

المرونة النفسية بين المفهوم واستراتيجيات البناء

أبو بكر ساسي عبد القادر

قسم التربية وعلم النفس . كلية التربية . جامعة الزيتونة

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على مفهوم المرونة النفسية، وأهم سمات الأفراد المتمتعين بها، كما يهدف أيضاً إلى معرفة أهم طرق بنائها مستخدماً المنهج الوصفي في الإجابة عن تساؤلاته، وقد توصل إلى بعض الاستنتاجات التي من أهمها، أن المرونة النفسية هي القدرة على استخدام مهارة البصيرة التي تعمل عندما يحرك الإنسان الاختلاف في العلاقات الإنسانية، كما أن للمرونة النفسية ثمرات تنعكس على أصحابها، ولعل من أبرز ثمراتها عليهم الصحة النفسية التي سيتمتعون بها، كما أن للمرونة النفسية عدة طرق واستراتيجيات لبنائها، وقد توصل البحث أيضاً إلى بعض التوصيات التي قد تزيد من التعريف والايضاح لهذا المفهوم النفسي في علم النفس الايجابي الذي يزيد الاهتمام به وبطرق بنائه من النظرة الايجابية للأفراد في المجتمع ويمكنهم من مواجهة ضغوط الحياة المختلفة، وأخيراً قدّم البحث بعض المقترحات التي ستزيد ربط هذا الموضوع بغيره من المواضيع ذات العلاقة والتي ستثري المكتبة وتفتح أفقاً للباحثين والمهتمين في هذا المجال.

مقدمة:

يعيش الإنسان في زمن كثر فيه، وتعددت التغيرات، وازدادت فيه روافد الضغوط والتحوللات، الأمر الذي يعني مزيداً من الأزمات والضغوط الحياتية المختلفة، التي كانت وما زالت مصدراً للمعاناة والتي تنعكس آثارها سلباً على حالته النفسية التي تسهم في زيادة معاناته وإحساسه بالقلق وتوقع الخطر، أي أن الفرد أصبح في موقف جراء هذه التعقيدات والتداخلات يتسم بالاضطرابات والغموض مما يدفعه للبحث عن وسائل من الممكن لها أن تساعد في محاولة التأقلم مع هذه التعقيدات والتداخلات، وفي ظل سعيه للوصول إلى هذه الوسائل، فإن طبيعة الإنسان تسعى جاهدة إلى استنفار طاقته من أجل التصرف إزاء هذه التحولات والتعقيدات أو مواجهتها تبعاً للموقف الذي تتطلبه؛ لذا فإن الأفراد بحاجة إلى مرونة نفسية كافية تؤهلهم لمواجهة مثل هذه

التعقيدات الحياتية المختلفة، فهي من الوسائل المعينة على تقوية الروابط الاجتماعية، والنظر إلى الأزمات على أنها يمكن التغلب عليها وعدم تضخيمها، وتقليل الظروف التي يمكن تغييرها والتأقلم معها، والاندفاع نحو تحقيق الأهداف بقوة، والنظر نحو الذات بنظرة إيجابية، والاحتفاظ بالأمل والاستبشار دون ملل، وهذا ما يتمتع به الأفراد ذوي المرونة العالية، أما من كانت مرونتهم النفسية منخفضة فلديهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية، كما أن لديهم حساسية زائدة، وغالباً ما يكون سلوكهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

مشكلة البحث:

تتبلور مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مفهوم المرونة النفسية؟
2. ما السمات التي يتسم بها الأفراد ذوو المرونة النفسية؟
3. ما استراتيجيات بناء المرونة النفسية؟

أهمية البحث:

تتحقق أهمية البحث في الآتي:

1. إلقاء الضوء على مفهوم المرونة النفسية.
2. إبراز دور المرونة النفسية في تكيف الأفراد مع البيئة المحيطة.
3. الوصول إلى بعض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات التي قد تكون بحاجة لمن أراد التوسع في دراسة هذا الموضوع.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى الآتي:

1. التعرف على مفهوم المرونة النفسية.
2. التعرف على أهم السمات التي يتسم بها الأفراد ذوو المرونة النفسية.
3. التعرف على أهم وأبرز طرق واستراتيجيات بناء المرونة النفسية.

منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي، لأنه يتماشى مع طبيعة البحث الحالي وأهدافه .

حدود البحث:

تحددت حدود البحث في حدوده الموضوعية المتعلقة بموضوع البحث، وهي مفهوم المرونة النفسية

واستراتيجيات بنائها.

مصطلحات البحث:

المرونة النفسية :

" وهي قدرة الفرد على التكيف مع المواقف التي تحمل الإحباط والتي تجعله يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات، ولا يظهر العجز عن مواجهتها " (الطحان، 1992، 181)

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها " إمكانية قدرة الفرد على الصمود والتكيف اتجاه أزمات الحياة ومصاعبها والقدرة على تخطيها بفاعلية واقتدار، والنظر إلى مآل الأحداث نظرة تفاؤلية".

دراسات سابقة:

تعددت الدراسات التي تبادلت المرونة النفسية من عدة جوانب وسوف يعرض الباحث بعضاً منها:

1. دراسة شقورة (2012) بعنوان: " المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية، والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، كذلك هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، من التخصصات الأدبية والعلمية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، كما اعتمد الاستبيان كأداة لجمع البيانات وكان من أبرز نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلاب، وكما أكدت وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لصالح الذكور بينما لا توجد فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص.

2. دراسة آل شويل ونصر (2012) بعنوان: " الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية من طلاب الجامعة في متغيري تقدير الذات واتخاذ القرار، ومدى تأثير تلك الفروق بمتغير النوع (ذكور - إناث)، وقد تكونت عينة الدراسة من (276) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة الباحة تراوحت أعمارهم ما بين 19 . 22 عاماً، كما استخدم الباحثان في هذه الدراسة مقياس المرونة النفسية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس اتخاذ القرار، وكان من أبرز نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في متغيرات اتخاذ القرار.

3. دراسة عثمان (2010) بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الايجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب " وهدفت هذه الدراسة إلى القيام بوضع برنامج إرشادي مبني على العديد من العينات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الهادمة لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الايجابية بحيث تتناسب عينات البرنامج الارشادي مع طبيعة المرونة الايجابية والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) طالباً مقسمين على عينة تجريبية مكونة من (10) طلاب وعينة ضابطة مكونة من (10) طلاب، وقد أعد الباحث ثلاثة مقاييس استخدمها في دراسته، وهي مقياس المرونة النفسية، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وبرنامج إرشادي نفسي لتنمية المرونة النفسية، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الارشادي المستخدم ودوره في تنمية المرونة الايجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي، وكذلك في الأحداث الضاغطة لديهم.

4. دراسة المالكي (2012) بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى " وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى، واعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج شبه التجريبي والتصميم شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وقد بلغت عينة الدراسة (189) طالبة من طالبات المستوى الأول والثامن من كلية الآداب، وكلية العلوم الإدارية بجامعة أم القرى، وتم اختيار (33) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة مرونة الأنا ليطبق عليهن البرنامج، كما تم استخدام أداتين من إعداد الباحثة، وهي استبانة مرونة الإيجابية، والبرنامج الارشادي لزيادة مرونة الأنا، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية وقدرة البرنامج الارشادي لزيادة مرونة الأنا، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية وقدرة البرنامج الارشادي وفاعليته في زيادة مرونة الأنا في عينة الدراسة.

تعقيب:

بعد هذا العرض لبعض الدراسات المتعلقة بموضوع البحث نجد أن البحث الحالي اتفق مع هذه الدراسات في البحث عن مفهوم المرونة النفسية، وهو الجانب النظري الذي استفاد منه الباحث إلا أنه اختلف عنها في كونه عرض موضوع المرونة النفسية بشكل وصفي وليس ميدانياً، ألم بالمفهوم وسمات الأشخاص المتمتعين بالمرونة النفسية واستراتيجيات بنائها.

أولاً . إجابة التساؤل الأول:**ما مفهوم المرونة النفسية؟**

إن المعنى اللغوي لكلمة "المرونة" يرجع إلى الفعل "مَرَنَ" والذي جاء في معاجم اللغة بعدة معانٍ ، ولعل من بينها لين الشيء وسهولته، وإذا أرجعناها إلى الاسم كذلك فتكون بمعنى اللين، فنقول: شخص ذو مرونة أي أنه مَرِنٌ وغير متصلب (الأحمدي، 2007، 2).

أما في الاصطلاح فقد تعددت وتنوعت تعريفات المرونة النفسية التي تساعد على التعرف على مفهومها من قبل كثير من العلماء، وسوف أستعرض بعضاً منها:

تعريف عودة (2001، 78) للمرونة النفسية بأنها " خاصية في الفرد تساعد على التكيف والتلاؤم، وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على قدرات واستعدادات الفرد لتطويعها، وملائمتها للظروف المستجدة".
وتعريف الطحان (1992، 181) للمرونة النفسية بأنها " قدرة الفرد على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط والتي تجعله يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز في مواجهتها".
وتعريف البحيري (2013، 372) للمرونة النفسية بأنه " وعي الفرد بصلابته، وإمكاناته وقدراته على التوافق الايجابي مع الصدمات والمحن والشدائد سواء التي حدثت في الماضي أو القائمة بالفعل، والنهوض منها بفاعلية، وهي دينامية يمكن تنميتها، يدعمها التواصل الجيد والايمان".

وتعريف علوان والطلاع (2014، 181) للمرونة النفسية بأنها " القدرة على إعادة التوازن النفسي، والتوازن الفعال مع كافة الضغوط التي تواجه الفرد من خلال تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات".
وتعريف رضوان (2015، 5) للمرونة النفسية بأنها " القدرة على إدخال لأكثر من استجابة انفعالية فعالة تجاه الشدائد والمصائب، والمواقف الحياتية اليومية والانفعالية والتي تحتاج إلى اتخاذ قرار مناسب يؤدي إلى تحقيق الهدف بأسلوب يؤدي إلى التوافق مع النفس والبيئة المحيطة".

وتعريف أبو حلا (2013، 4) للمرونة النفسية بأنها " ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض للضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة".

يتضح مما تقدم صعوبة وضع تعريف محدد لمصطلح المرونة النفسية، نظراً لأن معظم الدراسات النفسية التي تناولته ما زالت في مرحلة المهد، إلا أن معظم التعريفات تركز أو تؤكد على بعض المظاهر التي من أهمها الآتي:

. أن المرونة النفسية هي إحدى آليات التوافق وأساليب مواجهة الضغوط .

. أن المرونة النفسية عملية ديناميكية يمكن تنميتها.

بعض المفاهيم المتعلقة بالمرونة النفسية:

. مرونة الأنا: وهي القدرة على استخدام مهارة البصيرة والتي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الاختلاف في العلاقة الانسانية، وعندما يتم التصرف بطريق مخالف لتحسين العلاقة، وبذلك تكون المرونة هي الاستعداد والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية (الخطيب، 2007، 154).

. قوة الأنا: وهي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية، وتعد سمة هامة من سمات الشخصية بما تقوم به من دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد في تشكيل الشخصية الإنسانية بشكل عام، وتتمثل قوة الأنا في قدرة الفرد على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية المتاحة لديه، من أجل تحقيق التوافق مع نفسه والآخرين ومواجهة الشدائد بفاعلية (الوحيدى، 2011، 83).

. المناعة النفسية: وهي مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهازمية وتشاؤم (مرسى، 2000، 96).

. الثبات الانفعالي: وهو تلك الحالة الشعورية السوية التي يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية لطبيعة الموقف أو المثير الذي يعتمد على هذه الانفعالات، سواء من حيث نوعية الاستجابة وملائمتها وشدة الاستجابة وكميتها ومدى ثباتها واستمرارها بالنسبة للمواقف الواحدة والمثيرات المتشابهة (عدوة، 2011، 68).

. الهدوء الانفعالي: وهو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة، بالشجاعة والحزم والبهجة والانشراح والمساواة والرضا (كامل، 1997، 26).

. المرونة النفسية والصلابة النفسية: وهما المصطلحان اللذان وردا في العديد من الكتب والدراسات في علم النفس وخاصة في مجال الصحة النفسية، وهما مفهومان مستقلان ومتداخلان لهما علاقة بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها ومواصلة السير في الحياة بشكل إيجابي، فأما المرونة النفسية فقد تم ذكر مفهومها فيما سبق، وأما الصلابة النفسية فهي مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استثمار كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة لديه، كي يدرك بفاعليته أحداث الحياة الضاغطة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرهما بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، التحكم، التحدي (راضي، 2008، 21).

. المرونة النفسية والتكيف: هناك علاقة وثيقة بين المرونة النفسية والتكيف، بل تعتبر المرونة أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد، حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة، فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن توافقه يختل، وعلاقته بالآخرين تضطرب، إذا ما انتقل إلى بيئة جديدة يغير أسلوب الحياة فيها الأسلوب الذي مارسه وتعود عليه، أما الشخص المرن فإنه يستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينه وبين بيئته الجديدة، ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان الفرد مرناً والعكس صحيح، فكلما قلت مرونة الفرد قلت قدرته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته الجديدة (فهيم، 1995، 39).

ثانياً . إجابة التساؤل الثاني:

ما السمات التي يتسم بها الأفراد ذوو المرونة النفسية؟

لقد تعددت السمات التي يتصف بها الأفراد ذوو المرونة النفسية بناءً على ما

جاء في بعض الآراء والنظريات المفسرة للمرونة النفسية، ولعل من أبرزها السمات الآتية:

1. الصبر: يُعد الصبر من أهم الركائز والدعائم التي يجب أن يتحلى بها كل مسلم يريد أن يحقق السعادة والسكينة النفسية في الدنيا والآخرة، لذلك فقد أمر الله عباده بالصبر وحث عليه في العديد من الآيات في القرآن الكريم، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (سورة البقرة، الآية 153).

والإنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالجِد، والاتزان الانفعالي، وعدم التسرع والتهيج أو شدة الغضب، وهو القادر على الانتصار، وعلى الاستقامة والاستمرار فيها، وهو الذي يتوكل على الله عز وجل (العيصوي، 1998، 220).

2. التسامح: وهو التغلب على نزوع النفس من المكابرة والإصرار على الخطأ، وأعظم أبواب الاعتذار وأجلها هو مداومة المسلم على الاعتذار، وطلب العفو والصفح من ربه جل وعلا، وهو ما يسمى بالتوبة والإنابة، والقدرة على العفو هي طاقة نفسية لا توجد عند الكثيرين، وهذه الطاقة لا تكون بسبب ضعف أو نقص، لأنها ترافق القدرة على الانتقام وبالرغم من ذلك فإن الشخص المتسامح يعفو عن من ظلمه أو سبب له أذى، ولقد حثنا الله تعالى على الصفح والتسامح في العديد من الآيات، فقال عز وجل: ﴿فَاصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَامٌ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ﴾ (سورة الزخرف، الآية 89)، (نجاتي، 2005، 299).

3. الاستبصار: وهي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص وتشمل القدرة على

التواصل بين الأشخاص، علاوة على معرفة كيفية سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

4. الاستقلال: ويشمل بُعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله وما عليه، فالشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح (لا) في الموقف المناسب، كما أن الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية بين الأشخاص، زيادة على قدرته لمواجهة الأحداث الضاغطة.

5. الإبداع : ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر)، والمقدرة على التخيل ومواجهة الحداث الضاغطة.

6. روح الدعابة: وهي الجانب المضيء من الحياة لدى الشخصية المرنة، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازمة للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعد خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل مع الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة.

7. المبادرة: وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تتمثل في قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

8. تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي والشخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

9. القيم الموجهة (الأخلاق): وتشمل البناء الخُلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن، والذي يتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة. (الخطيب، 2007، 60).

10. القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء: يحتاج الإنسان أن يستمع لانتقادات الغير، فالإنسان معرض أن يخطئ دون أن يشعر بالخطأ الذي ارتكبه، كما أن الإنسان يحتاج إلى آراء الغير، فالإنسان السوي يحتاج أن يتعلم تقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، كما أن الشخص الناضج العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات، أياً كان مصدرها، ويكون مستعداً أن يُقيّم الموقف، فيقبل ما يراه صواباً، أو يعدل فيه، أو يرفض ما لا يستريح إليه.

10 . القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها: إن الإنسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية ويحققها دون إهمال، فالشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية، وبذلك يستطيع أن يعالج التردد، ويقوم بحمل المسؤولية وخاصة الجديدة، ويكون قادراً على أن يخطط للمستقبل، فالقدرة على تحمل المسؤولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد.

12 . القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه: إن إحساس الإنسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه إلى أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرار المناسب في وقته، دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدرة على المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه. (حبيب، 1995، 28).

مقومات المرونة النفسية:

. تنمية الكفاية: وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية، وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

. القدرة على التعامل مع العواطف : وهو نمو القدرة على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، والسعي لضبط هذه العواطف في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفصح المجال لها بالتعبير حينما يتطلب الأمر ذلك .

. تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار القرارات التي تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.

. تبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكاناته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل ما يحيط به .
نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين (غسان، 2008، 72).

ثمرات المرونة النفسية:

إن للمرونة النفسية ثمرات، ولعل من أبرزها الآتي:

. الصحة النفسية: فسممة المرونة النفسية مرتبطة بالصحة النفسية، إذ إن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة والتوافق، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته ويبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف وفق قناعته التي

تتطلب نضجاً ديمقراطياً، فالشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على أفكاره وتصوراتهِ (مجيد، 2008، 151).

. النظرة الايجابية للحياة: كلما كان الإنسان متحلياً بخاصية المرونة كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمتها الاجتماعية في الحياة لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل مهم في الفاعلية والعزم، فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد المسلم ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطاً ولا تفريطاً، لأنه يدرك جيداً أن الله هو صانع الأحداث والمؤثر في الواقع، وعندما تختلف النتائج يكون مطمئناً راضياً بقضاء الله وقدره (الأحمدي، 2007، 35).

. الاستمرارية في العطاء: إن العمل المنقطع لا يؤدي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح واثقان، في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، ووقت وآخر (الأحمدي، 2007، 37).

. الاتصال الفعال: إن الإنسان منذ ولادته في هذه الحياة، وهو يقوم بعملية اتصال، أراد ذلك أم لم يرد، وهذا الاتصال هو الذي يُكوّن العلاقات الانسانية، والفرد منا يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح علاقاته الانسانية، ويمكن القول بأن نجاح الفرد أو فشله يرتبط بمدى نجاح أو فشل علاقاته الانسانية، وبالتالي بمستوى اتصاله الانساني بالآخرين، فالإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، وما ذلك إلا أن الإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومعرفة أحوال المخالطين له، والتفاعل معهم بإيجابية، أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التعامل معهم (الأحمدي، 2008، 38).

ثالثاً- إجابة التساؤل الثالث:

ما استراتيجيات بناء المرونة النفسية؟

لقد ذكر العلماء العديد من الطرق لبناء المرونة النفسية لدى الأفراد، ولعل من أبرزها ما ذكره (حسان، 2009، 50) وهو كالآتي:

1. تجنب رؤية الأزمات على أنها تشكل مشكلاً، وتحويل الإدراك نحوها لتكون وسائل تحدٍّ وعزم ومثابرة للتكيف الإيجابي معها، ومحاولة تجاوز الطرف الحاضر بالتطلع إلى المستقبل، والاعتقاد بأن المستقبل أفضل من الحاضر، ومحاولة أن يلتمس الفرد كل ما يمكن أن يخفف أو يلطف من مشاعر

الكدر والحزن الناتجة عن المصاعب، والعثرات التي تواجهه.

2. تقبل التغيير واعتباره جزءاً من الحياة، وربما لا يتمكن الإنسان من تحقيق وإنجاز أهداف معينة في الحياة نتيجة المواقف أو الأحداث العصبية الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان، كما أن تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعد في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة .

3. اتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة، وتعامل مع المواقف العصبية بأقصى ما تملك من طاقة أو قدرة، واتخذ قرارات حاسمة تدفعك باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي، بدلاً من الالتحاق بالضغوط واجترار آلامها.

4. التمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه استكشاف نفسك، فعادة ما يتعلم الناس الكثير عن أنفسهم، وربما يكتشفون أن جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت أو نمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم أو تأقلمهم الإيجابي مع خبرات الفقدان أو الأحداث الضاغطة.

5. يجب أن تكون لديك رؤية إيجابية لذلك، وأن تكون لديك ثقة في قدرتك على حل المشكلات، فثقتك في ذاتك تضع نفسك بشكل تلقائي على بداية طريق المرونة.

كما ذكرت (الزهيري، 2012، 80) ثمان طرق لبناء المرونة النفسية وهي:

1. الكفاءة الذاتية: وهذا يتطلب مستوى عالٍ من الثقة والإيمان بالذات التي تمكن الفرد من مقابلة أي تحدٍ، فالكفاءة الذاتية تتضمن أن يفهم الشخص عندما يكون العالم مصدر تحدٍ، فإن الشخص الذي لديه قدرة يستطيع النجاح رغم التحديات.

2. الرؤية الشخصية: الأشخاص المرنون يعرفون ما يعتقدون به، ولديهم فكرة واضحة فيما يريدون إنجازه في حياتهم، مع الرؤية الشخصية . رغم غموضها . يستخدمها الأشخاص على أنها موجهة لتحديات الحياة، وتهيء أملاً فيها.

3. المرونة والتكيف: عندما يكون الشخص مرناً ومتكيفاً، يُمكنه ذلك من الاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة، من خلال البحث عن طرق للتغلب على الأحداث، وتجعله قادراً على التكيف مع الواقع الجديد، فإن هذا يقلل من تأثير الصلابة في مواجهة التحدي البيئي.

4. التنظيم: إن اتباع الفرد لطريقة منظمة للمهام التي تحتاج إلى إكمال تضيف للفرد قدرة للحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الوجود الفوضوي أو الأحداث الخارجية الخارجة عن السيطرة.

5. التفاعل البيئي الشخصي: وهو البعد الرئيس للمرونة والمتمثل في قدرة الفرد على الفهم والتعاطف مع

الآخرين، فالناس المرنون يظهرون كفاءات في الذكاء الانفعالي، والمستوى العالي للوعي الذاتي والاجتماعي، والقدرة على استخدام ذلك لإدارة أنفسهم بفاعلية وعلاقاتهم مع الآخرين.

6. حل المشكلة: وتتضمن القدرة على حل المشاكل إذ تمكن الأفراد من إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الأحداث التي تكون على تماس في الحياة اليومية، فإن هؤلاء الذين يدرّبون أنفسهم ليتمتعوا بحل المشاكل والتمتع بمواجهة التحديات الموجودة في حياتهم.

7. الارتباطات الاجتماعية: فإن هذا البعد يتضمن صفة العلاقات الشخصية والمهنية، فالأشخاص المرنون لديهم علاقات قوية مع أصدقاء منتقين حسب مواصفات، كتقاسم الأفكار والمشاكل والحلول والإحباطات والأمال وهكذا.

8. الفعالية: الأشخاص المرنون ينشغلون في التغيير بفاعلية، كما ينشغلون بمواجهة الأحداث غير الملائمة، كما أنهم يجزمون بذكر مشاركتهم للمواقف المتغيرة ويحافظون على سيطرتهم من خلال توكيدهم المحافظة على الكفاءة الذاتية.

وقد ذكرت (بخاري، 2015، 479) ما أوردهته الجمعية الأمريكية لعلم النفس من طرق لبناء المرونة النفسية والتي من أبرزها :

1. إقامة علاقات طيبة مع أعضاء الأسرة والأصدقاء والآخرين.
2. تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا يمكن التغلب عليها.
3. تقبل التغيير باعتباره جزءاً من الحياة.
4. وضع أهداف واقعية والتحرك نحوها.
5. اتخاذ إجراءات حاسمة في المواقف العصيبة بدلاً من البكاء.
6. البحث عن فرص اكتشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
7. تنمية الثقة بالنفس.
8. الاحتفاظ بمنظور طويل المدى، والنظر في الحديث المربك أو المقلق بمنظور واسع أي تبني نظرة إيجابية.

9. الاحتفاظ بمنظر مليء بالأمل وتوقع الأشياء الجيدة ورؤية ما يتمناه.

10. رعاية عقل الفرد وجسده والانتباه لاحتياجاته ومشاعره، ومشاركته في الأنشطة الاسترخائية التي يتمتع بها الفرد، أي أن يعتني بنفسه، وكذلك يتم الاستشهاد أيضاً بالتعلم من الماضي، وحفظ

المرونة والالتزان في الحياة بحيث يضع الأمور في نصابها الصحيح بدلاً من تضخيمها .

العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:

تتطلب المرونة النفسية توافر عدة عوامل لها دورٌ بالغ الأهمية عندما يتعرض الفرد لعوامل خطورة أو تهديد وهي:

. عوامل داخلية: وتتمثل في خصائص الشخصية وهي (الكفاءة الاجتماعية، والذكاء، والضبط، وروح الدعابة، وتقدير الذات المرتفع، والقدرة على إدارة الانفعالات، وحل المشكلات).

. عوامل أسرية: وتتمثل في العلاقات الدافئة القائمة على الثقة والتقبل ومنح الحب دون شروط، والمساندة والدعم الأسري .

. عوامل مجتمعية: والتي تمثل خصائص المجتمع وما يتوافر فيها من مصادر الدعم والمساندة، فضلاً عن علاقات التواصل الايجابي مع الآخرين (الخطيب، 2007، 150).

النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

. هناك العديد من النظريات والمناهج التي حاولت تفسير عملية المرونة النفسية والتي من أبرزها:

نظرية ريتشاردسون (Richardson) :

وهي من أوائل النظريات التي حاولت تفسير عملية المرونة النفسية، كما صاغ بعضاً من المفاهيم لها وبين بأنها القوة التي توجد داخل كل فرد، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي (التوازن) وهو الذي يسمح لنا بالتكيف (الجسمي والعقلي والروحي) مع ظروف الحياة الحالية (باعلي، 2014، 90).

. نموذج كوفي (Covey) :

ويرى هذا النموذج أن العيش والعمل بشكل متأنٍ نابع من المبادئ الدائمة التي تعزز المرونة، وهي كالاتي:

1. النشاط والفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.
2. أن يبدأ الفرد يومه بتفهم عميق لما يدور حوله، والتي تتضمن توضيح القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف.
3. تعامل الفرد مع الأعمال الهامة قبل المهمة، من خلال تنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره.
4. توظيف العقل لتحصل على ما تريده من مكاسب عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.
5. احترام الفرد لآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.

6. التعاون : من خلال العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة (جوهر، 2014، 80).

نظرية كاون و توسون (Cowen&Thomson) :

وينظر أصحاب هذه النظرية إلى المرونة النفسية على أنها صفة عامة للاستجابة تعم كل مظاهر سلوك الفرد، والمتمثلة بميل الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل التي كانت من قبل ناجحة، في الوقت الذي لم تعد فيه تلك الطريقة صالحة لحل تلك المسائل، كما يبينان العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية، وهي قلة الكفاءة والانتاجية، والعجز عن فهم العلاقات المتعددة، وكفٌ للتعبير الانفعالي المتعلق بكل من الإبداع الداخلي الثري، والتفاعل مع الواقع البيئي الخارجي، مرتبطاً بمشاعر عدم التأكد والحذر عندما يكون الشخص في مثل هذه المواقف، والميل للانسحاب عندما تتأزم الأمور، ومدى محدود من الاهتمامات، ومجال أضيق من الأداء وتوافق أقل من المجتمع، وأقل في التوافق الشخصي (الحربي، 2012، 70).

الخاتمة:

بعد عرض الباحث لهذا الموضوع، والذي حاول فيه بيان مفهوم المرونة النفسية، وأهم سمات الشخصيات المتمتعة بها، وثمراتها على الأشخاص، وأهم طرق واستراتيجيات بنائها المرونة النفسية فإن الباحث يستخلص من هذا البحث بعض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات، التي ستكون دليلاً لمن أراد الكتابة في هذا الموضوع والتوسع فيه.

أولاً. استنتاجات البحث:

1. إن المرونة النفسية هي القدرة على استخدام مهارة البصيرة، والتي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الاختلاف في العلاقات الانسانية، وعندما يتم التصرف بطريق مخالف لتحسين العلاقات الانسانية.

2. إن الصفات التي يتصف بها الأفراد ذوو المرونة النفسية لها ثمرات تنعكس عليهم في صحتهم النفسية ونظرتهم الإيجابية للحياة واستمراريتهم في العطاء، وقدرتهم على الاتصال الفعال بالآخرين.

3. إن طرق واستراتيجيات بناء المرونة النفسية عديدة ومتنوعة، كتتنوع النظريات والنماذج التي حاولت تفسيرها، والذي يرجع إلى اختلاف وجهات نظر العلماء، واختلاف طبيعة الأفراد كذلك.

ثانياً. التوصيات:

1. الاهتمام بالجانب التوعوي والتثقيفي للتعريف بمفهوم المرونة النفسية، وما لها من أهمية للأفراد في تكيفهم مع الحياة والبيئة المحيطة.

2. ضرورة التمسك بالقيم والمبادئ الإسلامية والأخلاق السمحة، كالصبر وغيرها من القيم التي تزيد من مرونة الأفراد، وتجعلهم يتمتعون بالمرونة النفسية لمواجهة الضغوط.
3. إقامة الدورات الدراسية والإرشادية لمعرفة طرق بناء استراتيجيات المرونة النفسية؛ لما لها من أهمية تعود في التعامل على كل أفراد المجتمع.

المقترحات:

1. إجراء دراسة تربط بين المرونة النفسية والضغوط النفسية.
2. إجراء دراسة عن المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة.
3. إجراء دراسة تكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية.

المراجع:

القرآن الكريم

1. الأحمدى، أنس سليم (2007) حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض.
2. بخاري، نبيلة أكرم، (2015) الفروق في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، مجلة جامعة الطائف، السعودية.
3. البحيري، محمد رزق، (2013) تنمية المرونة النفسية لدى عينة من المطلقات لتخفيف اكتئاب ما بعد الصدمة لدى أبنائهن من أطفال الروضة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (23)، ع (81)، 422.361.
4. باعلي، شادية، (2004) الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية.
5. جوهر، إناس، (2014) الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية (جامعة بنها)، مصر، مج 25، ع 97، ص 333.293.
6. الحربي، فهد، (2012)، المتصلب. المرونة لدى مرضى الاكتئاب والعاديين بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا.
7. حبيب، صموئيل، (1995)، كيف تُكوّن علاقات ناجحة، دار الثقافة، القاهرة.
8. حسان، ولاء، (1995)، فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية.
9. أبو حلاوة، محمد السعيد، (2013)، المرونة النفسية، ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، القاهرة.
10. الخطيب، محمد جواد، (2007)، تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث

- الصادمة، مجلة الجامعة الإعلامية، مج(15)، ع2، ص ص 1051. 1088.
11. رضوان، فوقية حسن، (2015)، مقياس المرونة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
12. راضي، زينب، (2008) الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية.
13. الزهيري، لمياء، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالى.
14. شقورة، يحيى، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر.
15. آل شويل، سعيد بن أحمد، ونصر، فتحي مهدي، (2012)، الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، ع(3)، ص ص 1817. 1784.
16. الطحان، محمد خالد، (1992)، مبادئ الصحة النفسية، ط3، دار القلم للنشر والتوزيع، الإمارات العربية المتحدة.
17. عثمان، محمد سعد، (2010)، فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة الأحداث الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
18. علوان، نعمات شحات، والطلاع، عبد الرؤوف، (2014)، فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية لدى عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية، مجلة جامعة الأقصى، مج (18)، ع (2)، ص ص 211. 175.
19. العيسوي، عبد الرحمن، (1998)، الإسلام والعلاج النفسي الحديث، دار النهضة العربية، بيروت.
20. عودة، فاطمة يوسف، (2001)، المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
21. كامل، مجدي، (1997)، كيف تواجه مشكلات، دار الأمين للنشر والتوزيع، القاهرة.
22. مرسى، أحمد، (2000)، نظريات الرضا عن الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
23. مجيد، سوسن شاكر، (2008)، الاضطرابات الشخصية، أنماطها وقياسها، دار الصفا للنشر والتوزيع، عمان.
24. المالكي، رانيا معتوق، (2011)، فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.