

...وقا أو يئثم من ألعلم الأ قليلاً

الإصدار الثاني



محمد السيد أبو كوة

العدد 2

العلم النفس
والعلاج النفسي
والعلاج النفسي

مركز الأبحاث النفسية

الفهم برس

4	مقتطفات
13	ملخص الورقة وفكرتها الرئيسية
16	أولاً: مقدمة
18	ثانياً: تعريف المرونة النفسية.
18	(1) تعريف المرونة لعة
19	(2) تعريف المرونة اصطلاحاً
25	ثالثاً: تاريخ بحوث المرونة النفسية.
26	رابعاً: تجليات المرونة النفسية Expressions of resilience
28	خامساً: العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية
30	سادساً: بناء المرونة النفسية Resilience building
35	سابعاً: المرونة النفسية لدى الأطفال.
37	ثامناً: المرونة النفسية والانفعالات Resilience and emotion
38	تاسعاً: القيمة الوقائية للمرونة النفسية
44	عاشراً: خاتمة واستنتاجات
46	المراجع.
46	أولاً المراجع العربية
46	ثانياً: المراجع الأجنبية

مقتطفات

من المفاهيم شائعة الاستخدام
في أدبيات المجال وشديدة
الارتباط بمفهوم المرونة
النفسية مفاهيم: " المرونة
الانفعالية emotional resilience
"، "الصلابة النفسية
" psychological hardiness
"القوة العقلية mental
toughness " ، و "تعدد
المصادر resourcefulness

قد يصح إدراج الورقة
البحثية الراهنة تحت فئة
الكتابات المرتكزة على
الوصف والتفسير المنطلق من
قاعدة بناء المفاهيم
، Concept Establishment
وهي منهجية أقرب إلى
مناهج البحث الكيفية
Qualitative Methodology

تشير المرونة Resilience في علم
النفس إلى فكرة ميل الفرد
إلى الثبات والحفاظ على
هدوئه واتزانه الذاتي عند
التعرض لضغوط أو مواقف
عصيبة، فضلاً عن قدرته على
التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية
لهذه الضغوط وتلك المواقف
الصادمة

المرونة النفسية دالة لقدرة الفرد
على التفاعل مع البيئة ودالة
في نفس الوقت للعمليات التي
إما ترقى ما يعرف بالنتعمر
الذاتي وجودة الوجود
الشخصي أو وقاية الإنسان من
الانهيار أو التأثير السلبي بعوامل
الخطورة والتهديد

يركز مصطفى سوييف في سياق تناوله لمفهوم اللياقة النفسية أن بحوث جودة الحياة أو التمتع بوصفها المحور الرئيسي لعلم النفس الإيجابي يمكن أن تصف بمغنى تحت بحوث علم النفس الوقائي، أو فيما يمكن أن يسمى بـ "المرونة النفسية" resilience

علم النفس الإيجابي هو المنهج الذي يعظم القوّة الإنسانية باعتبارها قوّة أصيلة في الإنسان مقابل المناهج السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني، وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة

تكتسب المرونة النفسية أهميتها بالنسبة للبشر المعرضون للمخاطر، مثل من يعيشون في سياق الفقر أو مناطق الكوارث والحروب أو من يعانون من ظروف مرضية مزمنة لكونها مهيناً لهم على المواجهة الفعالة والتعايش الإيجابي مع هذه الظروف

المرونة النفسية عملية ديناميّة تمكّن الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصيبة أو صادمة أو مأساوية أو تهديدية، أو حتّى مواقف ضاغطة

المرونة النفسية تكوين ثنائي
البعيد يتضمن: التعرض
للمتاعب والمصاعب أو حتى
الأزمات والصدمات،
والتوافق الإيجابي معها مما
يرتب نواتج إيجابية

تعتبر الصعوبة أو الأزمة
والصدمة مخاطر risks
ترتبط بظروف الحياة السلبية
ذات العلاقة الإحصائية
الدالة بصعوبات التوافق،
مثل الفقر، أطفال الأمهات
المصابات بأمراض نفسية مثل
الفصام أو التعرض لكوارث
وصدمات شديدة

المرونة النفسية فرصة وقدرة
للأفراد للإبحار وبطريقة
إيجابية في مسار توظيف
المصادر النفسية والاجتماعية
والبدنية والثقافية للمواجهة
والتوافق الإيجابي الفعال مع
الضغوط وأحداث الحياة
الصادمة مع المحافظة على
الهدوء والالتزان النفسي
وسرعة البرء من التأثيرات
السلبية لهذه الضغوط
والأحداث الصادمة والعودة
سريعاً إلى الإحساس بجودة
الوجود الذاتي أو ما يصح
تسميته التمتع الذاتي
Subjective Well-being

المرونة النفسية "عملية دينامية
تتضمن التوافق الإيجابي مع
محن ومصاعب الحياة"، وتتضمن
عاملين أساسيين هما:
(أ) تعرض المرء لتهديد
حقيقي أو محن شديدة أو
مصاعب وأحداث ضاغطة.
(ب) تحقيق المرء تكيف أو
مواجهة إيجابية على الرغم
التأثيرات السلبية لهذه المحن
على عملية النمو النفسي

يمكن أن توصف المرونة النفسية من خلال الأبعاد التالية:

- (1) اللواحق الإيجابية بغض النظر عن مواقف الخطورة مرتفعة الشدة.
- (2) الاحتفاظ بالكفاءة الذاتية في ظل ظروف الحياة الضاغطة.
- (3) التعافي من الصدمات.
- (4) التوظيف الإيجابي للمصاعب والتحديات واعتبارها فرصة للنمو والأرتقاء مما يجعل متاعب ومشاق المستقبل متحملة

ينظر إلى المرونة النفسية بوصفها أحد أهم آليات التوافق والمواجهة الإيجابية الفعالة عند التعرض للضغوط النفسية أو الأحداث الصادمة، مثل طلاق الوالدين وانفصالهما

ما مصطلح المرونة فيعكس قدرة المرء على الاحتفاظ بهدوئه واتزانته الانفعالي ومستوى أدائه النفسي الطبيعي خلال مسار أحداث الحياة الضاغطة وظروفها العصبية

إن المرونة النفسية لدى الأفراد داله في جزء كبير منها للتفاعل بين التكوين الوراثي والخبرات السابقة في هذه المكونات، كما يمكن إضافة مكونات أخرى للمرونة النفسية وهي: المعنى والغرض meaning and purpose

ترتبط عوامل أخرى بالمرونة النفسية مثل القدرة على وضع خطط مرنة والثقة في الذات وصورة الذات الإيجابية ومهارات التواصل والقدرة على إدارة المشاعر والاندفاعات

جود العديد من عوامل الوقاية التي تمارس تأثيراً تحصيلياً ضد أعراض الاضطرابات التالية للصدمة من هذه العوامل ما يلي:
(1) العلاقات الوالدية الإيجابية.
(2) المساندة الاجتماعية.

يمكن اعتبار المرونة النفسية ظاهرة تمكن البشر من التعافي من التأثيرات السلبية للمتاعب أو الأحداث الصادمة ذات الطابع التراكمي أو الممتد، أو من المخاطر الفعلية الحالة والضغط النفسية التي يتعرضون لها

كشفت نتائج دراسات كثيرة وجود العديد من العوامل التي تلطف التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الصادمة، ومن أهم هذه العوامل الرعاية والمساندة الانفعالية والاجتماعية وبناء علاقات الحب والثقة وتقدير التشجيع من قبل الأسرة ومن خارجها

أن ذوج المرونة النفسية
العالية يتعايشون مع
انفعالات إيجابية مثل الهدوء
والسكينة مع القدرة على
التمييز والإدارة الفعالة لكل
من الانفعالات الإيجابية
والسلبية، فضلاً عن القدرة
على ضبط وتنظيم
الاستجابات الانفعالية، مما
يخفف بصورة واضحة من
التأثيرات السلبية للخبرات
والأحداث الضاغطة

أن الانفعالات الإيجابية توقف
مسار التأثيرات السلبية
للضغوط النفسية وتساعد
الأفراد ذوج المستوى
المرتفع من المرونة في
التعافى والبرء السريع من
تأثيرات مثل هذه الضغوط.

تؤكد أعمال الرابطة
الملكية لدراسات وبحوث "
التنعم أو الرفاه wellbeing "
على ما يطلح على تسميته
" بالتنعم الذاتي ' subjective
wellbeing' والذبح يقصد به
شعور الناس وإدراكهم
لمدح جودة حياتهم
الشخصية، وهذا الشعور قد لا
يتحقق إلا إذا اعتبرنا المرونة
النفسية مكوناً أصيلاً له

العديد من عوامل الوقاية
ذات الأهمية البالغة بالنسبة
للأطفال المراد تأسيس المرونة
النفسية لديهم، من هذه
العوامل:

- (1) الأداء المعرفي
الوظيفي السوي مثل
الضبط والتنظيم المعرفي
للذات، ومعامل الذكاء.
- (2) العلاقات الاجتماعية
الإيجابية خاصة مع الآباء
والراشدين ذوج الاعتبار فضلاً
عن الأصدقاء وجماعة الأقران

تتضمن العلاقات الاجتماعية المتبادلة لذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية عنصر بذل وتلقي المساعدة الانفعالية emotional support

المرونة النفسية تمكن الأفراد من الإدارة الإيجابية الفعالة لهذه الانفعالات والمشاعر على مستوى التفهم والتنظيم والضبط والتعبير في إطار عام من الثقة بالذات والإحساس بالجدارة الشخصية

الانفعالات الإيجابية تمكن الأفراد ذوي المرونة النفسية من التوظيف الكامل لمكامن قوتهم ومصادرهم النفسية المتاحة للتمكن من التوافق الإيجابي والمواجهة الفعالة للصددمات والكوارث لكونها تمثل عامل وقاية من التأثير السلبي كما تمثل تحصيلاً نفسياً ضد المتاعب والمصاعب في المستقبل

تنمية المرونة النفسية يفضي إلى زيادة معامل التقييم الإيجابي للذات والإحساس بالتطور والارتقاء الشخصي والاعتقاد بأن الحياة هادفة وذات معنى وتحسين جودة العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين والقدرة على إدارة المرء لحياته بفاعلية فضلاً عن الإحساس بامتلاك زمام الذات وتقليل احتمالات المعاناة من الاكتئاب والقلق

يتميز ذوو المستويات العالية من المرونة النفسية بالقدرة على تحمل الغموض، وبالتالي لا يندفعون هكذا بدون وعي إلى صنع واتخاذ قرارات متعجلة مبتسرة. إذ هم قادرون على التريث والتدبر ومعالجة الأشياء أو الأحداث تأملياً قبل اتخاذ قرار بفعل أو تصرف معين

التفاؤل الحقيقي أو الواقعي هو ذلك التفاؤل الذي يدفع الإنسان باتجاه حل مشكلاته من خلال رؤية الواقع ووصفه وتفسيره بدون مزايدة وتلمس كل جوانب الخير فيه

تأتي الأهمية الوقاتية للمرونة النفسية بوصفها خاصية أو سمة شخصية تمكن من يتمتع بها من الاحتفاظ بتفاؤله واستبشاره واندفاعه نحو المستقبل بتوقع الأفضل والنظر إلى مآلات الأحداث نظرة تفاؤلية

يوجد جدل بين علماء النفس يتعلق بما إذا كانت المرونة النفسية سمة شخصية ثابتة نسبياً قابلة للقياس، أم تمثل خاصية موقفية تميز بعض الأشخاص عن غيرهم؟

القدرات التي تميز ذوي المستويات العالية من المرونة النفسية. منها على سبيل المثال: التمتع بروح المرحة والفكاهة

من يحصلون على درجات مرتفعة على مقياس المرونة النفسية لديهم رغبة وإرادة وقابلية عالية لتجريب الأشياء والاعتقاد بأن المحاولة والخطأ بل والفشل أحياناً جزءاً من الحياة

في مجال علم النفس تعدد المرونة " أو المرونة النفسية" مصطلح يستخدم لوصف : " القدرة على التأقلم أو التوافق مع و/أو التصدي أو مواجهة الضغوط أو النكبات أو منغصات الحياة. ويستخدم هذا المصطلح أيضاً ليشير إلى كل مقومات المناعة ضد التأثيرات السلبية للأحداث السيئة في المستقبل".

من يحصلون على درجات مرتفعة على المقياس التي تقيس المرونة النفسية هم الأشخاص القادرون على النظر إلى المشكلات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والظواهر المختلفة المحتملة للتغلب عليها

تعد هذه العلاقات الاجتماعية الإيجابية القائمة على التعاطف مصدرًا رئيسيًا من مصادر المساندة الاجتماعية والنفسية وبالتالي تعد عامل وقاية من الاضطرابات النفسية والسلوكية

أن فعالية الذات ليست مجرد رضا المرء عن ذاته، بل إنها مجموعة من المهارات المرتكزة على فكرة التمكن من التوافق مع أحداث ووقائع الحياة الإيجابية والسلبية

سلسلة «وفي أنسك» : العدد 2



إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2013

د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلوة

▪ الاختصاص: علم النفس

الاهتمامات العلمية: مدرس الصحة النفسية، له اهتمامات بحثية بقضايا الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، فضلاً عن تلمسه لكل إرهابات دعوات التأصيل العربي والإسلامي لعطاء علم النفس المعاصر،



- التربية السيكولوجية وتنمية السلوك الأخلاقي لدى الأطفال في سياق البيئة الأسرية.
- التربية السيكولوجية وتنمية التعاطف لدى الأطفال.
- أدوار الآباء في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال.
- جودة الحياة: المفهوم والأبعاد.
- حالة التدفق: المفهوم والقياس.
- تدريب مديري المدارس على الذكاء الانفعالي وانعكاساته على سلوكهم القيادي بوصفه مطلباً لمجتمع التعلم
- نموذج هوية الأنا لأندرو ماهونج: أبعاده وتطبيقاته في مجال رعاية الموهوبين.
- المراهقة والموهوب: التعامل مع الفرع الوجودي.
- التناؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لخدمات الإرشاد النفسي للموهوبين،
- تحقيق الموهبة: تأثير الإدراكات المختلفة للذات والعالم على تحقيق الموهبة لدى المراهقين الموهوبين.
- المرونة النفسية Psychological resilience : ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية،
- تخوين الآخر وإدائه: قراءة في سيكولوجية المشهد السياسي المعاصر في مصر.

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2013

