

المحاضرة السابعة: المرونة النفسية

1- تعريف المرونة النفسية (الجلد) Resilience :

تعريف ميشال روتر (1992) M. Ruter "المرونة النفسية تتمثل في مجموعة من الوظائف الاجتماعية والبيئية النفسية التي تمكن من الحياة السليمة في وسط غير سليم. هذه الأخيرة تتحقق عبر الزمن من خلال توافقات بالصدفة بين مكونات الطفل والنسق العائلي الاجتماعي والثقافي.

وتعرف لوثر وآخرون (2000) Luthar & al. "المرونة النفسية بأنها" القدرة على التكيف والتعامل بشكل إيجابي مع ظروف الحياة الصعبة مثل الحروب، الكوارث الطبيعية، الأزمات الشخصية أو الخسارة."

تعريف سيليجمان (2011) Seligman: "المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعلم من الفشل والنهوض بعد الأزمات" فالذين يتمتعون بالمرونة النفسية لا يظلون عالقين في مشاعر العجز والفشل بل يطورون استراتيجيات لمواجهة التحديات.

تعريف هاريسون (2015) Harrison: "المرونة النفسية هي عملية معقدة تتضمن استراتيجيات التكيف والتفاعل مع المواقف الضاغطة على مستوى نفسي، اجتماعي وعاطفي، وتمكن الفرد من التعافي بشكل سريع مع الحفاظ على رفاهيته العامة."

وعرفتها رابطة علم النفس الأمريكية (APA) بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية أو التهديدات التي يتعرض لها الأفراد (النكبات، الصدمات، للشدائد، المشكلات الصحية والعلائقية والمهنية والمالية ... كما تعني التخلص من الضغوط الصعبة ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار". أي أن المرونة الإيجابية لا تعني أن الفرد لن يواجه الصعوبات والضغوط والنكسات والمحن المختلفة أو الصدمات الكبرى في الحياة.

2- النظريات المفسرة للمرونة النفسية : تعددت النظريات المفسرة للمرونة النفسية، ونذكر منها :

1-2- نظرية المرونة الفردية (Individual Resilience Theory) :

قدم مايكل روتر (1985) Rutter إطارا لفهم المرونة الفردية شدد فيه على أنها تتشكل من خلال التفاعل بين الخصائص الشخصية للفرد والظروف البيئية ، وقد ركز روتر على كيفية تكيف الأفراد مع الأحداث الضاغطة أو المحورية في حياتهم مثل الكوارث الطبيعية، فقدان الأحباء، أو الصدمات النفسية ، ووصف المرونة النفسية باعتبارها عملية ديناميكية تعتمد على التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ، فالأفراد الذين يتمتعون بقدرة على التكيف مع الأزمات ليسوا فقط من يمتلكون خصائص شخصية إيجابية، بل أيضا من يمتلكون فرصا اجتماعية جيدة كدعم العائلة والمجتمع.

2-2- نظرية الحفاظ على الموارد (The Conservation of Resources Theory):

أكد ستيفن هوبفول (Hobfoll S. E. (1989) أن الأشخاص يواجهون الضغوط عندما يشعرون أن مواردهم النفسية أو المادية تتعرض للخطر أو الفقدان (الوقت، الانفعالات، المال، العلاقات الاجتماعية، تقدير الذات) إذا فقد الشخص موارد حيوية مما يزيد من مستوى التوتر والضغط النفسي فإنه يصبح أكثر عرضة للإجهاد أما إذا تمكن من استعادة هذه الموارد أو الحفاظ عليها فإنه يمكن أن يواجه التحديات المختلفة بشكل أفضل ووفقاً لهوبفول عندما يشعر الفرد بأن موارده في خطر، فإنه يستثمر وقتاً وجهداً في حماية هذه الموارد أو استعادتها. وهنا يعتبر الدعم الاجتماعي من الموارد الأساسية في هذه النظرية، حيث أنه إذا كان لدى الفرد دعم اجتماعي قوي سواء من العائلة أو الأصدقاء أو المجتمع بصفة عامة فإنه يمكنه أن يعوض بعض الفقدان في الموارد الأخرى مما يزيد من مرونته النفسية ويقلل من التأثيرات السلبية للصدمة أو الأزمات.

2-3- نظرية النمو الشخصي بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth Theory) :

قدم كل من تيديسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun (2004) فكرة أن بعض الأفراد لا يقتصرون على التعافي من الصدمة فقط بل يختبرون نمواً إيجابياً بعدها، فالمرونة النفسية بناءً على هذه النظرية لا تعني فقط العودة إلى "الوضع الطبيعي" بعد الأزمة بل يمكن أن تشمل التطور والنمو الشخصي، حيث أن الأشخاص الذين يختبرون النمو بعد الصدمة غالباً ما يطورون رؤية جديدة للحياة ويصبحون أقوى نفسياً نتيجة للتجربة وأن الأحداث المؤلمة يمكن أن تؤدي إلى إدراك أعمق للذات والنمو الشخصي مع زيادة في تقدير الحياة والأمور الروحية أو الدينية والفهم الجديد لها وتحسين العلاقات مع الآخرين للحياة.

2-4- نظرية شبكة المرونة (Resilience Network Theory) :

ينظر في هذه النظرية التي وضعها اونجر (Ungar (2012) إلى المرونة النفسية باعتبارها تفاعلاً بين عوامل كثيرة في البيئة المحيطة بالشخص مثل الأسرة، المدرسة، العمل، والمجتمع. وتؤكد هذه النظرية على أن العوامل المتعددة تتداخل مع بعضها، مما يساهم في مرونة الفرد، كما تشدد على أهمية البيئة الاجتماعية في تطوير المرونة النفسية التي لا تمثل سمة ثابتة بل هي ناتجة عن تفاعل مستمر مع البيئة المحيطة، ومن ثم يمكن تعزيزها أو تقليصها استناداً إلى الظروف، حيث أن التفاعل مع الآخرين في مواقف ضاغطة قد يكون له تأثير إيجابي أو سلبي. على سبيل المثال، في حال وجود دعم اجتماعي قوي من الأسرة والأصدقاء، يمكن أن يعزز قدرة الشخص على التكيف مع الصدمات.

2-5- النموذج التطوري للمرونة (Developmental Perspective on Resilience) :

اعتبرت آن ماسن (2001) Masten أن المرونة ليست سمة استثنائية بل هي عملية طبيعية تحدث لدى الأشخاص العاديين عند مواجهتهم للضغوط كما أنها نتيجة تفاعل معقد بين العوامل الفردية والاجتماعية ، وتؤكد ماسن أن المرونة لا تتعلق فقط بالقدرة على البقاء على قيد الحياة بعد الأزمات، بل تشمل القدرة على النمو والنضج وتحقيق تطور إيجابي بعد الصدمة ، و من العوامل المؤثرة في المرونة النفسية وفقا لهذا النموذج :

- ✓ الدعم الاجتماعي: يشير إلى الأمان العاطفي والمساعدة العملية التي يمكن أن توفرها الشبكات الاجتماعية.
- ✓ الإيمان بالقدرة الذاتية: الثقة في النفس والقدرة على التأثير في الأحداث هي عوامل أساسية في تعزيز المرونة.
- ✓ القدرة على تنظيم العواطف: إدارة التوتر والضغوط بشكل فعال يعني قدرة أكبر على التعامل مع الأزمات.
- ✓ الموارد الاقتصادية والمادية: في بيئات معينة تعتبر موارد مثل الاستقرار المالي أو القدرة على الوصول إلى الرعاية الصحية عناصر أساسية في تعزيز المرونة النفسية.
- ✓ المرونة العاطفية: قدرة الشخص على التعامل مع المشاعر السلبية كالحزن أو الغضب أو الخوف بشكل إيجابي دون أن تؤثر بشكل سلبي على صحته النفسية أو قدرته على العمل.

2-6- نظرية المرونة النفسية للمراهقين (Resilience Theory for Adolescents) :

قدمت سوزان لوثر (2000) Luthar نظرية المرونة النفسية في سياق الطفولة والأزمات المبكرة مثل الفقر الصدمات العائلية أو الإهمال ، فمن خلال أبحاثها أكدت أن العوامل البيئية مثل الدعم الاجتماعي والموارد المساعدة تلعب دورا حيويا في تعزيز المرونة لدى الأفراد. ومن ثم قامت لوثر بتطوير نظرية متخصصة حول المرونة النفسية خاصة فيما يتعلق بالمراهقين ، حيث تؤكد هذه النظرية أن المرونة لا تعد مجرد رد فعل فردي لمواقف الصدمة أو الضغوط بل هي أيضا عملية تفاعل بين العوامل البيئية والفردية. حيث توصلت لوثر إلى أن العوامل مثل الدعم الاجتماعي والمشاعر الإيجابية، والقدرة على التكيف تتداخل مع بعضها البعض لتشكيل مرونة نفسية قوية.

2-7- نموذج المرونة والمواجهة (The Resilience and Coping Model) :

قدم بونانو (2004) Bonanno مفهوما مختلفا للمرونة النفسية، حيث ناقش كيف أن بعض الأشخاص يظهرون قدرة طبيعية على التعافي بسرعة بعد التعرض للصددمات أو الضغوط الكبيرة ، كما قام بتحدي الفكرة الشائعة بأن جميع الأفراد يتأثرون بشكل عميق من الأحداث المأساوية مثل فقدان الأحبة أو الكوارث الطبيعية وقد ركز على كيفية استجابة الأفراد للأزمات والصددمات وكيفية تعافهم بعدها ، حيث يرى أن العديد من الناس يظهرون استجابة عاطفية مرنة ويعودون إلى حالتهم الطبيعية دون أن يتأثروا بشكل كبير بالعواقب النفسية

كما وجد أن هناك أنماطا مختلفة من التكيف بعد الصدمات يمكن تقسيمها إلى عدة فئات رئيسية:

- المرونة : حيث يتعافى الفرد بسرعة من الصدمة ويعود إلى حياته الطبيعية.
- الاستجابة المرضية : حيث يعاني الفرد من مشاعر استمرارية من الحزن أو الاكتئاب لفترة طويلة بعد الصدمة.
- النمو بعد الصدمة : بعض الأفراد قد يمرون بتغيرات إيجابية كزيادة الثقة بالنفس أو تقدير الحياة بعد الصدمة.
- الاستجابة المدمرة : في بعض الحالات النادرة قد تكون الصدمة شديدة لدرجة أنها تؤدي إلى اضطرابات نفسية خطيرة مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

لذلك يرى بونانو أن المرونة هي عملية تطويرية ديناميكية تسمح للأفراد الذين يواجهون الصدمات بالتكيف من خلال استراتيجيات مختلفة، بعضها قد يكون مؤقتا بينما البعض الآخر يمكن أن يستمر بشكل أكثر استقرارا كما أن قدرة الأفراد على التكيف مع الصدمات قد تكون متغيرة عبر الزمن وتعتمد على عدد من العوامل مثل الدعم الاجتماعي، والموارد الشخصية، والقدرة على التنظيم العاطفي.

3- خصائص المرونة النفسية :

للمرونة النفسية مجموعة من الخصائص تتمثل في:

- ❖ القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، عبر تقديم وتلقي المساعدة الانفعالية مما يسهم في تنمية الشعور بالانتماء و بالطمأنينة والأمن النفسي.
- ❖ الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات والقدرة على اتخاذ القرار.
- ❖ مستوى مرتفع من مهارات حل المشكلات ومهارات التفكير وعدم الاندفاع.
- ❖ النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.
- ❖ القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية والإحساس بالكفاءة الشخصية.
- ❖ المثابرة والاجتهاد بغض النظر عن المتاعب والمصاعب.

4- مظاهر المرونة النفسية :

تتخذ المرونة النفسية مظهرين أساسيين هما :

- 1-4- المرونة التكيفية (Adaptive Resilience) : تشير إلى قدرة الفرد على تكيف استراتيجياته و سلوكياته بشكل مرن وفقا للظروف والضغوط النفسية المحيطة به ، وهي قدرة الشخص على تعديل ردود أفعاله عند مواجهة التحديات ، بحيث يتمكن من البحث عن استراتيجيات جديدة للتغلب على الأزمات وتحقيق التوازن العاطفي ومن بين خصائص المرونة التطبيقية أنها عملية ديناميكية موجهة نحو الحلول تتغير خلالها استراتيجيات الفرد بناءً على السياق والضغوط التي يواجهها وكذا نتاج خبرة التعلم (Masten, 2001) .

4-1- المرونة التلقائية (Spontaneous Resilience) : تشير إلى قدرة الأفراد على العودة إلى حالة التوازن الطبيعي

بشكل سريع وغير متوقع بعد الصدمات أو الأزمات، وهذه المرونة لا تتطلب دائمًا استراتيجيات معرفية أو سلوكية معقدة بل تحدث بشكل غريزي أو تلقائي. فالأفراد الذين يظهرون المرونة التلقائية يتكيفون بسرعة مع الوضع الجديد دون الحاجة إلى الكثير من الجهد الواعي أو التفكير العميق، وفي بعض الأحيان يمكن أن تحدث المرونة التلقائية من دون وعي أو تخطيط حيث يتصرف الشخص بطريقة تتيح له العودة إلى التوازن النفسي بعد الأزمات بشكل سريع (Masten & Powell, 2003).

5- طرق بناء المرونة النفسية :

أشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA,2010) إلى عشرة طرق لبناء المرونة النفسية تتمثل في :

- ✓ العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
- ✓ تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن حلها.
- ✓ تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- ✓ القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة.
- ✓ التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
- ✓ تنمية الثقة بالذات.
- ✓ فهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق التي تحدث فيه.
- ✓ الحفاظ على روح التفاؤل وتوقع الأفضل.
- ✓ رعاية المرء لعقله وجسده وممارسة تدريبات منتظمة مع الانتباه لحاجاته ومشاعره ، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة الترفيهية والاسترخاء.
- ✓ التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.