

الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط لدى أمهات أطفال مرضى السرطان

صبا حسن عبد علي

saba@dcec.uobaghdad.edu.iq

أ.د. أفرام جاسم محمد

draf_2009@yahoo.com

جامعة بغداد / كلية الآداب

الملخص

تعد مرحلة الكشف عن مرض السرطان في طفل الأسرة من أصعب المراحل وأكثرها حساسية، إذ تختلط مشاعر الحزن والألم والخوف، وهذا قد يؤثر في مسار الأسرة بشكل عام، وحياتة الأم بشكل خاص؛ لأن الأم الشخص الأقرب لطفلها، فتجد نفسها أمام واقع مؤسف. لذا يعد المرض أحد أقسى التجارب الإنسانية التي يمكن أن تمر بها الأسرة، وتزداد قسوة تلك التجربة عندما يكون المرض مصنفاً على أنه من الأمراض المزمنة أو الخطيرة كمرض السرطان، في هذه الحالة تجد الأسرة نفسها في حالة صدمة، وقد يتحول الأمر إلى أزمة يمكن أن تعصف بكيان الأسرة بكامل أفرادها، وربما يصل بهم الأمر إلى تحول جذري في حياتهم وفي جوانب تلك الحياة ومناشطها كافة.

وتعد الصلابة النفسية من السمات الشخصية المهمة التي قد تسهم بشكل فاعل في حماية الأم من تأثيرات الأحداث الضاغطة لمرض طفلها، إذ تمكنها من التغلب على ما تواجهه من مواقف صعبة وتحديات، وتعمل على تحويل تلك التحديات إلى مصادر قوة ودعم تعزز قدرتها على المواجهة مما ينعكس بشكل إيجابي على صحتها وصحة طفلها.

لذا يسعى بحثنا هذا إلى محاولة التعرف على الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط لدى أمهات أطفال مرضى السرطان من منظور خدمة الفرد، ولتحقيق هذا الهدف فقد قسم البحث إلى أربعة مباحث ضم المبحث الأول الإطار العام للبحث وتضمن أولاً عناصر البحث وأشتمل على التعريف بمشكلة البحث وأهميته وأهدافه، ثانياً حددت المفاهيم ذات العلاقة بموضوع البحث المتمثلة بمفاهيم كل من الصلابة النفسية، الضغوط، أمهات أطفال مرضى السرطان، منظور خدمة الفرد، في حين كان المبحث الثاني تحت عنوان الصلابة النفسية (نبذة تعريفية)، والمبحث الثالث تضمن دور الصلابة النفسية في مواجهة الضغوط لدى أمهات أطفال مرضى السرطان، أما المبحث الرابع تضمن دور خدمة الفرد في تعزيز الصلابة النفسية لمواجهة الضغوط لدى أمهات أطفال مرضى السرطان.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، الضغوط، أمهات أطفال مرضى السرطان، منظور خدمة الفرد.

Psychological resilience and coping with stress among mothers of children with cancer: A caseworker study

Abstract

The diagnosis of cancer in a child is one of the most difficult and sensitive stages in a family's life. Feelings of sadness, pain, and fear are intertwined, and this can significantly impact the family's overall well-being, particularly the mother's life, as she is the closest person to her child. She finds herself confronted with a devastating reality.

Therefore, illness is one of the most difficult human experiences a family can endure. This experience becomes even more painful when the illness is classified as chronic or serious, such as cancer. In such cases, the family finds itself in a state of shock, and the situation can escalate into a crisis that can shatter the entire family unit, potentially leading to a radical transformation in all aspects of their lives and activities.

Psychological resilience is an important personal trait that can effectively protect the mother from the stressful effects of her child's illness, enabling her to overcome difficult situations and challenges, and transforming those challenges into sources of strength and support that enhance her ability to cope, which is reflected positively on her health and the health of her child.

Therefore, this research seeks to try to identify psychological resilience and coping with stress among mothers of children with cancer from the perspective of individual service. To achieve this goal, the research was divided into four sections. The first section included the general framework of the research and included, firstly, the elements of the research and included defining the research problem, its importance and objectives. Secondly, it defined the concepts related to the research

topic, represented by the concepts of psychological resilience, stress, mothers of children with cancer, and the perspective of individual service. The second section was entitled Psychological Resilience (a brief definition). The third section included the role of psychological resilience in coping with stress among mothers of children with cancer. The fourth section included the role of individual service in enhancing psychological resilience to cope with stress among mothers of children with cancer.

Keywords :Psychological Resilience, Stress, Mothers of Children With Cancer, Individual Service Perspective.

المبحث الأول: الإطار العام للبحث

أولاً : عناصر البحث :

١- مشكلة البحث:

تعد مرحلة الكشف عن مرض السرطان في طفل الأسرة من أصعب المراحل وأكثرها حساسية، إذ تختلط مشاعر الحزن والألم والخوف، وهذا قد يؤثر في مسار الأسرة بشكل عام وحياة الأم بشكل خاص؛ لأن الأم الشخص الأقرب لطفلها فتجد نفسها أمام واقع مؤسف. إذ إن تشخيص أحد أفراد الأسرة كالطفل بأنه مصاب بهذا المرض فإن الأسرة بأكملها ولا سيما الأم تصاب بخوف شديد، وتكون الأم أكثر عرضة للإصابة بالضغط والتوتر، كما يحدث خلل في الأسرة بصفة عامة وتتغير الأدوار الاجتماعية ويسيطر على ذهن الأسرة تهديد بموت الطفل.

وتمثل هذه أزمة حقيقية تتطلب من الأم قدراً عالياً من التحمل والصلابة النفسية لمواصلة حياتها والقيام بدورها الأسري والاجتماعي وتلبية متطلبات علاج طفلها وتقديم الدعم والمساندة له من دون الانهيار أو العجز، إذ قد تعكس الصلابة النفسية قدرة الأم على مقاومة الضغوط الحياتية المختلفة والمحافظة على توازنها الانفعالي والنفسي على الرغم من الأوضاع القاسية التي تواجهها.

وقد تتباين مستويات أو درجات الاستجابة ومواجهة الضغط بتباين شخصية الأم وإدارتها للأزمة وصلابتها النفسية، إذ تعد الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية المهمة، كونها تمثل أحد مصادر مواجهة الضغوط المتنوعة ومقاومة التوتر والاحباطات الناتجة عن المشكلات الحياتية المختلفة التي قد تتعرض لها الأم، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط،

وهنا يبرز دور الصلابة النفسية في مرافقة أمهات أطفال مرضى السرطان ودعمها في مواجهة وتحدي هذا المرض ومحاولة التحكم فيه.

فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للأم للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط للتجارب التي تمر بها الأم، كما قد تساعد الصلابة النفسية على التعامل مع الضغوط بفاعلية، إذ إن الصلابة بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم والتحدي) تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسدية والنفسية للأم وكيفية إدراك الحدث الضاغط وكيفية مواجهتها له، فالصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الأم على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بصحتها.

ثانياً: أهمية البحث the importance of the study

تأتي أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي تتصدى له، فهو يسعى إلى معرفة دور الصلابة النفسية في مواجهة الضغوط لدى أمهات أطفال مرضى السرطان، لذا فإن الأهمية النظرية للدراسة هي:

- ١- تمثل هذه الدراسة مساهمة وإضافة للدراسات الاجتماعية ولاسيما المتعلقة بفئة مرضى السرطان، وفتح الطريق أمام الباحثين وطلبة الخدمة الاجتماعية للمزيد من هذه الدراسات.
 - ٢- المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والأمنية التي يتعرض لها المجتمع العراقي في الوقت الحاضر وزيادة أعداد الأطفال المصابين بالسرطان جراء الحروب والعمليات الإرهابية، يفرض علينا ضرورة مساندة هذه الفئة و تسليط الضوء على معوقاتهم مما يتطلب العمل على مساندةهم لتحسين أدائهم الاجتماعي داخل المجتمع العراقي .
 - ٤- تمثل هذه الدراسة مساهمة وإضافة للدراسات في مجال الخدمة الاجتماعية بشكل عام والخدمة الاجتماعية الطبية بشكل خاص ولاسيما المتعلقة بفئة أسر مرضى السرطان كأمهات أطفال مرضى السرطان والتعرف على الضغوط التي تواجههم، ومعرفة ما لهذه الضغوط من تأثيرات سلبية في نفسية الطفل المريض ومن ثم تؤثر في مسار علاجه.
- أما الأهمية التطبيقية للبحث فهي:

- ١- تمثل نتائج البحث مرجعاً عملياً للأخصائيين الاجتماعيين في المجال الطبي، إذ تتيح لهم تصميم برامج دعم نفسي واجتماعي تستهدف أمهات الأطفال المصابين بالسرطان، وتغرز من قدرتهن على المواجهة والتكيف النفسي والاجتماعي مع الضغوط الناتجة عن مرض الأطفال.
- ٢- التوصل إلى نتائج يمكن عن طريقها صياغة مجموعة من التوصيات يمكن الاستفادة منها واستعمالها كأساليب ناجحة لمواجهة أي ضغوط تتعرض لها أمهات الأطفال المصابين بالسرطان مستقبلاً.

٣- المساهمة في تطوير برامج تدخل مهني من قبل المؤسسات الصحية والاجتماعية.

ثالثاً: أهداف البحث the aims of the study

١- التعرف على دور الصلابة النفسية بإبعادها الثلاثة (الالتزام ، التحكم والتحدي) في التخفيف ومواجهة الضغوط المختلفة لدى أمهات أطفال مرضى السرطان.

٢- محاولة الخروج بتوصيات ومعالجات لتفعيل التحمل والصلابة النفسية للحد من الضغوط التي قد تواجه أمهات أطفال مرضى السرطان، ودور خدمة الفرد في تفعيل التحمل والصلابة لدى الأمهات والتحقق من آليات مواجهة تلك الضغوط.

ثانياً : تحديد المفاهيم الأساسية للبحث:

أولاً: الصلابة النفسية

يقصد بالصلابة من الناحية اللغوية صلب صلابة صلباً أي شديد صلب الشيء صلابه فهو صلب وصلب أي شديد. (ابن منظور، لسان العرب، ٢٠١٦، ص٢٩٧)

وفي اللغة الإنجليزية يشير مفهوم الصلابة إلى حالة دائمة من الجهد أو طاقة أو اهتمام كبير والعمل بجد طوال الحياة ومحاولة بذل جهد أكبر من ذلك قليلاً. (A,S, Hornby, 2015, p.694)

أما مفهوم النفسية فيقصد بها من الناحية اللغوية ما يتميز به فرد أو جماعة من عقلية أو طريقة تفكير ومن مشاعر وسلوك أو طريقة. (معجم المنجد الوسيط في العربية المعاصرة، ٢٠١٦، ص١٠٣٨)

أما الصلابة النفسية فتشير إلى اعتقاد عام لدى الفرد بكفاءته وقدرته على استغلال مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة كافة، لكي يدرك ويفسر بواقعية وموضوعية أحداث الحياة الضاغطة والتعاشيش معها على نحو إيجابي. (كرمن محمد، ٢٠١٩، ص ٥٣٩)

كما عرفت بأنها مصدر مقاومة يمكنه معادلة الآثار المحتملة للضغط واعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استعمال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (بشير عباد وسعاد رحماوي، ٢٠٢٢، ص٥٨٥)

وقد عرفت سوزان كوبازا (Suzanne C. Kobasa) (١٩٧٩) الصلابة بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كمورد للمقاومة في مواجهة أحداث الحياة المجهدة وتتمثل سمات الشخصية التي تميز الصلابة في الالتزام والتحكم والتحدي. (Suzanne C. Kobasa, 1982, p.169)

كما تعرف بأنها احتفاظ الفرد بصحته النفسية والجسدية على الرغم من تعرضه للآحوال الضاغطة، كما إنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له التحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية

عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له. (نورا محمود ، ٢٠١٨ ، ص ٤١١)

ثانياً: الضغوط

يقصد بالضغوط من الناحية اللغوية ضغط ضغطاً والضغطة عصر شيء إلى شيء وضغطه يضغطه ضيغطاً زحمة إلى حائط ونحوه ومنه ضغطة القبر، وفي الحديث لتضغطن على باب الجنة أي تزحمن يقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره. (ابن منظور، 2016، ص ٢٤٧٦)

وتعرف الضغوط في قاموس الخدمة الاجتماعية بأنها أي تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفي العادي للفرد وينتج عنه انفعال داخلي أو توتر، كما يشير إلى متطلبات بيئية أو صراع داخلي ينتج عنه قلق الفرد للبحث عن مهرب من مصادر هذه التأثيرات التي تسمى "العوامل الضاغطة" عن طريق بعض الوسائل مثل الحيل الدفاعية أو تجنب مواقف معينة أو الرهاب أو إقامة شعائر أو أنشطة بدنية بناءة. (أحمد شفيق، ٢٠٠٠، ص ٥١٧)

كما تعرف الضغوط في معجم علم النفس والتحليل النفسي بأنها وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وزيادة حدتها قد يفقد القدرة على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى خط جديد، ولها آثارها النفسية والبدنية للفرد ويعانيها حين يواجه بمطلب ملح يفوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد. (فرج عبد القادر وآخرون، ١٩٨٩، ص ٢٥٦)

كما يقصد بالضغوط بأنها استجابة غير نوعية يقوم بها الفرد لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق أساليب جديدة لجهاز المناعة. (صالحة محمد ، ٢٠١٢ ، ص ٥٠٨)

كما تعرف بأنها حالة من الاجهاد الجسمي أو العقلي التي تحدث تغيرات سريعة في الجهاز العصبي المستقل التي تضع الفرد باوضاع تحاول اجباره على التصرف بشكل يرضاه أو لا يرضاه ويكون الضغط صادرا عن داخل الفرد أو عن البيئة. (تنهيد عادل ، ٢٠١١ ، ص ٣١)

كما تشير الضغوط إلى استجابات فسيولوجية ونفسية للمواقف والأحداث، التي تفسد وتربك توازن الفرد وهي تتولد من مصادر متعددة وتسبب استجابات متنوعة بدرجة كبيرة بعضها سلبي وبعضها الآخر إيجابي. (حسن مصطفى ، ٢٠١١ ، ص ٣١)

ثالثاً: أمهات أطفال مرضى السرطان: Mothers of cancer children

هن الأمهات اللواتي تم تشخيص أطفالهن بمرض السرطان، ويكن ملازمات لأطفالهن طوال مدة العلاج وطوال مدة إقامتهم في المستشفى، إذ يتحملن أعباء ومتطلبات العناية بالطفل المريض

جميعها من النواحي الصحية، والجسدية، والنفسية، والاجتماعية لكونهن الأقرب لأطفالهن. (رفيدة مهدي، ٢٠١٦، ص ٤)

كما يعرفن بأنهن كل الأمهات اللواتي لديهن أطفال مصابين بأمراض السرطان ولديهن العديد من المهمات والأدوار يؤديهن اتجاه أطفالهن، وقد يكن أكثر شعورا بالضغوط الحياتية المختلفة، نتيجة المسؤوليات المتعددة ومتطلبات رعاية الطفل في وقت العلاج الشاق، والمعاناة من شدة آلام وصراخ الطفل من تبعيات المرض، وهذا أدى إلى زيادة الضغوط والتوتر مما قد يترتب عليه زيادة معدلات الإصابة بالاضطرابات المختلفة. (دعاء حسني، ٢٠٢٤، ص ٣٣٧)

رابعاً: منظور خدمة الفرد : (social case work perspective)

تشير كلمة منظور في اللغة إلى معنى ترمقه الابصار وجاء من الفعل (نظر) إلى الشيء نظراً أي أبصره وتأمله بعينه ويقال نظر في الكتاب ونظر في الأمور. (مجمع اللغة العربية، ١٩٨٩، ص ٩٣٢)

كما يشير مفهوم المنظور إلى مجموعة الرموز أو المفاهيم التي أتفق على استعمالها عند ملاحظة الحوادث والأمور التي تدور من حولنا، التي تسمح لنا باختيارات معينة وتساعدنا على تنظيم ادراكنا وترشد أفعالنا في عملية الملاحظة تلك. (Firzgerald.J.D,1975,p.1)

كما تعرف بأنها طريقة من طرائق الخدمة الاجتماعية تهدف إلى مساعدة الفرد في ايجاد القدرة والفرصة ليعيش حياة راضية، في أثناء القيام بأشياء متنوعة لمساعدة مختلف الأشخاص وذلك بالتعاون معهم لتحسين حالتهم وحالة المجتمع في الوقت نفسه. (فاطمة مصطفى، ١٩٥٢، ص ٧)

وتعرف خدمة الفرد أيضاً بأنها طريقة من طرائق الخدمة الاجتماعية تستهدف التدخل والتأثير في حياة الفرد الاجتماعية والنفسية لتحسين وتوجيه وتدعيم وظيفته الاجتماعية. (سلوى عثمان الصديقي، ٢٠٠٢، ص ١٩)

المبحث الثاني

الصلابة النفسية: نبذة تعريفية

اولاً: نبذة تعريفية عن الصلابة النفسية

يعد مفهوم الصلابة النفسية من أهم المصادر المهمة لمقاومة الضغوط والأزمات وهو يشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف معها بشكل فعال عن طريق مجموعة من السمات الانفعالية والمعرفية، وقد مر هذا المفهوم بعدة مراحل تطويرية منذ ظهوره في أواخر سبعينيات القرن الماضي إلى اليوم.

تعود نشأة مفهوم الصلابة النفسية بجذوره العلمية والبحثية إلى عالمة النفس الأمريكية (سوزان كوبازا) التي وضعت الأساس لمفهوم الصلابة النفسية في أثناء إعدادها لاطروحة الدكتوراه سنة

١٩٧٧، وترى كوبازا أن العديد من الأفراد يحتفظون بمستوى عالٍ من الأمن النفسي والصحة الجسمية، على الرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة، الأمر الذي يجعلنا نعطي دوراً مهماً لشخصية الفرد بكل جوانبها، وهذه النتيجة لفتت الأنظار إلى الاهتمام بضرورة فحص مصادر مقاومة الضغوط أي فحص تلك العوامل والمتغيرات التي تساعد الأفراد على التوافق مع الأحداث الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ولا تصيبهم منها المحن كالضغوط النفسية والأمراض بأشكالها المختلفة، إذ إن من بين تلك العوامل التي حظيت حديثاً باهتمام كثير من الباحثين هو مفهوم الصلابة. (Kobasa, S. C., 1982, p. 707-717)

لذا ظهر مفهوم الصلابة النفسية لأول مرة في إطار بحثي منظم مع (كوبازا) (Kobasa ١٩٧٩)، التي اشتقت مصطلح الصلابة النفسية نتيجة تأثرها بالفلسفة الوجودية وتفسيرات علماء النفس الوجوديين، وتركز الوجودية Existentialism في تفسيرها لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، وترى أن دافعية الفرد تتبع من البحث المستمر عن المعنى والهدف من الحياة، وتقوم الوجودية على مبدأ أساس هو "الوجود في العالم، وتعد أن الفرد يعيش في عالم معقد، ويسعى دائماً للبحث عن وجوده في الحياة عن طريق إيجاد معنى لهذا الوجود، وفي أثناء بحثه عن معنى لحياته، يتخذ قرارات متعددة تعد حجر الأساس لكل شيء في حياته. (هلكا عمر، ٢٠١٦، ص ١٦)

وبالتوازي مع تقديم (كوبازا) دراساتها عن الصلابة والصحة، برزت دراسات "سلفاتور مادي" (Maddi) الذي قدم نمط الشخصية الصلبة وقارن هذا النمط مع الشخصية الوجودية العصابية غير الصلبة، وقد استعمل مفهوم "الهوية المثالية" (Ideal Identity) لوصف الفرد الذي يعيش حياة مفعمة بالحيوية، ولديه معنى ثابت لحياته وهدف واضح واعتقاد بقدرته الخاصة على التأثير في الأمور والمواقف. (هلكا عمر، ١٩٨٢، ص ١٧)

لذا وإن الصلابة كانت مرتبطة بشكل إيجابي باحترام الذات، والتفاؤل، والانبساط، والشعور بالتماسك، والكفاية الذاتية، وقد وجد أن الصلابة ترتبط سلباً بالعصابية، والعاطفة السلبية، وسمة القلق، وسمة الغضب، وإن الصلابة كانت مرتبطة سلباً بضغوطات الحياة، وضغوطات العمل، وصراع زملاء العمل، والصراع المشرف، وعدم اليقين في المهمات، وعبء الدور الزائد، وغموض الدور، وصراع الأدوار، والصراع بين العمل والأسرة، والضغوطات الشخصية، وارتبطت الصلابة أيضاً سلباً بالضيق النفسي والاكتئاب والإرهاق وأن الصلابة هي الوسيط في العلاقة بين الإجهاد والانفعال. (Kathryn Lynch Bigalke, 2015, p17)

إذ إن الصلابة النفسية هي التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية، فإن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستعمل استراتيجيات المواجهة بفاعلية فإن هذا يدل على أن الفرد يتمتع بمستوى عالٍ من الثقة النفسية ومن ثم يكون الموقف الصادم أقل تهديداً، نجد أنهم يعانون الكثير

من الآلام والخوف والتردد في القيام بأداء المهمات لشدة خوفهم من الوقوع في مواقف الإحباط والوقوع في الصراعات مع الآخرين، إذ إنهم يشعرون بعدم الاستقرار والقلق من المستقبل المجهول، وقد تترك مثل هذه الأحداث آثارها في معالم شخصية الافراد. (ايمان نزيه، ٢٠٢٢، ص ١٠١)

وعليه الصلابة النفسية مفهوم حديث نسبياً تزامن ظهوره مع بروز علم النفس الإيجابي عام ١٩٨٠، وقد تبلور هذا المفهوم نتيجة لأعمال عدد من علماء النفس أمثال (أدلر) و(يونج) و(ماسلو) و(فرانكل) و(كوبازا) و(مادي)، إذ يرى "الفرد ادلر Adler" أن الصلابة تمثل كفاح الفرد من أجل التفوق، الذي عده الهدف النهائي الذي يسعى إليه كل الناس. ومن وجهة نظر (أدلر)، فإن الإنسان تحركه توقعاته أكثر مما تحركه خبراته الماضية؛ لأن الأهداف والتطلعات التي يضعها الفرد لنفسه ولغيره هي التي توجه مشاعره وانفعالاته وسلوكياته الراهنة، وأشار إلى أن القصور في قوة الإرادة، وأسلوب الحياة، والشعور بالنقص، كل ذلك يؤدي إلى شعور الفرد بالعجز النفسي، كما أكد أن مصطلح قوة الإرادة مرادف المصطلح الصلابة النفسية، التي تمثل حافظاً قوياً لحل المشكلات والأزمات التي يصادفها الفرد في حياته، وهي التي تحدد كيفية مواجهته لهذه المواقف الصعبة وطريقة تعامله معها. (لطيف غازي وبراء محمد، ٢٠١٠، ص ٣٦١)

كذلك أشار (كارل كوستاف يونج) إلى أن الأفراد يستمرون في التحسن نحو المستقبل ليس للإمام فحسب بل للأعلى وهذا ما اسماه بالتحقيق الأسمى، ومن شأنه أن يجعل الفرد يتعايش مع تجارب الأحداث ويتوقع حدوثها؛ لأن نظرة الفرد للمستقبل وحالته النفسية هي التي تحدد تحركاته في تحقيق وجوده الذاتي، وقد ميز (يونج) الشخص القوي الصلب بأنه يحاول أن يتطور ويتوسع ويتغير نحو الأفضل أما الشخص العاجز فهو الشخص الذي يتحرك إلى الوراء ويبقى حبيس الماضي ويتوقف عن الحركة والتوسع نحو المستقبل، إن ما يزيد الفرد صلابة ويجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع هو بمواجهتها عن طريق التوجه نحو المستقبل والمساندة والمشاركة والتعاون والالتزام وتحمل المسؤولية. (لطيف غازي وبراء محمد، ٢٠١٠، ص ٣٦١)

وان كل فرد لديه القدرة على إظهار أي من مستويات الصلابة النفسية؛ في حين أن ارتفاع أو انخفاض مستوى ذلك الجانب يعتمد على طبيعة الموقف، والسبب في الغالب يرجع إلى الاختلاف في مدى إدراك الفرد للأحداث والاحوال التي تواجهه، والدور الكبير لذلك في التأثير في خبرته بانعكاسات الجسم. والصحة النفسية؛ ومن ثم النفسية، وتعد الصلابة قوة مخزنة في كل فرد كما تعد قوة مكتسبة ومتغيرة. (اناس رمضان، ٢٠٢٠، ص ١٦٩)

يتمتع الفرد الذي يمتلك الصلابة "بالشجاعة الوجودية"، والقدرة على صنع معنى من المأساة، والصفات اللازمة للمثابرة في مواجهة ألم الحياة وعبثها، يطور هذا النوع من الأشخاص "الهوية

المثالية"، التي حددها مادي (١٩٦٧) بأنها شخص استباقي لديه إحساس بالهدف والإيمان بفعاليتته، إن الإحساس الأساس بقيمة الفرد وهدفه ومسؤوليته يأتي مع شخصية شديدة الصلابة، إذ إنها نوع من الثبات الداخلي الذي يدعم النظرة الإيجابية للعالم حيث ينظر إلى الشدائد على أنها فرصة للنمو. (Avery, W. J., 2014, p10)

وهكذا يتضمن مفهوم الصلابة النفسية إيجاد معنى في الحياة، حتى لو أن الحياة تكون أحياناً مؤلمة أو لا معقولة، وهي تتطلب امتلاك الشجاعة لعيشها بشكل كامل على الرغم من الألم المتأصل والعبثية، إنها منظور أو وجهة نظر عامة تؤثر في كيفية رؤية الفرد لذاته والآخرين والعمل وكيفية إدراكه للعالم الخارجي. (هلكا عمر، ١٩٨٢، ص١٧)

ومن المحتمل أن تؤثر الصلابة في الصحة النفسية لدى الأفراد الذين لديهم صلابة جيدة، يمكنهم من قمع الأشياء التي تسبب التوتر للوصول إلى الرفاهية النفسية، لذا تؤثر الصلابة بشكل إيجابي في قمع التوتر للتغيير نحو الأفضل وأن الصلابة ترتبط بشكل إيجابي بالرفاهية النفسية. (Atanatiya Paramit,2023,p.93)

لذا يعود هذا المفهوم (الصلابة النفسية) إلى (كوبازا Kobaza) إذ توصلت لهذا المفهوم ضمن سلسلة من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص لصحتهم النفسية والجسمية، على الرغم من تعرضهم للضغوط، إذ تؤكد بأن الصلابة هي اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استعمال كل المصادر النفسية، والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية، وموضوعية، ومنطقية، ومتعايش معها على نحو إيجابي ومتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، والتحكم، والتحدي.

ثانياً : أبعاد الصلابة النفسية

توضح الدراسات التي أجريت في مجال الصلابة النفسية أنها تتكون من مكونات أو أبعاد، التي تمثل كلاً متكاملًا لا يمكن الفصل بينها وتعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد مما يعطي دافعا وتشجيعا للتغلب على هذه الأحداث.

إذ إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشكلاته الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات المختلفة (مريم عبد الله، 2022، ص ١٧٩)

كما يضيف عالم النفس (مادي (Maddi)) أنه لا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة لتمدنا بالشجاعة والدافعية اللازمة لمواجهة تحديات وضغوط الحياة، بل لابد أن تعمل المكونات الثلاثة معاً. (امل عبد الله واخرون ، ٢٠١٥ ، ص ٤٥٠)

وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم تلك العلاقة عن طريق فحص أثر الضغوط على الفرد، وفي هذا الخصوص يرى كل من (مادي وكوبازا (Maddi & Kobaza) أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استشارة الجهاز العصبي الذاتي ويضغط الزمن الذي يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك ضمن عدة طرائق وهي كالآتي: (ناجية عقيلة وجمعة سلامة، ٢٠٢١، ص ٢٤٨)

أولاً - تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها أقل وطأة.

ثانياً - تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة، أو تنقله من حاد إلى عادي.

ثالثاً - تؤثر في أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة عن طريق تأثيرها في الدعم الاجتماعي.

رابعاً - تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية، مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، وهذا بالتأكيد يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية.

لذا وفقاً (لكوبازا) فإن الصلابة النفسية بنية متعددة الأبعاد تتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية، وأكدت أن هذه المكونات ذات صلة وقادرة على مواجهة تحديات البيئة، وتحويل الأحداث الضاغطة في الحياة إلى فرص النمو الشخصية، ونقص هذه الأبعاد يوصف بأنه إنهاك نفسي، هذه البنية تهدف إلى التخفيف من أثر الإجهاد عن طريق تغيير النظرة إلى الأوضاع المجهدة، وتقلل من التأثير السلبي لأحداث الحياة عن طريق التأثير في كل من التقييم المعرفي والمواجهة الفعالة، وتتمثل هذه الأبعاد الثلاثة كما حددتها (كوبازا) في الآتي: (امل عبد الله السعدي

وأخرون، ٢٠١٥، ص ٤٥٠)

أولاً- الالتزام : Commitment

تعد مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

وقد أشارت كوبازا إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكاناته ليكون لديه هدف يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي للفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث

الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال الانعزال والاعتراب مضيقه للوقت. (خالد بن محمد، ٢٠١٢، ص ٢٣)

لذا يشير الالتزام إلى قيم الحياة والفعاليات التي يتميز الفرد بالقيام بها كما إن الالتزام يسمح للأفراد بإدخال أنفسهم في المواقف المختلفة فهو لا يتعلق بالفرد فقط؛ وإنما يتعلق بإحساسه بالتعايش الاجتماعي في نطاق البيئة المحيطة به، فضلاً عن كونه ركيزة أساسية في عملية التكيف مع الأحداث الضاغطة وذلك؛ لأن التعايش الاجتماعي المبني على أسس أمينة وسليمة يكون مصدر دعم في المواقف الضاغطة.

إذ إن الأفراد يكونون قادرين على التكيف مع الأوضاع الضاغطة بسرعة وذلك بمساعدة الالتزام؛ لأن الأفراد ذوي الالتزام العالي يجعلون من تجاربهم وممارساتهم التي يقومون بها ذو أهمية ومعنى وقيمة، كما إن أحساسهم وثقتهم في قدراتهم تكون عالية، ويتعايشون مع الآخرين من حولهم بكل ثقة واحترام فضلاً عن أن إدراكهم وانتباههم للأوضاع الضاغطة المختلفة يكون عالياً، مما قد يمكنهم من أدراك هذه الأوضاع بصورة صحيحة وإيجاد بدائل استجابة مختلفة ويقصد به ميل الأفراد للألفة والتفاعل في أنشطة الحياة اليومية جميعها مع الآخرين من حولهم، كما إن الأفراد ذوي الالتزام العالي تكون احتمالية تركهم منظماتهم أقل من أولئك الأفراد الذين يكون لديهم مستوى الالتزام منخفضاً، فنجدهم لا يتغيبون عن العمل إلا بعذر وأداؤهم يكون على درجة عالية من الكفافية، وسلوك المواطنة لديهم صالح وسليم فضلاً عن أنهم قادرين على تحمل الضغوط بشرط على أن لا تكون تلك الضغوط حاجزاً أمام التزاماتهم وراحتهم وسعادتهم. (عبد حمد والاء عبد، ٢٠٢٥، ص ١٨٦)

فالفردي الملتزم بالالتزام يود الانخراط مع الأفراد والأحداث من حوله بدلاً من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة، ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والاعتراب ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل، والالتزام بمعناه العام يشير إلى قدرة الفرد على الشعور بالاندماج مع الآخرين والإيمان بقيمته وأهميته وخبراته، فالفردي يرى المواقف الضاغطة على أنها ذات معنى وهدف وفائدة للآخرين، فضلاً عن أنه يعكس إحساساً عاماً لدي الفرد بالعزم والتصميم الهادف ذي المعنى، فهو أكثر قوة ونشاطاً اتجاه بيئته، بحيث يشارك في أحداثها بفعالية بعيداً عن العزلة والسلبية، كذلك يعد بعد الالتزام أكثر الأبعاد ارتباطاً بالجانب الوقائي للصلاية، وذلك بوصفه مصدراً مقاوماً للضغوط الحياتية المختلفة وغياب هذا البعد يرتبط بالإصابة بالاضطرابات المختلفة كالقلق والاكتئاب. (نورا محمود، ٢٠١٨، ص ٤١٣)

من جهة أخرى أشار كلاً من (كوبازا ومادي) إلى أن الالتزام الشخصي أو الذاتي يضم كلاً من: (طلال جزاع، ٢٠٢٤، ص ١١٩)

الالتزام تجاه الذات: هو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين.

الالتزام تجاه العمل: هو اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، والاعتقاد بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفايته في إنجاز عمله وضرورة تحمله للمسؤوليات العمل والالتزام بنظامه.

الالتزام الأخلاقي: ويقصد به التزام الفرد بالقيم والأخلاقيات التي ترجع في أصلها إلى الأديان والعقائد، ويتجلى في تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب وواقع الحياة الاجتماعية التي تحيا في المجتمع كالصدق والأمانة والتسامح.

الالتزام القانوني: يقصد به اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع إلى مجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل بتنفيذها بواسطة السلطة المختصة في حال الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع.

الالتزام الديني: ويقصد به التزام الفرد بعبادة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك في سلوكياته بممارسة ما يأمر به الله وما ينهى عنه.

ثانياً - التحكم Contro

ويقصد به مدى اعتقاد الفرد بأنه يمكن أن يتحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويعكس الاعتقاد بأن الفرد ليس عاجزاً أو فاقداً للعون؛ ولكنه يمكن أن يؤثر في العديد من الأحداث، وله القدرة على التحكم في الأحوال الشخصية. (هبه حسين إسماعيل، ٢٠٢٠، ص ٤٧٥)

وتشير (كوبازا) أن التحكم أو الضبط هو اعتقاد الفرد بأنه قادر على التحكم في الأحداث والمواقف الضاغطة التي يواجهها وبأنه قادر على التعامل معها، وإدراكه لهذه الضغوط بأنها غير ثابتة، وتحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له، فهو يشعر بأنه فعال ولديه القدرة على التأثير في مواقف الحياة ومواجهة أزماتها بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز. (Kobasa, S.C. , How much stress) ويتضمن التحكم أربع صور رئيسة هي: (نوره بنت حمد، ٢٠١٦، ص ٤٢٠)

١. القدرة على إتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة : ويحسم هذا التحكم بإتخاذ القرار وطريقة التعامل مع الموقف باختيار بديل من البدائل (تجنب الموقف - إنهاء الموقف - محاولة التعايش مع الموقف)؛ ولهذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وأوضاع حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل.

٢. **التحكم المعرفي (المعلوماتي):** استعمال العمليات الفكرية في التحكم في الحدث الضاغط، عند تعرض الفرد للمواقف كالتفكير بالموقف والتعامل بصورة منطقية وواقعية، واستعمال بعض العمليات الفكرية بكفاية عند التعرض المشقة كالتفكير في الموقف وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة وتفسيره بصورة منطقية وواقعية وعمل خطة للتغلب على المشكلة، بمعنى آخر الفرد يتحكم في الحدث الضاغط باستعمال بعض الاستراتيجيات العقلية ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استعمال المعلومات المتاحة كافة من الموقف المحاولة السيطرة عليه وضبطه.

٣. **التحكم السلوكي:** وهو القدرة على المواجهة الفعالة على التعامل مع الموقف بصورة علنية، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي، ويقصد به التعامل مع الموقف بصورة ملموسة بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط عن طريق القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره وتعديل وقع الحدث الضاغط.

٤. **التحكم الاسترجاعي:** ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، إذ قد يؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه، مما يخفف من وقع الحدث الضاغط ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله.

ثالثاً - التحدي Challenge

تعرف كوبازا التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه ، وهو أيضاً اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته ، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً ، مما يساعده على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط المختلفة بفاعلية. (نورا محمود حسنين، ٢٠١٨، ص ٤١٥)

وعليه إن الأفراد الذين لديهم روح التحدي ينظرون إلى التغييرات من حولهم بصورة إيجابية بل ويسعون لأجراء تلك التغييرات كونها مؤشرات على تطورهم، كما إنهم يكونون ذوي خبرة في مواجهة الأحداث عن طريق النجاح في إظهار استجابات ملائمة سواء للمواقف المتوقعة وغير المتوقعة فضلاً عن كونهم لديهم القدرة في تنبؤ المصادر المتوفرة في البيئة المحيطة التي تسهم في مساعدتهم على التعامل مع المواقف بشكل صحيح وتقدير التغييرات في المواقف وتشخيص خطورتها عن طريق ما يمتلكونه من قدرات ادراكية مرنة (فدعم عبد والاء عبد، ٢٠٢٥، ص ١٨٧)

إذ هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما قد يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية

والاجتماعية التي تساعده على مواجهة ضغوط الحياة بفاعلية، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد على الرغم من التعرض لأحداث سلبية ضاغطة. (هبه حسين إسماعيل، ٢٠٢٠، ص ١٨٧)

وإن التحدي سلوك صعب التعامل معه وهو من سمات الشخصية الصلبة القوية إذ يعد التحدي مفتاح النجاح وسر التقدم والتفوق والإبداع والتميز، والتحدي في الشخصية الصلبة لا يعني العدا أو مخالفة قواعد العمل والانتقام أو التسلط وإنما يعني العكس تماماً هو اعتماد مبدأ الانسجام بمنهج العمل وقواعده والسير باتجاه تحقيق الاهداف وتحقيق أعلى جهد في تأدية مهمات العمل بأكمل صورة من الإبداع والابتكار والتميز، والتحدي يقوم على أساس ومنطق النجاح ومقاومة الذات وردع الأهواء والتعلم من المصاعب لتحقيق الأداء العالي على أكمل وجه. (عامر عبد كريم، ٢٠٢١، ص ١٢٣٧)

مما يؤكد صحة فروض نظرية (كوبازا) التي أشارت فيها إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد، فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون.

إذ إن بعد التحدي يعني أن ينظر الفرد إلى الأحداث الضاغطة والأزمات التي يواجهها على أنها ليست تهديداً لأمنه الشخصي، بل فرصة لتطوير خبراته فالضغوط هي الحياة وغيابها يعني الموت، ومن المهم أن ينظر الفرد إليها نظرة تفاعلية تقوم على المبادرة والاستكشاف وأنها فرصة للتطوير وزيادة الرصيد والخبرات، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري ويشكل فرصة للنمو والنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة، ويعددها مصدراً للنمو والإنجاز. (مصطفى حسن، ٢٠١٧، ص ٨)

يتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو محزنة كونها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقاؤه وهذه الخاصية تساعده على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة كحالة المرض المزمن. (شهرزاد نوار ونرجس زكري، ٢٠١٦، ص ٩١)

وأشارت (كوبازا) لعدة مكونات للتحدي منها : (أمال زياني، ٢٠٢٠، ص ٢٣)

- ١- المرونة المعرفية : وتخص بنية الفرد المعرفية التي تساعده على الاستمرار في مواجهة أحداث الحياة حتى في البيئة الأكثر تحدياً وهي على طرف نقيض من الجمود المعرفي.
- ٢- القدرة على التحمل : وذلك عن طريق قدرة الفرد على المثابرة وبذل الجهد والكفاح حتى تنتهي المشكلات التي تعترض طريقه.

- ٣- المجازفة والمغامرة: وهي الإقدام على مواجهة المشكلات من دون تهور مع ميل الفرد لمحاولة اكتشاف ما يدور حوله من أحداث .
- ٤- الاهتمام بالتجارب : وذلك عن طريق النظر إلى الأحداث كتجارب مثيرة للاهتمام مع الأحساس بالمتعة عند حلها، ومن ثم الانتقال لحل مشكلات الحياة (أحداث) أخرى.
- ٥- الالتزام اتجاه المجتمع: وذلك عن طريق المشاركة في الأنشطة التي تخدم المجتمع والاهتمام بما يدور فيه من قضايا وأحداث والسعي لحلها.

المبحث الثالث

دور الصلابة النفسية في مواجهة الضغوط لدى أمهات أطفال مرضى السرطان

إن أساليب مواجهة ومقاومة الضغوط المختلفة تعد أساليب يستعملها الفرد في محاولة منه لتجنب إمكانية حدوث اضطرابات في الوظائف الاجتماعية والانفعالية والجسمية عقب التعرض للمواقف الضاغطة، وعلى هذا فهي تعني مجموعة الأساليب التي يستعملها الفرد في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه. (مراكشي مريم وخرموش مراد، ٢٠١٩، ص ١٠-١١)

إذ إن الأفراد يستعملون أساليب ووسائل متعددة للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة والصعبة، تساعد على التوافق مع هذه الأحداث والحفاظ على الاتزان الانفعالي والسلامة النفسية مع تصور إيجابي للذات، ويعود تباين الأفراد في استعمال هذه الوسائل إلى عدة عوامل منها نمط شخصيتهم ومستوى قدراتهم وخبراتهم السابقة وطريقة تقييمهم لهذه الأحداث ومستوى ما يتمتعون به من صحة نفسية، كما إن قدرة أساليب المواجهة على مساعدة الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً رهين بوعي الفرد بكيفية المواجهة، ومعرفة الأساليب أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما. (آمال عبد القادر، ٢٠٠٤، ص ٦٧٥)

وهناك علاقة بين سمات الشخصية وأساليب التعامل مع الضغوط لدى الأفراد، معنى هذا إن سمات الشخصية تحدد الكيفية التي يتعامل بها الأفراد مع المواقف الضاغطة ومن هذه السمات على سبيل المثال، تقدير الذات، الكفاية الذاتية، القدرة على حل المشكلات، مركز الضبط، والصلابة النفسية. (حده يوسف، ٢٠١٣، ص ١٢٨)

وأكدت (كوبازا) أن القدرة على التحمل أو الصلابة مجموعة من السمات الشخصية التي تشجع على التكيف التحويلي، ومن ثم تمثل مصدراً للمقاومة في مواجهة أحداث الحياة المجهدة، كما إن الأبعاد الثلاثة الأساسية للقدرة على التحمل أو الصلابة هي الالتزام، والتحكم، والتحدي، ولا ينبغي عدّ الالتزام والتحكم والتحدي عناصر متداخلة، بل ينبغي فهمها كمكونات متشابكة بعمق تتشابه إلى حد كبير. (Tromas Li-Ping Tang and Monty L, 1989,p5)

إذ تبين وجود علاقة للصلابة النفسية بالصحة ومواجهة الضغط الحياتية لدى الأمهات، إذ أشارت (كوبازا) في أثناء الدراسة التي أجرتها لمعرفة تأثير الصلابة في الفرد إلى أن الصلابة لها تأثير مخفف، بل إنها تحمي الصحة من كمية الضغوط التي يتعرض لها الفرد، فضلا عن أنها تقلل من احتمالية ظهور أعراض المرض، كما إنها تدعم من مستوى الأداء تحت الاوضاع الضاغطة وتتنبأ بطريقة إيجابية بدرجة النجاح لدى الأفراد. (Kobasa, S. C.and others,p.168-177)

إذ إن الصلابة النفسية تعمل كمنطقة عازل للتخفيف من الآثار السلبية للضغوط، وهي تتشأ ما يشبه جداراً نفسياً يساعد الفرد على التكيف السوي مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتوجد نمطاً من الشخصية التي تتسم بقوة التحمل ومقاومة الضغوط، ليصل إلى مرحلة التوافق والتحكم في ردود أفعاله، والنظر إلى الحاضر والمستقبل بطريقة متفائلة. (Dasgupta, M, 2015,) (Sain and 110-120.

كما إن الصلابة النفسية قد تخفف من العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والمرض لدى الأمهات، وقد ظهرت الصلابة الشخصية كونها مركب من المواقف المترابطة المتمثلة في الالتزام والتحكم والتحدي التي توفر الشجاعة الوجودية والتحفيز اللازم لتحويل الاوضاع الضاغطة من كوارث محتملة إلى فرص للنمو، وقد برزت صلابة بناء الشخصية كعامل مهم في التخفيف من تأثيرات الضغوط أو المقاومة لها.

إذ إن الأمهات اللاتي يمتلكن سمات الصلابة لا يستسلمن بسهولة تحت الضغط، ويصبن بالمرض بشكل أقل، ولديهن القدرة على التصرف بطريقة تكيفية عند التعرض للضغط، والأهم من ذلك أن بعض الأمهات اللاتي يواجهن تغييرات في حياتهن أو يواجهن أحداثاً مؤلمة لا تظهر عليهن أي اضطرابات نفسية، ويبدو أنهن متكيفات بشكل جيد على الرغم من تعرضهن لضغوط هائلة، لذا يمكن تعزيز الصحة النفسية وزيادة المناعة عن طريق تكيف بعض الاستراتيجيات النفسية المهمة كالصلابة النفسية. (Kurosh Mohamadi Hasel and others,2011 ,p1355)

وقد قارنت (كوبازا) بين المرتفعين والمنخفضين في سمة التحمل أو الصلابة النفسية، إذ وجدت أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة يستعملون استراتيجيات متكيفة للتعامل مع الضغوط بحيث يحولون المواقف الضاغطة إلى خبرات إيجابية يستفيدون منها، بينما يستعمل الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة استراتيجيات معرفية وسلوكية غير متكيفة كالتجنب أو الإنكار من أجل نسيان المشكلات، إذ إن الشعور بعدم السيطرة على الأحداث والخوف من التغير وغياب المعنى يجعل الأفراد يسلكون سلوكيات غير ملائمة اتجاه المواقف الضاغطة. (خيرة شويطر، ٢٠١٧، ص ١١٥)

إذ تتشكل الصلابة من ثلاثة أبعاد أولها: الإحساس بالالتزام أو وجود القابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف، والبعد الثاني التحكم وهو الاعتقاد بتوافر القدرة على الضبط وهو الإحساس بأن الشخص مسؤول عما يواجهه من أحداث في حياته وإن لديه القدرة على التأثير في أوضاع بيئته، أما البعد الثالث التحدي وهو الاستعداد لتقبل التغيير ومواجهة أنشطة جديدة تتيح الفرصة للنمو، لذا فالصلابة ترتبط بالصحة الجسمية والعقلية الجيدة ولكن ما السبب الذي يجعل الأفراد الذين يتميزون بالصلابة يتمتعون بصحة جسمية وعقلية أفضل، إن شعورهم بالالتزام، والقدرة على ضبط الأمور، والاستعداد لقبول التحدي، يجعلهم يقيمون أحداث الحياة التي يمكن أن تكون ضاغطة، بطريقة أفضل من أولئك الأفراد الذين لا يتميزون بالصلابة؛ ولذلك فقد يتخذون إجراءات أكثر مباشرة لمعرفة المزيد عن هذه الأحداث، ودمجها في مجريات حياتهم، وللتعلم منها ما يمكن أن يستفيدوا منه في المستقبل. (صليحة لعزالي وصباح عايش، ٢٠٢١، ص ٥٢٧)

لذا بالرجوع إلى (كوبازا) فإن قدرة التحمل لدى أمهات أطفال مرضى السرطان ودرجات أحداث الحياة المجهدة أثبتت أنها مؤشرات قوية للتغيرات بمرور الوقت، إذ قللت القدرة على التحمل من احتمالية ظهور الأعراض والاضطرابات، مما قد يدعم دور الالتزام والتحكم والتحكم في كميات للمقاومة لدى الأمهات، لذا فإن القدرة على التحمل أو الصلابة كان لها أكبر تأثير في الحفاظ على صحة الأمهات عند تفاقم أحداث الحياة المجهدة.

ولزيادة قوة التحمل والمقاومة للضغوط لدى أمهات أطفال مرضى السرطان يجب العمل على تفعيل هذه الأبعاد الثلاثة لدى الأمهات ضمن تعزيز بعد الالتزام والتحكم والتحكم عن طريق مساعدة الأم على إدراك أهمية دورها في مساندة طفلها في رحلة علاجه من المرض، فوجود مستوى مرتفع من الصلابة يمكن الأم من التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية المتعلقة بمرض طفلها، ويحد من الآثار النفسية السلبية مثل الإحباط والقلق والاضطراب.

لذا فالصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة تعمل كمتغير للمقاومة والتحمل وتقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استعمال الأمهات لأساليب التعايش، وتدفع الأم لاستعمال مصادرها الشخصية والاجتماعية المناسبة في مواجهة الأوضاع الضاغطة الناتجة عن مرض طفلها، كما إن الصلابة النفسية ترفع من كفاية الأم في المجالات المختلفة وتزيد من قدرتهم على التحمل، وتساعدهم على تجاوز الإزمات وإدارة الضغوط.

النتائج :

١. تتعرض أمهات الأطفال المصابين بالسرطان لضغوط مختلفة قد تؤثر في صحتهم وفي قدرتهم على تقديم الرعاية المثلى لأطفالهم.

٢. تبين وجود علاقة بين الصلابة النفسية والصحة ومواجهة الضغط الحياتية لدى أمهات أطفال مرضى السرطان، إذ إن الصلابة لها تأثير مخفف بل إنها تحمي الصحة من كمية الضغوط التي تتعرض لها الأم، فضلا عن أنها تقلل من احتمالية ظهور أعراض المرض، كما إنها تدعم من مستوى الأداء تحت الاوضاع الضاغطة.
٣. إن الأمهات اللاتي يمتلكن سمات الصلابة لا يستسلمن بسهولة تحت الضغط، ويصبن بالمرض بشكل أقل، ولديهن القدرة على التصرف بطريقة تكيفية عند التعرض للضغط.
٤. تسهم خدمة الفرد بشكل مباشر في تعزيز الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالسرطان ضمن التدخلات المهنية المنظمة.
٥. تعمل خدمة الفرد عبر الأخصائي الاجتماعي على تقديم دعم نفسي واجتماعي شامل للأم، عن طريق تعزيز أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة (الالتزام، التحكم والتحدي) لدى الأم التي تعمل كعامل عازل يخفف التأثير السلبي للأحداث الضاغطة على الصحة البدنية والنفسية.

التوصيات

- ١- إعداد خطة موحدة في كل مراكز الأورام للدولة، والعمل على توفير المبنى الذي يتناسب ويليق بهذه الفئة الخاصة بالدراسة، وتقديم الدعم للأمهات النفسي والاجتماعي في فهم الخطة العلاجية لأطفالهن لتقليل الآثار السلبية للخبر.
- ٢- تجهيز مراكز الأورام والمستشفيات التخصصية بالسرطان بالملاكات الطبية المختصة والكفوة من أطباء وممرضين، لدعم أسر أطفال مرضى السرطان.
- ٣- فحص مستوى القدرة على التحمل والصلابة لدى الأمهات عند تشخيص إصابة الطفل بالسرطان، ويمكن بعد ذلك إحالة الأمهات ذوات درجات القدرة على التحمل المنخفضة إلى تدخلات مصممة لتعزيز عناصر القدرة على التحمل، بما في ذلك أنظمة الدعم الاجتماعي/العاطفي للأمهات وإدراكهن التكيفي، بهدف تقليل خطر إصابتهن باضطراب ما بعد الصدمة .
- ٤- التنسيق مع مؤسسات المجتمع المدني من أجل تصميم برامج تثقيفية وداعمة للأمهات أطفال مرضى السرطان، تعمل على توعية و تثقيف الأمهات حول طبيعة الصلابة النفسية وكيفية تنميتها، فضلاً عن تزويدهن بالمعلومات اللازمة حول مرض أطفالهن، مما يؤدي إلى خفض الضغوط وزيادة تكيفهن.

المقترحات

1. إجراء دراسة مقارنة بين مستوى الصلابة النفسية بين أمهات الأطفال المصابين بالسرطان وأمهات الأطفال المصابين بأمراض مزمنة أخرى.
2. إجراء دراسة عن أهم المعوقات التي تواجه الأخصائيين الاجتماعيين في مراكز الأورام.

٣. إجراء دراسة مقارنة بين مستوى الصلابة النفسية لدى آباء وأمّهات الأطفال المصابين بالسرطان.

المصادر

١. ابن منظور، لسان العرب ، مجلد ٢، الجزء ١٧، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠١٦.
٢. أحمد شفيق السكري، قاموس الخدمة الاجتماعية، دار المعارف الجامعية، مصر، ٢٠٠٠.
٣. أمال زياني، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعرييج، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، الجزائر، ٢٠٢٠.
٤. أمال عبد القادر جودة، اساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول الموسوم "التربية في فلسطين وتغيرات العصر" ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية، ٢٠٠٤.
٦. امل عبد الله السعدي وآخرون، الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية، مجلة الارشاد النفسي، العدد ٤٤، مركز الارشاد النفسي ، مصر ، ٢٠١٥.
٧. اناس رمضان المصري، الضغوط وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابات بسرطان الثدي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ٤، العدد ٤١، المؤسسة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، ٢٠٢٠.
٨. ايمان نزيه لطفي غانم، درجة الصلابة النفسية لدى عينة من فاقدين الوالدين او أحدهم من المراهقين في الاردن، المجلة العلمية لكلية التربية، المجلد ٣٨، العدد ٩، الجزء الثاني، جامعة اسيوط، مصر، ٢٠٢٢.
٩. بشير عباد وسعاد رحماوي، علاقة الاحتراق النفسي بالصلابة النفسية لدى معلمات التعليم الابتدائي، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد ٢٢، العدد ٢، جامعة محمد خيضر بسكرة ، الجزائر، ٢٠٢٢.
١٠. تنهيد عادل فاضل البيرقدار، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، مجلد ١١، العدد ١، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق، ٢٠١١.
١١. حدة يوسف، الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة دراسات، العدد ٢٤، جامعة عمار ثليجي بالأغواط ، الجزائر، ٢٠١٣.
١٢. حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء الشرق، القاهرة، ط ١، ٢٠٠٦.

١٣. خالد بن محمد بن عبدالله العبدلي، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، كلية التربية بجامعة أم القرى، ٢٠١٢.
١٤. خيرة شويطر، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، جامعة وهران، ٢ كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر، ٢٠١٧.
١٥. دعاء حسني شعبان، الصفحة النفسية لأمهات الأطفال - مرضى السرطان - ذوي الاضطرابات النفسجسمية، مجلة الطفولة ، العدد ٤٨ ، ، جامعة الفيوم ، مصر، ٢٠٢٤.
١٦. رفيده مهدي رزق الله، وعلي فرح احمد فرح، الضغوط النفسية لدى أمهات الاطفال المصابين بالسرطان، مجلة العلوم التربوية، مجلد ١٧، العدد ٣، السودان، ٢٠١٦.
١٧. سارة شناشنة ووسام هوام، مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، ٢٠١٧.
١٨. سلوى عثمان الصديقي، الممارسة المهنية لطريقة خدمة الفرد، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ٢٠٠٢.
١٩. شهرزاد نوار، ونرجس زكري، الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد ٢، العدد ٢، جامعة ورقلة، الجزائر.
٢٠. صالحه محمد يونس بو شعراية، الضغوط الحياتية، مجلة البحث العلمي في الآداب، العدد ١٣، جامعة عين شمس ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مصر، ٢٠١٢ .
٢١. صليحة لعزالي وصباح عايش، الصلابة النفسية كمنبئ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، المجلد ٤، العدد ٢، الجزائر، ٢٠٢١.
٢٢. طلال جزاع باجيه الشمري، الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية الاساسية، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، مجلد ٤، العدد ١٠، الكويت، ٢٠٢٤.
٢٣. عامر عبد كريم الذبحاوي، و ثورة عبد كريم عباس، دور الشخصية الصلبة في مواجهة الضغوط النفسية، مجلة دراسات إدارية، المجلد ١٤، العدد ٢٨، جامعة البصرة، العراق، ٢٠٢١، ص ١٢٣٧.
٢٤. فاطمة مصطفى الحاروني، خدمة الفرد في محيط الخدمات الاجتماعية، القاهرة ، ط ١، ١٩٥٢.
٢٥. فدمع عبد حمد، والاء عبد الموجود العاني، الصلابة النفسية وقدرتها في الحد من حالات الانهيار التنظيمي، مجلة خزائن العلوم الاقتصادية والإدارية، ، المجلد ٢، العدد ٢، جامعة ديالى، العراق، ٢٠٢٥.

٢٦. فرج عبد القادر طه وآخرون، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت، ١٩٨٩.
٢٧. كرمين محمد سويلم، الصلابة النفسية وعلاقتها بنمط الاستجابة للضغوط النفسية لدى مرضى القلب، مجلة الطريق التربوية والعلوم الاجتماعية، المجلد ٦، العدد ٢، جامعة الملك خالد، السعودية، ٢٠١٩.
٢٨. لطيف غازي مكي وبراء محمد حسن، صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة، جامعة بغداد مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد ٣١، العراق، ٢٠١٠.
٢٩. مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط ، دار الدعوة للنشر، الجزء ٢ ، بيروت، ١٩٨٩.
٣٠. مراكشي مريم وخرموش مراد رمزي، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تحقيق التكيف النفسي للفرد، مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، العدد ١٤، جامعة محمد لامين دباغين - سطيف ٢، ٢٠١٩.
٣١. مصطفى حسن محمود عبد الرحمن، الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران وعلاقتها بالصلابة النفسية، مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية ، مجلد ١٤، العدد ١٤، جامعة القاهرة ، مصر، ٢٠١٧.
٣٢. معجم المنجد الوسيط في العربية المعاصرة ، دار المشرق، بيروت، ط٣، ٢٠١٦.
٣٣. نعيم عبد الوهاب شلبي، إدارة الضغوط الحياتية، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، مصر، ط١، ٢٠١٥.
٣٤. نورا محمود حسنين عشعش، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة بور سعيد، العدد الثالث والعشرون، مصر، ٢٠١٨.
٣٥. نوره بنت حمد الرئيسي، الصلابة النفسية لدى عينة من الاخصائيين النفسيين في سلطنة عمان، مجلة كلية التربية ببنها، المجلد ١، العدد ١٠٨، جامعة بنها، ٢٠١٦.
٣٦. هبه حسين إسماعيل و نشميه عمهوج حمدان ، علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ١٠٧، المجلد ٣٠، الكويت، ٢٠٢٠.

37. A,S, Hornby, Oxford Advanced learner's dictionary of Current English, Oxford university press, Ninth edition, 2015, p.694.

38. Atanatiya Paramit and Arthur Huwae, Hardiness and Psychological Well-Being in Caregiver Cancer, Faculty of Psychology Satya, Wacana Christian University, Salatiga, Indonesia atanatiya,2023.
39. Avery, W. J., The Dimensions of Hardiness and Resiliency for Combat PTSD, Antioch University – New England, 2014.
40. Dasgupta, M. and Sain, R.R. The impact of family environment upon development of life skills and psychological hardiness among adolescent boys ,The International Journal of Indian Psychology, 2, 2015.
41. Dasgupta, M. and Sain, R.R. The impact of family environment upon development of life skills and psychological hardiness among adolescent boys ,The International Journal of Indian Psychology, 2, 2015.
42. Firzgerald.J.D, and Cox. S.M, Unraveling Social SciennceRand Macally College publishing Company, Chicago, 1975.
43. Kathryn Lynch Bigalke, COPING, HARDINESS, AND PARENTAL STRESS IN PARENTS OF CHILDREN DIAGNOSED WITH CANCER,The University of Southern Mississippi, Dissertations,2015.
44. Kobasa, S. C. and others ,Hardiness and health: A prospective presented at ne Annual Meeting of the Southwestern Psychological Association,Houston, TX, 1989.
45. Kurosh Mohamadi Hasel and others, Hardiness Training and Perceived Stress among College Students, Published by Elsevier Ltd, Procedia – Social and Behavioral Sciences ,2011.
46. Suzanne C. Kobasa and other , Hardiness and Health: A Prospective Study, Journal of Personality and Social Psychology , Vol. 42, No. 1, 1982.
47. Tromas Li-Ping Tang and Monty L. Hammontree, The Effects of Hardiness, Job-Related Stress, and Life Stress on Health and Absence

From Work, Paper presented at ne Annual Meeting of the Southwestern Psychological Association, Houston, TX, 1989.

48. Tromas Li-Ping Tang and Monty L. Hammontree, The Effects of Hardiness, Job-Related Stress, and Life Stress on Health and Absence From Work, Paper presented at ne Annual Meeting of the Southwestern Psychological Association, Houston, TX, 1989.