

الصمود من منظور علم النفس الإيجابي

Resilience from a Positive Psychology Perspective

أ.د. صفاء الأعرس

قسم علم النفس - كلية البنات

جامعة عين شمس

للصمود هو أحد البناءات⁽¹⁾ الكبرى في علم النفس الإيجابي⁽²⁾، فعلم النفس الإيجابي هو المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم التصور وأوجه الضعف الإنساني، وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة.

الصمود بناء واد من علم المواد⁽³⁾ ويصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق أو التمدد أو الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية، وهو نفس المعنى الذي يحمله الصمود في علم النفس إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب⁽⁴⁾، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم دينامي وديالكتيكي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل الحركة.

مثلت لي هذه التركيبية إشكالية في الترجمة، فقد توقفت أمام مرادفات عديدة، مقاومة الانكسار، الصلابة، التصالحية، المرونة، التعافي، وكان في كل منها قصور عن احتواء المعنى الأصلي، إلى أن أعدت النظرة إلى مصطلح الصمود، فرأيت في الصاد صلابة، وفي الميم مرونة، وفي السواو وقاية وفي الدال دافعية، وبالتالي تجاوز الصمود كمصطلح المدلول اللغوي إلى المدلول النفسي.

كيف ظهرت وتطورت دراسات الصمود؟ ظهرت دراسات الصمود منذ خمسين عامًا، ولكنها نشطت في العشرين عام الأخيرة حيث زاد عدد الباحثين، وزادت وتوعت المادة العلمية، وتعمقت وانتشرت الممارسات المهنية، وكانت البداية في ملاحظة تكررت ولفتت الانتباه إلى أطفال أو شباب تعرضوا لمحن وصعاب ترتبط في الأغلب بنتائج سلبية كالتهرب أو التعتثر في التعليم، أو الجناح ومظاهر العداء الاجتماعي أو الاضطراب النفسي. ولكنهم وعلى الرغم مما تعرضوا له حققوا النجاح والتكامل على المستوى الشخصي والمهني والاجتماعي. وكان السؤال الذي يطرح نفسه في هذا الصدد ما الذي أدى بهؤلاء إلى النواتج الإيجابية التي عجز الآخرون عن تحقيقها، وتمثل الإجابة على هذا التساؤل الموجة الأولى في دراسات الصمود.

الصمود من منظور علم النفس الإيجابي

مرت دراسة الصمود بثلاث موجات: الموجة الأولى استكشافية تجيب عن التساؤل: ما هي العوامل أو الخصائص الذاتية والبيئية التي ترتبط بالصمود. وقد نتج عن هذه المرحلة مادة علمية غزيرة وعريضة خاصة بالعوامل الشخصية والأسرية والمجتمعية والثقافية، وأرست بعض قواعد دراسة الصمود، وقدمت المصطلحات الرئيسية التي تيسر التواصل بين الباحثين والممارسين على المستويين النظري والتطبيقي. من هذه المصطلحات: المحن والصعاب، الخطر أو المخاطر، عوامل الخطر^(٥)، تراكم عوامل الخطر^(٦)، الاستهداف للخطر^(٧)، الخطر المباشر^(٨)، الخطر غير المباشر^(٩)، المقومات^(١٠)، الموارد والعوامل التعويضية^(١١)، العوامل الواقية^(١٢)، تراكم العوامل الواقية^(١٣)، الكفاءة النفسية الاجتماعية^(١٤)، مهام النمو^(١٥).

أما الموجة الثانية فتجيب عن التساؤل: كيف تعمل المتغيرات والعوامل الداخلية والخارجية، السلبية والإيجابية بما يؤدي إلى استعادة التوازن وتحقيق التوافق، أو إلى الانكسار وفقدان التوازن، وما بينهما من أطراف، وهنا ظهرت النظرية الأيكولوجية التفاعلية التبادلية^(١٦)، حيث يعكس الصمود في هذه المرحلة العمليات أو الاستراتيجيات التي تغير من التفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة بما تحمله من محن وصعاب وتحد من تأثيرها السلبي وتقوي للتمكن من تحقيق النواتج الإيجابية. وظهر في هذا السياق منحى التأثيرات الوسيطة^(١٧)، واستخدمت مفاهيم المسارات^(١٨) والطرق^(١٩) التي تتخذها المتغيرات في تفاعلها بما يؤدي في النهاية إلى نواتج إيجابية أو نواتج سلبية.

تركز الموجة الثالثة على توظيف نواتج الموجتين السابقتين في تنمية الصمود، فتركز على برامج الإثراء والتدخل، وتناقش الفرق بين اضطراب المجتمع واضطراب الفرد، وتتعلق من أن كل فرد لديه قوى يمكن تعظيمها لبناء توجه عقلي يؤكد على الصمود^(٢٠) ويقاوم الانكسار. من أشهر هذه البرامج ومن أكثرها مصداقية برنامج جامعة بنسلفانيا^(٢١)، وهو أحد البرامج العديدة في مجال التعلم الاجتماعي الانفعالي^(٢٢) والذي حقق نتائج إيجابية خاصة في المناطق المحرومة، وجدير بالذكر أن هذا البرنامج يكاد يكون معممًا في الولايات الأمريكية، وهذا ما أشارت إليه مقالة حديثة في المونيتور (المجلة العلمية التي تصدر عن APA) تحت عنوان "الأطفال الأكثر صمودًا أكثر قدرة على التعلم"، كما يقدم هذا البرنامج في الصمود لأكثر من مليون مجند أمريكي حاليًا (كما ورد في نفس المجلة العلمية) لتعظيم ما لديهم من قوى ورفع كفاءتهم فيما يقومون به من مهام.

أثارت دراسات الصمود في موجاتها الثلاث جدلاً علميًا واسعًا حول قضايا هامة وكثيرة، منها

هل الصمود سمة، وهل هناك مواصفات محددة لما يعتبر نجاحًا وما يعتبر إخفاقًا، ما الفرق بين الصمود وغيره من المفاهيم للصيقة؟ أن قبول بناء علمي جديد يتوقف على أمرين أساسيين تنفرح عنهما أمور أخرى: ماذا يضيف للنظرية النفسية بصفة عامة، وماذا يضيف للتطبيقات والممارسات النفسية.

ولكي يحقق هذا البناء الوافد مصداقيته لابد أن يخضع لأحكام العلم، من حيث قابليته للملاحظة والقياس. وينقلنا هذا إلى التساؤل: كيف يقاس الصمود؟ على ضوء ما تقدم نكتبين أن الصمود ليس سمة يمكن للباحثين تدريج البشر عليها بناء على مدى امتلاكهم لها، وذلك لشبكية العلاقة بين المتغيرات الفاعلة فيه والتي تتناول الخصائص الشخصية الداخلية والخصائص البيئية الخارجية، وعلى ضوء المنحى الأيكولوجي فهناك عوامل على المستوى الأصغر^(٢٣)، وأخرى على المستوى الأوسط^(٢٤)، وثالثة على المستوى الأكبر^(٢٥)، هذا من ناحية العوامل التي تدخل في صياغة الصمود، أما كيفية التفاعل بين هذه العوامل فنلخصها في تفاعل الفرد بكل ما لديه من جواناتب إيجابية معرفية (تفاؤل كمثال)، وجدانية (مفهوم ذات إيجابي كمثال)، نفسية اجتماعية (التسامح كمثال) مع البيئة بمستوياتها الأيكولوجية المختلفة (أسرة متماسكة) في المستوى الأصغر (جيرة جيدة) في المستوى الأوسط (ثقافة تؤكد العدالة الاجتماعية) في المستوى الأكبر، بناء على ذلك فإن الصمود منتج أو مخرج^(٢٦) وليس سمة، مخرج للتفاعل بين عوامل الخطر المتمثلة فيما تحمله العوامل الشخصية أو البيئية للفرد، وعوامل الوقاية أو العوامل التعويضية المتمثلة فيما تحمله العوامل الشخصية أو البيئية للفرد، ويتم التفاعل من خلال الاستراتيجيات الوسيطة أو الاستراتيجيات المعدلة، ويقاس الصمود بمدى تحقيق الفرد لنواتج إيجابية مصاحبة أو لاحقة للتعرض للمحن أو الصعوبات. ونتيجة لهذه التركيبة الشبكية يقاس الصمود بصورة غير مباشرة من خلال المتغيرات الأكثر ارتباطاً به من ناحية وهي عوامل الوقاية أو التعويض من ناحية، وحجم المشكلات التي يعاني منها الفرد كدالة للنواتج الإيجابية أو السلبية من ناحية أخرى.

من أشهر المقاييس في مجال دراسات الصمود مقياس ديفرو للطفولة المبكرة^(٢٧) للأطفال العاديين (الأسياء)، ويتكون من ثلاث مقاييس فرعية للمتغيرات ذات الارتباط بالصمود وتمثل عوامل الوقاية إلى جانب قائمة تضم عشر مشكلات وتمثل عوامل الخطر أي النواتج أو المخرجات السلبية. ومقياس ديفرو الإكلينيكي للأطفال ذوى المشكلات النفسية.

هل يمكن تنمية الصمود؟ هناك العديد من البرامج التدخلية في مجال تنمية الصمود، وتقاس مصداقيتها بما يتحقق من نتائج إيجابية في واقع الحياة، أي بمحكات الواقع. تناولت برامج التدخل عينات متنوعة يجمع بينها إنها من بيئات محرومة، سواء نتيجة للفقر، أو اضطراب البناء الأسري

الصمود من منظور علم النفس الإيجابي

أو اضطراب الشخصية أو غيرها من مظاهر الخلل. كما ان هناك برامج تدخلية تقدم لفئات عمرية مختلفة ومن بيئات اجتماعية واقتصادية متنوعة.

هناك مدخلين لبرامج التدخل، إما بالحد من عوامل الخطر، أو بتعزيز عوامل الوقاية والعوامل التعويضية، سواء كانت داخلية في الشخصية أو خارجية في البيئة، وذلك بتعديل أو تغيير مسارات التفاعل الوسيطة بين الفرد والبيئة. في معظم الأحوال لن تستطيع برامج التدخل أن تغير قوى البيئة أو قوى الثقافة التي تمثل مصدر الخطر في حياة الأطفال، ولكنها قد تستطيع أن تعدل مسار التفاعل بتعزيز عوامل الوقاية وعوامل التعويض، بما يسمح للأطفال والشباب بتحقيق نتائج ايجابية على الرغم من المحن والصعاب، وهي ما تهدف اليه برامج تنمية الصمود. لم تعد النتائج الايجابية كافية كدالة للصمود وإنما أصبح يتردد مفهوم جديد من مفاهيم علم النفس الإيجابي وهو مفهوم الازدهار^(٢٨)، وتردد مبدأ "من المحافظة على البقاء إلى تحقيق الازدهار"^(٢٩).

ما دور علم النفس في بناء الصمود والسعي للازدهار في مجتمع في أشد الحاجة إلى تحقيق النمو والتكامل لتغيير واقعه ومقاومة الانكسار أمام تقاطر المحن والصعاب، كيف يكون لعلم النفسي بصمة حقيقية جذورها في المجتمع العلمي وثمارها في المجتمع بفئاته المختلفة. هل من حق المواطن المصري أن يكون سعيداً؟ هذه مادة من مواد القانون في إحدى الدول: من حق المواطن أن يكون سعيداً.

Goldstein, Sam and Brooks, Robert (Eds.) (2006). *Handbook of Resilience in Children*. Springer, Unites States of America.

ترجمة صفاء الأعر (٢٠٠٩) المركز القومي للترجمة، المجلس الأعلى للثقافة (تحت الطبع)

Brooks, Robert and Goldstein, Sam (Eds.) (2001). *Raising Resilient Children*. McGraw Hill, Unites States of America.

بعض المصطلحات التي وردت في المقال

- (1) Construct
- (2) Positive Psychology
- (3) Science of materials
- (4) Adversity
- (5) Risk factors
- (6) Accumulation of risk factors

- (7) Vulnerability
- (8) Proximal
- (9) Distal
- (10) Assets
- (11) Compensatory factors
- (12) Protective Factors –(Promotive Factors)
- (13) Accumulation of Protective Factors
- (14) Psychosocial Competence
- (15) Developmental tasks
- (16) Transactional and ecological perspective
- (17) Mediated effects approach
- (18) Trajectories
- (19) Ways
- (20) Resilient mindset
- (21) PEN
- (22) Social Emotional Learning (SEL)
- (23) Micro level
- (24) Meso level
- (25) Macro level
- (26) Outcome
- (27) Devereux early childhood Assessment
- (28) Thriving
- (29) From Surviving to Thriving.