

الاستنهاض النفسي

أ. جهاد أحمد العصا¹، أ.د. إياد سليم الحلاق¹

¹كلية العلوم التربوية، جامعة القدس، فلسطين

Mrs. Jihad Ahmed Al-assa¹, Prof. Iyad Salim Al-Hallaq¹

¹Faculty of Educational Sciences/Al-Quds University/Palestine

ملخص

عندما نتحدث عن الاستنهاض النفسي فإننا نشير إلى الارتداد إلى الحالة التي كان عليها الفرد قبل وقوع الأحداث الضاغطة، وفي ظل الحرب التي يشنها الاحتلال على قطاع غزة والصدمات الناتجة عن هذه الحرب، فإننا بحاجة لفهم أعمق لهذا المفهوم وما يمكن أن يقدمه في عملية الإرشاد والعلاج النفسي بعد الحرب. وبمراجعة الأدب التربوي سوف نوضح مفهوم الاستنهاض النفسي ومقارنته بمجموعة من المفاهيم، وجذوره التاريخية، ومكوناته، وكيف تتم عملية الاستنهاض، والعوامل التي تساعد على بنائه أو تعيقه، وكيف يمكن مساعدة الأفراد على رفع استنهاضهم النفسي. ومن خلال بحثي وجدت أن الاستنهاض النفسي عبارة عن عملية دينامية نامية، وسمة شخصية تقي الأفراد من التأثيرات السلبية، تتضمن مواجهة الأحداث الضاغطة، والنهوض للتغلب على الشدائد، وكذلك ناتج إيجابي للاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية. وما يمكننا قوله إن الاستنهاض أمر يمكننا جميعاً تطويره، سواء أردنا أن ننمو كأفراد، أو كعائلة، أو كمجتمع، باستخدام كافة الإمكانيات النفسية والاجتماعية، لإعادتنا إلى الشعور الطبيعي مرة أخرى.

الكلمات المفتاحية: الاستنهاض النفسي.

Psychological Resilience

Abstract

When we talk about psychological resilience, we refer to the return to the state an individual was in before experiencing stressful events. In light of the war waged by the occupation on the Gaza Strip and the resulting traumas, we need a deeper understanding of this concept and what it can offer in the process of counselling and psychological therapy after the war. By reviewing the educational literature, we will clarify the concept of psychological resilience and compare it with a group of concepts, its historical roots, and components, how the resilience process takes place, the factors that help or hinder its construction, and how individuals can be helped to raise their psychological resilience. Through my research, I found that psychological resilience is a dynamic, developing process and a personal trait that protects individuals from negative influences, including confronting stressful events and rising to overcome adversity, as well as a positive outcome for maintaining mental and physical health. What we can say is that resilience is something that we can all develop, whether we want to grow as individuals, as a family, or as a society, by utilizing all psychological and social resources to restore our sense of normalcy.

Keywords: Psychological Resilience.

مقدمة

يتعرض معظم البشر لموقف واحد على الأقل من المواقف العنيفة والضاغطة، أو أحداث قد تهدد حياتهم. ويواجه هذا الإنسان الضغوط النفسية خلال تقدمه في العمر، من وفاة الأصدقاء، والمقربين، والحروب، والكوارث وغيرها من الأحداث المؤسفة، ولا يتعامل الجميع مع هذه الأحداث بنفس الطريقة، فبعضهم يمرون في ضائقة لا يستطيعون التعافي منها، ويعاني آخرون بشكل أقل حدةً ولفترة زمنية أقصر ويتعافون بشكل أسرع، وهنا نسأل أنفسنا ما الذي يساعد هؤلاء الأفراد على تخطي هذه الضغوط والتكيف معها والتعافي منها والارتداد إلى الحالة السابقة؟ وللإجابة عن هذا السؤال، يمكن أن نلاحظ أهمية الاستنهاض في المحافظة على الصحة النفسية، والجسدية، والتعافي والنمو بعد التعرض للضغوط النفسية والصدمات، حيث أن الاستنهاض مهم لعدة أسباب؛ فهو يمكننا من تطوير آليات الحماية من التجارب التي قد تكون ساحقة، ويساعدنا على الحفاظ على التوازن في حياتنا خلال الفترات الصعبة أو العصبية، كما يمكن أن يحمينا من تطور بعض الصعوبات والقضايا المتعلقة بالصحة العقلية. ومن هنا تظهر أهمية دراسة هذه الظاهرة، ودورها الوقائي في حماية الأفراد عند وقوع الأحداث الصادمة. وعندما نفكر فيما يتعرض له أبناء شعبنا في قطاع غزة في الوقت الحالي من الحروب المتتالية من قبل الاحتلال الصهيوني، وما تجره هذه الحروب من ويلات، وصدمات، ومآسي على المدى البعيد، نرى كمية الأحداث المؤلمة التي يعاني منها أبناء هذا الشعب، من قتل، وتشريد، وتدمير للبيوت، والممتلكات، وإهلاك للحرث، والنسل، وترك وراءها أفراداً تلقوا صدمات الحرب بسبب الوحشية والتكليف والإبادة التي تعرضت لها عائلاتهم. وعلى مستوى آخر نرى آثار الصدمات الناتجة عن مشاهدة هذه الأحداث المأساوية، وكمية الجرح الأخلاقي الذي نعاني منه بسبب قلة حيلتنا، وعجزنا عن مساعدة أبناء جلدتنا. فمن يسمي نفسه إنساناً لا يستطيع تخطي ما يمر به بنو جنسه من الألم والحزن، وبما أن هذا العالم الذي نعيش فيه لا يوفر حصانة لأحد، وتتكاثر فيه المصالح التي تؤدي بحياة البشر، وتتزاحم فيه الأحزان والآلام، لا بد لنا من فهم ما يمكن أن يساعد هذا الإنسان في تخطي ما تعرض له، واستعادة نفسه قبل فقدانها، وفهم عوامل الوقاية التي إذا عملنا على تمتيتها، قد نساعد في النهوض والنمو من خلال ما تعرض له من صدمات، وتجنب تحفيز عوامل الخطر التي يمكن أن تعرقل عملية النهوض والارتداد. وبمراجعة الأدب التربوي تبين أن هناك نقصاً في الدراسات العربية التي تحدثت عن الاستنهاض النفسي بشكل عام، بالمقابل هناك دراسات ومقالات أجنبية تناولت الاستنهاض من عدة جوانب، من حيث المفهوم والأهمية والطريق إلى الاستنهاض، وكيف نبني الاستنهاض لدى فئات مجتمعية وعمرية متعددة. كذلك هناك أهمية لتوضيح الفرق بين مجموعة من المفاهيم، خاصة بين الاستنهاض والصلابة والمرونة، وهنا دعت الحاجة إلى تناول الموضوع بالشرح والتوضيح، من خلال الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تمت مراجعتها، فإماذا نعني بالاستنهاض النفسي؟ ولماذا يختلف سلوك الأفراد المتعرضين لنفس الأحداث الضاغطة أو

الصادمة؟ وهل المرور بأزمات وأحداث ضاغطة يؤدي إلى الاستنهاض النفسي فيما بعد؟ وما هي صفات الأفراد الذين يتمتعون باستنهاض نفسي؟ وما هي العوامل التي تساعد على بنائه؟ وهل هناك أساليب لرفع الاستنهاض؟ هذه أسئلة سوف نسعى جاهدين للإجابة عليها من خلال هذا البحث.

الدراسات السابقة

عند مراجعة الدراسات السابقة لم أجد دراسات كثيرة تتحدث عن الاستنهاض النفسي بصورة مباشرة، خاصة الدراسات العربية. حيث ركزت الدراسات الحديثة في علم النفس على مكان القوة لدى الأفراد، مواكبة المفاهيم النابعة من علم النفس الإيجابي. معظم الدراسات التي تم الرجوع إليها تتناول موضوع الاستنهاض النفسي من حيث المفهوم، والمكونات، وعوامل الوقاية، والخطر، والنظريات المفسرة، وكيف يمكن بناء الاستنهاض والوصول للتعافي، وهناك مجموعة من الدراسات التي تربط العوامل الجينية بالاستنهاض، وتأثير الاستعداد الوراثي على القدرة على الاستنهاض النفسي. كما تناولت دراسات أخرى الاستنهاض النفسي من ناحية تحليلية نقدية، وتشير مجموعة من الدراسات أن الاستنهاض النفسي هو استجابة للشدائد المختلفة، من الأحداث اليومية الضاغطة إلى أشد الأحداث المؤلمة، وتحقيق التكيف الإيجابي بالرغم من كل هذه الضغوطات. وبالرغم من وجود دراسات تناولت الاستنهاض النفسي إلا أننا ما زلنا بحاجة لفهم أعمق لهذا المفهوم، وكيف يمكن توظيفه في الارتداد الإيجابي لحالة نفسية أفضل لدى الأفراد بعد التعرض للضغوط النفسية. وإليك مجموعة من الدراسات التي تم الرجوع إليها.

تشير دراسة ستاينتون وآخرون (Stainton et al., 2019) أن الاستنهاض النفسي يكتسب اهتماماً كبيراً في أدبيات علم النفس، حيث وجدوا أن هناك ارتباطاً بين الاستنهاض النفسي وتحسن الصحة النفسية والعقلية. كما أن عملية الاستنهاض النفسي هي عملية دينامية تمر بثلاثة مراحل هي: التعرض لخطر، وأحداث ضاغطة ومؤلمة، وتأثير عوامل الوقاية التي تحل مكان الأحداث المؤلمة، وأخيراً نتائج إيجابية غير متوقعة.

وترى فيلا وسنتيا (Vella & Cynthia, 2019) أن الاستنهاض النفسي هو بناء نفسي إيجابي تمت دراسته لعقود من الزمن، ويوصف بأنه القدرة على الارتداد بعد التعرض للضغوط. حيث إن التعرض للأحداث الضاغطة يزيد من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، وفي المقابل، فالنتائج الإيجابية لبعض الأفراد في المواقف السلبية للغاية كانت أيضاً موضع اهتمام لفترة طويلة. تُعرف هذه الاستجابات أو النتائج الإيجابية في مواجهة المخاطر أو الشدائد الكبيرة بالاستنهاض النفسي. ويوصي الباحثان بضرورة توحيد تعريفات الاستنهاض، بالإضافة إلى ضرورة التحرك نحو رؤية موحدة لبناء الاستنهاض النفسي، وعلى الباحثين السعي لفهم تعقيدات الاستنهاض النفسي، وكيفية بنائه لدى مجموعات سكانية مختلفة.

وتشير غرابير وآخرون (Graber et al., 2015) إلى إمكانية بناء الاستنهاض النفسي من خلال آليات الوقاية، حيث تتطور هذه الآليات كعملية نفسية اجتماعية ديناميكية، ويمكن تسهيل المهمة من خلال التكيف الإيجابي. وتؤكد الدراسة على أهمية تسليط الضوء مستقبلاً على العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية، وعوامل دورة الحياة، والمهارات التي يمكن أن تدعم الاستنهاض النفسي.

واهتم فليتشير وساركار (Fletcher & Sarkar, 2013) في دراستهما بمراجعة ونقد مجموعة متنوعة من التعاريف والمفاهيم والنظريات المتعلقة بالاستنهاض النفسي، وتحقيقاً لهذه الغاية، تم تقسيم البحث إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي: أولاً: كيفية تعريف الاستنهاض في الأدبيات البحثية لعلم النفس، فمعظم التعريفات ركزت على الشدائد وعلى التكيف الإيجابي. ثانياً: الاستنهاض باعتباره سمة أو عملية، ويستكشف كيفية تمييزه عن عدد من المصطلحات ذات الصلة، ويمكن تصويره على أنه التأثير التفاعلي للخصائص النفسية في سياق عملية الإجهاد، وتناول نظريات الاستنهاض بطريقة نقدية، بحيث يجب أن تأخذ النظريات المستقبلية بعين الاعتبار المطالب المتعددة التي يواجهها الأفراد، والعمليات ما وراء المعرفية والعاطفية التي تؤثر على العلاقة بين الاستنهاض والضغط. ثالثاً: تُختمُ المراجعة البحثية بالآثار المترتبة على السياسات والممارسات والبحوث بما في ذلك الحاجة إلى إدارة البيئة المباشرة للأفراد بعناية، وتطوير العوامل الوقائية والتعزيزية التي يمكن للأفراد استخدامها بشكل استباقي لبناء القدرة على الاستنهاض.

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعد الأنسب لمراجعة الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة.

أدوات الدراسة

تم جمع بيانات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي باستخدام محركات البحث، والمجلات العلمية، والمواقع الإلكترونية المتاحة حول موضوع البحث.

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على مراجعة الأدب التربوي الذي يتعلق بموضوع الاستنهاض النفسي، في الفترة الزمنية 1990-2024.

بداية ما هو الاستنهاض النفسي (Psychological Resilience)؟

الاستنهاض لغةً: مصدره: استنهض، واستنهاض الهمم: تحميسها، أي بعث الحماس فيها. ونهض الظلم والاستبداد: حارب، قاوم، واجه. استنهض فلاناً للأمر: دعاه إلى سرعة القيام به. والنهضة: هي الطاقة والقوة (زيدان، 2002).

- وكلمة (Resilience) مشتقة من الكلمة اللاتينية (Resile) بمعنى يتجاوز ويستعيد، أي الارتداد والرجوع مرة أخرى إلى ما كان عليه (دخان وآخرون، 2021).
- **الاستنهاض النفسي:** عرّفته الرابطة النفسية الأميركية (American Psychological Association) بأنه عملية التكيف الناجح مع الصعوبات وتحدي خبرات الحياة، من خلال المرونة العقلية والعاطفية والسلوكية، والتكيف مع متطلبات الحياة الخارجية والداخلية، كما يعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة (APA, 2014).
- غالباً ما تُستخدم كلمة الاستنهاض بمفردها لتمثيل القدرة على التكيف، ويمكن تقسيمها إلى أربع أنواع وهي كالاتي: الاستنهاض النفسي، الاستنهاض العاطفي، الاستنهاض الجسدي، الاستنهاض المجتمعي (Cherry, 2023).
- ويتبين أن الاستنهاض النفسي تم تعريفه في أدبيات علم النفس بطريقتين، الأولى: الاستنهاض كسمة شخصية أو مجموعة من السمات التي تساعده، وتشكل القدرة على الارتداد والتكيف بنجاح مع مجموعة متنوعة من الظروف المعاكسة. والثاني، الاستنهاض كعملية (Yan & Chan, 2007). ووفقاً لفوناجي وآخرون (Fonagy et al., 1994) فإن الاستنهاض كعملية ليس مجموعة من السمات الفردية التي ولدت أو تطورت، بل أنهم ينظرون إلى الاستنهاض على أنه مجموعة من السمات الاجتماعية والداخلية التي تمثل مزيجاً تفاعلياً بين الأفراد والأسرة والمجتمع، وتمثل هذه المجموعة من العمليات التفاعل بين الشخص والأفراد الذين يستخدمون التكيف الإيجابي الداخلي والخارجي في ظل ظروف معاكسة.

ويمكننا القول إن الاستنهاض النفسي هو الارتداد والاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع المواقف والضغوط النفسية، والنمو والنهوض بعد الأزمات. وفي جوهر الأمر، أن يكون لدى الفرد استنهاض نفسي يعني أن يكون قادراً على التكيف والارتداد عندما يحدث شيء صعب في حياته. إنها القدرة على التقاط الشخص لنفسه مرة أخرى بعد الصدمة أو التجربة المؤلمة.

مقارنة بين الاستنهاض النفسي والصلابة النفسية والمرونة النفسية: نجد من خلال الاطلاع على الأدب التربوي أن الاستنهاض مفهوم حديث نسبياً، يحمل في طياته الكثير من الخصائص، والمكونات للوصول إليه، كالصلابة، والمرونة والوقائية، والدافعية، والنمو والتعافي، والارتداد، والرجوع إلى الحالة الطبيعية والجيدة التي كان عليها الإنسان قبل تعرضه للضغوط والشدائد. يمكن الاستنتاج أن الاستنهاض النفسي يحمل المعنى الإيجابي في الارتداد والصعود للوضع السابق والنمو والنهوض وهو طريق للتعافي، وهو مفهوم أكثر شمولاً من الصلابة النفسية والمرونة، إذ تعد هذه المفاهيم عوامل مساعدة، ووقائية في تحسين الأداء النفسي للوصول إلى الاستنهاض. وتعرّف

الصلابة على أنها المقاومة تحت وطأة الأحداث الضاغطة، والقدرة على تحمل تلك الضغوط وتتضمن ثلاثة أبعاد هي الالتزام، والتحكم، والتحدي. وتشير حمزة (2002) إلى أن الأشخاص ذوي الصلابة هم أكثر استنهاضاً ومقاومة للضغوط. وتعرف المرونة النفسية بأنها القدرة على الثبات وخلق البدائل والحفاظ على الهدوء والاتزان عند التعرض للمحن والأحداث الضاغطة والمؤلمة.

وما يمكننا قوله إن الصلابة والمرونة هي سمات شخصية، تسمح للفرد بتحمل الشدائد والمحن، ولا يشترط حدوث تغير إيجابي في الناتج، أما الاستنهاض النفسي، قد يكون سمة شخصية، أو عملية دينامية، يتضمن الوصول إلى نواتج إيجابية تكيفية، ويتحول التعرض للضغوط والأزمات إلى فرص للنمو النفسي والنهوض.

لمن يعود مصطلح الاستنهاض النفسي؟

تعد الأحداث الضاغطة والصادمة من الأسباب التي تؤدي إلى فقدان الاتزان النفسي وزعزعته، وظهور الاضطرابات النفسية، وقد ظل اهتمام الباحثين بالبحث في عوامل ومؤشرات الخطورة Risk Factors، وهي العوامل التي من شأنها أن ترفع قابلية الإصابة بالمرض النفسي وزيادة المعاناة (مخيمر، 2002). واستمر هذا الحال لعقود عديدة من الاتجاه السائد وهو الاهتمام بنموذج المرض، إلى أن لاحظ الباحثون أن هناك أفراداً ينفرون أمام الشدائد، وآخرون يحتفظون بصحتهم النفسية والجسدية بالرغم من تعرضهم لنفس الشدائد، كما وأشارت الدراسات أن الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية ليس سببه التعرض للأحداث الضاغطة، حيث لم تتجاوز معاملات الارتباط بين هذين المتغيرين (0.3)، من هنا تحول مسار الدراسة في مجال الضغوط النفسية إلى التركيز على عوامل المقاومة Resistance Factors، وهي المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (سلامة، 1991).

والاستنهاض بمعنى الارتداد، مفهوم فيزيائي وافد من علم المواد؛ ليصف المادة التي تستعيد خواصها بعد التعرض لعوامل خارجية مثل الطرق أو التمدد (التطويع) وغيرها من المؤثرات الخارجية، إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، وقد يوظف هذه الصعاب لتحقيق النمو والتكامل وبالتالي فهو مفهوم دينامي دال على نشاط المادة، يحمل في معناه الثبات، كما يحمل في معناه الحركة (جولدستين وبروكس، 2011: 9).

ويمكن إرجاع جذور الأبحاث التي درست الاستنهاض إلى الأبحاث الرائدة التي أجريت على الأطفال لآباء مصابين بالفصام خلال ستينات وسبعينات القرن العشرين، حيث وجدوا أنه من بين هؤلاء الأطفال الذين يعانون من ارتفاع خطر الإصابة بأمراض نفسية، كانت هناك مجموعة فرعية من الأطفال الذين لديهم أنماط صحية بشكل مدهش. لقد عكس اهتمامهم الشخصي بالنتائج

الإيجابية لهؤلاء الأطفال خروجًا ملحوظًا عن النماذج الطبية القائمة على الأعراض في ذلك الوقت. من خلال توسيع البحث حول الاستنهاض إلى ما هو أبعد من أطفال الآباء المصابين بأمراض عقلية، بفحص أنماط الضعف والتكيف لدى الأطفال المعرضين للضغوطات التي تحدث بشكل طبيعي مثل الوفيات، أو الإصابات في الأسرة (Luther et al., 2014).

وقد تأخر ظهور هذا المصطلح، وذلك لسيطرة المقاربة المرضية، وعند ظهوره تأثر بالمدارس الإنسانية والوجودية والمعرفية، وهو الآن متسق مع السياق العام الذي يدعو إليه علم النفس الإيجابي (بن سعد، 2012). حيث ظهر مفهوم الاستنهاض حديثًا، وحظي باهتمام العلماء والباحثين في مجال علم النفس الإيجابي، وقد ركزت الدراسات فيه على دور عوامل الوقاية والحماية في إدارة المحن والأزمات، مما يجعل هذا المفهوم يتصدر مجال بحوث المخاطر (هادي، 2021: 413). ويمكن القول إن مفاهيم الشخصية الإيجابية والفعالة مثل الاستنهاض، هي مفاهيم أساسية داخل حركة علم النفس الإيجابي الذي يركز على نقاط ومكامن القوة لدى الأفراد، والتي يحتاجها كل إنسان في مواجهة ما يتعرض له من ضغوط نفسية، والنهوض عقب ما مر به من إخفاقات ومعاناة.

ويعد أرون ويلدافسكي (Aaron Wildavsky) من الذين أصلوا لمفهوم الاستنهاض في العلوم الاجتماعية، وذلك في العام 1988 من خلال كتابه البحث عن الأمان (Searching for safety) حيث قدم مفهوم الاستنهاض على أنه مفهوم فكري له دور فعال وأساسي في الوقاية من المخاطر (Boin et al., 2010).

بدأت دراسة الاستنهاض النفسي منذ خمسين عامًا، لكن زاد الاهتمام بهذه الدراسات خلال العشرين عام الأخيرة، وقد مرت دراسة الاستنهاض النفسي بثلاثة مراحل أساسية، وهي وفق أبو مشايخ (2018):

- المرحلة الأولى: كانت مرحلة استكشافية والتي اهتمت بالعوامل والخصائص الذاتية والبيئية المرتبطة بالاستنهاض.
- المرحلة الثانية: اهتمت بكيفية عمل المتغيرات والعوامل الداخلية، والخواص السلبية والإيجابية من أجل إعادة التوازن وتحقيق التوافق.
- المرحلة الثالثة: عملت على توظيف النواتج السابقة في تنمية الاستنهاض النفسي، مرتكزة على برامج الإثراء والتدخل، وتتطلب من أن كل فرد لديه قوة يمكن تعظيمها لبناء توجه عقلي يؤكد على الاستنهاض ويقلل الانكسار.

النظريات المفسرة للاستنهاض النفسي

تخبرنا نظرية الاستنهاض النفسي أن الاستنهاض ليس سمة ثابتة، فقد تظهر قدرًا كبيرًا من الاستنهاض عندما يتعلق الأمر بتحدٍ واحد تواجهه، ولكنك تكافح أكثر من أجل الاستنهاض عندما يتعلق الأمر بضغوط أخرى تواجهها قد تكون أكثر شدة. يمكن أن تساعد المرونة، والقدرة على التكيف، والمثابرة، الأشخاص على الاستفادة من الاستنهاض من خلال تغيير أفكار وسلوكيات معينة (Hurley, 2024).

ومن النظريات المفسرة للاستنهاض النفسي:

- نظرية ريتشاردسون (Richardson): من أوائل النظريات لتفسير عملية الاستنهاض النفسي، وأساس هذه النظرية هو فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي، وهو الذي يسمح بالتكيف مع ظروف الحياة الحالية، والقدرة على التكيف مع الأحداث النفسية التي تتأثر بصفات الاستنهاض، وإعادة التكامل مع الاستنهاض السابق (فايد، 2013).
- نظرية مايكل روتر (Michael Rutter): عرف الاستنهاض على أنه مفهوم تفاعلي يهتم بجمع الخبرات الخطيرة ويعطي نتائج نفسية إيجابية نسبيًا على الرغم من تلك التجارب (Rutter, 2006). ومن المبادئ الرئيسة لنظريته أن الاستنهاض ليس ذو صلة بالسمات النفسية الفردية أو الأداء المتفوق، وإنما هو التوافق العادي نظرًا للمصادر المناسبة، وأشار إلى أن الفروق في القدرة على الاستنهاض قد تكون راجعة إلى تأثيرات وراثية، تجعل بعض الأطفال أكثر عرضة للتغيير البيئي، أو الاستجابات الفسيولوجية للأخطار البيئية، وهي محفزة لهذه الاختلافات، وأن الاستنهاض ليس كيمياء اللحظة، ولكن شيء قد يكون أكثر وضوحًا في أوقات مختلفة من حياة الفرد (Rutter, 2007).
- نظرية مارازيك ومارازيك (Mrazek & Mrazek): يهتم هذا النموذج بمجموعة من المهارات الحياتية التي تقلل من المخاطر المحيطة بالفرد ومن هذه المهارات ما يلي: الاستجابة السريعة للخطر، المخاطرة المحسوبة، التوقعات الإيجابية، التعاطف، الأمل والنفاؤل، رؤية الأزمت بشكل مختلف، المهارات الاجتماعية، فاعلية الذات (علام، 2013: 119).

نستطيع أن نلاحظ أن جميع النظريات المذكورة سابقاً، والنظريات الأخرى التي تم الرجوع إليها، تؤكد على دور العوامل الداخلية والخارجية، كعوامل واقية، أو عوامل خطر، تؤدي إلى بناء الاستنهاض في حال وجودها بصورة إيجابية، وإلى تثبيط الاستنهاض في حال وجودها بصورة سلبية.

مكونات الاستنهاض النفسي:

- استخلص ويك (Wick, 2005) أربع مكونات للاستنهاض النفسي وهي:
- الرؤية الشخصية، وتتضمن (الغرض، والمعنى، والمبادئ، والأهداف).
 - القدرة على حل المشكلات وتتضمن (الاستجابة السريعة عند المواجهة للخطر، والبحث عن المعلومات، والقيام بمخاطرة حاسمة).
 - المساندة الاجتماعية، وتتضمن (تمييز الفرد للآخرين وقدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية).
 - ميكانيزمات الدفاع للأنا، وتتضمن (القدرة على ضبط الانفعال، وإعادة البنية المعرفية).
- وترى الأعرس (2010) أن الاستنهاض النفسي يتكون من الصلابة والمرونة والوقاية والدافعية. وأرى من خلال مراجعتي للأدبيات أن الاستنهاض يتكون بالإضافة إلى ما ذكرته الأعرس إلى التكيف والتعافي والنمو من خلال الصدمات والأحداث المؤلمة.

كيف تتم عملية الاستنهاض النفسي؟

وفق ما ذكر بيرسال (Pearsall, 2003) حول الأداء النفسي للأفراد أثناء تعرضهم للضغوط النفسية والشدائد في نموذج الذي سماه (دورة الاستنهاض النفسي)، وتتم هذه الدورة على النحو الآتي:

- التدهور: تبدأ بمشاعر الغضب والحزن والإحباط، وتتمو هذه المشاعر، ويبدأ الفرد بلوم الآخرين، والتقليل من قيمة ذاته، ويفشل في دفع الإحباط والحزن والغضب، وتختلف مدة هذه المشاعر السلبية بناءً على المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.
- التكيف: بعد هذه المرحلة، يعود الفرد عكس المسار صاعداً بقدر كافٍ يسمح له بالتأقلم مع الأوضاع الراهنة، يحدث ذلك عندما يأخذ الفرد بعين الاعتبار بعض التدابير والإجراءات التي تمكنه من التغيير.
- التعافي: هو استمرار للتكيف، يواصل فيه الفرد عملية الصعود، وتكون مرحلة التكيف وسيلة للوصول إلى التعافي.
- النمو: في هذه المرحلة يتعلم الفرد من المحن والشدائد التي تعرض لها ويصل إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي، يفوق أداءه قبل التعرض للمحن والشدائد.

ومن خلال ما سبق نرى أن الاستنهاض لا يعني عدم تدهور، وتراجع الحالة النفسية والجسدية للإنسان الذي يزرع تحت مطرقة الواقع الذي يفرض عليه التعرض للأزمات، والضغوط، والصدمات، فبعد تعرضه لها، وحصول هذا الانخفاض في الحالة النفسية للفرد، يظهر أثر مستوى الاستنهاض لديه. كذلك نلاحظ أن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة والصادمة هي فرصة للنهوض والنمو،

وهنا تكمن الإجابة عن السؤال الذي طرحناه في المقدمة وهو: هل المرور بأزمات وأحداث ضاغطة يؤدي إلى الاستنهاض النفسي فيما بعد؟

العوامل التي تساعد في بناء الاستنهاض النفسي:

تسهم مجموعة من العوامل في بناء الاستنهاض النفسي العام، وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن العامل الرئيسي في تكوين، وتنمية الاستنهاض النفسي لدى الأطفال هو العلاقات الاجتماعية السوية، الدافئة، والمساندة داخل الأسرة وخارجها، فالعلاقات الاجتماعية التي توفر: الحب، والثقة، ونماذج الأدوار الإيجابية، والتشجيع والمساندة تؤدي إلى تنمية الاستنهاض النفسي. ومن العوامل الإضافية المرتبطة بالاستنهاض:

- القدرة على وضع خطط واقعية، واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتنفيذها.
- النظرة الإيجابية إلى الذات، والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية.
- مهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات.
- القدرة على ترويض أو «إدارة» الانفعالات القوية والاندفاعات (American Psychological Association, 2002)

ويعرف روتر (Rutter) المتغيرات الواقية بأنها تلك الخصائص الشخصية أو العوامل البيئية التي يمكن أن تخفف، أو تقلل من وقع التأثير السلبي المتتابع للأحداث الحياتية الضاغطة على الأفراد، ويحدد روتر المتغيرات الواقية فيما يأتي:

1. سمات شخصية مثل الاستقلالية، وتقدير الذات العالي.
2. متغيرات أسرية تتعلق بمدى ترابط الأسرة وتماسكها، والدعم والأمان العائلي.
3. وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية والنفسية تشجع وتحفظ قدرة الفرد على مواجهة الضغوط (مخيمر، 1996).

أهم العوامل التي تبني الاستنهاض وفق (APA, 2002):

- الطرق التي ينظر بها الفرد إلى العالم ويتفاعل معه.
- الموارد الاجتماعية المتوفرة للفرد.
- استراتيجيات محددة للتكيف.

وقام طبيب الأطفال المختص بطب المراهقين في مستشفى فيلادلفيا كين جينسبيرغ (Ken Ginsburg)، بتطوير نموذج حول عناصر الاستنهاض النفسي السبعة لمساعدة الأطفال والمراهقين على بناء المهارات اللازمة ليكونوا أكثر سعادة واستنهاضاً. وتلخص الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال هذه العناصر السبعة على النحو التالي: الكفاءة، الثقة، الاتصال، الشخصية، المساهمة،

التأقلم أو التكيف، السيطرة. توضح العناصر السبعة للاستنهاض التفاعل بين نقاط القوة الشخصية والموارد الخارجية، بغض النظر عن العمر (Hurley, 2024).

غالبًا ما يتمتع الأفراد الأكثر استنهاضًا بعدد من الخصائص المختلفة التي تساعدهم على التغلب على تحديات الحياة وفق ما ذكرته شيري (Cherry, 2023)، وهي كالاتي:

- لديهم عقلية الناجين: فإنهم ينظرون إلى أنفسهم كناجين. وهم يعلمون أنه على الرغم من صعوبة الأمور، إلا أنهم يستطيعون الاستمرار في المضي قدماً حتى يتمكنوا من تجاوزها.
- التنظيم العاطفي الفعال: لديهم القدرة على إدارة العواطف. وهذا لا يعني أن الأشخاص الذين يملكون الاستنهاض لا يواجهون مشاعر قوية مثل: الغضب، أو الحزن، أو الخوف، بل إنهم يدركون أن هذه المشاعر مؤقتة ويمكن إدارتها حتى تمر.
- الشعور بالسيطرة: يميل الأفراد الأعلى استنهاضاً إلى امتلاك مركز داخلي قوي للتحكم، ويشعرون أن أفعالهم يمكن أن تلعب دوراً في تحديد نتيجة الأحداث.
- مهارات حل المشكلات: عندما تنشأ المشكلات، ينظر هؤلاء الأفراد إلى الموقف بعقلانية، ويحاولون التوصل إلى حلول من شأنها أن تحدث فرقاً.
- التعاطف مع الذات: إظهار قبول الذات والرحمة الذاتية. حيث يعامل الأفراد أنفسهم بلطف، خاصة عندما تكون الأمور صعبة.
- الدعم الاجتماعي: يعد وجود شبكة قوية من الأشخاص الداعمين علامة أخرى على الاستنهاض. يدرك الأفراد الأعلى استنهاضاً أهمية الدعم، ويعرفون متى يحتاجون إلى طلب المساعدة.

نلاحظ من خلال ما سبق أن الأفراد الذين لديهم استنهاض نفسي، قادرين على تنظيم العواطف، والشعور بالثقة والسيطرة، ومهارات التكيف الفعالة، والاعتماد على الدعم الاجتماعي عند الحاجة، ويتصفون بالصبر والاجتهاد والالتزان الانفعالي، وعدم التسرع، أو التهيج، وقوة الإرادة، والدافعية، والمرونة، والتسامح، والاعتدال، والقدرة على الصفع والتجاوز، والقدرة على حل مشكلاتهم التي تواجههم. ونلاحظ كذلك أن وجود عوامل الوقاية يساعد الفرد في بناء استنهاض نفسي مرتفع، وغياب هذه العوامل يشكل عامل خطر ويؤدي بالتالي إلى عدم وجود استنهاض نفسي لدى الأفراد.

كيف يمكن رفع الاستنهاض النفسي لدى الأفراد؟

الحياة مليئة بالعقبات، والصعوبات، وأشكال الفشل، والظروف غير المواتمة، والفرد لا يستطيع تجنب هذه الإحباطات، ولا يمكنه الهرب من التغيرات التي تحصل في حياته، وحيث وجدت الحياة، وجدت العثرات والضغط معها (عليوي، 2012). وضغوط الحياة لا نستطيع منعها، ولكن نستطيع أن ندرب الفرد على أن يتمتع باستنهاض نفسي، يمكنه من مواجهة ضغوط الحياة، لذا

يجب التركيز على متغيرات المقاومة التي تجعل الافراد يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط المباشرة (Holahan & Moos, 1990). ويرى ميلر (Miller, 2003) أن الاستنهاض سيحدث إذا بذل الفرد قصارى جهده للاستفادة بشكل جيد من الموارد المتاحة؛ للتغلب على سلسلة من النكسات الشخصية في حياته، مثل الصعوبات الزوجية أو المالية.

حيث يحتاج الفرد إلى الوقت والتدريب لرفع الاستنهاض النفسي، مثلما يحتاج بناء العضلات إلى الوقت والتدريب لكي تصبح أقوى وأكثر مرونة. لرفع الاستنهاض يجب التركيز على أربع مكونات أساسية هي: الاتصال، والعافية، والتفكير الصحي، والمعنى. حيث يستطيع الفرد التعلم من التجارب الصعبة والمؤلمة، وما يجب على الفرد أن يتعلمه، أن رحلته نحو الاستنهاض النفسي سوف تكون مختلفة عن غيره، فما يناسب هذا الفرد لرفع استنهاضه قد لا يناسب الآخرين. وهناك بعض الإستراتيجيات التي يمكن استخدامها لرفع الاستنهاض النفسي، وهذه الاستراتيجيات وفق موقع الرابطة النفسية الأمريكية (APA, 2012):

- إعطاء الأولوية للعلاقات: إن التواصل مع الأشخاص المتعاطفين، والمتفهمين والجديرين بالثقة يمكن أن يذكر الفرد بأنه ليس وحيداً وسط الصعوبات.
- الانضمام إلى مجموعة: إلى جانب العلاقات الفردية، يجد بعض الأشخاص أن النشاط في المجموعات المدنية، أو المجتمعات الدينية، أو المنظمات المحلية الأخرى، يوفر دعماً اجتماعياً ويمكن أن يساعد على استعادة الأمل، والشعور بالهدف أو الفرحة عندما يحتاج إليه.
- تعزيز العافية: إن تعزيز عوامل نمط الحياة الإيجابية، مثل التغذية السليمة، والنوم الكافي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، يمكن أن يقوي الجسم للتكيف مع التوتر، ويقلل من تأثير المشاعر مثل القلق، أو الإكتئاب.
- ممارسة اليقظة الذهنية: يمكن أيضاً أن يساعد التدوين الواعي واليوغا والممارسات الروحية مثل الصلاة والتأمل والامتنان الأشخاص على بناء الروابط واستعادة الأمل، مما يمكن أن يهيئهم للتعامل مع المواقف التي تتطلب الاستنهاض.
- مساعدة الآخرين: سواء أكان بالتطوع في مؤسسات تقدم خدمات إنسانية، أو ببساطة دعم صديق في وقت حاجته، يشعر الفرد باكتساب إحساس بالهدف، وتعزيز القيمة الذاتية، والتواصل مع الآخرين، ومساعدتهم بشكل ملموس.
- من المفيد الاعتراف بالمشاعر وقبولها خلال الأوقات الصعبة، ولكن من المهم أيضاً أن يساعد الفرد نفسه على اكتشاف الذات من خلال سؤال نفسه: «ما الذي يمكنني فعله حيال مشكلة في حياتي؟» إذا كانت المشاكل تبدو أكبر من أن يتم حلها، يمكن تقسيمها إلى أجزاء يمكن التحكم فيها.

- التحرك نحو الأهداف: يمكن إنجاز بعض الأهداف الواقعية، والانتظام في إتمام الأهداف حتى لو بدا الأمر أنه إنجاز صغير، بدلاً من التركيز على المهام التي تبدو غير قابلة للإنجاز.
- البحث عن فرص لاكتشاف الذات: غالباً ما يجد الناس أنهم قد تطوروا إيجابياً في بعض النواحي نتيجة للنضال ونتيجة للمرور بالأحداث الضاغطة، وهذا يمكن أن يزيد من إحساسهم بقيمة الذات ويزيد من تقديرهم للحياة.
- تبني الأفكار الصحية والايجابية: إبقاء الأمور في نصابها، وعدم تضخيمها. حيث تلعب طريقة التفكير دوراً مهماً فيما يشعر به الإنسان، عن طريق تحديد مجالات التفكير غير العقلاني، مثل الميل إلى تضخيم الصعوبات أو افتراض أن ما يحصل هو مؤامرة، وتبني نمط تفكير أكثر توازناً وواقعية.
- قبول التغيير والحفاظ على نظرة متفائلة: حيث أن التغيير جزء من الحياة. وتقبل فكرة أنه قد يصعب تحقيق بعض الأهداف نتيجة لظروف معينة. فقبول الظروف التي لا يمكن تغييرها، يمكن أن يساعد على التركيز على الظروف التي يمكن تغييرها.

المناقشة والتوصيات

يواجه الإنسان ظروفًا سيئةً في حياته، وأحداثاً لم يتوقع أن تحصل معه في يوم من الأيام، مثل المرض وفقدان أحد المقربين، والسجن، والخسائر المادية، وفقدان الوظيفة، فهناك واقع مشترك للأحداث المأساوية في العالم بأسره، مثل: الكوارث الطبيعية، والحوادث، والأوبئة، والحروب. وبما أن الأحداث المؤسفة ليست ببعيدة عن أي إنسان، فيجب عليه أن يتعلم كيفية التعامل معها، والعمل من خلالها.

وما يمكننا قوله أن الإنسان مُخبر في سلوكه، إما أن يسلك طريق الاستهزاء والنمو من خلال الصدمات والضغوط، ويكون صابراً على ما لحق به من تجارب مؤلمة، ويواجه تلك المصائب بكل صلابة وثبات ويصل للتعافي والنهوض، أو أن يختار طريق الانسحاب والاحتراق النفسي، والذي يؤدي به إلى الإنهاك النفسي والاستنزاف، وقد تصل به إلى الاضطرابات النفسية والجسدية، ولقد دعا الإسلام إلى الاستهزاء النفسي من خلال الأمر بالصبر والثبات والتحمل، حيث قال تعالى: ﴿اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا﴾ (الأعراف: 128)، وقال أيضاً: ﴿وَاتَّبِعْ مَا يُوحَىٰ إِلَيْكَ وَاصْبِرْ حَتَّىٰ يَحْكُمَ اللَّهُ﴾ (يونس: 109)، وقال: ﴿وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنَّا فَسَبَّوهُمْ سَبَلْنَا﴾ (العنكبوت: 69)، ففي الآيات دعوة إلى الصبر والتحمل والجهاد من أجل تحقيق الاستهزاء النفسي والثبات أمام الصعوبات. فالاستهزاء هنا يبعث في النفس القدرة على مواجهة التحديات وتجاوز العقبات وتحقيق الأهداف نتيجة الإيمان بالله، والقدر خيره وشره، وأن كل ما يحصل للإنسان هو خير

له، فيصبر على البلاء، ويكون قوياً في مواجهته. ومن هنا نرى أهمية البحث بشكل أعمق في كيفية تدعيم الاستنهاض كعامل وقائي ضد الصدمات، من خلال تدعيم دور الأسرة، وتكثيف التوعية، والإرشاد الأسري، وأهمية دور الأسرة في تربية وبناء جيل قادر على تحمل الصعوبات، والضغوطات، من خلال الرعاية، والحماية، والمساندة، وتقديم الحب، والدفع، وتعزيز الثقة، وتعزيز التفكير الإيجابي، وبناء القيم، والمبادئ، والعقيدة السليمة. فالسنوات الأولى من حياة الطفل هي أهم مرحلة في بناء شخصيته وإرساء قواعد سماتها. كما وهناك أهمية لدور المؤسسات الشريكة في بناء الاستنهاض لدى الأطفال، كالمدارس، ورياض الأطفال، والنوادي، وغيرها، لذلك يجب تكثيف العمل مع هذه المؤسسات لتدعيم الاستنهاض النفسي، وبناء برامج للإثراء، والتدخل، لأن كل فرد لديه قدرة يمكن تطويرها، وبناءها، لرفع الاستنهاض من خلال العمل على عوامل الوقاية المذكورة سابقاً. ومن جانب آخر يمكن العمل على الاستنهاض كجانب علاجي، خاصة مع الظروف الكارثية التي يمر بها أبناء شعبنا في قطاع غزة، بسبب سلسلة الحروب المتتالية منذ عقود، والتي ما زالت مستمرة، ومن هنا ندعو الباحثين والأخصائيين إلى تطبيق برامج علاجية من أجل بناء وتدعيم الاستنهاض النفسي تركز على الدعم والمساندة وعلاج الصدمات، ووجود مجموعات داعمة، ومساندة، ومتفهمة لما مر به الفرد من تجارب مؤلمة، والتي تساعد في التغلب على ما مر به، والنهوض مرة أخرى والنمو من خلال هذه التجارب التي قد تكون ساحقة، حيث تظهر الأبحاث أنه عندما يعتقد الأفراد أن القدرات الفكرية والخصائص والسمات الاجتماعية يمكن تطويرها وتحسينها، فإنهم يعملون على تطوير استنهاضهم ورفعهم، ويظهرون استجابة أقل للتوتر تجاه الشدائد وتحسين الأداء. والاهتمام بتنمية الذكاء الروحي حيث تظهر الدراسات أنه كلما زاد الذكاء الروحي زاد الاستنهاض النفسي. كذلك الاهتمام بالأبحاث التي تتعلق بالاستنهاض النفسي في ظل الحروب والكوارث، خاصة أن الاستنهاض يحتل الصدارة في بحوث المخاطر، وإدارة الأزمات، للوصول إلى نتائج قد تساعد في بناء برامج علاجية متخصصة، تدعم عملية التعافي بعد التجارب الصادمة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

القرآن الكريم

- أبو مشايخ، عرفات (2018). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معيالي المعاقين عقلياً في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الاعسر، صفاء (2010). الصمود النفسي من منظور علم النفس الإيجابي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 20(66): 25-28.
- بن سعد، أحمد (2012). الصلابة النفسية- المفهوم والمتعلقات، مجلة دراسات جامعة الاغواط، (21): 31-41.
- جولدستين، سام، وبروكس، روبرت (2011). الصمود النفسي لدى الأطفال، (صفاء الاعسر، مترجم)، القاهرة: المركز القومي للبحوث والترجمة.
- حمزة، جيهان (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، مصر.
- زيدان، باسل (2002). المعجم الجامع، (ط1) ، نابلس: جامعة النجاح الوطنية.
- دخان، نبيل: والطلاع، محمد، وجمعة، أمجد (2021). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7(1): 37-63.
- سلامة، ممدوحة (1991). الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين، مجلة دراسات نفسية، 1(2): 199-218.
- علام، سحر (2013). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الاسرى لدى عينة من طالبات كلية البنات بجامعة عين شمس، مجلة الارشاد النفسي القاهرة، (36): 109-154.
- عليوي، محمد (2012). العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- فايد، فريد (2013). بعض العوامل الاجتماعية والديمغرافية المرتبطة بقدرة الارملة على الصمود من منظور نظرية الازمة في خدمة الفرد لتحسين مستوى الصمود النفسي الاجتماعي، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، 15(35): 673-686.

مخيم، عماد (1996). إدراك القبول /الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطالبة الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، 6(2): 275 - 299.

مخيم، عماد (2002). مقياس الصلابة النفسية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

هادي، غادة (2021). تطور الصمود النفسي لدى المراهقين المتعافين من فيروس كورونا، مجلة الدراسات المستدامة، 3(3): 407-427.

ثانياً: المراجع العربية المترجمة

The Holy Quran

Abu Mashaykh, A. (2018). Self-efficacy and its relationship to psychological resilience among breadwinners of mentally disabled people in the Gaza Strip. Unpublished master's thesis. Islamic University, Gaza, Palestine.

Al-Asar, S. (2010). Psychological resilience from the perspective of positive psychology, Egyptian Journal of Psychological Studies, 20(66): 25-28.

Aliwi, M. (2012). The relationship between psychological toughness and achievement motivation among athletes with mobility disabilities in the West Bank. Unpublished master's thesis, An-Najah National University, Palestine.

Allam, S. (2013). Psychological resilience and its relationship to family cohesion among a sample of female students at the Girls' College at Ain Shams University, Cairo Journal of Psychological Counseling, No 36: 109-154.

Bin Saad, A. (2012). Psychological Hardiness - Concept and Relationships, Journal of Laghouat University Studies, No 21: 31-41.

Dukhan, N. Al-Talaa, M. Juma, A. (2021). Spiritual intelligence and its relationship to psychological resilience among students at the Islamic University of Gaza, Journal of Psychological and Educational Sciences, 7(1): 37-63.

Fayed, F. (2013). Some social and demographic factors related to the widow's ability to withstand from the perspective of crisis theory in serving the individual to improve the level of psychosocial resilience, Journal of Studies in Social Service and Human Sciences, 15(35): 673-686.

Goldstein, S, Brooks, R. (2011). Psychological resilience in children, translated by: Safaa Al-Asar, Cairo: National Center for Research and Translation.

Hadi, G. (2021). The development of psychological resilience in adolescents recovering from the Coronavirus, Journal of Sustainable Studies, 3(3): 407-427.

- Hamza, J. (2002). The role of psychological hardiness, social support, and self-esteem in recognizing and coping with hardship among adults of both sexes in the context of work. Unpublished master's thesis, Cairo University, Egypt.
- Mkhaimer, I. (1996). Perception of parental acceptance/rejection and its relationship to the psychological hardiness of university students, *Journal of Psychological Studies*, 6(2): 275-299.
- Mkhaimer, I. (2002). *Psychological Hardiness Scale*, Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- Salama, M. (1991). Dependence and negative evaluation of self and life among depressed and non-depressed people, *Journal of Psychological Studies*, 1(2): 199-218.
- Zidane, B. (2002). *The comprehensive dictionary*, 1st edition, Nablus: An-Najah National University.

ثالثاً: المراجع الأجنبية

- American Psychological Association. (2002). The road to Resilience, Retrieved on October 2002, from: <https://www.apa.org/monitor/oct02/pp>.
- American Psychological Association. (2012). Building your resilience, Retrieved on January 2012, from: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>.
- American Psychological Association. (2014). The road to Resilience (APA), Retrieved on 04/19/2018, from: <https://dictionary.apa.org/resilience>.
- Boin, A. comfort, L. Demchak, C. (2010). *Designing Resilience*, USA: University of Pittsburgh Press.
- Cherry, K. (2023). How Resilience Helps You Cope with Life's Challenges, Retrieved on May 03, 2023, from: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>.
- Fletcher, D. Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory, *European Psychologist*, 18(1).
- Fonagy, P. Steele, M. Steele, H. Higgitt, A & Target, M. (1994). The theory and practice of resilience, *Journal of child psychology and psychiatry*, 35: 231-257.
- Graber, R. Pichon, F. Carabine, E. (2015). *Psychological Resilience: State of knowledge and future research agendas*, London: Overseas Development Institute.
- Holahan, J.F. Moons, R.H. (1990). Life Stressors, resistance Factors and improved psychological functioning an extension of the resistance, *Journal of personality and social psychology*, 58(5).

- Hurley, K. (2024). What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises, Retrieved on February 17, 2024, from: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>.
- Luther, S. Lyman, E. Crossman, E. (2014). Resilience and Positive Psychology, Research Gate, Retrieved on 2014, from: <https://www.researchgate>.
- Miller, E.D. (2003). Reconceptualizing the role of resiliency in coping and therapy, *journal of loss and Trauma*, 8(4): 239-246.
- Pearsall, P. (2003). The Beethoven factor: The new Positive Psychology of hardiness, happiness, healing and hope. Charlottesville: Library of congress cataloguing.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094: 1-12.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping, *Child Abuse and Neglect*, 31: 205-209.
- Stanton, A. Chisholm, K. Kaiser, N. Rosen, M. Upthegrove, R. Ruhrmann, S. Wood, S. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process, *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4): 725-732.
- Vella, S. Cynthia, N. (2019). A Theoretical Review of Psychological Resilience Defining Resilience and Resilience Research over the Decades, *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2): 233-239, Retrieved on Jul–Dec 2019, DOI: 10.4103/amhs.amhs_119_19
- Yan, J. P & Chan, C. L. (2007). Resilience: A new Research area in positive psychology, *Psychologia*, 50: 164-176.
- Wick, C. R. (2005). Resilience: An integrative frame work measurement, Unpublished Doctoral dissertation, Loma Linda University.