

## الصمود النفسي لدى الأطفال

إعداد

الباحثة/ بسمة عادل عبد المطلب محمد

باحثة ماجستير

إشراف

أ.د/ بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس

كلية الآداب\_ جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد التاسع - العدد الثاني

أكتوبر ٢٠٢٢

## الصمود النفسي لدى الأطفال

أ. بسمت عادل عبد المطلب محمد \*

الصمود النفسي *psychological Resilience* .

يُعدُّ الصمود هو القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة حيث يُمكن توظيف مصطلح الصمود ليتجاوز المسمى إلى المضمون وذلك بتحليله ليشير كل حرف من حروفه إلى عملية محددة؛ يشير حرف "ص" إلى الصلابة حيث مقاومة الانكسار أمام التحديات والمحن، يشير حرف "م" إلى المرونة حيث القدرة علي تعديل المسار وخلق البدائل، يشير حرف "و" إلى الوقاية الداخلية والخارجية حيث العوامل الشخصية والبيئية التي تحمي وتقى من الخطر، يشير حرف "د" إلى الدافعية حيث المثابرة والدأب، ويتطلب الصمود النفسي في المجال الإكلينيكي محكين أساسيين الأول: يتعلق بالتهديد فلا يُعتبر الشخص صامداً إلا إذا واجه محنة شديدة فلا يستطيع تقدير الناتج الإيجابي أو الجيد في مواجهة المحنة. ولا بد أن نضع في الاعتبار أن الشخص الذي واجه صعوبات نمائية متعددة ولم تظهر عليه أعراض مرضية يعتبر لديه صمود نفسي، حتى وإن لم يُحقق نجاحاً أكاديمياً أو اجتماعياً (سام جولدستين و روبرت ب. بروكس ٢٠١١: ٩-٣٣).

\* باحثة ماجستير

## (١) مفهوم الصمود النفسي.

لا يوجد تعريف عالمي متفق عليه في متغير الصمود النفسي؛ ولكن هناك العديد من التعريفات التي تشترك جميعها في عدد من المزايا، كالمرونة، والتوافق، والمواجهة، والخروج بنتائج إيجابية بعد التعرض للمحن ومع ذلك هناك عدة محاولات لتحديد تعريف لهذا المصطلح تُركز فيه بشكل أساسي على ردود الأفعال "الاستجابات" أكثر من الأحداث، وتعرفه الرابطة النفسية الأمريكية (2: 2000, A.P.A) بأنه "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها الأشخاص العاديين مثل المشكلات الأسرية والمالية ومشكلات العلاقات مع الآخرين".

وعرّفته الموسوعة البريطانية ( *Encyclopedia of Britannica* )

(14: 2014) بأنه " القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات دون انكسار أو تشوه، أو بمعنى آخر النزوع إلى استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات".

ويُعرّف (محمد الدسوقي، ٢٠١٣: ١٦٣-١٦٤) الصمود النفسي بأنه "مركب سيكولوجي من مجموعة من العوامل النفسية المتفاعلة والتي تُمكن الطالب من عدم الانهيار والانكسار أمام الضغوطات والتهديدات والمحن، بل تجعله قادراً على التعامل معها بكل صلابة ومرونة ومستوى عالي من الدافعية التي تُمكنه من الانجاز والتقدم والنجاح في الحياة".

وعرّفت (هيام صابر، ٢٠١٣: ٦٣٠) الصمود بأنه " قدرة الفرد على التعامل بكفاءة مع الضغوط والكروب، ومواجهة التحديات اليومية، والنهوض من العثرات التي تسببها خيبة الأمل والاختفاء والصدمات والمحن، وأن يضع

لنفسه أهدافاً واقعية واضحة، وأن يحل المشكلات، وأن يتفاعل بيسر مع الآخر، وأن يعامل نفسه والآخر باحترام ورفعه".

وعُرف (محمد رزق، ٢٠١٤: ١١٧) الصمود النفسي بأنه "العمليات التي تشير عادة إلى السمات التي تصف سلوك الفرد كالصلابة النفسية، المرونة، الكفاءة الاجتماعية، التحلي بالصبر والإيمان، وتكوين علاقات اجتماعية تغير من التفاعل المتبادل بين ما تحمله البيئة من الأزمات وإحباطات ومحن ومشكلات وصدمات وذلك بهدف استعادة التوازن والتأقلم والتوافق مع المجتمع عامةً".

وعُرفت كل من (فاتن فاروق ، وشيري مسعد، ٢٠١٤: ٩٨) الصمود النفسي بأنه "قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي".

وعُرف (تامر شوقي، ٢٠١٤: ١٤٣-١٤٤) الصمود النفسي بأنه "عملية أو سمة أو قدرة أو خاصية شخصية تمكن الفرد من التعامل والمواجهة الإيجابية للضغوط والأزمات والمحن المختلفة، والنهوض منها بدون انكسار، واستعادة الحالة الجسمية والنفسية الأصلية بعد التعرض للصدمات، والاستمرار في التعايش الإيجابي مع الحياة، وتحقيق النواتج الإيجابية كالهناء الذاتي، والنمو النفسي علي الرغم من التعرض للظروف المهددة لهناء الفرد الذاتي، أو حتى دون التعرض لها".

وقد عُرفت (إيناس سيد، ٢٠١٤: ٢٩٩) الصمود النفسي بأنه "التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية في ضوء ما يمتلكه الفرد من كفاءة شخصية وقيم روحية ومساندة اجتماعية".

وعُرِّفت (أميرة سعيد، ٢٠١٥: ٧٣٣) الصمود النفسي بأنه "مجموعة من السمات الإيجابية في الشخصية والتي تعمل على إيجاد بنية نفسية قوية لدى الفرد تساعده على التعامل مع المواقف الحياتية الصعبة".

وعُرِّفت (أسيل صبار، ٢٠١٥: ٦٠٦) الصمود النفسي بأنه "تقاؤل الفرد وأمله ومقدار المساندة الاجتماعية المقدمة إليه أثناء مواجهته للمحن والصعاب".

وعُرِّفت (حواء إبراهيم، ٢٠١٦: ٤٩٢) الصمود النفسي بأنه "تمتع الفرد بالصلابة النفسية في مواجهة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها وتوقعه الإيجابي تجاه مستقبله ومثابرتة في سبيل تحقيق أهدافه وإيمانه بالقدر خيره وشره".

وعُرِّفت (جيهان فرج، ٢٠١٦: ٢٧٢) الصمود النفسي بأنه "قدرة الفرد على مواجهة المحن والصدمات والمواقف والأزمات أياً كان مصدرها، أسرياً، عاطفياً، مالياً، اجتماعياً، صحياً... إلخ والتغلب عليها بالتحدي والمثابرة وقوة التحمل والصبر والإيمان، وليس ذلك فقط بل وقدرته على العودة مرة أخرى للاتزان والتوافق الذي كان عليه قبل المحنة أي التعافي منها بأقل قدر من المشاعر السلبية أو الخلل في بنيته النفسية".

وعُرِّفت (سهام علي، ٢٠١٧: ١٢٤) الصمود النفسي بأنه "قدرة الطالب الجامعي على التكيف الإيجابي في مواجهة الأزمات والضغوط النفسية التي تقابله، واستعادة توازنه لتحقيق أهدافه، من خلال امتلاكه مهارات الكفاءة الذاتية، والاجتماعية، والوجدانية، والمرونة، وحل المشكلات، والمثابرة وتحقيق الهدف".

كما عُرِّفت (إيمان محمد، ٢٠١٧: ١٠٨) الصمود النفسي بأنه "وعي الفرد بصلابته وإمكاناته وقدراته علي التوافق الإيجابي مع الصدمات والمحن والشدائد

سواء التي حدثت في الماضي أو القائمة بالفعل والنهوض منها بفاعلية، وهو دينامية يُمكن تَمَمِتها ويدعمها التواصل الاجتماعي الجيد والإيمان".

ويُعرّف (السيد الفضالي، ٢٠١٧: ٢٠٩) الصمود النفسي بأنه " قدرة طالب الجامعة على التعامل مع ضغوط الحياة لتحقيق التوافق والصحة النفسية من خلال مصدرين؛ أحدهما داخلي ويتضمن قدرة الطالب على التوافق والإحساس بالكفاح والتعاطف، والآخر خارجي ويتضمن إدراكه لمصادر الدعم الخارجي من الأسرة والزملاء والجامعة بمؤسساتها المختلفة".

وعُرّف (إسلام عيد، ٢٠١٧: ٢٤٦) الصمود النفسي بأنه " المسار الإيجابي للتكيف بعد الأحداث الصادمة، والمحن، والأزمات، والقدرة على مواصلة أداء المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، مع القدرة على توليد المشاعر الإيجابية، والارتداد الإيجابي من التجارب الصعبة، والانتكاسات، وعلى التحمل والانتعاش من تغيرات الحياة الصعبة والإجهاد والمشكلات، والمحافظة على القدرات الكامنة، والدافعية العالية، وضبط الانفعالات، والشعور بالاتزان والهدوء في التعامل مع أحداث الحياة السلبية؛ لوجود أهداف يسعى لتحقيقها وحياة لها معنى".

وعُرّف (آية محمد، ٢٠١٩: ٣٥٢) الصمود النفسي بأنه " قدرة الفرد للحفاظ على هدوئه عند التعرض للشدائد وضغوط الحياة، والمواجهة الإيجابية لتلك الضغوط، والتمتع بالكفاءة الشخصية والاجتماعية لمحاولة تخطيها، وتقاؤه وقدرته على المثابرة للعودة إلى حالة اتزانه".

ويُعرّف (أحمد عبد المعطي، ٢٠٢٠: ١٦٠) الصمود النفسي بأنه " عملية دينامية تتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع الشدائد والمحن بفاعلية لامتلاكه

خصائص إيجابية تشمل الكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية، والتحكم الانفعالي والعاطفي، والمرونة، والقيم".

وعُرِّفت (أميرة سامي، ٢٠٢٠: ٣٤٩) الصمود النفسي بأنه "سلوك إيجابي يصدر من الطفل ويتصف ببعض السمات مثل: التفاؤل، الكفاءة الاجتماعية، التنظيم الانفعالي، الاستقلال الذاتي كعوامل واقية عند مواجهة الضغوط النفسية والشدائد لتحقيق التوافق".

وعُرِّفت (إيمان يحيى، ٢٠٢٠: ٥٤) الصمود النفسي بأنه "قدرة المراهق على مواجهة الضغوط والصدمات باتزان انفعالي، دون أن تؤثر على مستقبل الفرد وحياته، وهذا يتطلب التعامل مع المواقف الضاغطة بصلابة نفسية في مواجهة الأزمات، والكفاءة الشخصية في حل المشكلات المختلفة، والمرونة في التعامل مع المشكلات، والالتزام الأخلاقي والمجتمعي، والتفاؤل، والتركيز على الجوانب الإيجابية لدى الفرد".

عُرِّف الصمود النفسي (خالد عوض، ٢٠٢٠: ٣٣١) بأنه "قدرة الفرد على تحقيق الكفاءة الشخصية والاجتماعية، وتقبل الذات، والبحث عن الجديد، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، والكفاءة الروحية".

وعُرِّفت (رضا محمد، ٢٠٢٠: ٣٥٧) الصمود النفسي بأنه "العمليات التي تشير عادة إلى السمات النفسية التي تصف سلوك الفرد كالمرونة والمثابرة والثقة في الذات والإيمان والقدرة على حل المشكلات وتحمل المسؤولية والتوقعات المستقبلية الإيجابية وتكوين علاقات اجتماعية التي تغير من التفاعل المتبادل بين البيئة بما تحمله من أزمات ومحن وتهديدات وشدائد ومخاطر

وصدمات أو استجابات الفرد السلوكية لها، بهدف استعادة التوازن والتأقلم والتوافق".

وعُرِّفَت (إسراء سمير، ٢٠٢٠: ٣٨) الصمود النفسي بأنه "القدرة على التفاعل الإيجابي أثناء التعرض للمحن والمصائب من خلال سلوكيات تحقق التوافق وذلك باكتساب مهارات التفاوض والتكيف والمقاومة والشعور بالرضا وتقدير الذات".

ويُعرَّف (أحمد محمد، ٢٠٢١: ٢٤١) الصمود النفسي بأنه "عملية ديناميكية تتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع الشدائد والمحن بفاعلية لامتلاكه خصائص إيجابية تشمل الكفاءة الشخصية، والتنظيم الانفعالي، ومهارة حل المشكلات، والصلابة، والمرونة، والكفاءة الاجتماعية، والقيم الروحية".

وعُرِّفَت (أسماء عمر، ٢٠٢١: ٧٤) الصمود النفسي بأنه "عملية وقائية تعمل على مساعدة الفرد في الوصول إلى مستوى عالٍ من الاستقرار النفسي الذي يُمكنه من مواجهه الشدائد والمصاعب التي تواجهه في كافة مجالات الحياة الشخصية، والاجتماعية، والعلمية، والعملية".

وعُرِّفَت (أمل سليم، ٢٠٢١: ٧٢٠) الصمود النفسي بأنه "عامل وقائي من المرض النفسي ويعني إدارة المراهق وخروجه من الأزمات التي يجتازها وتحمله للضغوط النفسية دون أن تخور قواه ومواجهتها بإيجابية مع طلب المساندة ممن يمثلون له القدوة والعرض، مع التفاوض بالخير".

وعُرِّفَ (أحمد علي، ٢٠٢١: ١٦) الصمود النفسي بأنه "عمل الشخص بإيجابية، واستعادة توازنه بعد تعرضه للمحن والضغوطات والتوترات



والظروف الصعبة، والتفاعل ببسر مع الآخرين، ووضوح وواقعية الأهداف، ووضع حلول للمشكلات والسيطرة عليها".

وترى الباحثة في ضوء هذه التعريفات ان الصمود النفسي هو " قدرة الفرد على تخطى المثيرات الضاغطة وتجنب اثنين أو أكثر من العواقب الحياتية الشاقة التي يستسلم لها معظم الأفراد، والأشخاص الصامدون ليسوا مُحصنين ضد الضغوط، فهم يشعرون بالمشقة أيضاً خلال وبعد التعرض للأحداث الضاغطة، ولكنهم يتأثرون بشكل مؤقت بهذه الخبرات، وتؤدي الضغوط الشديدة على هؤلاء الأفراد إلى التحلي بقدرة كبيرة على مواجهة التحديات الجديدة او تجعلهم أكثر تعرضاً للمشقة مع وجود قدر أقل من الشك والقلق".

(٢) النظريات المفسرة للصمود النفسي.

أ. نظرية رينشاردسون *Richardson, 2002*

الفرضية الأساسية لهذه النظرية هي فكرة " التوازن البيولوجي النفسي" الذي يسمح بتكيف كل من (الجسم والعقل والروح) مع الحياة التي نعيش فيها، ولكن يقل هذا التوازن عن طريق الضغوط والأحداث السلبية ومتطلبات الحياة وغيرها من أحداث الحياة المتوقعة وغير المتوقعة التي يتعرض لها الفرد، ولذلك تتأثر قدراتنا على التكيف والمواجهة بقدرتنا على الصمود أمام تلك الأحداث. حيث إنَّ التفاعل بين الضغوط اليومية والعوامل الوقائية يحدد ما إذا كانت الاضطرابات ستؤثر على الفرد أم لا وما طبيعة هذا التأثير، ولكن تظهر القدرة على الصمود كنموذج للتعامل بفاعلية مع تلك الضغوط والأحداث والحفاظ على توازن الفرد ( *Wald, Taylor, Asmundson & Jang, 2006: 15-17*).

## ب. نظرية العوامل الوقائية وعوامل الخطر.

من المهم دراسة العوامل التي تتنبأ بالقدرة على الصمود، فأبحاث الصمود النفسي قد أوضحت العديد من العوامل المحتملة التي تُسفر عن نتائج أفضل أثناء المخاطر أو المحن، وهذه العوامل تُسمى "عوامل التعزيز أو الوقاية". وتُشبه العوامل الوقائية الوسائد الهوائية في السيارات، أو الأجسام المضادة في الجهاز المناعي البشري، فهي لا تمتلك أية وظيفة، إلا أنها تنشط وتُفعل عندما يتعرض الفرد للتهديد؛ أي أنها عوامل وقائية فقط، ومن هذه العوامل العلاقات الاجتماعية الجيدة، فالعلاقات مع الأقران تُمثل مصدراً آخر للدعم والمساندة لدى الأشخاص تُسمى "المساندة الاجتماعية" حيث تساعد الفرد على استيعاب القيم الاجتماعية والثقافية، وتطوير المهارات الاجتماعية والقدرات الشخصية بالإضافة إلى مهارات التنظيم الذاتي، والمهارات المعرفية والعلاقات مع الأشخاص الآخرين، كما أن هناك مجموعة مهمة أخرى من العوامل الوقائية التي ترتبط بالاختلافات الفردية في الأداء المعرفي وهي (الكفاءة الذاتية، الدافعية للإنجاز، مهارات تنظيم الذات، مهارات حل المشكلات، التنظيم المناسب للعواطف والذين يؤمنون بأنفسهم وترتفع لديهم القدرة على التكيف أمام أية محنة) (Cutuli & Masten, 2009: 841).

## ج. نظرية التنمية البنائية (البناء الذاتي).

أشار Saakvitne et al., 1998 إلى أن هناك خمس مناطق ذاتية تتأثر بالأحداث المؤلمة، المنطقة الأولى: وهي الطريقة المعتادة لفهم الذات والعالم، بما في ذلك الروحانيات، والمنطقة الثانية: هي القدرات الذاتية، وتعرف على أنها القدرة على التسامح والدمج المؤثر والحفاظ على الاتصال الداخلي مع الذات

والآخرين، والمنطقة الثالثة: وهي التي تتأثر بالموارد اللازمة لتلبية الاحتياجات النفسية بطرق ناجحة مثل القدرة على مراقبة الذات، والمنطقة الرابعة: وهي التي تتأثر بمفهوم الحاجات النفسية المركزية والتي تعكس في المخططات المعرفية في خمس مجالات هي (السلامة، والثقة، والسيطرة، والاحترام، والعلاقات الحميمة)، وأخيراً المنطقة الخامسة: وهي نظام الإدراك الحسي والذاكرة ويشمل كلاً من التكيفات البيولوجية والخبرات الحسية.

• تعقيب الباحثة على النظريات المفسرة للصدود النفسي.

أوضح *Richardson, 2002* في نظريته "التوازن البيولوجي" أن التوازن بين القوى الروحية والقوى البيولوجية ومتطلبات الحياة الضاغطة؛ هو المفسر للصدود النفسي وأن التناغم بين هذه القوى هو المحدد لمستوى الصدود النفسي لدى الفرد، بينما فسرت نظرية "العوامل الوقائية" الصدود النفسي بأنه رد فعل الفرد تجاه عوامل الخطر الخارجية وشبه ذلك بدور الوسائد الهوائية في السيارة أثناء حدوث تصادم.

وترى الباحثة أنه يُمكن الجمع بين هذه النظريات الثلاث والتي تبدو متفقة أكثر منها متعارضة؛ حيث إن الصدود النفسي عملية ثنائية تفاعلية بين ما يمتلكه الفرد أو يكتسبه من قوى وامكانات روحية أو نفسية أو بيولوجية وبين عوامل الخطر الخارجية من أجل التغلب على المشكلات والوصول إلى حالة التوازن والتوافق. وتأخذ الباحثة بوجهة النظر الشاملة مستفيدة من كل نظرية، حيث إن كل الرؤى النظرية قد تلقى بظلالها الإيجابية على تفسير السلوك الإنساني.

## (٣) مكونات الصمود النفسي.

اختلف الباحثون في تحديد مكونات الصمود النفسي، حيث أشار (إسلام عيد، ٢٠١٧: ٢٤٩) إلى ثلاثة مكونات رئيسية أولية للصمود النفسي وهي:

أ. كفاءة وجودة الصمود *Resilience quality*: وهي مجموعة الخصائص النفسية التي تميز الأفراد المتمتعين بالصمود.

ب. عملية أو عمليات الصمود *Resilience Process*: وتصف كيف يتكيف الأفراد مع الأحداث الصادمة.

ج. الصمود الفطري *Innate Resilience*: ويصف هوية العوامل الدافعية التي تؤثر على استجابات الفرد تجاه المواقف والتحديات.

وحددت (أسماء مسعود، ٢٠١٧: ٢٢٨) أن الصمود النفسي له ثلاثة مكونات:

أ. المرونة الهادفة *Flexible meaningfulness*: وهي قدرة الفرد على التغيير والتكيف والقدرة على التسامح.

ب. المواجهة المتوازنة *Balanced Coping*: وهي القدرة على تحديد الأهداف وتحقيقها مما تؤدي إلى الشعور بالكفاءة والتحدي وقبول الذات والأمل.

ج. الترابط المرن *Flexible Interdependence*: وهو القدرة التشخيصية والمساندة الاجتماعية والروح الجماعية والتكيف مع الضغوط والأحداث السلبية.

أشارت ( أسيل صبار، ٢٠١٥: ٦٠٨-٦٠٩) إلى عدة مكونات للصدوم النفسي ينتج عنها مكونات أخرى:

- أ. الرؤية الشخصية: وتتضمن "الغرض والمعنى، المبادئ والأهداف".
- ب. القدرة على حل المشكلات: وتتضمن "الاستجابة السريعة عند المواجهة للخطر، البحث عن المعلومات، والقيام بمخاطرة حاسمة".
- ج. المساندة الاجتماعية: وتتضمن "تمييز الفرد عن الآخرين وقدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية".
- د. ميكانيزمات دفاع الأنا: وتتضمن " قدرة على فصل الانفعال، وإعادة البنية المعرفية".

وأوضحت (أمل أحمد، ٢٠١٩: ٢٨١) أن هناك عدة مكونات للصدوم النفسي تتمثل في إقامة علاقات اجتماعية إيجابية بين جميع أفراد الأسرة والأصدقاء، تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا يمكن التغلب عليها، تقبل التغيير باعتباره جزءاً من الحياة، التوجه نحو الهدف، اتخاذ القرارات المصيرية والبحث عن فرص لاكتشاف الذات وتبني نظرة إيجابية للحياة.

وأشارت (إيناس سيد، ٢٠١٤: ٣٠٢) إلى أربع مكونات أساسية للصدوم وهي:

- أ. النهوض وتخطي العقبات *Rebounding and Carrying on*: وهي تعني النهوض وتخطي العقبات التي نواجهها في الحياة.
- ب. الاحساس بالذات *Sense of self*: ويعني قبول ما تقدمه الحياة من أحداث.

ج. النزعة نحو غاية ما *Determination*: وتعي المثابرة حتي يتم إنجاز الهدف رغم ما يواجه الفرد من صعوبات.

د. اتجاه ما قبل الاجتماعية *Pre-social Attitude*: ويعني القدرة على إدخال الآخرين حياة الفرد أثناء الظروف الصعبة أو أثناء مرور الفرد بمصائب وصعوبات في الحياة ورفضة للتعامل مع الأفراد الآخرين ورغبته في أن يعيش منعزلاً في محنته.

كما أشارت (رضا محمد، ٢٠٢٠: ٣٥٨) إلى أن هناك ثلاثة مكونات رئيسية تمثل بعداً إنسانياً للصمود وهي:

أ. التعاطف: وهو القدرة على التفاعل مع المشاعر وأفكار واتجاهات الآخرين، خاصةً في المجالات المتعلقة بالعلاقات الشخصية لكون التعاطف يسهل التواصل والتعاون والاحترام وتواجد الرحمة بين الأفراد وبعضهم.

ب. التواصل: يؤدي التواصل دوراً محورياً في التمتع بأسلوب حياة مرن، فالأفراد الذين يمتلكون مهارات التواصل الجيد يُمكنهم التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بوضوح ودبلوماسية، وأن يضعوا افتراضات وأهدافاً وقيماً واضحة كما يمكنهم حل المشكلات والنزاعات بفاعلية.

ج. التقبل: وهو أن يحدد الفرد حقيقة مشاعره وأن يعبر عنها وأن يتعامل بشكل بناء ومفيد وأن يكتشف الفرد نقاط ضعفه وقوته.

## (٤) أهمية الصمود النفسي.

أ. مع التقدم التكنولوجي زادت عدد المشكلات وزاد عدد الأطفال والشباب الذين يواجهونها وبالتالي أصبحوا معرضين للخطر، والجهل وسوء التربية والفرقة في المعاملة والفقر أصبح الأطفال والشباب يشعرون بالعجز والنقص والإحباط مما يجعلهم عرضة للانتحار.

ب. يعتبر الصمود النفسي واحداً من المكونات الشخصية التي تحمي وتقي أو تحد من التعرض للخطر.

ج. تزايد الاهتمام بتوظيف هذه المعرفة في التدخل الاكلينيكي ليس فقط لتحقيق نتائج إيجابية للمعرضين للخطر وإنما للشباب الجامعي لتبني توجهاً عقلياً للصمود النفسي لديهم يحميهم من الاضطرابات النفسية في المستقبل ويركز على نقاط القوة التي يملكها الشباب والاهتمام بمواهبه.

د. تطبيق البرامج الارشادية التي تهدف إلى تحسين الصمود النفسي بصورة فردية وجماعية في المدارس مما يعظم مكامن القوة والتميز الإيجابي لدى الأطفال والمراهقين (عائشة ديحان، ٢٠١٧: ١٦٨-١٦٩).

## (٥) دورة الصمود النفسي.

وفقاً لتصور "بيرسال" Pearsall, 2003 تتم دورة الصمود النفسي على النحو الآتي:

أ. **التدهور Deteriorating**: تبدأ بمشاعر الغضب أو الحزن والإحباط، وتنمو هذه المشاعر التي سرعان ما تتحول وتصبح أكثر كثافة، فيبدأ الفرد في إلقاء اللوم على الآخرين، أو التقليل من قيمة الذات، ويفشل

الفرد في منع الإحباط والحزن والغضب وهذه المرحلة قد تطول أو تقصر، وذلك حسب المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.

ب. التكيف *Adapting*: بعد مرحلة التدهور يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور صاعداً بقدر كافٍ يسمح له بالتأقلم مع الأوضاع الراهنة، ويحدث ذلك عندما يتخذ الفرد بعض الإجراءات التي تمكنه من التغيير.

ج. التعافي *Recovering*: هو استمرار لمرحلة التكيف، وفيها يتم مواصلة المسار الصاعد، للوصول إلى التعافي، وهو ما يعرف بالعودة إلى مستوى ما قبل بدء الأزمة.

ح. النمو *Growing*: وفي هذه المرحلة يتعلم الفرد من المحن والشدائد التي تعرض لها، ويصل بهذا التعلم في مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أدائه قبل التعرض للمحن وهو ما يسمى باستعادة التوازن الفردي للشخص في الاتجاه التصاعدي (عطاييف محمد، ٢٠٢١: ٨٠).

#### (٦) سمات الأفراد ذوي الصمود النفسي.

وصفت (أسماء مسعود، ٢٠١٧: ٢٢٨) أحد الأفراد بأنه يتسم بالصمود النفسي وأن هذا الفرد لا يعاني من مصاعب أو ضغوط فالألم الانفعالي والحزن أعراض شائعة بين الأفراد ذوي الصمود النفسي، فالطريق إلى الصمود النفسي يتضمن المعاناة من الكثير من الضيق والكدر الانفعالي. فالحياة ليست نزيهة مبهجة وليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد ونكبات دائمة بل يتوقف على قدرات الفرد وقوة الأنا لمواجهة ضغوط وتحديات الحياة، فهي مرتبطة بالشخصية الانبساطية التي تتمتع بالذكاء الوجداني والصلابة النفسية التي تجعل الفرد يتسم بالاتزان واللين والعقلانية في التعامل مع الضغوط الحياتية.



## المراجع

أولاً: المراجع العربية.

أحمد عبد المعطي محمد عوض خليف (٢٠٢٠). الصمود النفسي وعلاقته بإعاقة الذات لدى الموهبين رياضياً. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١١(٢١)، ١٥٦-١٧٨.

أحمد علي محمد التهامي (٢٠٢١). الصمود النفسي لدى طلبة جامعة إِب وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، جامعة زمار، (١١)، ٧-٣٩.

أحمد محمد علي إسماعيل (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالضغط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة بحوث، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢(٤)، ٢٣٥-٢٥٩.

إسراء سمير محمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج مقترح لتنمية الصمود النفسي لعينة من الأطفال المعرضين للخطر. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ٨٨(٢٣)، ٣٧-٤٠.

إسلام عيد رفاعي يحيى (٢٠١٧). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالصمود النفسي لدى ذوي الإعاقة الحركية والبصرية من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج، ٢(٤٣)، ٢٤٣-٢٩١.

أسماء مسعود محمد أحمد البليطى (٢٠١٧). التنبؤ بالصمود النفسي من خلال  
المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى المعاقين حركياً. مجلة التربية،  
جامعة الأزهر، ٢(١٧٥)، ٢٢٠-٢٦٠.

أسماء عمر الكربي (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالاستغراق الوظيفي لدى  
عينة من موظفات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، مجلة دراسات عربية  
في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١٣٣)، ٦٧-١٠٨.

أسيل صبار محمد (٢٠١٥). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة النازحين وغير  
النازحين. مجلة الآداب، جامعة بغداد، (١١٤)، ٦٠٣-٦٢٦.

السيد الفضالي عبد المطلب (٢٠١٧). الصمود النفسي وفاعلية الذات الأكاديمية  
المدركة كمنبئات بالنجاح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث في  
مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، (١١)، ٢٠٢-٢٤٢.

أمل أحمد جمعة محمد (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية  
الصمود النفسي وخفض الالكسيثيميا لدى طالبات المرحلة الجامعية. مجلة  
دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب،  
(١٠٦)، ٢٧٠-٣٠٠.

أمل سليم ثابت (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدى  
تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،  
(٦٥)، ٦٩-٨٩.

أميرة سعيد عبد الحميد جاب الله (٢٠١٥). الأمن النفسي وعلاقته بالصمود  
النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين وغير الممارسين

للأنشطة الطلابية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢١(٤)، ٧٢٣-٧٦٢.

أميرة سامي عوض الله أبو العنين (٢٠٢٠). التفاؤل كعامل مؤثر على الصمود النفسي لدى الأطفال في مجموعات عمرية متتابعة. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٣(٢١)، ٣٤٥-٣٧٣.

آية محمد عبد اللطيف عبد الرازق (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدى المراهقين، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٥(١١)، ٣٤٥-٣٧٥.

إيمان محمد مصطفى (٢٠١٧). تنمية الصمود النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٥(١٨)، ١٠٣-١٢٢.

إيمان يحيى محمد عبد الخالق (٢٠٢٠). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى عينة من ذوي اضطرابات الأكل. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ٢٣(٨٧)، ٥٣-٥٩.

إيناس سيد علي عبد الحميد جوهر (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٥(٩٧)، ٢٩٣-٣٣٣.

تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٤ (٨٥)، ١٣٧-٢٠٠.

جيهان فرج عبد الحميد أعلىوة المغربي (٢٠١٦). العلاقة بين الصمود النفسي واضطراب الاكتئاب العصابي لدى مرضى مستشفى الأمراض النفسية بليبيا. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس*، ٤ (١٧)، ٢٦٩-٢٩٠.

حواء إبراهيم أحمد إيليش (٢٠١٦). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس*، ١ (١٧)، ٤٨٩-٥٠٤.

خالد عوض البلاح (٢٠٢٠). استراتيجيات مواجهة صعوبات اتخاذ القرار المهني وعلاقتها بالصمود النفسي لدى الموهوبين. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣١ (١٢١)، ٣٢٢-٣٦٦.

رضا محمد أحمد كريم (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدى المرأة العاملة. *المجلة العلمية لكلية الآداب، جامعة أسيوط*، ٣٥١-٣٧٦.

سام جولدستين، و روبرت ب. بروكس (٢٠١١). *الصمود النفسي لدى الأطفال* ترجمة صفاء الأعسر. (ط١). القاهرة: المركز القومي للترجمة.

سهام على عبد الغفار عليوة (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٦٨(٤)، ١١٣-١٨٣.

عائشة ديجان قصاب العازمي (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كلية التربية الأساسية بالكويت. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٧(٩٤)، ١٥٥-١٩٦.

عطايف محمد أحمد حمدي (٢٠٢١). الصمود النفسي والهناء الذاتي المجتمع السعودي. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل للعلوم الإنسانية والإدارية، ٢٢(٢)، ٧٩-٨٦.

فانتن فاروق عبد الفتاح، وشيري مسعد حليم (٢٠١٤). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ١٥(١٥)، ٩٠-١٣٤.

محمد الدسوقي عبد العزيز الشافعي (٢٠١٣). فعالية الذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ١٥(١٥)، ١٥٨-١٨٥.

محمد رزق البحيري (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بالتوكيدية لدى عينة من الأحداث الجانحين. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ١٧(٦٤)، ١١٥-١٢٠.

هيام صابر صادق شاهين (٢٠١٣). الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، ١٤(٤)، ٦١٣-٦٥٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

American Psychological Association (A.P.A). (2002). The road to resilience. Washington: *Discovery Health Chanel American Psychologist*, 56(3), 277-238.

Cutuli, J. & Masten, A. (2009). Resilience. In S.J. Lopez(Ed). *The Encyclopedia of Positive Psychology*, 5(1), 837-843.

Encyclopedia Britannica. (2004). *Standard Edition CD*. Bristol: encyclopedia Britannica lid.

Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J., Jang, K. L., & Stapleton, J. (2006). *Literature review of concepts: Psychological resiliency*.