



مجلة

العلوم الإنسانية

علمية محكمة - نصف سنوية

Journal of Human Sciences

تصدرها كلية الآداب / الخمس

جامعة المرقب. ليبيا

Issued by Faculty of Arts -
Alkhums - Elmergib University -
Libya

تصنيف معامل التأثير العربي 2024م (2.05)

تصنيف معامل ارسيف Arcif 2024م (0.0185)

سبتمبر

2024م

تصنيف الرقم الدولي (2710-3781/ISSN)

رقم الإيداع القانوني بدار الكتب الوطنية (2021/55)

ظاهرة الهشاشة النفسية - أبعادها واستراتيجيات

مواجهتها في ليبيا (دراسة نظرية)

إعداد: أ. عائشة عاشور عبد القادر تكالة

الملخص:

هدف البحث الحالي إلي التعرف علي الهشاشة النفسية، وابعادها واستراتيجيات مواجهتها لدي المراهقين في ليبيا .وفق مشكلة وتساؤلات الدراسة وقد تم استخدم المنهج الوصفي لوصف الظاهرة البحثية ، ومعرفة العوامل الكامنة لتحقيقها وكيف يمكن مواجهتها اعتمادا علي الدراسات السابقة . والأدبيات، وخلصت نتائج الدراسة إلي أن الهشاشة النفسية من المصطلحات الحديثة في علم النفس وتُعرف بأنها شكل من أشكال الاضطراب النفسي، ومن الأعراض التي تدل على هشاشة الفرد النفسية ارتفاع نسبة القلق والتوتر، والانفعال بشكل مبالغ فيه كالبكاء بسهولة، و ضعف الثقة بالنفس، وانخفاض تقدير الذات، فيشعر الفرد بأنه أقل من الآخرين وغير قادر على القيام بواجباته المختلفة مع حاجته الدائمة إلى الدعم من شخص آخر يتعلق به ويمدّه بالطاقة النفسية. كما يفقد اللذة أو المتعة بعد إنجاز أي عمل أو نجاح. ومن الأعراض الجسدية للهشاشة النفسية الغصة في الحلق، والضييق في الصدر، وارتفاع سرعة ضربات القلب واضطراب الأمعاء، كذلك الشعور بالتعب الجسدي العام، والإرهاك عند القيام بالمهام البسيطة في المنزل أو العمل. وفي ما يلي عرضا للضغوط المهنية التي يمكن ان تنجم عن الهشاشة النفسية .

الكلمات المفتاحية: الهشاشة النفسية - أبعادها - واستراتيجيات مواجهتها

Abstract:

The aim of the current research is to identify the phenomenon of psychological fragility, its dimensions and strategies for confronting it among adolescents in Libya. According to the

problem and questions of the study, the researcher will use the descriptive approach to describe the research phenomenon, and find out the underlying factors for achieving it and how it can be confronted based on previous studies and literature, and the study concluded that Psychological fragility is one of the modern terms in psychology and is defined as a form of psychological disorder. Among the symptoms that indicate an individual's psychological fragility is a high level of anxiety and tension, and excessive emotionality such as crying easily, in addition to weak self-confidence and low self-esteem, so the individual feels less... From others, he is unable to carry out his various duties, with his constant need for support from another person who is attached to him and provides him with psychological energy. He also loses pleasure or pleasure after completing any work or success. Physical symptoms of psychological fragility include a lump in the throat, tightness in the chest, high heart rate, and bowel disturbance, as well as a feeling of general physical fatigue and exhaustion when performing simple tasks at home or work. The following is an overview of the professional pressures that can result from psychological fragility.

Keywords: psychological fragility – its dimensions – strategies to confront it

المقدمة:

تمر مجتمعات اليوم بثورة معلوماتية هائلة وبتحولات اجتماعية وتكنولوجية كبيرة. والتغيرات الاجتماعية ليست غريبة على المجتمعات البشرية منذ التاريخ القديم، إلا أنها تتعاضد وتتزايد بسرعة فائقة تتطلب إعادة تجديد وتحديث اجتماعية وشخصية، وهذه التحديات تلقي العبء على إحساس الأفراد بالكفاءة لتشكيل مستقبلهم وتحسين الحياة من حولهم.

وإذا كانت الصحة النفسية هي أداة الفرد في مواجهة أحداث الحياة بكفاءة وفاعلية، والخروج من هذه المواجهة بالظفر والنمو وتحقيق الهدف دون شعور بالقلق أو الإحباط، بل استشعار السعادة لحسن الأداء الشخصي والاجتماعي، وإضفاء هذا الشعور على البيئة المحيطة بالفرد، فإن الصحة النفسية لا تكتمل إلا بالسلام النفسي الحقيقي الذي ينبع من داخل الإنسان ولن يأتيه من خارجه. والسعادة المصاحبة لهذا السلام هي سعادة يصنعها الإنسان ولا تمنح. هذه الحقيقة وإن جاءت في معرض حديث (رشدي فام) عن المبادئ الأساسية في الممارسة الفعلية للعلاج النفسي، إلا أنها تنطبق أيضا على المسترشدين وعلى وجه الخصوص المراهقين المستهدفين بالدراسة الحالية، فهي الفرصة المواتية لتطبيق هذه المبادئ حيث يبدأ الناشئ، وهو بصدد تنمية صحته النفسية، في " تبني فلسفة في الحياة مؤكده على معني الوجود ومعني الحياة".¹

فمجرد كلمة سيئة واحدة نسمعه من زميل في المدرسة قد يتم تشخيصها بوصفها صدمة، أو موقف سلبى واحد حصل في البيت يتم تصنيفه كصدمة أو صدمة ناتجة من وقوع ظلم غاشم علينا، وتختلف أنواع الصدمات لكنها تتفق جميعا في هذه الهزة النفسية القوية التي نشعر بها من داخلنا فتشل قدرتنا على التفكير والتعامل مع الناس بطريقة طبيعية، ومن هنا ظهرت الهشاشة النفسية بين جيل المراهقين

¹ رشدي فام منصور (2000): "علم النفس العلاجي والوقائي - رحيق السنين"، الأنجلو المصرية، القاهرة، ص55.

لأسباب كثيرة منها عدم تحمل الاغلبية للمسؤوليات منذ صغرة وتعودة الدائم على الاعتماد على غيره في تحقيق أهدافه، ويعتبر أكثر انهزاماً أمام الضغوط الحياة يعد مصطلح الهشاشة النفسية مصطلحاً حديثاً في العالم العربي وقد عرّفه (عزّقه) الهشاشة النفسية بمفهوم واسع، فهي: محور الفرد حول ذاته، والعمل على تطوير نفسه، والتركيز على بناء شخصيته، وكل ما من شأنه الانهماك في فلك حياته الشخصية، وتلاشي الاهتمام بالقضايا العلمية والحركية والفكرية، وغياب معاني النضال الحقوقي والصراع الطبقي والتدافع الأممي¹.

ووفقاً للنظرية السلوكية المعرفية فإن أنماط التفكير السلبي ومخططاته هي الأسباب الرئيسية للهشاشة النفسية، والمبالغة في التأثير الخارجي، وتصورات التخريب الذاتي وهي عوامل تزيد من الهشاشة النفسية فعندما يحول الناس خياراتهم القوية أو مطالبهم بالعاطفة والراحة والنجاح إلى واجب صارم، فإنهم غالباً ما يشعرون بالعداء أو القلق أو التعاسة².

ومن هذا المنطلق تهدف الدراسة الحالية الي التعرف علي مفهوم الهشاشة النفسية، وابعادها واستراتيجيات مواجهتها لدي المراهقين في ليبيا.

¹ عرفه، إسماعيل (2020) الهشاشة النفسية: لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟ السعودية: دار وقف دلائل للنشر، ص54.

The Relation between Positive Humor Use *Özgünlük ile*, (2021)² and Authenticity: Mediation of Cognitive Flexibility and Psychological Vulnerability , Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, Vol : 11 Number : 62 Page : 31

اولا : المشكلة البحثية

تعتبر مشكلة البحث الحالية من خلال خبرة الباحثة وعملها مع الطلاب المراهقين، ومعرفتها الوثيقة بمدى أهمية خفض أعراض الهشاشة النفسية المتمثلة في ارتفاع نسبة القلق والتوتر، والانفعال بشكل مبالغ فيه كال بكاء بسهولة، وضعف الثقة بالنفس، وانخفاض تقدير الذات، فيشعر الفرد بأنه أقل من الآخرين وغير قادر على القيام بواجباته المختلفة مع حاجته الدائمة إلى الدعم من شخص آخر يتعلق به ويمدّه بالطاقة النفسية. كما يفقد اللذة أو المتعة بعد إنجاز أي عمل أو نجاح مما يؤثر علي الفرد من جميع الجوانب ، وعليه يسعى البحث الحالي إلى محاولة التعرف على مفهوم الهشاشة النفسية ، وابعادها واستراتيجيات مواجهتها لدي المراهقين في ليبيا.

ثانيا: تحديد مشكلة البحثية

يمكن تحديد مشكلة البحث في الإجابة علي الأسئلة الآتية:

- 1- ما المقصود بالهشاشة النفسية ؟
- 2- ما هي العوامل النفسية الكامنة وراء الهشاشة النفسية لدي المراهقين ؟
- 3- الاستراتيجيات التي يمكن من خلالها خفض اعراض الهشاشة النفسية ؟

ثالثا: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الي:

- 1- التعرف علي مفهوم الهشاشة النفسية ومظاهرها.
- 2- التحقق من العوامل النفسية الكامنة وراء الهشاشة النفسية لدي المراهقين.
- 3- التعرف علي الاستراتيجيات التي يمكن من خلالها خفض اعراض الهشاشة النفسية .

رابعاً: أهمية البحث

الأهمية النظرية:

1- أهمية خفض مستوى الهشاشة النفسية باعتبارها شكل من أشكال الاضطراب النفسي، وهي عبارة عن حالة من الرقة المبالغ فيها وسرعة الانكسار في مواجهة التحديات المختلفة، فالشخص الذي يعاني من الهشاشة النفسية يرى معظم التحديات تهديداً وليست جزءاً من حياته

2- تتناول الدراسة الحالية المراهقين ، وفي مرحلة المراهقة تدهام النشء تغيرات جديدة جسمية ونفسية مؤثرة، وهو يعيش أيضاً هذه التحولات العالمية التي شملت المجتمعات البشرية المتقدم منها والنامي، والتي استهدفت أن تسود ثقافة عالمية، واقتصاد عالمي، دون الأخذ في الاعتبار تهيؤ العديد من المجتمعات لهذا الاقتحام المتزايد لثقافتها وتراثها ومعتقداتها وقيمها، وهي جميعاً أعباء تمس كل جوانب الحياة وتتطلب تسليح الفرد، مع بداية نضجه ووعيه بشئون حياته، بنسيج نفسي قوي يتمكن به من معاشة أدواره الحياتية المختلفة وتقبلها والتعامل مع تحدياتها، وإثرائها، واستشعار السعادة لوجوده في الحياة. وفي نفس الوقت تخفي أي آثار سلبية قد يقع فريسة لها ولما يترتب عليها من اضطرابات.

3- كما تتضح أهمية هذه البحث في تقديم صورة متكاملة عن مصطلحات البحث مما يساعد في تقديم فهما أفضل بصورة أوضح تساهم في دفع عملية البحث العلمي.

الأهمية التطبيقية:

1- كما تتضح أهمية هذه البحث من الناحية التطبيقية في إمكانية إفادة المتخصصين والممارسين للعمل الإرشادي بمفهوم الهشاشة النفسية وابعادها

3- يشكل البحث الحالي إضافة علمية معرفية لظاهرة الهشاشة النفسية واستراتيجيات مواجهتها

4- في حال تحقيق أبعاد النموذج لدى المراهقين, فإن ذلك يطرح إمكانية اختياره في مراحل عمرية مختلفة, وهو الأمر الذي يعظم من أهمية الإرشاد الوقائي في حياة الأجيال الصغيرة.

خامسا :منهج البحث:

وفق مشكلة وتساؤلات البحث فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لوصف الظاهرة البحثية , ومعرفة العوامل الكامنة لتحقيقها وكيف يمكن مواجهتها اعتمادا علي الدراسات السابقة .والادبيات

سادسا : حدود البحث : 1- الحدود الموضوعية /ظاهرة الهشاشة انفسية وابعادها - واستراتيجيات مواجهتها

2- الحدود الزمنية : اجري هذا البحث في عام 2024/2023

3-الحدود اليشيرية: استهدف هذا البحث على فئة المراهقين

سابعا مصطلحات ت البحث:

- الهشاشة النفسية: تعرفها الباحثة إجرائيا (الهشاشة النفسية هي من مصطلحات التي درجت حديثا في مجال العلوم النفسية , وهي عدم قدرة الفرد على التوازن و التأقلم مع ضغوط و صراعات الحياة اليومية والطبيعية بمعنى أن اى حدث مهما كان عاديا يؤثر في الشخص ويجعل ردود أفعاله غيرمتزنة مع الواقع المعاش))
- أبعادها :معناها في قاموس النور جمع بعد مقدار مايشغله الجسم من الفراغ امتداد الجسم حجم ((عمود ذو ابعاد كبيرة))مظاهرعملية أهمية (ابعاد مسالة) (المنجد في اللغة العربية المعاصرة ص153)
- استراتيجيات مواجهتها: تعريف اجرائي الاستراتيجيات هي مجموعة من السياسيات والخطط والطرق المتبعة من أجل تخفيف هدف معين والسير بطرق مدروسة ومحكمة في زمن محدد

إجراءات البحث

تسير إجراءات البحث وفقاً للخطوات التالية:

1- الاطلاع علي مصادر المعلومات المختلفة والتي ترتبط بالهشاشة النفسية بمتغيرات الدراسة، وذلك بهدف الوقوف علي المرجعية العلمية التي تساعد الباحثة علي تحديد المصطلح وتحديد الاسباب الكامنة وراء ظهورها .

2- الاطلاع علي البحوث والدراسات السابقة بشقيها النظري والعملي، وتحديد نقاط الاتفاق والاختلاف في نتائج هذه الدراسات وهو ما ساعد في الوصول الي مجموعة من التوصيات

4- وضع مجموعة من التوصيات التي يمكن ان تساهم في وضع

استراتيجيات ارشادية جديدة ومبتكرة لخفض اعراض الهشاشة النفسية لدي المراهقين

سابعاً : الدراسات السابقة

تناولت الباحثة في هذا المحور الدراسات التي اهتمت بدراسة الهشاشة النفسية منها(دراسات عربية . ودراسات اجنبية) وهي مايلي:

- هدفت دراسة مريم شرشاري (2012) إلى تقييم عوامل الخطر والهشاشة النفسية لتوضيح الاضطرابات النفسية الناتجة من اختلال الوظيفة العائلية وقصور المحيط النفسي للفرد، وطبقت الدراسة باستخدام الاختبارات الاسقاطية، مثل: روشاخ، واختبار رسم العائلة، وكذلك المقابلة تبعا لمنهج الدراسة العيادية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط الهشاشة النفسية بضعف إمكانات المواجهة لدى الطفل إزاء عوامل الخطر أو الأحداث الضاغطة، كما أوضحت النتائج أن الهشاشة النفسية ارتبطت بمدى توفر راشد في محيط الطفل يعوض قصور الوظيفة الأبوية.

- وتشير دراسة(عرفه, 2020) الى أن هناك العديد من أسباب الهشاشة النفسية ومنها تغير مفهوم الاكتئاب, فبعد أن كان تشخيص الاكتئاب مقتصرًا على وجود خمسة أعراض وهي(التغير في النوم, وفقدان الاهتمام , والاحباط , ونقص الشهية, والارهاق) مع شريطة أن تستمر إحدى هذه الاعراض لما يزيد عن أسبوعين فأكثر ,أصبح الأفراد يصفون حالة الحزن وخيبة الأمل والتوتر الطبيعي بأنهم يمرون بحالة اكتئاب
- كما سعت دراسة نبيهة جماطي (2021) إلى التعرف على كل من نمط التعلق السائد ومستوى الهشاشة النفسية لدى المراهقين غير المتوافقين دراسيا، كما هدفت للكشف عن وجود علاقة بين أنماط التعلق والهشاشة النفسية لدى المراهقين غير المتوافقين دراسيا. وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (201)مراهق ومراهقة في المرحلة الثانوية، الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثانويات مدينة باتنة، حيث طبق عليهم كل من مقياس أنماط التعلق لسامية محمد صابر (2015) واستبانات التوافق الدراسي للمراهق، والهشاشة النفسية لدى المراهق والحاجات الإرشادية للمراهق، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه إيجابية دالة إحصائيا بين نمط التعلق المتناقض والهشاشة النفسية لدى المراهقين غير المتوافقين دراسيا، حيث اشارت نتائج الدراسة ايضا على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين كل من نمط التعلق غير المنظم والهشاشة النفسية، كما أوضحت أن المراهقين غير المتوافقين دراسيا يتميزون بمستوى متوسط من الهشاشة النفسية.
- وتشير دراسة (دنقل، عبير أحمد، 2022) إلى أن هناك أبعادا وسمات شخصية ميزت الطلاب ذوي الهشاشة النفسية المرتفعة، وأن البناء النفسي

لهؤلاء الطلاب اتسم بالتصدع والخلل والاضطراب، حيث صورت الذات السلبية، وانخفاض تقدير الذات وعدم الرضا عنها، وظهور النقص في إشباع الاحتياجات العاطفية الأساسية، ومعاناة الصراعات، وضعف الأنا وللجوء إلى ميكانيزمات دفاعية غير ناضجة لمحاولة التكيف، وإدراك البيئة بوصفها عدوانية ومحبطة، وغير متعاطفة، كما اتسم النسق الأسري بالتسلط والقسوة، والعنف، وإحباط إشباع الاحتياجات الأساسية من الحب والتقبل والاهتمام

- وتشير دراسة (Sequeira ،Barros ،Nogueira,2017) إلى أن الهشاشة النفسية هو أيضًا مؤشرات مهمة من أعراض الاكتئاب في العينات غير السريرية ومن بين عينة من الطلاب الجامعيين تم توقع أعراض الاكتئاب
- وتشير دراسة (Satıcı & Uysal , 2017) الي العلاقة ما بين الهشاشة النفسية والخلل .وكشفت دراسة ايضا عن أن الهشاشة النفسية يمكن التبوؤ من خلالها بالقلق الاجتماعي بشكل إيجابي.
- يتضح من الدراسات السابقة

ان الهشاشة النفسية لا تعد مرضًا نفسيًا، بل هي أسلوب تربية وليست طبيعة؛ حيث قارنت بعض الدراسات بين جيل الأباء والأمهات وجيل الأبناء، فذكر أن جيل الأباء والأمهات أقدر على تحمّل الحياة الشاقّة، مع غياب المُترفات؛ كالتكنولوجيا الخدميّة والترفيهيّة، إلى أنهم لا يَشْكُون ولا يتذمّرون، وذلك بخلاف جيل الأبناء، الذين يعيشون دور الضحيّة الدائم، فمشاعرهم مُترفة، وصلابتهم النفسيّة ضعيفة، تجعلهم قابلين للكسر مع أوّل تجربةٍ حقيقيّة في الحياة الواقعيّة. وقد تنبّه الفكر التربويّ الإسلاميّ على خطورة الهشاشة النفسيّة، فوجد أنّه أرسى عددًا من القواعد التي تعمل على تقوية الصّلاية النفسيّة .

ثامنا : الإطار النظري للبحث

ينتج عن الهشاشة النفسية الكثير من الآثار السلبية منها الضغوط ، التي تشمل جوانب متعددة من كيان الفرد ومنها الآثار الفسيولوجية وتشمل زيادة في إفراز الأدرينالين بالدم، وزيادة معدل نبض القلب وارتفاع ضغط الدم، ومستوى السكر، والآثار النفسية وتشمل التعب، والإرهاق، والملل، وانخفاض الميل للعمل، والاكنتاب والأرق، وانخفاض تقدير الذات، والآثار الاجتماعية وتتضمن إنهاء العلاقات، والعزلة والانسحاب، وانعدام القدرة على تحمل المسؤولية، والفشل في أداء الواجبات والأعباء اليومية ، وهذا الفصل ينقسم الي محورين الاول يتناول مفهوم الهشاشة النفسية ومسبباتها ، والنتائج المترتبة عليها ، والمحور الثاني يتناول الضغوط المهنية

ويري (Archimi, et al 2014) بأن الهشاشة النفسية قد تكون بسبب شعور الفرد بالذنب نتيجة أدراك الفرد انه قام بعمل يتعارض مع الضمير ،وكذلك شعور الفرد المستمر بالإرهاق والتعب والضعف ونقص الحيوية وتعد مشكلة خطيرة قد يمتد أثرها الى اغلب سلوكيات الأفراد لما لها من الآثار السلبية التي قد تصيب الفرد وتشل اغلب نشاطاته في الحياة .

ويأتى (نسيم طالب)،الاستاذ في جامعة نيويورك ليشرح لنا في كتابه (ضد الكسر) أن الانسان منذ صغره لديه مرونة نفسية Resilience تمكنهم من النكيف مع المؤثرات الخارجية وفقا لاستجابته لها ،ويقسم الناس الى ثلاث أصناف: ضعيف، وقوى ومتين غير قابل للكسر لذلك فإن استجابة جيل الشباب والمراهقين للضغوط قد تختلف جذرياً عن استجابة آبائهم وأمهاتهم لها ، والسبب في ذلك يعود الى التنشئة والتربية ومدى المرونة النفسية وقدرة المقاومة والصير على المكاراة .

من هنا نري بأن الهشاشة النفسية تؤثر في الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة ، ويساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية ، وقد يمتد أثره إلى

المجتمع فيكون سببا في حصول الأزمات والصراعات ولهذا يكون له اثر سلبي لا يمكن إغفاله في أي مجتمع من المجتمعات

1- مفهوم الهشاشة النفسية

يعد مصطلح الهشاشة النفسية مصطلحاً حديثاً في العالم العربي وقد عرّف عرّفه (الهشاشة النفسية بمفهومٍ واسع، فهي: محور الفرد حول ذاته، والعمل على تطوير نفسه، والتركيز على بناء شخصيته، وكل ما من شأنه الانهماك في فلك حياته الشخصية، وتلاشي الاهتمام بالقضايا العلمية والحركية والفكرية، وغياب معاني النضال الحقوقي والصراع الطبقي والتدافع الأممي¹.

ويتم أيضاً تعريف الهشاشة النفسية على أنها أنماط المعتقدات المعرفية التي تتضمن اعتماد تقدير الذات على النجاح أو الموافقة الخارجية وبالمثل ، فإن الهشاشة النفسية هو الهياكل المعرفية التي تجعل الأفراد أكثر حساسية من حيث الإجهاد والاعتماد الاجتماعي ، والكمال الذاتي ، والمواقف السلبية وآليات لوم الذات.²

ووفقا للنظرية السلوكية المعرفية فإن أنماط التفكير السلبي ومخططاته هي الأسباب الرئيسية للهشاشة النفسية، اليأس ، والمبالغة في التأثير الخارجي ، وتصورات التخريب الذاتي وهي عوامل تزيد من الهشاشة النفسية فعندما يحول الناس خياراتهم القوية أو مطالبهم بالعاطفة والراحة والنجاح إلى واجب صارم ، فإنهم غالباً ما يشعرون بالعداء أو القلق أو التعاسة³ (Nogueira,2017) (Sequeira ،Barros ،

¹ عرفه، إسماعيل(2020)الهشاشة النفسية: لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟ السعودية: دار وقف دلائل للنشر، ص54.

² Satici, S. A., & Uysal, R. (2017). Psychological vulnerability and subjective happiness: The mediating role of hopelessness. *Stress and Health*, 33(2), 111-118. <https://10.1002/smi.2685>

³ (Sequeira ،Barros ،Nogueira,2017)

وعرف (Ingram & Price, 2010) الهشاشة النفسية بأنها مسؤولية وقابلية للمشاكل النفسية والفئات السكانية الضعيفة هم أكثر تأثراً بالأحداث المجهدة أكثر من غيرهم وهم أكثر عرضة لخطر الصحة الجسدية والنفسية أو الاجتماعية وكعامل خطر لمشاكل الصحة العقلية وعَرّف هذا المفهوم من حيث الهياكل المعرفية التي تجعل الأفراد أكثر عرضة للتوتر

وعرف (Randy P. Auerbach, 2013) الهشاشة النفسية هي عبارة عن حالة شعورية تعتريك عند وقوعك في مشكلة ما، تجعلك تؤمن أن مشكلتك أكبر من قدرتك على التحمل، فتشعر بالعجز والانهيار عند وقوع المشكلة، وتظل تصفها بألغاز سلبية مبالغ فيها لا تساوي حجمها في الحقيقة، فيزيد ألمك وتتعاظم معاناتك، ثم ماذا؟ ثم تغرق في الشعور بالتحطم الروحي والإنهاك النفسي الكامل، وتحس بالضياع وفقدان القدرة على المقاومة تماماً، وتستسلم لألمك، وتتهار حياتك كلها بسبب هذه المشكلة. الهشاشة النفسية مشكلة يواجهها الكثيرون، تجعلهم غارقين في الأفكار والمشاعر السلبية والأزمات النفسية، وتدفعهم للتعلق بالآخرين لتعويض الضعف من خلالهم، والميل إلى السهولة في كل أمورهم، وتجعلهم عرضة للإحباط من أبسط التحديات.

ومن ناحية أخرى عرفها (Ingram, 2005) شعور الفرد بالتعب والاعياء ويبدو ذلك جلياً وقت النهوض من النوم ويخف في النهار , واقل جهداً يقوم به المصاب يزيد من تعبته , مع الشكوى من الآم مستمرة وغير مركزة في أي ناحية من جسمه .

يتضح من التعريفات السابقة للباحثة ان الهشاشة النفسية من المصطلحات الحديثة في علم النفس وتُعرّف بأنها شكل من أشكال الاضطراب النفسي، وهي عبارة عن حالة من الرقة المبالغ فيها وسرعة الانكسار في مواجهة التحديات المختلفة، فالشخص الذي يعاني من الهشاشة النفسية يرى معظم التحديات تهديداً وليست جزءاً من حياته، ويعتبرها استثناءات تحتاج لإجراءات استثنائية وتقتضي

التوتر والخوف، ولا يعي الأشخاص من هذا النوع أن الحياة اختبار، لا سعادة كاملة فيها ولا راحة؛ وبالتالي فإن هذه الحالة الشعورية تجعله يؤمن بأن مشاكله أكبر من قدرته على التحمل؛ وبالتالي يشعر بالانهيار ويظل حبيس الأفكار السلبية، التي يعطيها أكبر من حجمها الحقيقي مما يزيد من الإنهاك والضغط النفسي عليه.

2- مظاهر الهشاشة النفسية

هناك العديد من مظاهر الهشاشة النفسية التي قام بدراستها علماء النفس ومن تلك المظاهر ما يلي:

1- تضخيم الألم pain catastrophizing

عرف (Leung, Lawrence /2012) تضخيم الألم بأنها مجموعة الإدراك والعواطف السلبية المُبالغ بها والتي يمارسها الفرد، وتعطي صورةً مضخمةً عن الألم، بخلاف ما هي على أرض الواقع. وحين نطبق ذلك على أرض الواقع فإننا نجد تفاوتاً بين الحدث وردّ الفعل لدى الناشئة؛ كالحزن الذي يظهر عند رفض الأباء لشراء التقنيّة الباهظة لأبنائهم، أو حزن الفتاة عن رفض الخروج مع صديقاتها، وكذلك الشعور بالظلم المُبالغ من قِبَل الطلاب من معلميهم أو من مدير المدرسة في عملية التوجيه والتأديب.

2- شعور الاستحقاق Entitlement Feeling

ويعرف بأنة التفرّد الذي يشعر به الفرد الناشئ، وامتلائه بحس التميّز والريادة، بالإضافة إلى التوقعات العالية التي ينتظرها من أفراد المجتمع، والحفاوة به وبأفكاره. ومن المشاهدات لذلك؛ تصدّر الأطفال للحديث في المجالس التي تضمّ أفراداً أكبر سناً، أو الغضب الذي يملئ بعض الشباب نتيجة عدم حصوله على فرصة عملٍ رغم ضعف مؤهلاته العلميّة، أو الرّغبة السريعة بالثراء دون المرور بالمتاعب، والتدرج في العمل التجاري.¹

¹ K. (2019) the Prediction of Academic 'M. & Farhad, 'Mina Buoyancy Based on Personality Traits: Mediational Effect of Self-Compassion. Journal of Psychology 448 -466. (4) 22.

الاستحقاق النفسي هو الشعور بأن المرء يستحق نتائج إيجابية أكثر من الآخرين والأفراد الذين يتمتعون بإحساس أعلى بالاستحقاق يشار إليهم فيما بعد باسم الأشخاص الذين يحق لهم الإيجاز؛ ولا نعترّم التمييز القاطع مع هذا العبارة من المرجح أن يعتقدوا أنهم مستحقون لموارد أو مزايا قيمة (على سبيل المثال، راتب أعلى، درجة أفضل، معاملة خاصة) بغض النظر عن جهدهم أو أدائهم بالنسبة للآخرين¹

3- متلازمة بيتر بان *peter pan syndrome*

يشير (Kirby, S. & Horn, 2020) بأن الرجال الذين لم يكبروا بعد؛ بمعنى أنهم شباب نشأوا دون أن تكون لديهم رغبة في النضج، فهم لا يتحمّلون المسؤوليات ولا الضغوطات؛ مما يجعلهم أطفالاً ولكن بأجساد كبيرة. ومن مظاهرها اعتبار سنوات العشرينات بالنسبة للشباب سنّ نموّ وليس اكتمال؛ كالاكتفاء على الأهل في المعيشة اليومية، وأخذ المال من الأب، وعدم صلاحية الشاب للزواج.

4- إهمال التاريخ والغرق في التفاصيل

ويقصد به سعي الفرد إلى أن يحقّق ذاته على المستوى اليوميّ؛ كأن يهتمّ بالرياضة والفنون والعمل وكل ما من شأنه الارتقاء بمستوى حياته وتحقيق أكبر قدر من المتعة، في مقابل إهمال كل أمرٍ يندرج خارج ذاته؛ كالشأن المجتمعيّ والدينيّ والسّياسيّ والحضاريّ. ومن المظاهر الشائعة أيضاً؛ الاهتمام بالموضة والصّحة ووسائل التّرفيه، وغياب جذوة الحرارة المشاعريّة إزاء القضايا الكبرى للمجتمع²

¹ Daddis, C., & Brunell, A. B. (2015). Entitlement, exploitativeness, and reasoning about everyday transgressions: A social domain analysis. *Journal of Research in Personality*, 58, 115–126

² عرفه، إسماعيل (2020) الهشاشة النفسيّة: لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟ السعودية: دار وقف دلائل للنشر، 70

5- تشوة مفهوم التعاطف

التشوة الذي أصاب مفهوم التعاطف من حيث غياب اقتران التعاطف بالحدود؛ إذ إنّ التعاطف الحقّ هو الذي لا يُقرّع الأفراد ويلومهم، بل يساعدهم على تحمّل مسؤوليّة سلوكياتهم وتصحيح أخطائهم. ونرى هذا التعاطف اليوم يمتدّ لقضايا محسومة¹

3- أسباب الهشاشة النفسية

ذكر العديد من الباحثين في مجال علم النفس عدم أمكانية حصر أسباب انتشار الهشاشة النفسيّة كاملةً؛ نظراً لما يميّز به العصر الحديث من كثرة الطوارئ والتغيّرات المُتسارعة التي تجعل من الصّعب الوقوف على مكامن هذه الأسباب، إلا أنّ هذا لا يمنع من تحديد بعض الأسباب الرئيسيّة؛ والتي يمكن من خلالها تحديد المنطلقات المُفسّرة لظاهرة الهشاشة النفسيّة:

1- ارتفاع نسبة القلق والتوتر

إن القلق يمثل دوماً جزءاً من الطبيعة البشرية ، فالقلق وليد البيئة التي يعيش بها الفرد ويحكمها قانون الزمان والمكان، وما يدور في إطاريهما من تطور ونشاط ونظم وقيم وعادات وتقاليد وتحديات، ويعد القلق واحداً من المشاعر الأساسية الطبيعية لدى الإنسان مثله مثل الغضب والفرح والتي ترافق الإنسان منذ لحظات الولادة حتى نهاية الحياة.²

وتعد ظاهرة القلق من الظواهر الإنسانية التي تناولها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس، وطبقاً للتطور التاريخي للإنسان في العصر الحديث. فقد واجه الإنسان المعاصر ظروفاً أدت إلى ظهور ظاهرة الإغتراب منها وجود حربين عالميتين كبيرتين، فجرهما الإنسان في أقل من ثلاثين عاماً وبسببهما تمزقت معنويات الإنسان، وجعلته يشعر بعجز القيم السائدة عن إنقاذه من ويلات الحرب

¹ المرجع نفسه، ص 70.

² مشيخي، غالب (2013) أساسيات علم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

ودمارها الرهيب مثل حرب فيتنام وحرب العراق ، وأيضاً احتجاجاً على وضع الإنسان ومواقفه والتي تمثلت في كتابات المفكرين وعلماء النفس والاجتماع والتربية حيث تمثلت في البحث عن الجوانب الإيجابية في الإنسان والفاعلية والاستمرارية وتأسيس القيم وتأكيد حريته وتساميه وسعيه الدءوب نحو تأكيد ذاته، وتصادم موجة القلق والخوف على مستقبل البشرية بسبب السباق النووي الرهيب بين القوى العظمى ، بالإضافة إلى ذلك أدى القلق إلى ازدياد حدة الاستجابات اللاواعية إزاء الذات وإزاء المجتمع ، مما أدى ذلك إلى انعكاس ذلك على العلاقات الأسرية وعلى تعاملات الناس بعضهم مع بعض بشكل سلبي¹

كما أن وجود القلق وعجز الفرد في التكيف معه بصورة طبيعية أدى إلى تغيير نمط حياته وعاداته، وظهور عدد من المشكلات في المجتمع ومنها: انتشار التخين و تعاطي المخدرات، التوتر والانفعال الزائد، ارتفاع معدل الجريمة. كل تلك الظروف جعلت الإنسان المعاصر يشعر بالقلق، ويفقدان القدرة على التواصل مع نفسه ومع مجتمعه، ومن ثم اهتزت معاييرها الذاتية، مما انعكس على الفرد وطريقة تفكيره في تعامله مع مشكلاته ، وبطبيعة الحال بما أن المعلم جزء من هذا المجتمع يتأثر به ويؤثر عليه ، فإنه أيضاً واقع تحت تأثير ظاهرة القلق بفعل التوتر الذي يواجهه في تعدد أدواره داخل المجتمع أولاً ثم في مجال عمله ثانياً²

وتعتقد الباحثة إن ارتفاع أو انخفاض قلق المعلم عن المستوى المطلوب بالعمل، قد يضعف من عملية التدريب والتعليم، ويزيد من المعوقات التي سيواجهها المعلم بعمله ، ومنها عدم قدرة المعلم على التكيف مع ظروف الطلاب المراهقين أو شعور المعلم بالتعب والإجهاد .

¹ البلوي ، جاسر مرزوق (2011). قلق المستقبل وعلاقتة بدافعية الانجاز لدي طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة مؤتة، الأردن .

² عيد، محمد ابراهيم(2005) : مدخل الى علم النفس الاجتماعي، مكتبة الانجلو المصرية

و يتضح للباحثة من خلال ما سبق ان المشكلات التي يفرضها القلق الشخصي أو المهني على المعلم و المراهق ان يكون هناك قدرأ معيناً من القلق يلزم لأداء العمل ، ولكن يختلف مستواه من شخص لأخر، كما تختلف درجته من موقف لأخر،ولهذا يقع على عاتق المؤسسة التعليمية مهمة التعرف على السمات الشخصية لكل معلم ومدى انعكاسها على الطالب المراهق وعلى ظروفه الشخصية للتحكم بدرجة القلق المناسبة للوصول إلى أفضل أداء ومن ثم نجاح المؤسسة التعليمية في مسيرتها التربوية.

2- ضعف الثقة بالنفس

لقد ازدادت حاجة المجتمعات إلى أفراد يكون لكل واحد منهم وحدة متناسقة قادرة على أن تتكامل مع بعضها لتشكيل الوحدة الاجتماعية الكبيرة التي تأخذ قدرتها التصاعديّة من قوة هذا التكامل وتماسك مكوناته وان لتماسك الشخصية عناصر أهمها الثقة بالنفس¹

فهي مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر هام في التكيف الفعال والقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار والاعتماد على الذات² فالشخص الذي لديه ثقة بنفسه ويثق بالآخرين أكثر اهتماماً ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره وشديد الرغبة في أن يدع الآخرين يعرضون عليه مشكلاتهم والأخذ والعطاء ويحرص على الوقت ويميل إلى المهمات المعتدلة الصعوبة³

¹ خضرة، عواطف محمود . (2014) لتوجيه والإرشاد التربوي المعاصر ، عم ان : الأكاديميون للنشر والتوزيع.

² Adalikwu, C.(2012). How to Build Self Confidence. United States of America: Author House.

³ White, K. A. (2009). SelfConfidence: A Concept Analysis. In Nursing Forum. 44(2) 103-114632

وهي تساعد الفرد على التخلص من القلق الذي ينشأ في حياته فهي تجعله متبصراً بقدراته مدركاً لإمكانياته فيضع نفسه موضعها لأنه يعرف قدر نفسه وهي بذلك تعد مؤشراً يدل على توافق الفرد وتمتعه بالصحة النفسية¹ وبذلك ترتبط بجوانب مختلفة للتكيف مثل مفهوم الذات والطموح .

ان الثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها بل ثمرة يجنيها الشخص نتيجة لبذور غرسها وهي انعكاس لواقع داخلي يعمل في أعماق الشخصية إضافة إلى الصحة العامة لدى الفرد وترتبط بما يحصل عليه الفرد من معلومات وخبرات تدعم مكانته الاجتماعية وتساعد على أن يكون إيجابياً وهي إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وقراراته وإمكانياته وتتمثل بالحب والعطف والتفكير الإيجابي والصبر والمثابرة والإصرار واستثمار الوقت²

يتضح مما سبق للباخثة ان الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الاهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات ايجابي فتجعل الفرد مرتاحاً خالياً من المخاوف قادر على تنظيم البيئة وافكاره بسرعة ودقة وبأقل معونة من الآخرين مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى عال من الإنجاز ويؤدي ذلك التشوق إلى مناقشة الآخرين واحترام الذات .

3- الاكتئاب

يعانى الناس في حياتنا المعاصرة من الاكتئاب النفسي بصورة أكبر مما كانوا عليه من قبل، لدرجة أنه في كثير من الكتابات يصف الكتاب هذا العصر بأنه "عصر الاكتئاب".

¹ وريوش، سعدية موهي (2021) الثقة التنظيمية وعلاقتها بالاحترام النفسي لدى

معلمات رياض الأطفال ، مجلة الدراسات المسندامة ، مج3،العراق .

² محمد، عدي راشد، ، إيثار منتصر (2013) التعلق ألتجنبي وعلاقته بالثقة بالنفس لدي أطفال الرياض. مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، 24(1)، .

ويشير عسكر¹ أن الاكتئاب النفسي من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً وأنه المسئول عن العديد من أسباب المعاناة والآلام النفسية لدى كثير من الناس، ويكفى الإشارة إلى أن أكثر محاولات الانتحار التي تحدث في المجتمع سببها الاكتئاب.

والاكتئاب له أثر سلبي على المصابين أكثر من الأثر السلبي لبعض الأمراض المزمنة، كضغط الدم والسكر، حيث يتضح ذلك الأثر السلبي من خلال قياس الأداء البدني والاجتماعي للمصاب، إلى جانب قياس عدد الأيام التي يقضيها المريض في الفراش والعناية الطبية اللازمة له والآلام الجسمية التي يعانيتها.

4- متلازمة الحفاظ على الصّحة

ذكر (Cederstrom and Spicer, 2015) من أسباب الهشاشة النفسيّة ما يطلق عليه (متلازمة الحفاظ على الصّحة) فأصبح هناك سعي كبير للاهتمام بالصّحة؛ بدءاً من النظام الغذائي وطرق العمل وآليّة النوم وأساليب التّرفيه، وأن أي اختلال بالصّحة العامّة سيؤدي إلى فقدان التّوازن النفسيّ، ومن ثمّ سيتحوّل الشخص إلى مريضٍ نفسيّ، وأشار أيضاً إلى أن أيّدولوجيّة الصّحة النفسيّة الحديثة؛ تُصنّف عدم الاكتراث أو عدم الاهتمام الكافي بالصّحة الجسديّة والنفسية، إحدى المشكلات الأخلاقية فضلاً عن النفسية، وأكد الباحثان إلى أهمية أن السعادة لا يجب أن تُقرن بخطّ طوليّ لازم الحدوث، بل إنّ من الطبيعيّ أن تحدث الأخطاء في الحياة.

5- علاقات الجيب العلوي

أشار² من أسباب الهشاشة النفسية علاقات الجيب العلوي؛ وسبب التسمية تشير إلى سهولة تناول الأغراض من هذا الجيب، فعلاقات الجيب العلويّ علاقات سريعة

¹ عسكر، علي (2008) (ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

² بونامي، رايالينا (1998) الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيليّ ترجمة: احمد بكر، جمعية الدراسات العربية، القدس.

ومُنْتَشِيَةٌ، ولا تحتاج فيها إلى فعل الأمور المعتادة الواجبة، فهي تجسّد الاحتياج ثمّ الاستمتاع ثمّ الانتهاء، وأشار باومان إلى إحدى صورها وهي (المعاشرة دون زواج)؛ والذي يُوَدِّي إلى تقويض (نظام الأسرة) فتظهر حالات اللاتيقين بسبب سُيُولَةِ الأنساب.

يتضح من ذلك أن علاقات الجيب العلوي بهذا الاسم، لأن المرء يحتفظ بها في جيبه، بحيث يمكنه إخراجها متى أراد وفي أي وقت، واستبدالها بعلاقات أخرى، وتتميّز تلك النوعية من العلاقات بأنها علاقات عذبة وعابرة، تكمن عذوبتها في وعي المرء بأنه ليس مضطراً إلى بذل الجهد للإبقاء والحفاظ على استمراريتها، كما أنه ليس مضطراً إلى فعل أي شيء للاستمتاع بها، ومن ثمّ تعدّ علاقات الجيب العلوي التجسيد الحقيقي للاستهلاك اللحظي للعلاقات والتخلّص الفوري منها، ومن سماتها أنها علاقات واعية، فلا شيء اسمه حب، أو الوقوع فيه، ولا ينبغي أن تتساق وراء مشاعرك وتستسلم لها، فالغرض الحقيقي من تلك العلاقة هو “المصلحة”، والمصلحة تتطلّب من المرء عقلاً لا قلباً ولهاثاً، إذ كلما قلّت استثماراتك في العلاقة، قلّ شعورك بعدم الأمان في حال تعرّضت لتقلبات في المشاعر في المستقبل، وإذا وجدت العلاقة تقلت من قبضتك، وشعرت أن قلبك ينبض، فاعلم أنه قد حان الوقت لتترك هذه العلاقة والبحث عن علاقة أخرى، وهكذا دواليك، فحبيك العلوي لا بد أن يكون خالياً ومستعدّاً، لأنك سوف تضع فيه علاقة أخرى .

وقد أضافت الباحثة سبب آخر من اسباب الهشاشة النفسية الا وهي السوشال ميديا :

6-السويشال ميديا : أصل كل الشرور الجيل الناشئ مهووس بالامان النفسي والشعورى، هؤلاء لايعتقدون أنهم ينبغي أن يتم حمايتهم من الاعتداء الجنسي وحوادث السيارات فحسب ،وانما من أى شخص لا يتفق معك على وسائل التواصل الاجتماعي (جين توينيچ ،استاذة علم النفس الاميريكية

تمتلئ صفحات التواصل الاجتماعي بنصائح لتربية الاطفال , وارشادات للشباب لمواجهة ظروف الحياة, ومنشورات عن الصحة النفسية والسواء النفسى المثالى , ومنشورات ضد التتمر ودورات التفكير والتفكير .

ربما يكون للسوشيال ميديا فوائد جمة بالفعل ,هذا الامر أوضح من أن ينكره أحد , لكن ثمة جانب مظلم فى طبيعة السوشيال ميديا على لا يخبرنا الكثيرون عن أضراره علينا ,ففى اليوم الذى تقرر فيه إنشاء حساب على إحدى وسائل التواصل الاجتماعي ,هل تدرك ما أنت مقبل عليه فى الحقيقة سنوضح الاثر السلبي للسوشيال ميديا على صحتنا النفسية , وكيف تعزز هذه الشبكات من الهشاشة النفسية جيل بأكمله فى خمس مقاط:

1- تعزيز النرجسية

2- تقديس التغيير

3- فقدان التركيز

4- الخلل فى معايير النجاح

5- أفكار من ورق

ان النرجسية عند جيل المراهقين والشباب هى ما تشاهده من الاهتمام المفرط بالذات مقابل تهميش قضايا الامة الاسلامية فكما يصيف كريستوفر لاش الشخصية النرجسية بأنه (يهمل التاريخ , ويغرق فى التفاصيل الشخصية على المستوى اليومي)

ان السوشيال ميديا ,كما تقرر سوزان جرينفيلد الباحثة بجامعة او كسفورد , أقرب ما تكون لحالة إدمانية لا يستطيع الانسان التخلص منها بسهولة فإن لها جاذبية متأصلة فى محفز بيولوجى بداخلنا من الصعب السيطرة عليه بشكل طوعى

يمكننا النظر الى السوشيال ميديا بعين ناقدة لنقول بكب ثقة انها إحدى أكبر أدوات تعزيز النرجسية فى التاريخ , ان لم نكن أخطرها ,وتعزيزالنرجسية وهذا مصطلح مشتق من اسطورة يونانية , ملخصها ان الانسان يجب نفسه بطريقة مبالغ فيها , فهى (حب مفرط للذات أو تركيز مفرط على الذات)¹

2-تقديس التغير

من أجل استمرار وتتفق اللايكات الى حسابك ,أو فى سبيل أن تصبح إنساناً عادياً فى 2020م,ينبغى عليك أن تتابع التريندات أولاً بأول ,أو تطور أجهزتك الإلكترونية باستمرار,أو أن تقرأ المنشورات الحديثة للشخصيات والصفحات المشهورة بشكل يومية ,نحن نعيش فى حالة مجنونة من السرعة كل لحظة هناك شىء جديد وأمر متغير, وهذا التغير المستمر معنا من التغير الحقيقي للأحسن فى حياتنا, وهو ما أشار إليه الداعية البريطانى حمزة ترورتيس بقوله : (إن أغلبنا صار كالكراسى الهزازة تتحرك كثيرا لكننا لا نذهب الى أى مكان .هناك الكثير من الافعال لكن لا يوجد تحولات فى حياتنا ²

وبسبب سرعة الملل فقدنا اى قدرة حقيقية على الإنجاز, فكما قال الإمام الشافعى رحمة الله : آفة المتعلم الملل وقلة صبره على الدرس والنظر, والملول لا يكون حافظاً, إنما بحفظ من دام درسه وكد فكره ,وسهر ليله, لا من رفه نفسه)(أبو بكر الأجرى,جزء فيه حكايات عن الشافعى وغيره)

3-ضياع تركيزنا

إحدى الآثار السيئة للتغير المستمر هو فقداننا للتركيز العميق طويل الامد ,وشل قدراتنا على التأمل نظرا لما تحيطة بنا الرسائل السريعة

¹ سوزان جرينفيلد الباحثة بجامعة او كسفورد

² المرجع السابق <https://www.facebook.com/HamzaAndreas>

Tzortzis/posts/2915768338433581

ففي صحيفة فرانسيس بوث فتذكر اننا كل يوم نستخدم وسائل جديدة وتطبيقات جديدة , ومع ذلك لا نحرز أى تقدم, نفعل ذلك لمجرد أننا نريد المواكبة, ولا نتوقف حتى لنلتقط أنفاسنا , فالإنترنت يستحوذ على انتباهنا , ثم بعد ذلك يشتمته .

5- الخلل في معايير النجاح

ترسم لنا السيوشال ميديا طريقا واحدا للوصول لهذا النجاح , فقد حولت الفرد لفرد لاهت يريد أن يصبح فقط ما يراه على فيسبوك وتويتير وغيرهما بغض النظر عن ماذا يريد هو فعلاً, وبغض النظر عن الظروف الخاصة والخاصة جداً التى شكلت ما عرض أمامه من حيز ضيق ومحدود للنجاح , وهذا امر غاية فى الاستنزاف النفسي وبعد الانسان مسافة شاسعة عن الاستقرار و السكينة والنضج وفتة معنى الحياة الذى يريده حقاً وليس عرضاً.

5- افكار من ورق

فالافكار فى سيوشال ميديا مصنوعة من ورق , قابلة للتحرير فى اى وقت ومستعدة للتكعب مع أى وقت وجاهزة للاستبدال متى أراد صاحبها ربما يكون هذا أحد أسباب ما نراه فى العالم اليوم من نشوء أجيال متسامحة مع كل شئء , الجميع يخاف من كسب العدوات, وربما من كثرة البلاذة نسي المرء منا قيم مثل الغضب والنخوة والشجاعة والمقاومة فكيف نغضب ونحن نسعى لرضا الجميع ؟ ومن سنقاوم إذا كنا نحب الجميع؟¹

4- استراتيجيات مواجهة الهشاشة النفسية

صنف لازاروس (Lazarus) استراتيجيات مواجهة الهشاشة النفسية لى عدد من الأنماط :

- نمط الهجوم والمجابهة وتصاحبه انفعالات العداة، والغضب، والخصومة

¹ عرفه، إسماعيل(2020)الهشاشة النفسية: لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟ السعودية: دار وقف دلائل للنشر

- نمط التجنب والانسواء وتصاحبه مشاعر الخوف، والرعب، والهروب ،
واحتمالات الإصابة بالذعر.

- نمط اللا فعل والسلبية الذي يرافقه الشعور بالاكتئاب والميل إلى
الانسحاب .نمط الخوف العام المتمثل في الشعور بالقلق لاسيما في
الظروف التي يستطيع فيها تحديد مصدر التهديد.

- نمط الرفض والنكران حيث يميل الفرد لتجنب إدراك التهديد أو ا لخطر
بشكل كامل بالجوء إلى تجاهل مؤثرات الضغط النفسي وكبت الانفعالات
التي يثيرها التهديد

- نمط استخدام الحيل الدفاعية كالتبرير، والإسقاط، وتكوين رد الفعل،
والتزيد في أعمال الفكر

- أسلوب النشاط الاجتماعي، والعمل الهادف إلى تغيير مصدر الضغط ،
والتخلص من أو ،ه التأثير فيه بشكل مباشر أو غير مباشر.¹

وذكر (Karfer et al) إن هناك اثني عشر أسلوباً للمواجهه وهي كالتالي:

أ - أساليب المواجهة وهي:

- التعامل النشط

- التخطيط

- كبت الأنشطة المتشاركة

- التمهل .

ب. أساليب التماس العون وهي :

- اللجوء للدين

- الدعم الاجتماعي العملي.

¹ بونامي، رايالينا (1998) الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال
الإسرائيلي ترجمة :احمد بكر، جمعية الدراسات العربية، القدس.

- الدعم الاجتماعي العاطفي.
- التماس التفريغ العاطفي.

ج. السلبية

- الإنكار
- التحرر الذهني
- التقبل السلوكي
- التقبل¹

أما رودولف موس (Rodoulf, & Moos)² فيصنف أساليب المواجهة إلى :

أساليب مواجهة إقدامية، وأساليب مواجهة إجمامية، وهي كالتالي :

أ - أساليب المواجهة الإقدامية : وتتضمن الأساليب التالية :

- التحليل المنطقي : وهي محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني للموقف الضاغط ومرتباته، أي التعامل مع المشكلات معرفياً .
- إعادة اليقين الايجابي : وهو محاولة معرفية لبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقة ايجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغطة
- البحث عن المساعدة والمعلومات: وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات ، والإرشاد أو ، الدعم
- استخدام أسلوب حل المشكلة: وهي محاولات سلوكية للقيام بعمل ما للتعامل مباشر مع المشكلة لحلها

ب اساليب المواجهة الإجمامية : وتتضمن الأساليب التالية:

¹ نشوة كريم دردير (2007) (ص65) الاحترق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهتها"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر

² (Rodoulf, & Moos)

- الإحجام المعرفي: وهو محاولات معرفية لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة
- التقبل أو الاستسلام: وهو محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة لتقبلها والاستسلام لها.
- البحث عن الإثابة البديلة: وهي محاولات سلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع .
- التنفيس الانفعالي: وهي محاولات سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية¹

وبناً علي ما تقدم هناك العديد من استراتيجيات وأساليب المواجهة التي يمكن استخدامها لخفض أعراض الهشاشة النفسية ، وتلك الاستراتيجيات يختلف استخدامها من فرد الي اخر فما تجدي نفعاً مع شخص يمكن الا تقيد مع شخص اخر. وكذلك نجد ان كلمة السر هي المناعة، العلاج هو أن نكتسب مناعة ضد الكلام الناس وضد مشاكل الحياة وتقلبتهها، تماما كما بكسب الجسم مناعة ضد الفيروسات والميكروبات ، ثم نعود أنفسنا على تقبل معنى المكابدة فى الحياة الدنيا ، ومايستلزمه ذلك من تكاليف شرعية ومشقة نفسية وبدنية . (ييحى خذ الكتب بقوة) صدق الله العظيم² .

هنا يمكننا النظر الى حديث النبى صاى الله عليه وسلم (انما العلم بالتعلم وانما الحلم بالتحلم) (رواه الطبرانى)، الذى يضيف اليه البعض عبارة (وانما الصبر بالتصير). والمقصود أن الانسان ينبغى أن يحمل نفسه على تحمل المشاق وركوب الاهوال وتجاوز المشاكل .

¹ (الشمالي، 2008 : 34)

² (عرفه، 2020: ص47)

وقد علق الامام الغزالي - رحمة الله عليه فى كتابه احياء علوم الدين تعليقا لطيفا على هذه النقطة ذاكراً أن كل انسان يمكنه ان يغير من نفسه بالفعل فقال: (لو كانت الاخلاق لا تقبل التغيير لبطلت الوصايا والمواعظ والتأديبات .
تقدم جين توينج خلاصة نصائحها للشباب والفتيات حول هذه النفطة وتوصيهم بالخروج الى الشارع وطرح هواتفهم الذكية جانبا، ان تعمل فى وظيفة ، أن تقود سيارتك وربما تقضى مشاغل أصدقائك أو عائلتك ، أن تتحمل حوائج البيوت وإعادة الفقراء والمساكين والمحتاجين .

بالاضافة الى احتكاكك بالناس الكبيرة وذوى الخبرة فى الحياة وأصحاب الانجازات الكبيرة وملزمة أهل العلم والمشائخ ، والافتداء بسير السلف الصالح .
كل هذه الامور تضيف الى رصيد إدراكك بواقع الحياة ،فتحسن من مهارتك الاجتماعية ، وتضيف الى خبراتك فى التعامل مع المشاكل وإدارة الوقت ،وتنظيم الأولويات وترتيب حياتك الامر الذى يؤهلك للنضج النفسى لتحقيق الاتزان النفسى لتكون مستعدا بشكل أكفا وأنضج لطبيعة مرحلة الرشد (jean Twinge ,iGen)
(28)

وقد لاحظت فى نفسى كيف ان ظاهرة الهشاشة النفسية صارت جزءا من عالمنا العربى اذا غابت القضايا الكبرى للامة الاسلامبة عن الساحة ، وابتعد الشباب عن اعتناق آمال وطموحات أممية وعالمية وغابت معانى النضال الحقوقي والصراع الطبقي والتدافع الاممى وتلاشت الاهتمامات بالقضايا الاسلامية والعلمية والحركية والفكرية فإكتفى كل شخص بالتمحور حول ذاته وتطوير نفسه بنفسه والتركيز على بناء شخصيته الفردية فكان عرضة لهشاشة النفسية .

ثامنا :النتائج والتوصيات

الهشاشة النفسية من المصطلحات الحديثة فى علم النفس وتُعرّف بأنها شكل من أشكال الاضطراب النفسى، وهي عبارة عن حالة من الرقّة المبالغ فيها وسرعة الانكسار فى مواجهة التحديات المختلفة، فالشخص الذى يعاني من

الهشاشة النفسية يرى معظم التحديات تهديداً وليست جزءاً من حياته، ويعتبرها استثناءات تحتاج لإجراءات استثنائية وتقنضي التوتر والخوف، ولا يعي الأشخاص من هذا النوع أن الحياة اختبار، لا سعادة كاملة فيها ولا راحة؛ وبالتالي فإن هذه الحالة الشعورية تجعله يؤمن بأن مشاكله أكبر من قدرته على التحمل؛ وبالتالي يشعر بالانهيار ويظل حبيس الأفكار السلبية، التي يعطيها أكبر من حجمها الحقيقي مما يزيد من الإنهاك والضغط النفسي والهشاشة النفسية عليه.

وهذا واضح من الأعراض التي تدل على هشاشة الفرد النفسية ارتفاع نسبة القلق والتوتر، والانفعال بشكل مبالغ فيه كال بكاء بسهولة، عدا عن ضعف الثقة بالنفس، وانخفاض تقدير الذات، فيشعر الفرد بأنه أقل من الآخرين وغير قادر على القيام بواجباته المختلفة مع حاجته الدائمة إلى الدعم من شخص آخر يتعلق به ويمدّه بالطاقة النفسية. كما يفقد اللذة أو المتعة بعد إنجاز أي عمل أو نجاح. ومن الأعراض الجسدية للهشاشة النفسية الغصة في الحلق، والضيق في الصدر، وارتفاع سرعة ضربات القلب واضطراب الأمعاء، كذلك الشعور بالتعب الجسدي العام، والإنهاك عند القيام بالمهام البسيطة في المنزل أو العمل.

تاسعا : توصيات البحث

1- توصى الباحثة بالابتعاد عن المسببات الضغط والتوتر والإنهاك النفسي

والعصبي الذي يدفع الى التعرض الى الهشاشة النفسية

2- توصى الباحثة الاسرى والمؤسسات التربوية الى اتخاذ الاساليب التربوية

الصالحة

3- قيام ندوات وبرامج ارشادية وتثقفية للمعلمين والمرشدين النفسيين

والاخصائيين الاجتماعيين في توعية الطلاب في مواجهة الضغوط النفسية

والتقليل من التعرض للهشاشة النفسية

4- تدريب المراهقين علي استراتيجيات مواجهة الهشاشة النفسية باعتبارها

من الظواهر النفسية المرضية التي ينبغي التغلب عليها

في ضوء نتائج الدراسة وتفسيرها تتبنى الباحثة ما يلي:

- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات في مجال الهشاشة النفسية في

المراحل العمرية المختلفة في ليبيا

قائمة المصادر والمراجع

- 1- باومان، زيجمونت. الحب السائل: عن هشاشة الروابط الإنسانية (ترجمة حجاج أبو جبر). لبنان: الشبكة العربية للأبحاث والنشر، 2016.
- 2- البلوي، جاسر مرزوق: قلق المستقبل وعلاقتة بدافعية الانجاز لدي طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة مؤتة، الاردن، 2011 .
- 3-الغزالي : ابو حامد ،إحياء عبوم الدين ، (بيروت: دار ابن حزم ، 2005 م
- 4- **بونامكي**، رايأنا الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي ترجمة :احمد بكر، جمعية الدراسات العربية، القدس، 1998.
- 5- بيهة جماطي :أنماط التعلق والهشاشة النفسية عند المراهقين غير المتوافقين دراسيا وعلاقتها بحاجاتهم الإرشادية، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،الجزائر، 2021.
- 6- خضرة، عواطف محمود ، لتوجيه والإرشاد التربوي المعاصر ، عم ان : الأكاديميون للنشر والتوزيع، 2014 .
- 7-سوزان جرينفيلد ،تغير العقل:كيف تترك التقنيات الرقمية بصماتها على أدمغتنا(الكويت:عالم المعرفة ، 2017 .
- 8-أبوبكر الأجرى، جزء فيه حكايات عن الشافعي وغيره ،(السعودية: دار البشائر الاسلامية، 2010 .
- 9- دنقل، عبير أحمد : الهشاشة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة اكلينيكية ،مجلة العلوم التربوية ، جامعة جنوب الوادي - كلية التربية بقنا، ع53، مصر، 2022

- 10- رشدى فام منصور: "علم النفس العلاجي والوقائي - رحيق السنين"، الأنجلو المصرية، القاهرة، 2000.
- 11- الشمالي، سعيدة أمان : أساليب مواجهة الضغوط ودور شبكات الدعم الاجتماعي فى دراسة مقارنة بين أمهات التلميذات المتخلفات عقليا والعاديات في المجتمع , 2008
- 12- عبد العزيز، مفتاح محمد مقدمة في علم النفس الصحة" مفاهيم و نظريات." دار وائل، الأردن، 2011.
- 13- عرفه، إسماعيل: الهشاشة النفسيّة: لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟ السعودية: دار وقف دلائل للنشر، 2020
- 14- عسكر، علي :ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها :الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر القلق ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة، 2008.
- 15- عيد، محمد ابراهيم : مدخل الى علم النفس الاجتماعي، مكتبة الانجلو المصرية، 2005 .
- 16- محمد، عدي راشد، ، إيثار منتصر: التعلق ألتجنبي وعلاقته بالثقة بالنفس لدي أطفال الرياض. مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، 24(1) 2013,(
- 17- مريم شرشاري: الجلد لدى الطفل ذي الألب المريض عقليا، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة منتوري، فلسطين، 2012.
- 18- مشيخي، غالب: أساسيات علم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
- 19- مصطفى ، غالب ، تغلب على القلق، دار ومكتبة الهلال،بيروت، 2012.
- 20- نشوة كريم دردير : الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ ب) وعلاقته بأساليب مواجهتها"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر، 2007

- 21- وريوش، سعيدة موهي: الثقة التنظيمية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى
معلمات رياض الأطفال ، مجلة الدراسات المستدامة ،
مج3،العراق، 2021 .

- 1- Adalikwu, C.(2012). How to Build Self Confidence. United States of America: Author House.
- 2- Archimi, Aurélie & Digrande Jordan, Marina .(2014). Vulnerability to risky behaviors in adolescence: definition, operationalization and description of the main correlates among 11-15 year olds in Switzerland. Addiction Switzerland: Lausanne
- 3- Daddis, C., & Brunell, A. B. (2015). Entitlement, exploitativeness, and reasoning about everyday transgressions: A social domain analysis. *Journal of Research in Personality*, 58, 115–126
- 4- Ingram, R.; Luxton, D.D. Vulnerability-stress models. In *Development of Psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspective*; Hankin,
- 9- Jean Twenge,iGen;Why Todays Super –Conneted Kids Are Gowing Up Less Rebellious ,More Tolerant,Less Happy- and Completely Unprepared For Adult – hood – and What That Means For the Rest of Us .
- 5- Kirby, S. & Horn, A. (2020). Peter Pan Syndrome: The Science Behind It, What It Is & How To Treat It, Dec. 21, 2020,
<https://www.betterhelp.com/advice/therapy/peterpan-syndrome-the-science-behind-it-what-it-is-how-totreat-it/>
- 6- Leung, Lawrence. (2012). Pain Catastrophizing: An Updated Review. *Indian J Psychol Med.* P(3). N(34). 204-217.
Retrievedfrom <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3573569/> Dated 2020/11/4
- 7-Mina ،M. & Farhad ،K. (2019) the Prediction of Academic Buoyancy Based on Personality Traits:

- Mediation Effect of Self-Compassion. *Journal of Psychology*, 22 (4), 448-466.
- 8- Nogueira MJ, Barros L, Sequeira C. Psychometric Properties of the Psychological Vulnerability Scale in Higher Education Students. *J Am Psychiatr Nurses Assoc.* 2017 May;23(3):215-222. doi:
- 9- Özgülük ile, (2021) The Relation between Positive Humor Use and Authenticity: Mediation of Cognitive Flexibility and Psychological Vulnerability , *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, Vol: 11 Number: 62 Page: 313 - 331
- 10- Randy P. Auerbach, (2013) Psychological Vulnerability: An Integrative Approach, *Journal of Psychotherapy Integration*, 2013, Vol. 23, No. 3, 205–206
- 11- Satici, S. A., & Uysal, R. (2017). Psychological vulnerability and subjective happiness: The mediating role of hopelessness. *Stress and Health*, 33(2), 111-118. <https://10.1002/smi.2685>
- 12- Nassim Taleb, *Antifragile: Things That Gain from Disorder*, (New York :Random House, 2012).
- 13 - White, K. A. (2009). SelfConfidence: A Concept Analysis. In *Nursing Forum*. 44(2) 103-114648