



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





الدَّرْسُ الرَّابِعُ: المرونة النَّفسِيَّة

أهداف الدَّرْس:

- أن أعرف مفهوم المرونة النفسية.
- أن أحدد مراحل المرونة النفسية.
- أن أحلل صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية.
- أن أكتشف أبعاد المرونة النفسية.
- أن أستعرض علاقة المرونة النفسية بالصحة النفسية.

مفاهيم الدَّرْس

- المرونة النفسيَّة. (Psychological Flexibility)

المرونة النفسية تتضمن العديد من السلوكيات والأفكار، والاعتقادات والأفعال والإجراءات التي يمكن تطويرها عند الفرد، من خلال معالجة الأزمات والتعامل معها على أساس من القيم والمبادئ والقناعات بدلاً من الانفعال والعجلة في التصرف تحت تأثير المشاعر المتولدة خلال الأزمة وما تثيره من ردود الفعل، والتي تكون قصيرة المدى ومرتبطة بحدث معين، وغالباً ما تزول بزواله.

مفهوم المرونة النفسية:

هي إدراك تام للعواطف والمشاعر والأحاسيس بما فيها المشاعر السلبية أو غير المرغوب بها، وهي تمثل القدرة على التكيف مع الشدائد أو الصدمات، أو التهديدات أو أي مصدر للتوتر بما في ذلك المشكلات الأسرية، أو المشكلات الصحية الخطيرة، أو ضغوطات العمل أو الضغوط المالية، وعلى هذا الأساس حدد عالمان من علماء النفس وهما: "كاشدان" و"روتربرج" المرونة النفسية كمقياس لطريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة، ومن الأمثلة على الصعوبات التي قد تواجهنا في رحلة الحياة، ونحتاج إلى التمتع بقدر من المرونة النفسية؛ لتجاوزها:

1. المشكلات الاجتماعية، مثل الطلاق أو الانفصال.
2. فقدان الوظيفة.
3. الضغوط المالية.
4. المشكلات الصحية الخطيرة.
5. وفاة أحد المقربين.
6. الكوارث الطبيعية.
7. الحوادث الصادمة كالحوادث التي قد تؤدي إلى الإصابة بصدمة نفسية.

نشاط 1

بالتعاون مع مجموعتك، دوّن صعوبات أخرى تواجهنا في رحلة الحياة:

- | | | |
|---------------------|-----------|-----------------------------|
| 1- الهجرة من الوطن | 2- الجروب | 3- التعرض للعنصرية والتمييز |
| 4- الإدمان ومشاكلها | 5- التنمر | 6- صعوبات التعلم |

مراحل المرونة النفسية:

يرى الخبراء في علم النفس أنّ السلوك المرن ديناميكيّ، ويمرّ بمراحل دفاع عديدة تهدف إلى الوقوف في وجه المسارات السلبية، وهذه المراحل هي:

1. يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمرّ بها.
2. يتولد في نفسه شعور التحدي والرغبة في الخروج من هذه المشكلة.
3. يبني لنفسه صورة ذاتية قوية من أجل حمايتها من الشفقة التي قد يشعر بها من بعض الأشخاص المحيطين.
4. يميل الشخص المرن إلى تطوير نوع من السخرية والحس الفكاهي؛ للتخفيف من حدة المشكلة، ولكي لا يغرق في الحزن ولا ينظر إليه كضحية.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

نشاط 2



اكتب حلولاً من واقعك الاجتماعي،
توضح مدى تكيفك النفسي مع
الازدحام المروري في المدن الكبيرة:

الازدحام المروري في المدن الكبيرة هو أحد المصادر الخارجية للضغوط الحياتية، وهي قد تؤثر سلباً على الكثير من جوانب حياتنا إن لم نتعلم كيفية التعامل والتكيف معها، ومما يمكن القيام به في هذا الخصوص: التخطيط والتنظيم المسبق للرحلات والمواعيد بحيث يتم تجنب أوقات الذروة والاختناقات المرورية. دراسة إمكانية استخدام وسائل النقل العامة في بعض الحالات كوسيلة بديلة وسريعة عن قيادة السيارات. الاستفادة من تطبيقات الخرائط الحديثة التي توضح لنا حالة المرور الأنوية وتقتراح الطرق البديلة الممكنة. محاولة استغلال الوقت الذي يتم فقده في الازدحام المروري بشيء مفيد ونافع مثل الاستماع للبودكاست والكتب الصوتية.

صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية:



1. الاستبصار، أي القدرة على التّواصل بين الذات والآخرين.
2. الإبداع والتّحدي، وتخيل تتالي الأحداث بشكل إيجابي؛ لصناعة القرارات.
3. روح الدّعابة وإدخال السرور للنفس.
4. القدرة على تكوين علاقات.
5. امتلاك الصحة النفسية الجيدة.
6. التمتع بنظرة إيجابية عالية.
7. القدرة على تحمل المسؤولية.
8. قبول النقد البناء.
9. التعلم من الأخطاء.
10. التسامي الأخلاقي.

نشاط 3

1. نفذ الاختبار الآتي لقياس تقديرك لذاتك بوضع علامة دائرة على رقم الاختيار الأقرب لك.

الرقم	الضقرة	موافق جداً	موافق بدرجة بسيطة	بين الموافقة وعدمها	غير موافق بدرجة بسيطة	غير موافق بشدة
1	في المجمل أنا راض عن نفسي.	4	3	2	1	0
2	اعتقد أحياناً أنني جيد في كل شيء.	4	3	2	1	0
3	أشعر أن لدي عدد من الأمور الجيدة.	4	3	2	1	0
4	أنتي قادر على أن أقوم بأمور جيدة مثل الآخرين.	4	3	2	1	0
5	أشعر أنه ليس لدي أشياء أخجل منها.	4	3	2	1	0
6	أشعر بأنني عديم الفائدة في بعض الأحيان.	4	3	2	1	0
7	أتمنى أن يكون احترامي لنفسي أكثر.	4	3	2	1	0
8	أشعر بالفشل.	4	3	2	1	0
9	لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي.	4	3	2	1	0
10	أشعر أنني شخص له قيمة مثل الآخرين.	4	3	2	1	0

2. التصحيح والتفسير :

• اجمع درجاتك وكلما كانت درجاتك عالية دل ذلك على تقديرك لذاتك.

(40 - 30)	(30 - 20)	(20 - 10)	(10 - 0)
تقدير ذات عال	تقدير ذات فوق المتوسط	تقدير ذات متوسط	تقدير ذات منخفض

أبعاد المرونة النفسية:

إن المرونة النفسية تشمل بعدين أساسيين:

البعد الأول: التعامل.

وتظهر هذه المهارة عند التعامل مع الصعوبات والمخاطر، وكل ما يشكل خطراً على الفرد في حياته اليومية.

البعد الثاني: التكيف.

التكيف عملية دينامية مستمرة، يلجأ إليها الفرد لكي يغيّر من سلوكه؛ وليحدث علاقة أكثر توافقاً وتوازناً مع البيئة.

المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية.

تلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في

حياته؛ ولتكون شخصاً قادراً على التكيف مع أزمات الحياة، ولديك

مرونة نفسية بدرجة مقبولة يمكنك القيام بما يأتي:

عزز تواصلك مع الآخرين:

تعد العلاقات التي نكوّنها مع الأشخاص الإيجابيين عاملاً مساعداً في بناء المرونة النفسية؛ لأن التواصل معهم يجعلك تشعر بأنك لست وحيداً في مواجهة الأزمات؛ لذلك أحط نفسك بالأشخاص الجديرين بالثقة، الذين يقدرّون مشاعرك، ويعطونك النصيحة الصادقة.

حافظ على صحة جسمك:

اهتم بجسمك؛ لأنه هو الذي يقوم بالوظائف التي تحتاجها؛ لتكون قادراً على ممارسة نشاطاتك وتعزيز جوانب الصحة المختلفة، والتي تشمل الاهتمام بالصحة العقلية؛ لما لها من تأثير على صحة الجسد، لذا فإن اتباع نمط حياة إيجابي يتضمن

فائدة

المرونة النفسية ليست قوة خارقة أو نادرة، بل موجودة في الواقع، ونلاحظ وجودها وتأثيرها على الأشخاص العاديين، كما أن أي شخص يمكنه اكتسابها وتنميتها؛ لذا يجب النظر إلى المرونة النفسية على أنها عملية نضج وليست صفة، فهي عملية فردية نسعي من خلالها لمعرفة ذواتنا وقدراتنا المتميزة.

التغذية السليمة، والنوم الكافي، وشرب المقدار المناسب من الماء والتمارين الرياضية المنتظمة يقوي جسمك ويجعله قادراً على التكيف مع التوتر، ويقلل من عبء المشاعر السلبية مثل القلق أو الاكتئاب.

اختر أهدافاً متعددة النفع:

مساعدة من يحتاج إليك من الناس، كالمسنين أو المشردين أو الفقراء، أو الأصدقاء، تشعرك بالسعادة وتعزز من تقديرك لذاتك، كأنك حققت هدفاً، ويوثق تواصلك مع ذاتك الداخلية ومع الآخرين؛ فتشعر بالرضا وتضع أساساً للمرونة النفسية لديك.

عزز الأفكار الإيجابية والصحية:

اجعل مسار تفكيرك إيجابياً؛ لأن ذلك سيؤثر على طريقة تعاملك مع الأحداث في حياتك، كما أن طريقة تفكيرك يمكن أن تلعب دوراً مهماً في تكوين الشعور الذي يتولد لديك تجاه موضوع ما، وكذلك في مدى مرونتك عند مواجهة العقبات، لذا كن أكثر توازناً وواقعية.

فائدة

أن الذين يتسمون بدرجة عالية من المرونة النفسية هم ذوا تحكم داخلي ينسبون إنجازاتهم وإخفاقاتهم وقرارتهم إلى جهودهم، وقرارتهم الشخصية وفي المقابل فإن ذوي التحكم الخارجي ينسبون ذلك إلى الحظ والصدفة وسلطة الآخرين.

اطلب المساعدة المتخصصة:

اعلم أن الحصول على المساعدة عندما تحتاج إليها أمر بالغ الأهمية، فهي تساعدك في بناء قدرتك على الصمود والمرونة النفسية مستقبلاً. فالإنسان قد يتعثر خلال رحلة حياته، وتعرض طريقه العديد من الصعوبات والمشكلات، ويلجأ الفرد الواعي إلى الطريقة الصحيحة؛ لتجاوز تلك الأزمة وذلك بطلب المساعدة النفسية من متخصص أو معالج نفسي يساعد في اختيار استراتيجية مناسبة وتطويرها؛ لمعالجة المشكلة واستثمارها لتقوية جوانب الشخصية.



1. حدد في المواقف التالية، ثلاثة أفكار تمثل المرونة النفسية:

الموقف	الأفكار التي تمثل المرونة النفسية
ألتمس العذر لصديقي عندما يتأخر عن موعد الذهاب معي للنادي؛ بسبب ظروفه الخاصة، وأمارس هوايات أخرى أنتمي إليها.	1 محاولة فهم ظروف الآخرين وتقبلها
	2 القدرة على التكيف مع المواقف المتعثرة والحصول على بدائل
	3 الحفاظ على التوازن العاطفي عند مواجهة مشاكل في البرنامج
يوجد طرق عدة للوصول إلى المدرسة أثناء حدوث التقلبات المناخية.	1 الاستعداد الدائم للتعامل مع المشاكل المتوقعة
	2 إيجاد حلول بديلة ومناسبة للمشاكل المتوقعة
	3 الإصرار والمثابرة على الوصول للهدف
أبادر بإلقاء تحية الإسلام على جميع من في الصف دون تحيز لأحد منهم.	1 احترام الآخرين دون تحيز
	2 القدرة على كسب ود الأقران وبناء علاقات معهم
	3 المبادرة بالفعل الحسن دون انتظار الطرف الآخر
سيطرت على حزني لعدم قبولي في الجامعة، والتحققت ببرنامج تدريبي في أحد المراكز المعتمدة وبعد ذلك خططت لإنشاء مشروع صغير.	1 القدرة على التطوير الذاتي لاكتساب مهارات جديدة
	2 التغلب على مشاعر الإحباط واليأس وتحويلها لوقود للنجاح
	3 التخطيط للمستقبل وعدم التوقف عند العقبات

2. تأمل صفات أشخاص يتمتعون بالمرونة النفسية، وتعاون مع مجموعتك لتحليل أربع صفات في شخصية المرن نفسياً وفق المنظم الآتي:

(ب) سمات شخصية تتمتع بالمرونة النفسية في مدرستك

1. الابتكار والبحث عن حلول جديدة للمشكلات
2. النظر للتحديات كفرص للتعلم
3. قبول النقد البناء
4. بناء علاقات متينة مع الزملاء والمعلمين

(أ) سمات شخصية تتمتع بالمرونة النفسية في اسرتك

1. فهم وتقدير مشاعر الآخرين
2. التعلم من الأخطاء
3. إدخال السرور للقلوب وتخفيف التوتر
4. تحمل المسؤولية بشكل واضح

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

(د) تحليل سمات شخصية تتمتع بالمرونة النفسية من العالم

1. القدرة على القيادة في أوقات الأزمات
2. الإلهام والتأثير
3. تطوير حلول مبتكرة للمشكلات العالمية
4. فهم واحترام الثقافات المختلفة

(ج) تحليل سمات شخصية تتمتع بالمرونة النفسية من مجتمعك المحلي

1. التواصل الفعال
2. المرونة في مواجهة التغيرات
3. الحفاظ على المعايير الأخلاقية حتى تحت الضغط
4. امتلاك الصحة النفسية الجيدة