحاث السابقة، مما يوجه الأبحاث المستقبلية نحو مسارات أكثر دقة وعمقاً، مثل استكشاف الصلابة النفسية كمتغير وسيط أو معدل في العلاقة بين الضغوط والنتائج النفسية، أو دراسة الصلابة النفسية في سياقات جديدة كالتأقلم مع التغيرات التكنولوجية أو التحولات الاجتماعية الكبرى.

2- **الأهمية التطبيقية :** تتجاوز أهمية الدراسة الجانب الأكاديمي لتنعكس على الممارسة العملية، حيث توفر نتائجها أساساً علمياً متيناً يمكن الاعتماد عليه في تصميم برامج تدخل نفسي فعالة, يمكن للمتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس العيادي استخدام النتائج لتطوير برامج إرشادية فردية أو جماعية، تهدف إلى تنمية الصلابة النفسية لدى الأفراد، وخاصة أولئك الذين يعيشون في بيئات مليئة بالضغوط أو يمرون بأزمات شخصية أو مجتمعية (المغربي، 2016: 1)، كما يمكن أن تُستخدم هذه النتائج في قطاعات مختلفة، مثل الصحة والتعليم, ففي القطاع الصحي، يمكن للأطباء والممرضين والمختصين النفسيين أن يستفيدوا من هذا الإطار النظري لفهم أفضل لاستجابات المرضى للأمراض المزمنة، وتصميم برامج دعم نفسي للمصابين (جمعة، 2020: 381).، **و** أما في القطاع التعليمي، فيمكن للمرشدين التربويين استخدام الأبعاد النظرية للصلابة النفسية لتعزيز القدرة على التكيف لدى الطلاب في مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية (جعرير، 2014: 1).

وترى الباحثة أن هذه الدراسة لا تكتفي بوصف الظاهرة، بل تُقدم إطارًا نظريًا مُحكمًا يُمكن أن يوجه البحوث المستقبلية ويُعزز من فعالية البرامج التطبيقية التي تهدف إلى بناء مجتمع أكثر قدرة على الصمود في وجه التحديات.

مصطلحات البحث:

الصلابة النفسية (Psychological Hardiness): تُعرّف الصلابة النفسية بأنها نمط شخصي يتميز بثلاثة أبعاد مترابطة: الالتزام(Commitment) ، والتحكم(Control) ، والتحدي.(Kobasa, 1979: 1-11) (Challenge) يُعتبر الالتزام هو الشعور العميق بالانخراط في الأنشطة والأهداف الحياتية، أما التحكم فيشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على التأثير في مسار الأحداث، بينما يمثل التحدي النظرة الإيجابية للتغيير باعتباره فرصة للنمو والتعلم, تُعامل الصلابة النفسية كمتغير وقائي يساعد الأفراد على مقاومة الآثار السلبية للضغوط، وتحويل المواقف الصعبة إلى تجارب إيجابية.(نوار و زكري, 2016: 90)، وتعرف - أيضا - الصلابة النفسية من منظور عام بأنها القدرة على التكيف الإيجابي مع الضغوط النفسية, والتحلي بالمرونة في مواجهة التحديات الحياتية, والتعلم من التجارب السلبية, والنهوض بعد الأزمات. (مخيمر, 1996: 284)، كما تعرف الصلابة النفسية في الأدب النفسي العربي في احدى الدراسات الحديثة بأنها قدرة الفرد على العودة إلى حالته النفسية المستقرة, بعد التعرض للشدائد والمواقف المؤلمة, وهي تشمل جوانب من القوة الداخلية والتحكم في العواطف والإدراك الإيجابي للحياة. (الوقفي, 2008)

علم النفس الإيجابي (Positive Psychology): هو فرع حديث من علم النفس يركز على دراسة الجوانب الإيجابية من الخبرة الإنسانية، مثل السعادة، التفاؤل، والفضائل والقوة الشخصية, يختلف هذا المنهج عن علم النفس التقليدي الذي ركز بشكل أساسي على الأمراض والاضطرابات، ويهدف إلى فهم العوامل التي تساعد الأفراد على الازدهار والعيش بصحة نفسية جيدة, وقد ظهرت أفكاره كرد فعل على النقص في الاهتمام بالقوى والفضائل البشرية التي تُساعد على مواجهة الصعوبات والتكيف معها (الصفدي، 2013: 1)

الأزمات (Crises): تُعرّف الأزمة بأنها حدث أو ظرف مفاجئ وشديد يهدد استقرار الفرد أو المجتمع ويتجاوز قدرة الفرد على التكيف باستخدام آليات المواجهة المعتادة, تتطلب الأزمات استجابة سريعة ومرنة، وقد تكون شخصية (مثل فقدان عزيز أو الإصابة بمرض خطير) أو جماعية (مثل الكوارث الطبيعية أو الأوبئة), ومن المهم التمييز بين الأزمة والأحداث الضاغطة العادية، فالأزمات تتطلب حشدًا كاملاً للموارد النفسية والاجتماعية لمواجهتها (أبو سبيتان، 2017: 58).

النموذج التأسيسي للصلابة النفسية: نظرية كوباسا:

يُعَدّ النموذج التأسيسي للصلابة النفسية، الذي قدمته عالمة النفس سوزان كوباسا (Suzanne Kobasa)، أحد أهم الإسهامات في مجال علم النفس، لاسيما في فهم آليات التكيف الإيجابي مع الضغوط. نشأت هذه النظرية من دراسة رائدة أجرتها كوباسا في سبعينيات القرن الماضي على مجموعة من المديرين التنفيذيين في شركة "إلينوي بيل" للهاتف، والذين كانوا يتعرضون لمستويات عالية من الضغط المرتبط بعملهم, لاحظت كوباسا أن بعض هؤلاء الأفراد يتمتعون بقدرة استثنائية على مواجهة هذه الضغوط دون أن تتأثر صحتهم الجسدية أو النفسية، على عكس زملائهم الذين كانوا أكثر عرضة للأمراض, دفعها هذا الاكتشاف إلى طرح تساؤل جوهري: ما هي السمات التي يتمتع بها هؤلاء الأفراد وتجعلهم أكثر صموداً؟.(Kobasa, 1979: 1-11)

خلصت كوباسا إلى أن هؤلاء الأفراد يمتلكون نمطاً شخصياً مميزاً، أطلقت عليه اسم "الصلابة النفسية(Psychological Hardiness) "، يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية مترابطة، والتي تُعرف اختصاراً بـ "الأبعاد الثلاثة "C's باللغة الإنجليزية، وهي: الالتزام(Commitment) ، التحكم(Control) ، والتحدي .(Challenge) تعمل هذه الأبعاد معاً كمتغير وسيط أو "عازل (buffer) "يخفف من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة على الفرد، ويحولها من عوامل تهديد إلى فرص للنمو.

1- **الالتـــزام (Commitment)** : يُعَدّ الالتزام البعد الأول من أبعاد الصلابة النفسية، ويُشير إلى شعور الفرد بالانخراط العميق في الأنشـــطة، والأشخاص، والأهداف الحياتية التي يجد فيها معنى وقيمة. إنه الاعتقاد الراسخ بأن ما يقوم به الفرد ذو أهمية، وأنه جزء لا يتجزأ من حياته. فالشخص الملتزم لا يشعر بالغربة أو الانعزال، بل يشعر بالارتباط الوثيق ببيئته الاجتماعية والمهنية. هذا الالتزام يمنحه إحساساً قوياً بالهوية، ويدفعه للمثابرة في وجه الصعاب, ففي دراسات عديدة، وُجد أن الأفراد ذوي الالتزام العالي يميلون إلى الاستمرار في مواجهة الضغوط بدلاً من الانسحاب أو تجنبها، لأنهم يرون أن الهدف الذي يسعون إليه يستحق الجهد والمثابرة .(Kobasa, 1979: 1-11) ، هذا البعد يُشكل الأساس الذي يُبنى عليه الشعور بالمعنى في الحياة، والذي يُعَدّ ركيزة أساسية في علم النفس الإيجابي.

2- **التحكم** (Control) : يُشير بُعد التحكم إلى اعتقاد الفرد الداخلي بقدرته على التأثير في الأحداث التي يتعرض لها وتوجيهها، بدلاً من أن يكون مجرد ضحية للظروف, فالشخص الذي يمتلك إحساساً عالياً بالتحكم لا يرى نفسه عاجزاً أمام الأحداث

الضاغطة، بل يسعى بنشاط إلى إيجاد الحلول والخيارات المتاحة, هذا لا يعني بالضرورة التحكم المطلق في كل شيء، بل يعني الإيمان بالقدرة على إحداث فرق، حتى في الظروف الصعبة. يُعَدّ التحكم هو النقيض للشعور بالعجز أو اليأس المُتعلم (Learned Helplessness)، وهو يمنح الفرد الدافعية الداخلية للعمل وتغيير ما يمكن تغييره. في سياق الأزمات، يُلاحظ أن الأفراد ذوي التحكم العالي هم الأكثر قدرة على اتخاذ قرارات حاسمة وتنفيذها، مما يمنحهم شعوراً بالكفاءة الشخصية(self-efficacy)ويساعدهم على تجنب الآثار السلبية للضغوط (جعرير، 2014: 1).

3- **التحـــــدي** (Challenge) يمثل التحدي البُعد الأخير في نظرية كوباسا، وهو الأكثر إيجابية في مفهوم الصلابة النفسية, يُعَرّف التحدي بأنه النظرة الإيجابية للتغيير واعتباره جزءًا طبيعيًا ومتوقعًا من الحياة، بدلاً من أن يكون تهديدًا. فالشخص الذي يرى الأحداث الضاغطة كـ "تحديات (challenges) " ينظر إليها كفرص للنمو، وليس كعوامل تهديد. هذا المنظور يُشجّع الفرد على الإبداع في إيجاد الحلول، وتطوير مهارات جديدة، واكتشاف إمكاناته الكامنة .(Kobasa, 1979: 1-11) على سبيل المثال، يرى المصابون بمرض مزمن، والذين يتمتعون بالصلابة النفسية، أن مرضهم ليس نهاية الحياة، بل هو فرصة لإعادة ترتيب الأولويات وتغيير نمط الحياة نحو الأفضل، مما يعزز نوعية حياتهم (جمعة، 2020: 381). هذا البُعد يربط الصلابة النفسية بشكل وثيق بمفهوم "النمو بعد الصدمة(Post-Traumatic Growth) "، الذي يركز على التغيرات الإيجابية الناتجة عن الكفاح في مواجهة الصدمات الكبيرة.

آلية عمل الصلابة النفسية يُفسّر نموذج كوباسا آلية عمل الصلابة النفسية من خلال نموذج "التقييم المعرفي" للضغوط. فوفقاً للنموذج، لا تُعدّ الأحداث بحد ذاتها هي المسببة للضغوط، بل الطريقة التي يقيّمها بها الفرد, يعمل نمط الشخصية الصلبة كعامل وقائي يؤثر في هذا التقييم، حيث يُقلل من تهديد الأحداث الضاغطة. فعندما يواجه الفرد موقفاً صعباً، فإن أبعاد الصلابة النفسية تُساعده على تقييم الموقف باعتباره تحدياً قابلاً للحل، وليس تهديداً خارجاً عن السيطرة, هذا التقييم الإيجابي يُحفّز بدوره استجابات تكيفية فعالة، مثل البحث عن المساندة الاجتماعية أو التخطيط لمواجهة المشكلة بشكل مباشر، بدلاً من اللجوء إلى استراتيجيات سلبية كالتجنب أو الانسحاب (المغربي، 2016: 1871).

كما أن الصلابة النفسية لا تعمل بمعزل عن السياق الاجتماعي, فالأبحاث الحديثة، سواء في السياق العربي أو الدولي، تُشير إلى أن المساندة الاجتماعية (Social

(Supportتُعدّ عاملاً أساسياً في تعزيز الصلابة النفسية. على سبيل المثال، تُظهر دراسات على مريضات سرطان الثدي أو الأرامل أن الدعم من الأسرة والأصدقاء يعزز لديهن الصلابة النفسية وقدرتهن على التكيف (صلاح، 2019: 1)

الصلابة النفسية في سياق علم النفس الإيجابي:

يُمثّل مفهوم الصلابة النفسية (Psychological Hardiness) أحد أهم البناءات النظرية التي أثراها علم النفس الإيجابي، الذي يُشكّل تحولاً جذرياً في مسار البحث النفسي من التركيز على الأمراض والاضطرابات إلى دراسة القوى والفضائل البشرية التي تساعد الأفراد على الازدهار والعيش الكريم, فبينما كان علم النفس التقليدي يهتم بمعرفة العوامل التي تجعل الأفراد ينهارون أو يمرضون في مواجهة الأزمات، جاء علم النفس الإيجابي ليتساءل: ما الذي يجعل بعض الأفراد ينجحون في التكيف مع المحن، بل ويخرجون منها أقوى من ذي قبل؟ في هذا السياق، لم تكن الصلابة النفسية مجرد سمة شخصية، بل أصبحت بمثابة نموذج مصغر يجسد المبادئ الأساسية لهذا التوجه الجديد (جعرير، 2014: 1).

يُعَدّ النموذج التأسيسي للصلابة النفسية، الذي قدمته سوزان كوباسا، بمثابة نقطة التقاء حاسمة بين علم النفس التقليدي وعلم النفس الإيجابي. ففي دراساتها الرائدة، لم تركز كوباسا على ما يسبب المرض، بل على ما يمنع حدوثه، وهو ما يتوافق تمامًا مع المنهج الوقائي الذي يتبناه علم النفس الإيجابي, إن الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية—الالتزام(Commitment) ، والتحكم(Control) ، والتحدي—(Challenge) تُقدم إطاراً نظرياً مُحكماً لفهم كيفية عمل هذه الآلية الوقائية في ظل الضغوط.

1- الالتزام وعلاقته بالشعور بالمعنى والهدف يُعَدّ الالتزام هو جوهر الصلابة النفسية وعصبها, إنه يمثل الاعتقاد العميق بأن ما يقوم به الفرد في حياته اليومية، سواء في العمل أو العلاقات، له قيمة ومعنى, في سياق علم النفس الإيجابي، يرتبط هذا البعد ارتباطاً وثيقاً بمفهوم "الشعور بالهدف" أو "الغاية في الحياة(Purpose in Life) "، الذي يُعتبر أحد المكونات الأساسية للصحة النفسية. فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الالتزام لا يجدون صعوبة في مواجهة التحديات لأنهم يرون أن الصعاب جزء من رحلة تحقيق أهدافهم الكبرى, هذا الشعور بالمعنى يمنحهم دافعية داخلية للمثابرة، ويمنعهم من الاستسلام أو الانسحاب في وجه الإخفاقات (Kobasa, 1979: 11-1).إن الالتزام لا يقتصر على الالتزام بالعمل أو الأسرة، بل يشمل الالتزام بالقيم

والمبادئ التي يؤمن بها الفرد، مما يوفر له مرساة عاطفية ونفسية في أوقات الاضطراب.

2- التحكم والكفاءة الذاتية يُشير بُعد التحكم إلى اعتقاد الفرد بقدرته على التأثير في الأحداث المحيطة به, هذا المفهوم يتوافق بشكل مباشر مع بناء رئيسي آخر في علم النفس الإيجابي، وهو "الكفاءة الذاتية(Self-Efficacy) "، التي تُعرّف بأنها إيمان الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ الإجراءات اللازمة لإدارة المواقف المستقبلية, فالشخص الذي يتمتع بإحساس عالٍ بالتحكم لا يرى نفسه ضحية للظروف، بل يرى نفسه فاعلاً قادراً على إحداث التغيير, هذا الإيمان بالقدرة الشخصية يُعدّ محركاً أساسياً للنمو النفسي، فهو يُشجّع الفرد على اتخاذ المخاطر المحسوبة، وتجربة استراتيجيات جديدة، والتعلم من أخطائه بدلاً من الخضوع لليأس (جمعة، 2020: 381).

وفي سياق الأزمات، يُظهر هذا البُعد دوره الوقائي بشكل خاص، حيث يُمكّن الفرد من اتخاذ خطوات استباقية للتكيف، مثل البحث عن المساعدة أو وضع خطط بديلة، مما يُقلل من مشاعر العجز والقلق المرتبطة بالأحداث الضاغطة.

3- التحدي وعلاقته بالنمو بعد الصدمة يُعد بُعد التحدي هو البُعد الأكثر ارتباطاً بفكرة "النمو" في علم النفس الإيجابي, فالشخص الصلب لا ينظر إلى الأحداث الضاغطة كتهديد، بل كفرصة للنمو والتعلم. هذا المنظور يُشكل الأساس الذي يُبنى عليه مفهوم "النمو بعد الصدمة(Post-Traumatic Growth) "، الذي يُشير إلى التغيرات الإيجابية التي يمر بها الأفراد نتيجة كفاحهم في مواجهة صدمة كبيرة. على سبيل المثال، قد يُنمّي الفرد شعوراً أكبر بتقدير الحياة، أو تتطور علاقاته مع الآخرين، أو يكتشف قوى شخصية لم يكن يعلم بوجودها من قبل, الصلابة النفسية هي المحفز الرئيسي لهذا النمو، فهي تُمكّن الفرد من إعادة تقييم الموقف الصادم بشكل إيجابي، مما يتيح له الفرصة لرؤية الجانب المُشرق من المحنة، وهو ما يتجاوز مجرد "التعافي" إلى تحقيق الازدهار**(شاهين ومصري، 2022: 1).**

4- الصلابة النفسية والتفاعل مع الموارد الاجتماعية لا يمكن فهم الصلابة النفسية بمعزل عن الموارد الاجتماعية، التي تُعدّ أيضاً ركيزة أساسية في علم النفس الإيجابي. تُظهر العديد من الدراسات أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الصلابة النفسية وتخفيف آثار الضغوط. تعمل المساندة الاجتماعية كعامل "مُعدِّل " (Moderator)يُقلل من الآثار السلبية للضغوط، مما يتيح للصلابة النفسية أن تعمل بفعالية أكبر, فوجود شبكة داعمة من الأهل والأصدقاء يُعزّز شعور الفرد بالالتزام،

ويزيد من إحساسه بالتحكم، ويُشجّعه على رؤية التحديات على أنها قابلة للتغلب عليها، لأنها تُوفر له الموارد المادية والعاطفية التي يحتاجها في أوقات الشدة (الكهيلي والأحمدي، 2022: 121) هذا التفاعل بين الموارد الداخلية (الصلابة النفسية) والموارد الخارجية (المساندة الاجتماعية) هو ما يفسر القدرة الاستثنائية لبعض الأفراد على مواجهة أشد الأزمات، كالأمراض المزمنة أو الظروف الاجتماعية الصعبة، والخروج منها بمرونة وقوة.

وترى الباحثة أن نظرية الصلابة النفسية إسهاماً جوهرياً في علم النفس الإيجابي، فهي لا تقتصر على وصف مجموعة من السمات الشخصية فحسب، بل تُقدم نموذجاً متكاملاً يُفسّر كيف يمكن للفرد أن يُحوّل الضغوط إلى فرص للنمو، وأن يُعزّز قدرته على الازدهار في مواجهة الصعاب، مما يجعلها ركيزة أساسية في فهم الصحة النفسية الإيجابية.

المساندة الاجتماعية ودورها كعامل مُعدِّل للصلابة النفسية:

تُعدّ المساندة الاجتماعية (Social Support) أحد أهم الموارد الخارجية التي تؤثر بشكل حاسم في قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط والأزمات, وفي سياق البحث في الصلابة النفسية، لا يمكن فهم آليات الصمود بمعزل عن شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد, فقد أظهرت العديد من الأبحاث أن المساندة الاجتماعية ليست مجرد عامل مساعد، بل هي متغير جوهري يعمل كعامل مُعدِّل (Moderator) أو وسيط (Mediator)يحدد مدى فعالية الصلابة النفسية في مواجهة الأحداث الضاغطة, هذا التفاعل بين الموارد الداخلية للفرد (الصلابة النفسية) والموارد الخارجية (المساندة الاجتماعية) هو ما يفسر القدرة الاستثنائية لبعض الأفراد على تخطي المحن والنمو بعد الصدمة (جعرير، 2014: 1).

1- مفهوم المساندة الاجتماعية وأنواعها تُعرَّف المساندة الاجتماعية بأنها مجموعة الموارد المادية والعاطفية والمعلوماتية التي يحصل عليها الفرد من شبكة علاقاته الاجتماعية، والتي تُساعده على مواجهة ضغوط الحياة (المغربي، 2016: 1871), لا يقتصر هذا الدعم على الأسرة أو الأصدقاء المقربين، بل يمتد ليشمل الزملاء، والجيران، والمجموعات المجتمعية التي ينتمي إليها الفرد. ويمكن تقسيم المساندة الاجتماعية إلى عدة أنواع رئيسية:

المساندة العاطفية :(Emotional Support) وهي الأهم والأكثر تأثيراً، وتشمل التعبير عن الحب، الاهتمام، والتعاطف، مما يمنح الفرد شعوراً بالتقدير والانتماء.

المساندة المادية :(Instrumental Support) وتشمل تقديم المساعدة الملموسة، مثل المساعدة المالية أو القيام بمهام معينة (مثال: رعاية الأطفال أو إعداد الطعام).
المساندة المعلوماتية :(Informational Support) وتتمثل في تقديم النصائح، والتوجيه، والمعلومات التي تُساعد الفرد على فهم الموقف واتخاذ القرار المناسب.
مساندة التقدير :(Appraisal Support) وهي تُعنى بتقديم التقييم الإيجابي للفرد، مما يعزز ثقته بنفسه وقدرته على مواجهة التحديات (شاهين ومصري، 2022: 1).
تُظهر الدراسات المرفقة أن هذه الأنواع من المساندة تُعَدّ حاسمة في تعزيز الصلابة النفسية. على سبيل المثال، أشارت دراسة على أمهات أطفال متلازمة داون في فلسطين إلى أن الدعم الذي تحصل عليه الأمهات من الزوج والمحيط الاجتماعي يرفع من مستوى أمنهن النفسي، وهو ما يرتبط بالصلابة النفسية وقدرتهن على التكيف مع المسؤوليات الإضافية (شاهين ومصري، 2022: 1).
2- النماذج النظرية لتفاعل المساندة الاجتماعية مع الصلابة النفسية يُفسّر الباحثون العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية من خلال نموذجين رئيسيين: النموذج المباشر، والنموذج المخفف للتوتر.
النموذج المباشر :(Direct Effect Model) يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية تُؤثر بشكل إيجابي ومباشر على الصحة النفسية للفرد، بغض النظر عن مستوى الضغوط التي يواجهها. فوجود شبكة اجتماعية داعمة يُعزز لدى الفرد شعوره بالانتماء والأمان، مما يُقوّي أبعاده الثلاثة للصلابة النفسية (الالتزام، والتحكم، والتحدي), فالفرد الذي يشعر بالحب والتقدير من حوله يُصبح أكثر التزاماً بأهدافه (Kobasa, 1979: 1-11)، وأكثر إيماناً بقدرته على التحكم في مسار حياته، وأكثر استعداداً لرؤية التغيير كتحدٍ، لأن لديه شبكة أمان عاطفي تدعمه. تُظهر دراسة على مرضى السكري من النوع الثاني أن المساندة الاجتماعية تُعزز بشكل مباشر نوعية حياتهم المرتبطة بالصحة (جمعة، 2020: 381)، مما يؤكد دورها كعامل إيجابي بحد ذاته.
النموذج المخفف للتوتر :(Buffering Model) يُعدّ هذا النموذج هو الأكثر شيوعاً في تفسير العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية, فبدلاً من التأثير المباشر، يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية تعمل كعامل وسيط أو "عازل" يقلل من الآثار السلبية للضغوط على الفرد, فعندما يواجه شخص ما أزمة (مثل مرض مزمن أو صدمة نفسية)، فإن المساندة الاجتماعية تُقلّل من إحساسه بالخطر والعزلة، مما

يتيح للصلابة النفسية أن تعمل بفعالية أكبر, على سبيل المثال، تُظهر دراسة أجريت على مريضات سرطان الثدي أن المساندة الاجتماعية تُخفّف من الآثار النفسية للمرض وتُعزز من صلابتهن النفسية في مواجهة العلاج والآثار الجانبية (صلاح، 2019: 1). وبالمثل، كشفت دراسة عن المراهقات في المدينة المنورة خلال جائحة كورونا أن المساندة الاجتماعية تُخفّف من الضغط النفسي المرتبط بالجائحة وتُعزّز صلابتهن النفسية (الكهيلي والأحمدي، 2022: 121).

3- التفاعل الديناميكي بين المساندة الداخلية والخارجية لا يمكن فصل المساندة الاجتماعية عن الصلابة النفسية, فالصلابة النفسية تُعزّز من قدرة الفرد على الحصول على الدعم الاجتماعي والاستفادة منه بفعالية, فالشخص الصلب الذي يتمتع بإحساس عالٍ بالالتزام والتحكم يميل إلى الانخراط في علاقات اجتماعية أكثر إيجابية، وهو ما يزيد من فرصه في الحصول على المساندة في أوقات الشدة. كما أن إحساسه بالتحكم يُمكنه من اتخاذ خطوات استباقية لطلب المساعدة عند الحاجة، بدلاً من الانعزال أو العزوف عن طلب الدعم (أبو سبيتان، 2017: 58). هذا التفاعل الديناميكي يخلق دورة إيجابية، حيث تُعزز الصلابة النفسية من شبكة الدعم الاجتماعي، والتي بدورها تُقوّي الصلابة النفسية في مواجهة التحديات المستقبلية.

وترى الباحثة أن المساندة الاجتماعية ليست مجرد إضافة هامشية للصلابة النفسية، بل هي جزء لا يتجزأ من آلية التكيف الإيجابي, إنها تُعزّز من الأبعاد الأساسية للصلابة، وتُخفّف من حدة الضغوط، وتُشكّل عاملاً حاسماً في قدرة الفرد على تحويل المحن إلى فرص للنمو والازدهار.

المراجعة النقدية للأطر النظرية:

على الرغم من القيمة الكبيرة التي قدمتها نظرية الصلابة النفسية لمجال علم النفس، وإسهامها في فهم آليات التكيف الإيجابي، إلا أن هذه الأطر النظرية لم تسلم من النقد والتحليل, إن المراجعة النقدية لا تهدف إلى التقليل من شأن النظرية، بل إلى فحصها بعمق وتحديد نقاط القوة والضعف فيها، مما يفتح آفاقًا جديدة للبحث والتطوير, وفيما يلي أبرز الانتقادات الموجهة للأطر النظرية للصلابة النفسية:

1- الجدل حول طبيعة الصلابة: سمة شخصية أم حالة متغيرة؟ أحد أبرز الانتقادات التي وُجّهت للنموذج الأولي للصلابة النفسية هو الجدل حول طبيعتها. فهل تُعَدّ الصلابة النفسية سمة شخصية ثابتة وراسخة لا تتغير بمرور الوقت، أم أنها مجموعة من المهارات والسلوكيات التي يمكن تعلمها وتنميتها؟ يرى النموذج التأسيسي لكوباسا

(1979: 1-11) أنها نمط شخصي ثابت إلى حد كبير، في حين يجادل العديد من الباحثين اللاحقين بأنها بناء أكثر مرونة، يتأثر بالخبرات الحياتية والتدريب. إن هذا الجدل له آثار عملية مهمة، فإذا كانت الصلابة سمة ثابتة، فإن التدخلات العلاجية قد تكون محدودة الأثر، أما إذا كانت مهارة مكتسبة، فيمكن تصميم برامج فعالة لتعزيزها، وهو ما يفتح الباب أمام تطبيقات واسعة في مجالات الإرشاد النفسي والتدريب.

2- التداخل المفاهيمي مع بناءات أخرى يُعاني مفهوم الصلابة النفسية من تداخل كبير مع مفاهيم أخرى في علم النفس، مما يُثير تساؤلات حول استقلاليته كبناء نظري فريد, فالأبعاد الثلاثة للصلابة (الالتزام، التحكم، التحدي) تشترك في خصائص جوهرية مع بناءات مثل المرونة(Resilience) ، الكفاءة الذاتية(Self-Efficacy) ، التفاؤل، ومفهوم المركز الداخلي للتحكم .(Internal Locus of Control) على سبيل المثال، يتداخل بُعد التحكم بشكل كبير مع مفهوم الكفاءة الذاتية، الذي يُشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ الإجراءات اللازمة لتحقيق أهدافه, هذا التداخل يُصعّب عملية القياس الدقيق للصلابة النفسية ويُعيق القدرة على تمييزها بشكل واضح عن البناءات الأخرى.

3- الإغفال النسبي للعوامل الاجتماعية والثقافية ركّز النموذج الأولي لكوباسا بشكل كبير على العوامل الفردية والشخصية، مما أدى إلى إغفال نسبي لدور العوامل الاجتماعية والثقافية في تشكيل الصلابة النفسية ومع ذلك، أظهرت الدراسات اللاحقة أهمية الموارد الخارجية، وعلى رأسها المساندة الاجتماعية، كعامل حاسم في تعزيز الصلابة. فقد كشفت الأبحاث المرفقة (صلاح، 2019: 1, شاهين ومصري، 2022: 1) أن المساندة الاجتماعية تُعَدّ عاملاً منبئًا بالصلابة النفسية، وهو ما يُشير إلى أن الصلابة ليست نتاجًا فرديًا خالصًا، بل هي تفاعل ديناميكي بين الموارد الداخلية للفرد والبيئة الخارجية التي يعيش فيها, إن الاقتصار على الجانب الفردي في فهم الصلابة يُعدّ نقصًا في الإطار النظري، ويُفقدنا فهمًا أعمق للظاهرة في سياقاتها المجتمعية والثقافية المختلفة.

4- محدودية نطاق التطبيق في السياقات الجماعية تُشير معظم الدراسات حول الصلابة النفسية إلى تطبيقها على المستوى الفردي، أي كيف يتكيف شخص ما مع ضغط شخصي (مثل مرض أو خسارة) ولكن هناك فجوة واضحة في الأطر النظرية التي تُفسّر كيفية عمل الصلابة على المستوى الجماعي مثل صمود المجتمعات في

مواجهة الكوارث الطبيعية أو الأوبئة الشاملة. إن هذا النقص في الأطر النظرية يُقيد قدرتنا على تصميم برامج تدخل نفسي مجتمعية تستهدف تعزيز الصلابة على نطاق أوسع.

على الرغم من هذه الانتقادات، يبقى النموذج التأسيسي للصلابة النفسية إسهامًا بالغ الأهمية، فهو يُمثّل نقطة انطلاق لنموذج أكثر تكاملاً يأخذ في الاعتبار التفاعل بين السمات الشخصية، والموارد الاجتماعية، والعوامل البيئية.

منهج البحث:

تبنت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، والذي يُعدّ الأنسب لطبيعة البحث الحالي. لا يهدف هذا المنهج إلى جمع بيانات ميدانية جديدة، بل يركز بشكل أساسي على مراجعة الأدبيات النظرية والدراسات السابقة وتحليلها بشكل نقدي ومنهجي، بهدف الوصول إلى استنتاجات جديدة أو بناء إطار نظري متكامل.

1- مبررات استخدام المنهج الوصفي التحليلي:

. طبيعة المشكلة البحثية: إن مشكلة البحث لا تكمن في نقص البيانات التطبيقية، بل في غياب دراسة نظرية معمّقة تُحلل وتُوحّد الأطر النظرية للصلابة النفسية في سياق الأزمات, لذلك، فإن المنهج الوصفي التحليلي يُلبي هذه الحاجة من خلال توفير إطار منهجي لفحص المعرفة المتوفرة وتجميعها بطريقة منظمة.

تحقيق الأهداف البحثية: يسعى البحث إلى تحقيق أهداف نظرية بحتة، مثل تحليل أبعاد الصلابة النفسية، وفحص الأطر النظرية التي تربطها بمواجهة الأزمات، وتحديد الفجوات المعرفية, كل هذه الأهداف لا تتطلب جمع بيانات ميدانية، بل تستدعي مراجعة معمّقة للمصادر الأكاديمية المتاحة. وقد تم استخدام هذا المنهج بنجاح في دراسات سابقة مشابهة (أبو سبيتان، 2017: 58؛ جعرير، 2014: 1).

2- خطوات المنهجية:

قامت الباحثة بتطبيق المنهج الوصفي التحليلي من خلال الخطوات التالية:

. البحث وجمع المصادر

. التصنيف والتحليل.

. النقد والمقارنة.

. التركيب وبناء النموذج.

النتائج:

بناءً على المراجعة النقدية والتحليلية التي تم تقديمها في البحث، استخلصت الباحثة مجموعة من النتائج الأساسية التي تُعادل النتائج في الأبحاث التطبيقية، وهي كالتالي:

1- الصلابة النفسية هي بناء وقائي محوري: يُعَد مفهوم الصلابة النفسية بمكوناته الثلاثة (الالتزام، التحكم، والتحدي) آلية شخصية وقائية أساسية تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط والأزمات وتحويلها إلى فرص للنمو.

2- علاقة الصلابة النفسية بعلم النفس الإيجابي: تُعتبر الصلابة النفسية أحد الأطر النظرية الهامة في علم النفس الإيجابي، حيث تركز على العوامل التي تعزز الصحة والازدهار بدلاً من التركيز على الأمراض والاضطرابات.

3- تفاعل الصلابة النفسية مع المساندة الاجتماعية: لا تعمل الصلابة النفسية بمعزل عن العوامل الخارجية، حيث تلعب المساندة الاجتماعية دورًا حيويًا كعامل وسيط أو "عازل" يقلل من الآثار السلبية للضغوط على الفرد, تُظهر الأبحاث أن المساندة الاجتماعية تُعزز أبعاد الصلابة النفسية وتساعد على التكيف في الأزمات.

4- وجود فجوة معرفية في الأدبيات: هناك نقص واضح في الدراسات النظرية الشاملة التي تستخدم منهج المراجعة النقدية لتحليل الأطر النظرية للصلابة النفسية في سياق الأزمات على نطاق واسع. معظم الأبحاث الموجودة هي دراسات ميدانية تطبيقية تركز على فئات محددة.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بالاتي:

أولا ـ توصيات للممارسين والمهنيين:

1- تطوير برامج تدخل نفسي: يجب على المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس العيادي استخدام الإطار النظري للصلابة النفسية لتصميم برامج علاجية تهدف إلى تنمية الالتزام، التحكم، والتحدي لدى الأفراد، وخاصة أولئك الذين يعيشون في بيئات ضاغطة أو يمرون بأزمات.

2- التركيز على المساندة الاجتماعية: يجب أن تدمج البرامج النفسية أدوات لتعزيز المساندة الاجتماعية (مثل المجموعات العلاجية أو ورش العمل الأسرية) نظرًا لدورها الحاسم في دعم الصلابة النفسية.

3- التطبيق في قطاعات مختلفة: يمكن تطبيق هذه النتائج في القطاعات الصحية والتعليمية لفهم استجابات المرضى للأمراض المزمنة وتعزيز قدرة الطلاب على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية.

ثانيا- توصيات للباحثين:

1- تبني المنهج التحليلي النقدي: يُوصَى الباحثون بتبني منهج المراجعة النقدية للأدبيات لتوحيد الأطر النظرية المتفرقة، مما يثري المنهجية البحثية في المراكز الأكاديمية.

2- ربط الصلابة النفسية ببناءات أخرى: يجب على الأبحاث المستقبلية أن تستكشف العلاقة بين الصلابة النفسية وبناءات أخرى في علم النفس الإيجابي مثل المرونة (Resilience)والنمو بعد الصدمة(Post-Traumatic Growth) ، لتوضيح أوجه التشابه والاختلاف.

المقترحات:

بناءً على الفجوة المعرفية التي حددها البحث، يمكن تقديم المقترحات التالية للأبحاث المستقبلية:

دراسة الصلابة النفسية كمتغير وسيط: اقتراح دراسة الصلابة النفسية كمتغير وسيط أو معدل (Mediator/Moderator) في العلاقة بين الضغوط النفسية ونتائج الصحة النفسية, هذا من شأنه أن يوضح كيف يمكن للصلابة أن تعمل كآلية حماية أو تكييف.

2- تطبيق المفهوم في سياقات جماعية: اقتراح دراسات تبحث في كيفية عمل الصلابة النفسية على المستوى الجماعي، مثل صمود المجتمعات في مواجهة الكوارث الطبيعية أو الأوبئة الشاملة، لتجاوز التركيز الحالي على المستوى الفردي.

3- التحقق من طبيعة الصلابة: اقتراح أبحاث للتحقق من طبيعة الصلابة النفسية، هل هي سمة ثابتة أم مهارة يمكن تعلمها وتنميتها، لما لهذا الجدل من آثار عملية على تصميم برامج التدريب والإرشاد.

4- دراسة دور العوامل الثقافية: اقتراح دراسات تستكشف تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية على الصلابة النفسية، لفهم الظاهرة بشكل أعمق في سياقات مجتمعية مختلفة.

بيان تضارب المصالح

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة.

قائمة المراجع:

أولا: المراجع العربية:

1- أبو سبيتان، نرمين محمد سليمان (2017) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية والأمن النفسي لدى المرأة الفلسطينية المطلقة والأرملة: دراسة مقارنة, مجلة هيرودوت للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة تونس، (4)، 58-101.

2- الصفدي، رولا مجدي هاشم. (2013). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة, رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

3- الكهيلي، فاطمة عطية والأحمدي، ماريا. (2022) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا (COVID-19) بالمدينة المنورة, مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة طيبة، (21)، 121-150.

4- المغربي، خديجة محمد عبد المالك. (2016) المساندة الاجتماعية وبعض المتغيرات الديموغرافية كمتنبئات بالصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي, مجلة كلية الآداب، جامعة بنغازي، (حملة علمية)، 1871-2523.

5- الوقفي, زينب, نوفل, أحمد رضا, 2008, الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات, رسالة ماجستير (غير منشورة) غزة : الجامعة الإسلامية

6- جعرير، سليمة. (2014) علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية, مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، جامعة الجزائر، (8)، 1-20.

7- جمعة، أميرة سعد. (2020) علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بنوعية الحياة المرتبطة بالصحة لدى مرضي النوع الثاني من مرض السكري, مجلة الخدمة النفسية، جامعة عين شمس، (13)، 381-400.

8- شاهين، محمد أحمد ومصري، مريم. (2022). القدرة التنبؤية للمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية في الأمن النفسي لدى أمهات أطفال متلازمة داون في فلسطين, المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسية، (1)، 1-12

9- صلاح، أميرة أحمد عبد. (2019). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من مريضات سرطان الثدي في محافظة رام الله والبيرة, رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين-

10- مخيمر عماد, 1996 .إدراك القبول ـــ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة, مجلة دراسات نفسية مجلد 6 (2) ص.ص275 ــ 299

11- نوار, شهرزاد, زكري, نرجس, 2016 . الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري, مجلة العلوم النفسية والتربوية 2 (2) ص. ص الجزائر 85- 108

ثانيا- المراجع الأجنبية:

1. Kobasa, S. C .(1979) .Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness .Journal of Personality and Social Psychology.11-1 ,(1)37 .
2.