



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة أم القرى



#غابتنا_دعمك_لزيادة_وعيك

قسم علم النفس
Psychology Department



الصمود النفسي: المرونة النفسية لمواجهة الأزمات بطريقة إيجابية

دكتور/ هاني سعيد حسن

أستاذ الإرشاد النفسي بكلية التربية



محتويات المحاضرة



- مفهوم الأزمة .. والأزمة النفسية
- الصمود النفسي وعلم النفس الايجابي
- مفهوم الصمود النفسي (المرونة النفسية)
- مكونات الصمود النفسي
- الصمود النفسي والصحة النفسية
- ميزات الصمود أو المرونة النفسية
- خصائص الأفراد ذوي الصمود النفسي
- طرق واستراتيجيات بناء الصمود النفسي
- الخطوات التي تساعدك على الصمود النفسي وقت الأزمات

مقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ
(الإنسان الآية (٤))

لا يوجد شخص على سطح الأرض إلا وتعرض لموقف ضاغط، شكل له أزمة في مرحلة من مراحل حياته، وتختلف طريقة التعامل مع الأزمة باختلاف البنية النفسية للفرد؛ حيث نجد أشخاصاً قد صمدوا أمام الأزمات والضغوط، وآخرون لم يتمكنوا من الصمود وأصيبوا باضطرابات نفسية أعاقتهم عن العيش بطريقة سوية، ومن الأسباب الأساسية التي مكنت هؤلاء الأشخاص من التغلب على الظروف الصعبة هو الصمود النفسي أو المرونة النفسية التي تميز شخصياتهم.



في وقت الأزمات إما الصمود النفسي أو الوهن النفسي

مفاهيم مهمة

الأزمة

الأزمة النفسية

الوهن النفسي

الإيجابية / علم النفس الإيجابي

الصمود النفسي



من الذي يحتاج للصمود النفسي؟
جميع الفئات تحتاج للصمود النفسي
وخاصة من يتعرضون للتهديد أو الخطر.

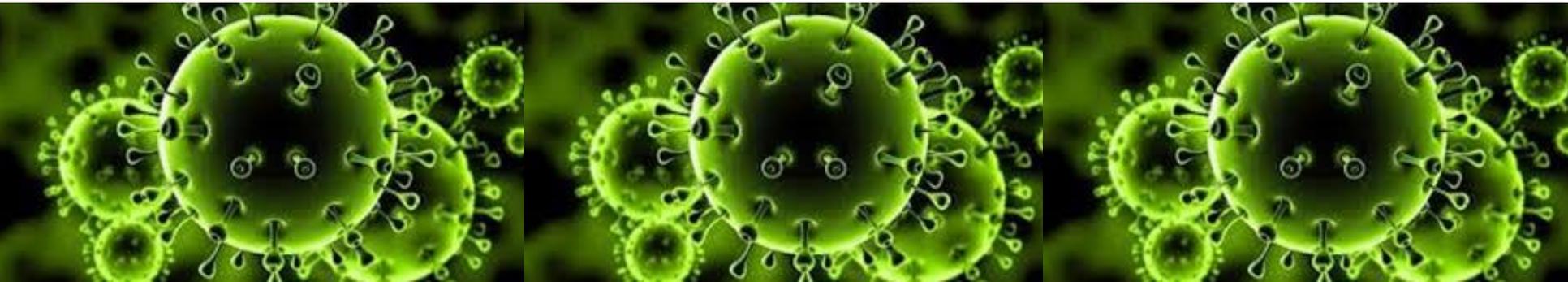
مفهوم الأزمة والأزمة النفسية

تعرف الأزمة بشكل عام على أنها وضعا وجوديا طارئا مفاجئا وغير متوقع يتضمن تغييرات سلبية في الشئون الأمنية الاقتصادية، المجتمعية، أو البيئية، خاصة عند حدوثه بدون إنذار مسبق أو بدون ترقب أو علامات تحذيرية منبئة به.

وعلى ذلك تمثل "حالة الأزمة" إن صح التعبير ما يمكن تسميته «وقت الاختبار» الحقيقي لقدرة المجتمع على مواجهة "الحدث الطارئ" الذي يمثل تهديدا وجوديا لشخص أو لجماعة اجتماعية أو للمجتمع بشكل عام.



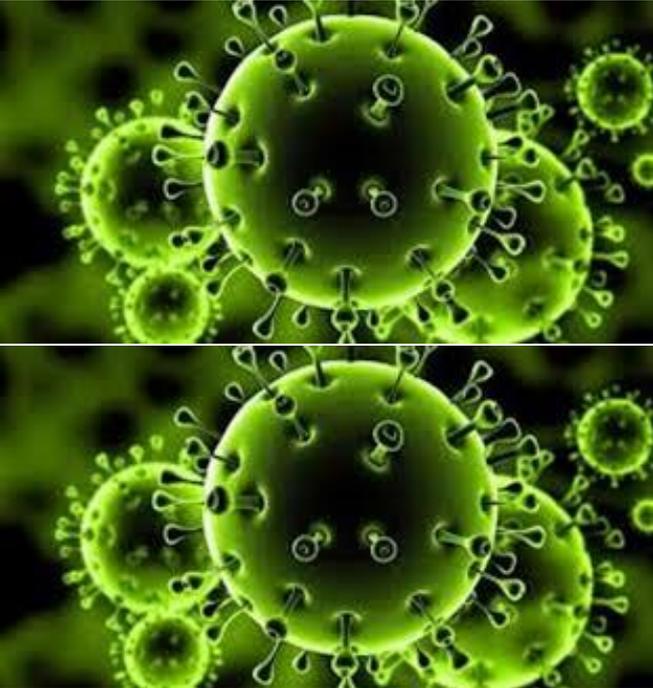
مثال: أزمة الوقت الحالي التهديد بخطر فيروس كورونا



سمات الأزمة

يتضح من المفهوم السابق بعض سمات الأزمة منها:

- المفاجأة ونقص المعلومات والتعقد والتشابك في الأمور أثناء حدوثها.
- الإدراك بأنها نقطة تحول.
- تتطلب قرارات سريعة.
- تهدد أهداف وقيم الأطراف المشاركة بها.
- فقدان السيطرة أو ضعف السيطرة على الأحداث.
- تتميز بضغط عامل الوقت والشعور بالضبابية والاضطراب مما يولد القلق.



الأزمة النفسية



نوع من الأزمات، وتعرف بأنها "حدث حياتي يدركه الشخص على أنه يمثل ضغطاً أو تهديداً لذاته وإيقاع حياته الشخصية، مع تصوره أن طرق أو أساليب التوافق والمواجهة، وقدرته الشخصية التي يمتلكها غير كافية للتعامل الإيجابي مع هذا الحدث الضاغط أو الصادم".

ويركز في التعامل الإرشادي والعلاجي مع النتائج النفسية السلبية التي تترتب على تعرض الشخص لأزمة أو حدث ضاغط صادم، على تبني المنظور النفسي والذي يتم بموجبه التعامل مع الأفراد وردود أفعالهم تجاه الأزمة، والتي عادة ما يكون قوامها وبؤرتها "الخوف" الذي قد يدفع الشخص إلى التصرف بطرق غير عقلانية لتجنب التهديد الحقيقي أو المُدْرِكُ للحدث الضاغط أو الصادم المرتبط بالأزمة، من جانب آخر قد يتقبل بعض الناس التهديد الحقيقي للحدث الضاغط أو الصادم فيما يعرف بالتقبل الاستسلامي، مع شعور بأن الوضع ميئوس منه وتنشأ عنده حالة الاعتقاد بالعجز والشعور باليأس.



وما يجدر الإشارة إليه أن التواجد في ظل حالة "التهديد المستمر وما يرتبط به من مشاعر الخوف المزمن" يرتب تداعيات خطيرة على الصحة الجسمية؛ ذلك لأن التهديد المستمر والخوف المزمن يضعف نظامنا المناعي، ويمكن أن يتسبب في تلف القلب والأوعية الدموية، ومشاكل في الجهاز الهضمي مثل القرحة ومتلازمة القولون العصبي، وانخفاض الخصوبة.



مفهوم الصمود النفسي

Psychological resilience



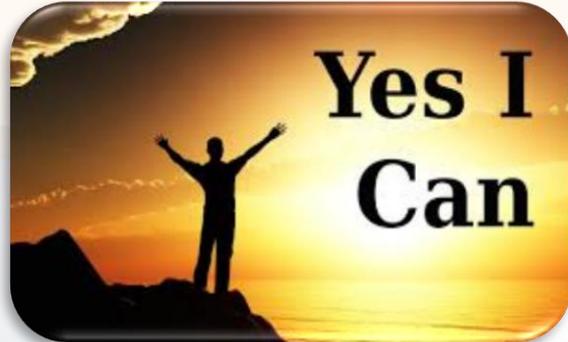
الصمود النفسي وعلم النفس الإيجابي



الصمود النفسي أو المرونة النفسية مفهوماً من مفاهيم علم النفس الإيجابي، ويعكس تفاعل المرء الإيجابي مع ما يتعرض له من متاعب وصدمات في حياته.

ومصطلح علم النفس الإيجابي يمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر من ما هو سلبي، بغية تمكين البشر من السعادة بمعناها الإيجابي الإنساني الحقيقي والمتمثلة فيما (راحة البال - الهناء الذاتي).

وعرف سليجمان علم النفس الايجابي بأنه الدراسة العلمية لمكامن القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار.



مفهوم الايجابية

يقصد بتعبير الإيجابية امتلاء التكوين النفسي للشخص بكل ما يدفعه نحو الحياة (تفكيرًا وانفعاليًا وسلوكًا)، مفعماً بروح التفاؤل والاستبشار والتركيز على الجوانب المشرقة، والتركيز على الحلول وتوقع نواتج إيجابية، وإقرار كل ما يمكن أن يزيد الحياة بهجة وارتقاءً.

كما أن بؤرة الإيجابية ومداراتها اليقين بأنّ غدًا تشرق الأرض بنور ربها مع تسليم زمام الذات لخالقها وحسن التوكل عليه وحده جل شأنه.



مفهوم الصمود النفسي (المرونة النفسية)

هو القدرة على التكيف الجيد مع المواقف الضاغطة حتى يعود الفرد إلى حالة الاتزان.



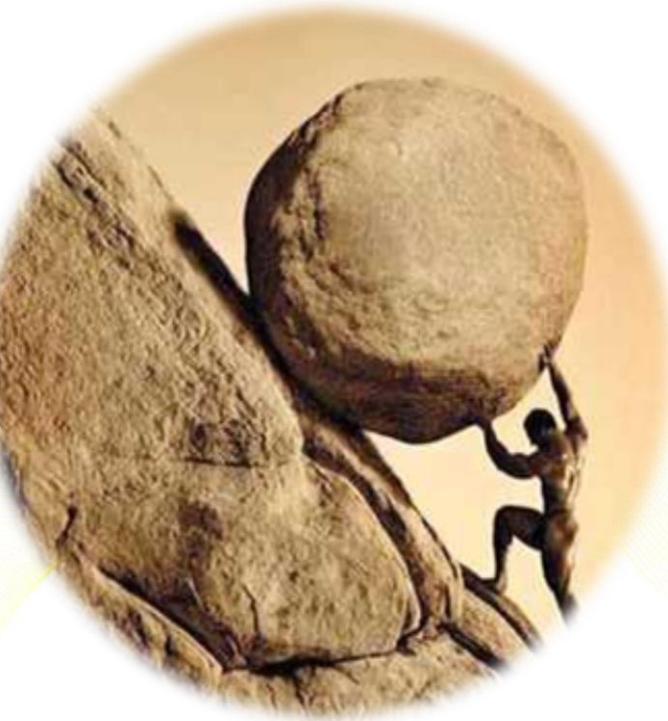
وتعرفه الجمعية الامريكية لعلم النفس (APA) بأنه : عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي تواجه الافراد مثل حل المشكلات الاسرية والمشكلات الخاصة بالعلاقة بالآخرين والمشكلات الصحية وضغوط العمل والمشكلات المالية والمشكلات الحياتية.

وعلى ذلك يتضمن الصمود النفسي وفقاً لهذا المعنى:

حالة الخطر أو الصعوبات والأزمات وتعرض الفرد لتهديد معين.

التوافق الفعال ومواجهة الخطر والأزمة بطريقة إيجابية بالرغم مما قد يحدثه من تأثيرات سلبية على نفسيته.

تتضح مؤشرات الصمود النفسي في كيفية تكيف الشخص مع التحولات النوعية الكبرى والعادية في حياته. (مثل: فقد شخص لمصدر رزقه)



يمكن خلق النجاح من الأزمات والصعاب

الأزمة لا تجعل الانسان يقف في مكانه.. لكن استجابتنا لها وردود أفعالنا هي ما تجعلنا نتقدم أو نتراجع الى الخلف.

ومصطلح الصمود يمكن توظيفه ليتجاوز المسمى إلى المضمون،
وذلك بتحليله ليشير كل حرف من حروفه إلى عملية:

يشير حرف "و" إلى
الوقاية

يشير حرف "ص" إلى
الصلابة

يشير حرف "د" إلى
الدافعية

يشير حرف "م" إلى
المرونة



مكونات (أبعاد) الصمود النفسي

٣

مركز الضبط الداخلي

١

الكفاءة الشخصية (فعالية الذات)

٤

المواجهة والتكيف

٢

المثابرة

٥

شبكة العلاقات الأسرية والاجتماعية

مكونات (أبعاد) الصمود النفسي

المكون الأول: فعالية الذات. self-efficacy

يشير عامل فعالية الذات إلى اعتقاد المرء في قدرته على شحذ طاقته وهمته ودافعيته وإمكانياته المعرفية لممارسة تأثيرًا وضبطًا للحدث الذي يتعرض له.

المكون الثاني: المثابرة. Perseverance

بدون اعتقاد المرء في قدرته على تحقيق الأهداف المرغوبة من خلال أفعاله، لن يكون بمقدوره التحمل والمثابرة حال التعرض لأزمات الحياة ومصاعبها، ويتضمن عامل المثابرة بعدي التحمل والإصرار ويستلزم تنظيمًا للذات والرغبة من مواصلة الحياة بفاعلية وإيجابية واستعادة إيقاع حياته الطبيعية بعد الأزمة أو الصدمة.

المكون الثالث: مركز الضبط الداخلي . Internal locus of control .

يشير مركز الضبط الداخلي إلى إدراك الفرد قدرته على التأثير في البيئة الحالية وفي تقرير مصيره في المستقبل. ويجسد مركز الضبط الداخلي اعتقاد المرء في مسؤوليته من خلال أفعاله عن الأحداث التي يتعرض لها في حياته.

المكون الرابع : المواجهة والتكيف . Coping/ adaptation

يشير مفهوم المواجهة Coping إلى مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يمكن أن يستخدمها الفرد في إدارة المواقف الضاغطة والظروف العصيبة. في حين يقصد بالتكيف adaptation عملية التكيف مع التغير في البيئة ومع الأحداث الضاغطة والظروف العصيبة.

المكون الخامس: شبكة العلاقات الأسرية والاجتماعية

ويلعب هذا المكون دورًا بالغ الأهمية في تكوين الصمود النفسي أو المرونة النفسية لدى الأفراد؛ إذ تزود العلاقات البينشخصية الآمنة الفرد بمصدر هام للمساندة الانفعالية والاجتماعية من المجتمع الأوسع، ويمثل ذلك حجر الأساس في تكوين الصمود النفسي.

الصمود النفسي والصحة النفسية

يمكن أن يساعد الصمود في حمايتك من مختلف الحالات النفسية غير الصحية، مثل الاكتئاب والقلق.

ومن شأن الصمود أن يساعد أيضاً على إبعاد العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض نفسية، مثل التعرض لمعاملة قاسية أو صدمة سابقة.

فإذا كنت مصاباً حالياً بإحدى الحالات النفسية، فإن التحلي بالصمود والمرونة يمكن أن يحسّن من قدرتك على التكيف معها ويحقق لك الصحة النفسية.



هل المرونة النفسية تمحو مصاعب الحياة؟



الصمود أو المرونة النفسية لا تخلص الشخص من الضغوط أو تمحو مصاعب الحياة، لكنها تمنحه القوة اللازمة لمواجهة المشاكل بثبات وحلها، كما التغلب على المحن والاستمرار في حياته.

ومع ذلك، فإن المرونة لا تعني التجلّد أو اللامبالاة أو اتباع المذهب والفلسفات المغرقة في الروحانية، أو حتى الاعتماد على المرونة وحدها.

ففي الواقع، تعتبر القدرة على التواصل مع الآخرين للحصول على الدعم أحد العناصر الرئيسية في المرونة.



مظاهر المرونة النفسية



القدرة على طلب المساعدة

التفاؤل برغم الصعوبات

إدراك أن النكسات جزء من الحياة

تغير ايجابي بعد الصدمة

السلوك الاجتماعي التكيفي

التصرف بفاعلية رغم القلق

قدرة الفرد على التكيف

التفاعل

خصائص الأفراد ذوي الصمود النفسي



خصائص الأفراد ذوي الصمود النفسي

يملك الأفراد الذين يتميزون بالصمود النفسي القدرة على التعامل بشكل فعال مع المصائب والضغوط، ويكون لديهم قابلية للتغيير، ومن خصائصهم أن لديهم:

- | | | | |
|--|---|--|---|
| التدين والشعور بالانتماء | ✓ | مستوى مرتفع من القدرة على مواجهة المصاعب | ✓ |
| المساهمات في الحياة | ✓ | مستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز. | ✓ |
| امتلاك أساليب لمواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الموقف | ✓ | مستوى عالي من السلامة النفسية | ✓ |
| الانفعال الإيجابي وروح الدعابة | ✓ | فاعلية الذات | ✓ |
| امتلاك المهارات الفعالية في حل المشكلات | ✓ | الثقة في مهاراتهم المعرفية. | ✓ |
| الإيمان بأن الضغوط يمكنها أن تزيد الفرد قوة | ✓ | إقامة علاقات جيدة مع الآخرين | ✓ |
| التمتع بالتفاؤل والأمل والاستبشار بالمستقبل | ✓ | الإحساس بالهدف من الحياة | ✓ |

طرق واستراتيجيات بناء الصمود النفسي



طرق لبناء الصمود النفسي

حددت جمعية علم النفس الأمريكية (APA) عشرة طرق لبناء الصمود النفسي:

ابحث عن الفرص التي تدفعك لاكتشاف ذاتك.

إقامة روابط جيدة مع الآخرين.

ضع الأمور في حجمها الطبيعي.

تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات.

تبني وجهة نظر إيجابية لذاتك.

تقبل التغيير واعتباره جزء من الحياة.

الحفاظ على مستقبل مفعم بالأمل والتفاؤل.

التحرك تجاه أهدافك.

اعتني بنفسك.

اتخاذ قرارات حاسمة.

استراتيجيات بناء الصمود النفسي

٥ - حل المشكلات

٦ - القدرة على فهم
مشاعر الآخرين واحترامها
واستيعابها

٧ - اتخاذ قرارات
حاسمة والشجاعة
في مواجهة الأزمات



٤. التنظيم

٣. الرؤية الشخصية

٢. التكيف مع الأحداث

١. الكفاءة الذاتية

٨ - القدرة على
صياغة الأهداف

٩ - إرادة التغيير
وتقبل الوضع في
نفس الوقت

١٠ - التفاؤل



بعض الخطوات التي تجعلك أكثر صمودا ومرونة



- ابحث عن المساعدة
- اعاتن بنفسك
- كن متفاعلا
- اتخذ القرار المهمة
- تعلم من خبرات الماضي
- ابحث عن حل المشكلة
- رجب بالتغيير
- طور شبكة علاقاتك
- ابحث عن هدف لحياتك
- عزز ثقتك بقدراتك

بعض الخطوات التي تجعلك أكثر صموداً ومرونة

- عزز ثقتك بقدراتك: تلعب الثقة بالنفس دوراً بارزاً في عملية التعامل مع الضغوط والتعافي من الأحداث المؤلمة. حاول دائماً أن تذكر نفسك بنقاط قوتك وإنجازاتك. فزيادة الثقة بقدرتك على الاستجابة والتعامل مع الأزمة، طريقة مميزة من أجل التأسيس للمرونة مستقبلاً.
- ابحث عن هدف لحياتك: في مواجهة أزمة أو مأساة ما، يلعب تحديد هدف معين للمستقبل دوراً هاماً في عملية الشفاء. وهذا يمكن أن يتضمن الانخراط في المجتمع أو تطوير الأفكار الروحية أو المشاركة في النشاطات. إعمل على إضفاء قيمة لكل يوم وافعل شيئاً يمنحك شعوراً بالإنجاز كل يوم، ضع أهدافاً لمساعدتك على التطلع نحو مستقبل له معنى

- طوّر شبكة اجتماعيّة متينة: إنّ مجرد وجود أشخاص حولك يهتمّون لأمرك ويدعمونك، هو عامل حماية في الأيام الصعبة. من المهمّ أن يكون لديك من تثقن به وتتحدّثن إليه، فهذا يجعلك تشاركين مشاعرك وتحصلين على الدعم وعلى المساعدة الفعّالة والحلول الممكنة، تواصل مع عائلتك وأصدقائك وحقق علاقات جيدة معهم فالدعم منهم عامل مهم.

- رحب بالتغيير: تقبل أن التغيير جزء في الحياة وقبول التغييرات يساعدك على التركيز على أهدافك الأخرى، فالتكيّف هو جزء أساسي من المرونة. فمن خلال التعلّم على التكيّف، تحصّنين نفسك للاستجابة السليمة للأزمات المحتمل وقوعها. وفي الوقت الذي يشعر بعض الأشخاص بالانهزام والسحق تحت وطأة الأزمات، يمكن للأشخاص الذين يتمتّعون بقدرة عالية على المرونة أن يتكيّفوا ويتقدّموا بسرعة.

- ابحث عن إمكانية حلّ المشكلة: في كلّ مرّة تصادف تحدّيّاً جديداً، قوم بوضع لائحة سريعة عن بعض الأساليب الممكنة لحلّ المشكلة. اختبر استراتيجيات عدّة وركّز على تطوير طريقة منطقيّة للمشاكل الشائعة.

تعلم من خبرات الماضي فكّر في كيفية تعاملك مع المصاعب في الماضي، وفكر في المهارات والاستراتيجيات التي ساعدتك خلال الأوقات العصيبة.

- كن متفائل: من الصعب المحافظة على نظرة إيجابيّة عند مواجهة أيّ وضع قاس، لكنّ الإبقاء على التفاؤل جزء هامّ من المرونة. والتفاؤل لا يعني أن تتجاهل الموضوع، لكن أن تدرك ما حصل وتؤكّد على أنّه أمر عابر وتؤمن بأنك تملك المهارات والقدرات لمحاربة التحديات التي تواجهها.

- **اعتن بنفسك:** عندما تمرّ بمرحلة صعبة، يصبح من السهل إهمال حاجاتك الخاصة، إذ تفقد شهيتك على الأكل وتتوقّف عن ممارسة الرياضة ولا تحصل على فترة كافية من النوم... قوم بتغيير ذلك وخصّص وقتاً للقيام بنشاطات تحبّها واعتني بتلبية حاجاتك الخاصة لتعزيز صحتك ومرونتك لتكون على أتمّ استعداد لمواجهة تحديات الحياة.

- **اعتن باحتياجاتك ومشاعرك.**

-شارك في الأنشطة والهوايات التي تستمتع بها.

-احرص على ممارسة الأنشطة البدنية ضمن روتينك اليومي.

-احصل على قدر وفير من النوم.

-اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا.

-قم بممارسة تقنيات التعامل مع الضغوط والاسترخاء، أو التخيل الموجّه أو

التنفس العميق أو الصلاة.

ابحث عن مساعدة

قد يكون من الصعب عليك تحقيق هذه المرونة بنفسك ولهذا عليك البحث عن وسائل أخرى لتساعدك مثل:

تعزيز معلومات من خلال قراءة المراجع المختلفة عن المرونة النفسية.
الانضمام لمجموعة دعم لتتحدث عن مشاكلك وتحصل على مساعدة.
اللجوء إلى أخصائي نفسي ليساعدك على تنمية هذه المهارة.

الخطوات التي تساعدك على الصمود النفسي وقت الأزمات والخروج من وضع الأزمة

في البداية يجب أن تحديد الضغوطات التي يمكن تغييرها والأخرى غير القابلة للتعديل، وهنا يمكن محاولة ما يمكن تغييره، أما الصعوبات غير القابلة للتغيير فيجب أن تقوم بسؤال نفسك عن:



ابدأ حل الصعوبات بخطوات بسيطة وإيجابية.. بعد تحديد الصعوبات التي يمكن حلها، وابدأ دوماً بخطوات بسيطة وثابتة باتجاه حل الصعوبات.



إمكانية أن تكون المشكلة فرصة للتعلم



إمكانية أن تشكل هذه الصعوبات تحدياً يمكن التغلب عليه، والشعور بإنجاز معين



إمكانية تغيير نظرتك لتلك الضغوطات أو تغيير انطباعك عنها



أخيراً.. يجب أن نتذكر أن لا شيء سيدوم إلى الأبد، وبما أن الأمور المزعجة ستتغير لا محالة، لذلك حاول أن تتذكر ذلك دوماً، وأن تقلل من انفعالك، وتنظر للأمر بهدوء.



يمكن محاولة فهم كيفية تفاعلنا مع الأمور التي تسبب لنا ضغطاً نفسياً، ولماذا نعتبرها مزعجة، وهل يمكن أن نعيد تفكيرنا بهذه الأمور بطريقة ثانية نقلل فيها من التوتر والانفعالات النفسية والجسدية تجاهها.



ابحث عن الأمور التي تقلل من الضغط النفسي عليك

عند مواجهة الأزمة
لا إفراط ولا تفريط
لا تهوين ولا تهويل
فرق بين الحرص والقلق المبالغ فيه
فرق بين الوقاية والوسواس القهري

**تكيف واستثمر وقت الأزمة وحول الأزمة إلى
متعة ونجاح**

**من قال أننا في أزمة ربما تكون الأزمة الحالية
منحة من الله عز وجل وليست محنة
نحن قد نصنع لأنفسنا الأزمات**

ما أروع الجلوس في البيت مع الأسرة



فرصة لقضاء وقت ممتع مع الأسرة يشعركمنا بالترابط والمحبة



نجلس في البيت مع الوالدين ونبرهم



الصلاة جماعة في البيت مع الأسرة



فرصة لقراءة القرآن الكريم وحفظه وتعليمه لأولادنا



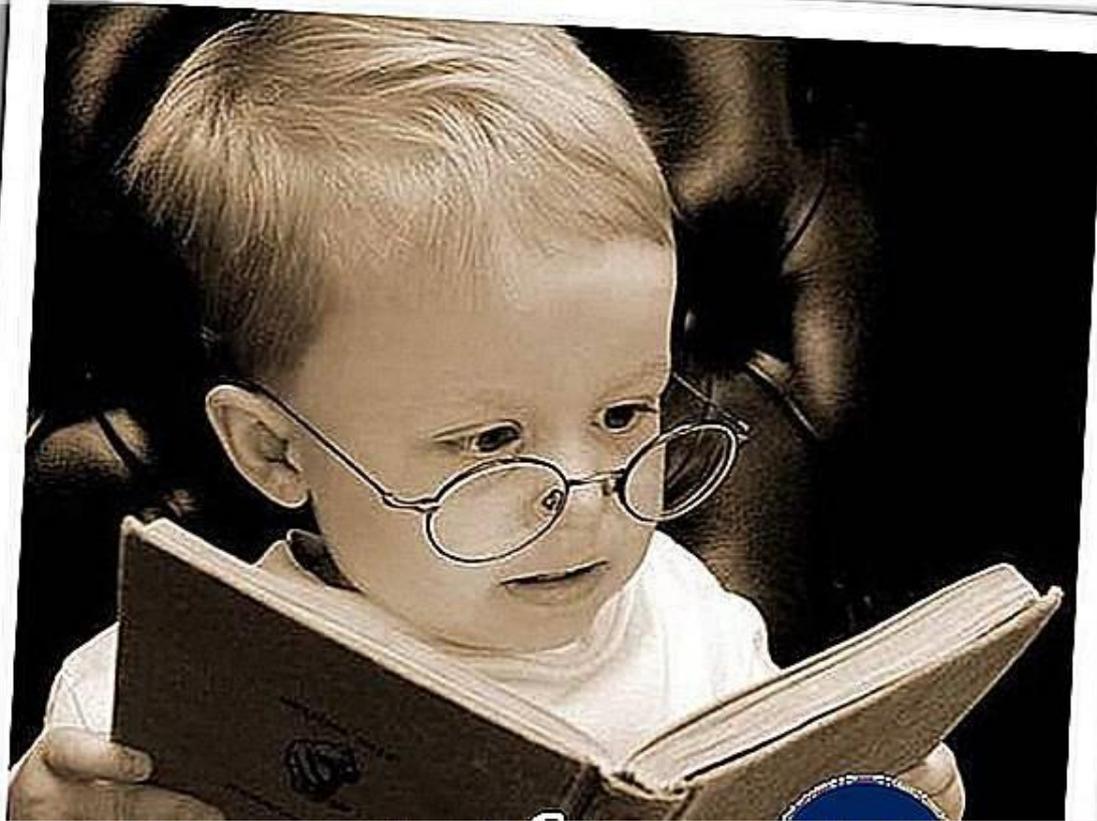
فرصة نلعب مع أولادنا في البيت ونعوض افتقادهم لنا



فرصة نعلم أولادنا ونكتشف مواهبهم وإبداعاتهم وننميها



فرصة كبيرة للقراءة والاستزادة من المعرفة



فرصة لممارسة الرياضة



وغدا تشرق الأرض بنور ربها



اللَّهُمَّ آمِينَ





هل توجد أسئلة...