

الباب الثاني

الإطار النظري

أ. الضغط النفسي

١. مفهوم الضغط النفسي

يعرف الضغط النفسي في اللغة العربية بمصطلح الضغط النفسي، وهو في الأصل مشتق من كلمة ضغط التي تدل على الضغط أو التضييق أو الدفع الشديد الذي يمكن أن يؤثر في حالة الشيء^{١٦}. وأما اصطلاحاً، فإن هذا المفهوم يستعمل للتعبير عن الحالة النفسية التي تمر بها الفرد عندما تواجه مطالب الحياة المختلفة، سواء كانت ناتجة عن عوامل خارجية مثل البيئة الاجتماعية والعمل وبعض الظروف المعينة، أو عن عوامل داخلية مثل التوقعات والصراعات الذاتية والأعباء الفكرية، والتي تشعر معها بأن تلك المطالب تفوق قدرتها على التكيف معها.

وفي الدراسات النفسية، يفهم الضغط النفسي غالباً على أنه نوع من الاستجابة الانفعالية والعقلية تجاه المواقف الضاغطة، ويظهر ذلك من خلال التوتر والقلق والاضطراب وعدم الاستقرار العاطفي. ولا يرتبط هذا الأمر بحجم الضغوط التي تواجهها الفرد فقط، بل يتأثر كذلك بطريقة تقييمها للضغوط وتفسيرها وكيفية

^{١٦} سلاف مشري، "الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة"، مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد ٢٩، ٢٠١٦م، ص. ٨. https://www.researchgate.net/publication/320444643_aldght_alnfsy_fy_almjal_almdrsy_almfhwm_walmsadr_wastratyjyat_almwajht

استجابتها لها. ولذلك قد يختلف الضغط النفسي من فردة إلى أخرى، حتى وإن كن يعيشن في الظروف نفسها^{١٧}.

ولا يقتصر تأثير الضغط النفسي على الجانب العاطفي فقط، بل قد يمتد أيضا إلى طريقة التفكير والسلوك والحالة الجسدية للفردة. ففي المدى القريب، قد يؤدي الضغط إلى ظهور استجابة تكيفية، غير أن استمراره بصورة متواصلة من دون وجود وسائل مناسبة للتعامل معه قد يسبب الإرهاق العقلي، وضعف الوظائف الاجتماعية، وظهور الاضطرابات النفسجسمية^{١٨}، وهي اضطرابات جسدية تنشأ بسبب الحالة النفسية^{١٩}.

وبناء على ذلك، يمكن فهم الضغط النفسي على أنه حالة من التوتر الشامل التي تعيشها الفردة نتيجة عدم التوازن بين المطالب التي تواجهها وقدرتها على إدارتها والتعامل معها، الأمر الذي يؤثر في الجوانب العاطفية والمعرفية والسلوكية والجسدية في حياتها.

٢. أعراض الضغط النفسي (التوتر)

يمكن ملاحظة المظاهر الحقيقية للضغط النفسي من خلال الأعراض الانفعالية التي تظهر على الفردة، ومن بينها ما يأتي:

¹⁷ Intan Islamia, dkk, "Tekanan Psikologis dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga di Wilayah Perdesaan dan Perkotaan," *Anfusina: Journal of Psychology*, 2, no. 1 (April 2019): 91-100, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/4312>

¹⁸ محمد قاسم عبد الله, *الضغط النفسي (Stress)* (الهاشمة: دار الفكر, ٢٠٢٣), ص. ١٧.

¹⁹ Devi Mariatul Qiptiah dan Malikatul Muluk, "Gambaran Tekanan Psikologis pada Mahasiswa Baru Di Universitas Mochammad Sroedji Jember", *Journal of EDUCOUNS GUIDANCE: Educational and Counseling Guidance*, Vol. 1 No. 2, Desember 2024, hlm: 9-21, <https://ejournal.umsj.ac.id/index.php/jecg/article/view/55>

أ. سرعة الغضب والانفعال، حيث تصبح الفردة أكثر سرعة في التأثر بالغضب وأقل قدرة على التحكم في انفعالاتها.

ب. القلق المفرط، ويتمثل في ظهور شعور دائم بالخوف والقلق من غير سبب واضح.

ج. الشعور بالخوف أو نوبات الهلع غير المنطقية، حيث تعاني الفردة من خوف شديد وغير مبرر.

د. الشعور باليأس، إذ يظهر اعتقاد لدى الفردة بأن الأوضاع لن تتحسن، مما يؤدي إلى فقدان الأمل.

هـ.. الشعور بالعداوة أو الحقد، حيث تميل الفردة إلى الاحتفاظ بالمشاعر السلبية تجاه الآخرين وتجد صعوبة في مسامحتهم.

و. الشعور المفرط بالذنب، إذ كثيرا ما تلوم الفردة نفسها حتى في الأمور التي لا تقع مسؤوليتها كاملة عليها.

ز. ازدياد النظرة السلبية أو التشاؤمية، فتصبح طريقة نظر الفردة إلى البيئة المحيطة أكثر تشاؤما وتميل إلى رؤية الجوانب السلبية في الأشياء.

ح. السلوك العدواني غير المنضبط، حيث تقوم الفردة بتصرفات عنيفة، سواء بالكلام أو بالفعل، بوصفها وسيلة للتنفيس عن الضغط النفسي.

ط. الشعور بالاكئاب أو الحزن العميق، ويتمثل في استمرار الحزن لفترة طويلة مما يؤثر في الأنشطة اليومية.

ي. الكوابيس أو اضطرابات النوم، إذ يؤثر الضغط النفسي في جودة النوم، فتصبح الفردة كثيرة التعرض للأحلام المزعجة.

ك. الشعور بعدم الأمان، حيث تشعر الفردة بالخوف أو بعدم الراحة حتى وإن كانت في بيئة آمنة.

ل. ازدياد الكآبة، فتبدو الفردة أكثر حزنا وأقل نشاطا، وتميل إلى الانعزال عن المجتمع.

م. سهولة البكاء أو شدة الحساسية، إذ تصبح استجابتها العاطفية أكثر ضعفا، فتتأثر أو تنزعج بسرعة²⁰.

ن. الخوف من النقد، حيث تصبح الفردة شديدة الحساسية تجاه آراء الآخرين وتميل إلى تجنب التقييم أو الانتقاد.

وعموما، فإن هذه الأعراض الانفعالية تدل على أن الضغط النفسي يؤثر في استقرار المشاعر وطريقة استجابة الفردة للبيئة المحيطة بها. وإذا لم يحسن التعامل مع هذه الحالة، فقد تتطور إلى اضطرابات أشد خطورة وتؤثر في الحياة الاجتماعية والنفسية والجسدية للفردة.

²⁰ Ekawarna, *Menejemen Konflik dan Stres*, (Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara, 2018), hal.

ب. نظرية النفسي للمرونة لريفيتش وشاته

١. مفهوم المرونة النفسية (Resilience)

تعرف المرونة النفسية في اللغة العربية بلفظ المرونة، وهي مشتقة من الفعل :
مرن - يمرن - مرانة - ومرونة، وتعني: اللين مع القوة أو القدرة على التكيف
مع الصعوبات دون الانكسار. ويستعمل هذا المصطلح لوصف شيء يتميز بالمرونة
والقدرة على التحمل في الوقت نفسه^{٢١}. وبحسب ريفيتش وشاته، فإن المرونة
النفسية هي قدرة الإنسان على البقاء قويا، والعمل بشكل فعال عند مواجهة
الضغوط أو المشكلات^{٢٢}. فالشخص الذي يملك هذه القدرة يستطيع أن يتعافى
بسرعة بعد المرور بظروف صعبة، مثل الصراع، الفشل، أو الأزمات. وبمعنى آخر،
فإن المرونة النفسية تمكن الفرد من النهوض من جديد، والتكيف، والاستمرار في
التقدم رغم صعوبة الحياة.

ومن الناحية المفهومية، لا تقتصر المرونة النفسية على العودة إلى حالة انفعالية
مستقرة، بل تشمل أيضا عملية ديناميكية يتكيف فيها الفرد مع التغيرات والتحديات
التي يواجهها في حياته. وقد أوضحت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) أن
المرونة النفسية هي قدرة الشخص على التكيف الإيجابي عند مواجهة مختلف أنواع
الضغوط، مثل المشكلات، الأحداث الصادمة، المآسي، التهديدات، أو مصادر
التوتر التي تؤثر بشكل كبير على الفرد^{٢٣}.

^{٢١} ابن منظور، لسان العرب، ج ١٣ (بيروت: دار صادر، ١٩٩٠)، ص. ٢٧٣. (Op.cit)

^{٢٢} Karen Reivich and Andrew Shatte, *Op., Cit*, hal. 6

^{٢٣} Steven M. Southwick, George A. Bonanno, Ann S. Masten, Catherine Panter-Brick, dan Rachel Yehuda, "Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives," *European Journal of Psychotraumatology* 5 (2014): 1-16, <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

كما يرى باحثون آخرون أن المرونة النفسية هي قدرة وعملية تسمح للإنسان بمواجهة الضغوط أو الأحداث الصادمة بطريقة إيجابية، مع الحفاظ على صحته النفسية والجسدية في حالة مستقرة. ونظرا لأن معظم الناس يمرون بتجارب ضاغطة أو مؤلمة في حياتهم، فإن المرونة النفسية تعد أمرا مهما يساعد الفرد على التعامل الصحي مع المشكلات، ويقيه من الاستجابات السلبية مثل الاكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة^{٢٤}.

وبحسب سنايدر ولوبيز (٢٠٠٢) ويو وتشانغ (٢٠٠٧)، فإن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في الظروف الصعبة، مع الحفاظ على قوته الداخلية بعد المرور بتجارب مؤلمة^{٢٥}. وتمنح هذه القدرة الشخص إمكانية إدارة الضغوط بشكل فعال، وتجنب التأثير الشديد بالآثار السلبية للأحداث التي عايشها. كما تساعده على إعادة بناء التوازن الانفعالي لكي يتمكن من أداء وظائفه اليومية بصورة طبيعية.

وبناء على هذه التعريفات، يمكن فهم المرونة النفسية على أنها قدرة الفرد على البقاء قويا، والتعافي، والتكيف الإيجابي عند مواجهة الضغوط أو الصعوبات أو التجارب الصادمة. فهي تمكن الشخص من إدارة التوتر، والحفاظ على استقراره النفسي والجسدي، والعودة إلى الأداء الطبيعي بعد المواقف الصعبة. وبصورة عامة، تجسد المرونة النفسية عملية ديناميكية يواجه فيها الفرد مشكلاته، ويتكيف معها، ويستعيد قوته لمواصلة حياته.

²⁴ Gang Wu, Adriana Feder, Hagit Cohen, Joanna J. Kim, Solara Calderon, Dennis S. Charney, & Aleksander A. Mathé, *Understanding Resilience, Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7 (10), (2013), hlm. 1-15, https://www.researchgate.net/publication/235669385_Understanding_Resilience/link/64493eba5762c95ac352c6e5/download

²⁵ Fuad Nashari dan Iswan Saputro, Op.Cit, hal. 11-12

٢. جوانب المرونة النفسية (الصمود)

إن الشخص الذي يمتلك الصمود أو القدرة على التحمل في خوض الحياة. التي لا تسير دائما بسلاسة . . لا بد أن تكون لديه جوانب من الصمود يحافظ عليها داخل نفسه. فهذه الجوانب هي التي تمكنه من الاستمرار في مواجهة ما يتعرض له من صعوبات وتقلبات. ومن الطبيعي أن يواجه الإنسان مواقف ليست سهلة، ولذلك فإن امتلاك جوانب الصمود يساعده في الثبات وعدم الانكسار أمام التحديات. وبناء على البحث الذي قام به ريفيتش وشاته، فقد توصلا إلى وجود **سبعة عوامل للصمود** توصلا إليها من خلال اختبار الصمود الذي أجري في إحدى الشركات الكبرى في مجال الاتصالات. وقد أثبت هذا الاختبار فعاليته العالية في التنبؤ بدرجة الصمود لدى الأفراد، لأنه قد تم تطبيقه على عدد كبير من الأشخاص وأظهر نتائج دقيقة^{٢٦}.

وأما الجوانب السبعة للمرونة النفسية (الصمود) التي ذكرها ريفيتش وشاته

فهي:

أ. تنظيم العاطفي

يعد تنظيم العاطفي مهارة تساعد الفرد على الحفاظ على الهدوء عند مواجهة المواقف الصعبة أو المليئة بالضغط، بحيث تبقى انفعالاته تحت السيطرة^{٢٧}. وتؤثر هذه المهارة تأثيرا كبيرا في نجاح الشخص في إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية. وعلى العكس من ذلك، فإن الأشخاص الذين لا يستطيعون ضبط مشاعرهم يكونون أكثر

²⁶ Karen Reivich and Andrew Shatte, Op.cit., hal. 48

²⁷ Nurussakinah Daulay, dkk, *Resiliensi Masyarakat Indonesia*, (Medan: UMSU Press, 2024), hal. 13

عرضة للإرهاق العاطفي، ويواجهون صعوبة في التعاون مع الآخرين، وغالبا ما يعانون من عوائق في بناء العلاقات والمحافظة عليها.

ومع ذلك، فإن المشاعر كلها لا ينبغي كبتها أو التحكم فيها بشكل كامل. فالتعبير عن المشاعر، سواء كانت إيجابية أو سلبية، يعد جزءا مهما من الصحة النفسية ومن قوة الصمود. إن كبت المشاعر بشكل مبالغ فيه يمكن أن ينقص من جودة الحياة، أما ترك المشاعر تسيطر على الإنسان فقد يؤثر سلبا في قدرته على التصرف بثبات، كما يؤثر في الأشخاص المحيطين به.

ويميل بعض الأفراد إلى الشعور بانفعالات قوية مثل الغضب أو الحزن أو القلق، ويجدون صعوبة في تهدئة أنفسهم بعد الانزعاج. وهذه الحالة تجعلهم أكثر عرضة للاستغراق في المشاعر السلبية، وأقل قدرة على مواجهة المشكلات بفاعلية. كما أنهم غالبا ما يواجهون صعوبة في التفاعل مع الآخرين، وتكون قدرتهم محدودة في خوض تجارب جديدة أثناء سيطرة المشاعر عليهم.

ويمكن تنمية مهارة تنظيم الانفعالات من خلال تقنيات مختلفة. ومن هذه التقنيات ما يساعد على تهدئة النفس عند الغضب، وتحسين المزاج عند الحزن، وتقليل القلق. وغالبا ما تكون الاستراتيجيات الأكثر فاعلية مرتبطة بطريقة تغيير الإنسان لقناعاته أو أنماط تفكيره عند مواجهة التحديات، لأن هذه الأفكار هي المحرك الأساسي للاستجابات العاطفية.

ب. التحكم في الانفعالات

يعد التحكم في الانفعالات قدرة الفرد على تأجيل الدوافع العاطفية وكبح الأفعال العفوية التي تظهر بشكل مفاجئ. فالأشخاص الذين يمتلكون قدرة جيدة على التحكم في الاندفاع يستطيعون مقاومة الرغبات اللحظية، والتفكير في العواقب،

واختيار الاستجابة الأنسب^{٢٨}. وعلى العكس من ذلك، فإن الأفراد الذين يفتقرون إلى التحكم في الاندفاع يميلون إلى التصرف مباشرة وفق الدافع الأول دون التفكير في نتائجه، مما يجعلهم أكثر عرضة لاتخاذ قرارات ضارة ويعيق قدرتهم على التكيف عند مواجهة الضغوط.

وقد أكد غولمان أيضا أن التحكم في الاندفاع يعد جزءا من الذكاء العاطفي، وهو ما يؤثر في كيفية إدارة الشخص لنفسه في المواقف الضاغطة.^{٢٩} فالأشخاص الذين يستطيعون التحكم في اندفاعاتهم يكونون أكثر استقرارا من الناحية الانفعالية، وأكثر حذرا في اتخاذ القرارات، كما يكونون أكثر قدرة على الصمود والنهضة من التحديات. وبذلك يصبح ضبط الاندفاع أحد الجوانب المهمة في تكوين المرونة النفسية، لأنه يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات بطريقة أكثر توجيهها وبناء.

ج. التفاؤل

يظهر الأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من القدرة على الصمود عادة سلوكا متفائلا في مواجهة الحياة. فالتفاؤل يعبر عن موقف إيجابي تجاه المستقبل. والأفراد الذين يتمتعون بالقدرة على التحمل ينظرون إلى الغد بوصفه أمرا واعدة وملئًا بالفرص^{٣٠}. وهم يرون أن كل وضع، مهما كان صعبا، يظل يحمل إمكانية للتغير نحو الأفضل. ومثل هذا الاعتقاد يجعلهم دائما يحتفظون بأمل إيجابي تجاه المستقبل.

إضافة إلى ذلك، يشعرون أن الحياة لا تحدّد بالكامل بالظروف الخارجية، بل يمكن توجيهها والتأثير فيها من خلال القرارات والجهود الشخصية. وهذه النظرة

²⁸ Karen Reivich and Andrew Shatte, Op.cit., hal. 55

²⁹ Ibid., hal. 55

³⁰ Nurussakinah Daulay, dkk, Op., Cit, hal. 13

تمنحهم دافعا لاتخاذ الخطوة الصحيحة عند مواجهة الضغوط أو التحديات. وإذا قورنوا بالأفراد المتشائمين، فإن المتفائلين يظهرون تفوقا في جوانب عديدة من الحياة. فمن الناحية الجسدية، يكون المتفائلون غالبا أكثر صحة لأنهم يمتلكون طريقة تفكير تدعم أسلوب حياة إيجابي وتساعدهم على إدارة التوتر بشكل أفضل.

ومن الناحية النفسية، فهم أقل عرضة لظهور أعراض الاكتئاب لأن تركيزهم يوجه غالبا نحو احتمالات التعافي، والحلول، والأمور التي يمكن السيطرة عليها. أما في مجال التعليم، فإن الأشخاص المتفائلين يميلون إلى تحقيق نتائج دراسية أكثر إرضاء، لأنهم يرون الفشل فرصة للنمو، لا نهاية لكل شيء. وفي مجال العمل، فهم عادة أكثر إنتاجية، وقادرون على الحفاظ على الدافع، ويسعون لإيجاد طرق جديدة لإنجاز المهام بشكل فعال.

وكل هذه التصريحات ليست مجرد افتراضات، بل تدعمها العديد من الدراسات العلمية التي أجريت بدقة وبطريقة منظمة. وقد أظهرت نتائج تلك الأبحاث بشكل متواصل أن التفاؤل يلعب دورا مهما في تعزيز الصحة، والإنجاز، وقدرة الفرد على النهوض عند مواجهة الصعوبات³¹.

د. التحليل السببي

التحليل السببي هو مصطلح نستخدمه لشرح قدرة الشخص على تحديد ما يشكل سببا للمشكلة التي يواجهها بشكل دقيق. ومن دون هذه المهارة، فمن المرجح أن يكرر الشخص الأخطاء نفسها لأنه لا يفهم جذور المشكلة فهما

³¹ Karen Reivich and Andrew Shatte, *Op.cit.*, hal. 58

صحيحاً. وقد وجد مارتن سليغمان مع زملائه أن أحد أنماط التفكير التي لها علاقة وثيقة بالتحليل السببي هو أسلوب التفسير (*explanatory style*)³²

ومع ذلك، فإن الأفراد الأكثر صموداً هم الذين يمتلكون مرونة معرفية. فهم قادرون على رؤية أسباب مهمة متعددة لتحد ما دون الوقوع في نمط تفسيري واحد. وهم واقعيون، لا يتجاهلون العوامل الثابتة، ولكنهم أيضاً لا يسرعون في لوم الآخرين أو الظروف حفاظاً على كرامتهم. وهم لا يضيعون طاقتهم في التفكير في الأمور الخارجة عن السيطرة، بل يركزون على الجوانب التي يمكنهم تنظيمها. ومن خلال تغييرات صغيرة تنفذ بشكل مستمر، يستطيعون النهوض والتقدم إلى الأمام.

هـ. التعاطف

إن درجة التعاطف تدل على مدى قدرة الشخص على فهم الإشارات النفسية والعاطفية التي يظهرها الآخرون. وترتبط هذه القدرة بالمهارة في تفسير مختلف الإشارات غير اللفظية مثل تعابير الوجه، ونبرة الصوت، وحركات الجسد التي تساعد في معرفة ما يفكر فيه أو يشعر به الفرد الآخر³³. وبعض الناس يمتلكون حساسية عالية تجاه هذه الإشارات، بينما البعض الآخر لم يطور بعد هذه المهارة، مما يجعلهم يواجهون صعوبة في تبني منظور الآخرين، أو تقدير مشاعرهم، أو توقع الأفعال التي قد يقومون بها.

إن ضعف القدرة على قراءة الإشارات غير اللفظية قد يسبب آثاراً سلبية، خاصة في البيئة المهنية التي تتطلب مهارة بناء العلاقات والتواصل. وبالنسبة للمدير، فإن نقص التعاطف قد يعيق فاعليته في فهم ما يحفز موظفيه. وفي العلاقات الشخصية، يلعب التعاطف دوراً مهماً لأن كل فرد يحتاج إلى أن يشعر بالتقدير

³² Nurussakinah Daulay, dkk, *Op., Cit.*, hal. 14

³³ Karen Reivich and Andrew Shatte, *Op.cit.*, hal. 62 - 63

والفهم. أما الأشخاص ذوو مستوى التعاطف المنخفض—وإن لم تكن لديهم نية سيئة—فغالبا ما يكررون أنماطا سلوكية غير مناسبة ويميلون إلى تجاهل مشاعر واحتياجات الآخرين النفسية. ومع ذلك، فإن قدرة التعاطف ليست صفة ثابتة، وبالإمكان تطويرها من خلال التدريب.

و. الكفاءة الذاتية

الكفاءة الذاتية هي صورة من صور قناعة الفرد بأنه قادر على العمل بفاعلية في بيئته. ويعكس هذا المفهوم مدى إيمان الشخص بقدرته على مواجهة مختلف المشكلات التي تظهر، وكذلك امتلاكه القدرة على تحقيق النجاح³⁴. وقد جاء في كتاب آخر أن الكفاءة الذاتية هي ثقة بالنفس تنشأ من الخبرة في النجاح في حل مشكلة ما. وتمثل هذه القدرة إحساسا بأن الفرد قادر على تجاوز التحديات والوصول إلى النجاح.

وكما هو الحال في مكان العمل، فإن الأفراد الذين يثقون بقدرتهم على حل المشكلات يميلون إلى الظهور كقادة، بينما الذين يشكون في قدراتهم غالبا لا يبرزون ويسهل تهميشهم. وتظهر هذه الشكوك أيضا في سلوكهم، مما يجعل زملاءهم يتعلمون الاعتماد على الآخرين بدلا من الاعتماد عليهم. وكذلك في الحياة اليومية، فإن الشخص الذي لا يثق بقدرته على مواجهة الظروف سيهمش وينتهي به الأمر إلى الفشل.

³⁴ Ibid., hal. 64

ز. التواصل

التواصل هو قدرة الفرد على استثمار الفرص الإيجابية والتطور بعد مواجهة الصعوبات، وليس مجرد النهوض، بل الجرأة على اتخاذ خطوة إلى الأمام نحو حياة أفضل³⁵. وبعض الناس يترددون في الانفتاح أو كشف أنفسهم لأن التجارب المبكرة في حياتهم علمتهم أن الخجل يجب تجنبه بكل الطرق. ونتيجة لذلك، يختارون البقاء في منطقة الأمان، حتى لو كان ذلك يعني عيش حياة عادية، بدلا من المخاطرة التي قد تؤدي إلى الفشل أو النظرة السلبية من الآخرين.

أما لدى بعض الأفراد الآخرين، فإن هذا العائق يظهر بسبب ميلهم إلى المبالغة في احتمال ظهور مشكلات أو صعوبات في المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، يولي كثير من الناس اهتماما كبيرا للأخطاء الناتجة عن الفعل، ويتجاهلون آثار عدم الفعل. وهم يرون أن الفشل بسبب اتخاذ خطوة أسوأ بكثير من الفشل بسبب عدم اتخاذ أي خطوة على الإطلاق. ويسمى هذا النمط من التفكير غالبا "إعاقة الذات" وهو يدفع الفرد دون وعي إلى خلق حدود لنفسه.

٣. السمات والخصائص للمرونة النفسية

وفقا لما ذكره برنارد في كتابه **علم نفس النمو** لمؤلفة ديسميتا، فإن الأفراد الذين يمتلكون المرونة النفسية عادة ما يظهرون بعض العلامات التالية:

(أ) الكفاءة الاجتماعية (*Social competence*)

تعني قدرة الفرد على تقديم استجابات إيجابية تتيح له بناء علاقات جيدة مع البالغين

³⁵ Nurussakinah Daulay, dkk, Op.,cit, hal. 13

وأقرانه على حد سواء، مما يعزز من قدرته على التكيف الاجتماعي والتعامل الفعال مع محيطه.

(ب) مهارات حل المشكلات (*Problem solving skills*)

هي القدرة على تخطيط الأعمال التي تساعد الشخص على البقاء مسيطرًا على نفسه، واستخدام التفكير العقلاني، ومعرفة الوقت المناسب لطلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة.

(ج) الاستقلالية (*Autonomy*)

تعني الوعي بالذات والقدرة على التصرف بشكل مستقل، بما في ذلك القدرة على تنظيم البيئة المحيطة والتأثير فيها وفقًا لإرادته وخطته.

(د) الشعور بالهدف والأمل في المستقبل (*A sense of purpose and future*)
يشمل الوعي بأهداف الحياة والطموحات التعليمية، والمثابرة، والتفائل، والاعتقاد بقدرة الشخص على تحقيق مستقبل جيد، ما يعزز لديه الاتجاه نحو النمو الشخصي والنجاح المستقبلي.³⁶

³⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 202