

**الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )**

**د. علاء عبد الحسن حبيب**

**الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية**

**الملخص**

تعد ظاهرة النزوح الداخلي واحدة من أكبر صدمات الحروب والعنف ، نظراً لما تمثله من تهديد كبير على صعيد الفرد والمجتمع، من حيث الشعور بفقدان الهوية الاجتماعية ، وفقدان المجال الحيوي المطمئن والمألوف ، كما أنها مؤشراً على مجموعة من التوترات والاضطرابات التي تعترى تآلف المجتمع وتماسكه وتوازنه والوقوع في عالم غريب يفتقر إلى مقومات الحياة العادية ، فضلاً عن الجانب النفسي وابعاده.

لذا جاءت مشكلة البحث الحالي بسبب ما يعانيه العراق من تزايد اعداد النزوح القسري لاسيما في الفترة الاخيرة ولما لهذا الموضوع من جوانب متعددة منها الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية والصحية، واهمها الجانب الإنساني ، وتمثلت اهمية البحث في توثيق ظاهرة النزوح القسري والوقوف على طريقة لمواجهة الضغوط المترتبة بأثر تلك الظاهرة في العراق

حاول البحث التحقق من الاهداف التي تتمثل بوضع اهم الاستراتيجيات التي من شأنها رفع الروح المعنوية لدى النازحين و الخروج من الازمة النفسية التي تعترضهم من خلال الصمود النفسي امام تلك التحديات في محاولة لتقليل آثارها في أقل تقدير من خلال وضع مجموعة استراتيجيات لها علاقة مباشرة بمفهوم مواجهة الضغوط والصمود النفسي ازاءها اذ يمثل الصمود النفسي بنية متعددة الابعاد له مهارات خاصة من خلالها يستطيع الافراد مواجهة الأحداث الصادمة في الحياة، الى ان خاصية الصمود لدى الإنسان تساهم بشكل كبير في الاستقرار والاتزان النفسي بالرغم مما يجبره من احداث ومحن وضغوط نفسية في هذه المرحلة ، اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها ، وبالنتيجة فهو يعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ، فدراسة اي ظاهرة ، او مشكلة تتطلب وصفاً لهذه الظاهرة والهدف من تبني هذا

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

د. علاء عبد الحسن حبيب

النوع من البحوث هو التوصل الى فهم اعمق للظاهرة المدروسة ، ولا يتوقف هذا المنهج عند حدود وصف الظاهرة وانما يتعدى ذلك الى التحليل والتفسير وصولا الى تعليمات ذات معنى تزداد بها المعلومات عن تلك الظاهرة .

المقدمة :

واجه المجتمع العراقي الكثير من الازمات والصراعات اذ تعرض أبناء هذا البلد الى الكثير من مظاهر العدوان والاعتداء بشتى انواعه، وقد خلفت هذه الظروف أضراراً نفسية خطيرة، ان لم تصبهم بالموت فقد أصابتهم بعاهات جسمية ،واضرار جسيمة ناجمة عن ممارسات العنف، والتي تعد انعكاسا للظروف السياسية والاقتصادية والثقافية التي تعرض لها المجتمع بعد عام (2003) حتى آخرها احتلال مدينة الموصل على يد عصابات داعش الإرهابية ، وما ترتب عن ذلك من آثار مدمرة، تمثلت بالاغتراب وحالات القتل والتهجير والنزوح من مناطقهم الساخنة والانتقال القسري الى مناطق اخرى أكثر امنا ، وما يرافق ذلك من مشاعر عدم التوازن والاستقرار، ومن مظاهر هذه الممارسات التهجير القسري للمواطنين إذ وضع المجتمع العراقي امام سيل جارف من المعاناة، لتأتي بعد ذلك ظاهره غريبة على مجتمعنا كرستها الأحداث السياسية القائمة والوضع الراهن هو الاعتداء واعمال العنف والمعاملة بعدائية والقسوة والترهيب، وظهرت في مجتمعنا طبقة جديدة هي طبقة النازحين التي خلفتها ظروف الارهاب واعمال العنف اليومية (التمييزي، 2015: 159)

تعد هذه الطبقة بأمس الحاجة الى الدعم النفسي عموما ، واللوجستي على وجه الخصوص ، اذ تؤدي الطبيعة الطويلة لنزوحهم الى تفاقم وضعهم الانساني مما ينتج عن ذلك معاناة وضغوطات نفسية تواجه واقعهم الذي يعيشونه، وعلى الرغم مما تحدته الحرب من اثار سلبية وما تنتجه من ضغوطات نفسية ، الا ان ما شهده النازحون من مواقف كارثية قبل وبعد النزوح من اضطهاد وترهيب وسوء خدمات يفوق ما اصاب اي فئة من فئات الشعب العراقي، فالكل يمر بضغوطات من خلال الحياة اليومية وهي حاضرة معنا باستمرار ، ومن خلال الاحداث العامة التي تواجهها، ولكن النازحين لهم الحصة الاكبر من الضغوط ، وضعف الامن النفسي وقلة الانتماء الاجتماعي، والظروف الصعبة التي يمر بها النازحين قسراً وما تشكله من ضغوطات نفسية شديدة ، قد تترتب عليه إخلال في تركيبة توازنه النفسي والاجتماعي ، قد تؤدي الى خسارة قدرته الجسدية والنفسية على التحمل ، مما قد يؤدي بالتالي الى استنزاف طاقته وتدميرها، كما ان الحروب والصراعات والازمات والكوارث جعلت الانسان يواجه منذ القدم في حياته اليومية ضغوطات ما زالت مستمرة معه حتى الوقت الحاضر تعكس طبيعة القلق الذي يعاني منه في معتقداته وانماط حياته (النوري، 2015 :14).

هذه التغيرات والتحويلات في كافة المجالات الاسرية والاجتماعية والاقتصادية تشكل ضغطاً على الانسان ، الذي يلجأ الى التوافق والتكيف معها وان تطور القدرات العقلية للإنسان ضرورة تفرضها الحياة الاجتماعية وذلك لبناء حياة

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية)

د. علاء عبد الحسن حبيب

اجتماعية سوية مما يستلزم امتلاك الكم الكبير من المعارف والمعلومات لمواجهة التحديات والمشاكل التي تواجه الفرد في الحياة الاجتماعية بصورة مستمرة (البحيري، 2011: 28).

وهنا يأتي دور علم النفس في بناء الصمود النفسي بغية السعي للنهوض في مجتمع هو في اشد الحاجة الى تحقيق النمو والتكامل لتغير واقعه ومقاومة الانكسار امام تقاطر المحن والصعاب كي يكون للعلم النفسي بصمة حقيقية جذورها في المجتمع العلمي وثمارها في المجتمع بفئاته المختلفة، ويعد الصمود النفسي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية الصمود النفسي بأنه عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد ، الصدمات ، النكبات ، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشاكل الأسرية ، المشاكل في العلاقات مع الاخرين ، المشاكل الصحية الخطيرة ، ضغوط العمل والمشاكل المالية) (APA،2002:39).

ان معظم الناس يوجد لديهم مستوى من الصمود النفسي ، إلا أننا نعتقد ان فئة الشباب هم أكثر احتياجاً للتدريب على مكوناته ومهاراته اذا أُريد تمكينهم من الارتقاء والازدهار الشخصي بالرغم من ضغوط الحياة وصدماتها ويشير مصطلح الصمود النفسي psychological resilience في علم النفس الى ميل الفرد للثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط ومواقف عصبية ،فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة وان علماء النفس يتعاملون مع الصمود النفسي كعملية وليست حالة سلوكية تميز الفرد ويمثل الصمود النفسي بنية متعددة الابعاد له مهارات خاصة من خلالها يستطيع الافراد مواجهة الأحداث الصادمة في الحياة (Rutter, 2008:87).

### مشكلة البحث

يعد عام (2014) من أكثر الاعوام خطورة على المجتمع العراقي، إذ يتواجد هناك (25) مليون نازح في العالم، وفي العراق فقط نزح (مليونان و400) الف مواطن قسرياً من محافظات ( أطراف بغداد، نينوى، كركوك، ديالى، الانبار، صلاح الدين، وبابل) التي تعرضت الى اعمال عنف من قبل تنظيم داعش الارهابي والعصابات المتطرفة، ونزح (مليون و200) الف عراقي الى مدن اربيل ودهوك والسليمانية في إقليم كردستان، والعدد المتبقي من النازحين العراقيين منتشرون في محافظات وسط وجنوب العراق، والنازحين يسكنون في بيوت للإيجار وفي المخيمات والمدارس والحدائق والهياكل وتحت الجسور والبيوت العشوائية، والكنائس والمساجد والمزارات، إذ يعيشون في مأساة إنسانية حقيقية ووضعهم متدهور وضعب جداً، ويفتقدون الى الاحتياجات الاساسية مثل (السكن - الماء - الغذاء - المستلزمات الطبية - الملابس - قبول الطلبة في المدارس والمعاهد والجامعات - والوثائق الرسمية) وان تدفق هذا العدد الكبير الى المدن المستقبلية قد خلفت أزمة انسانية خطيرة يصعب تلبية الاحتياجات الاساسية لإغاثة هؤلاء القادمين مما يتطلب جهد الدولة في ذلك وقد أصبح العراق بالمرتبة الثانية من حيث أعداد النازحين في الشرق الأوسط بعد سوريا، إذ نزح في بداية أحداث عام 2005 (مليون) شخص ثم عاد منهم (700) ألف بعد عام 2008، ويوجد في العراق الآن

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

### د. علاء عبد الحسن حبيب

ما يقارب (مليون و300 ألف عراقي) نازح قسرياً من مناطقهم الأصلية من محافظات عدة، بسبب النزاعات والأزمات السياسية والعنف والقتل على الهوية إلى جانب تعرض الأطفال والنساء والفتيات للكثير من الاعتداءات في إطار أحداث احتلال مدينة نينوى العراقية وما أعقبها من أحداث أخرى، وقد نزح إلى مدن إقليم كردستان ما بين (350 إلى 400) ألف شخص منهم، وقامت الحكومة من خلال وزارة الهجرة والمهجرين، ببناء (27) مجمعا في عموم العراق منذ عام (2009)، ويعيش ربع مليون عراقي حالياً في العشوائيات كإقامة مؤقتة وهي لا تصلح للعيش وقد نزح مليونان و(400) ألف شخص من مختلف المدن العراقية، منهم (800) ألف طفل من مدن الموصل وسنجار وتلعفر وسهل نينوى وبلدات محافظة ديالى بسبب ارتفاع موجات العنف والارهاب في هذه المدن والجدول (1) يوضح ذلك.

### جدول (1)

#### اعداد النازحين في المحافظات العراقية

ت	العدد	مدن النزوح	المحافظة التي استضافتهم	اسم المكون
1	(330000) عائلة	موصل، تكريت، ديالى، الانبار	كركوك، سليمانية، اربيل، بغداد، سامراء، واسط، كربلاء، النجف	عرب ديالى والانبار والموصل وصلاح الدين.
2	(19000) عائلة	سهل نينوى	اربيل، دهوك، سليمانية، بغداد، اربيل، دهوك، سليمانية، بغداد	مسيحي
3	(58000) عائلة	تلعفر، كركوك	اغلب المدن العراقية	تركمانى
4	(60000) عائلة	سنجار	دهوك، اربيل، بغداد	يزيديين
5	(33000) عائلة	مدن محافظة نينوى	اغلب المدن العراقية	شبيكي
6	(120) عائلة	المدن الجنوبية في بغداد	اغلب المدن العراقية	صابئي مندائي

أهمية البحث :

تأتي أهمية البحث الحالي من الخطورة التي تنطوي عليها ظاهرة النزوح بوصفها مؤشراً على مجموعة من التوترات والاضطرابات التي اعترت تآلف المجتمع وتماسكه وإجماعه وتوازنه، ودالة على الانقسام والتناقض في المصالح والمعتقدات، من شأنه - أي النزوح - إيجاد الشك وسوء الظن بين جماعة معينة سواء أكانت (عشيرة أو طائفة) تعبر عن نفسها بـ (نحن) وبالأخر الذي يمثل أيضاً جماعةً أخرى يسودها الشعور بالانتماء لبعضها وتختلف عن الأولى ببعض خصائصها، مما يؤدي إلى اختلال الشعور بالانتماء الوطني وتنامي الشعور بالانتماءات التقليدية من طائفية وعشائرية ويعيد ترتيب التجمعات الديمغرافية على شكل تماثلات تزيد من التجانس ضمن المنطقة الجغرافية الواحدة كما تزيد من عدم التجانس (التباين) على مستوى المجتمع الأكبر مما يركز ثقافات فرعية متعددة ويضعف المشتركات التي تكون الإطار الثقافي العام للمجتمع. غير أن ثمة أسباباً أخرى أضفت على محاولة الولوج في هذا الموضوع أهمية خاصة، تتلخص على النحو الآتي:

- 1- يكتسب البحث الحالي أهميته العلمية من خلال قيامه بتوثيق الظاهرة مدار البحث، وما انطوت عليه هذه الظاهرة من أحداث وتفاعلات غير مسبوقه جعل من دراستها والبحث في مضامينها ضرورة علمية، فضلاً عن ضرورتها الأخلاقية والأدبية.
- 2- يستمد هذا البحث أهميته من اتساع الاهتمام الرسمي وغير الرسمي بظاهرة النزوح، فضلاً عن كون هذه الظاهرة تمثل حدثاً أنياً غير مفروغٍ من تداعياته.
- 3- هناك اعتبارات علمية تضيف على هذا المشروع أهمية خاصة تتمثل بقله الدراسات التي تناولت هذا الجانب من ظاهرة النزوح ، ولعل السبب في ذلك، إنها ظاهرة غير مسبوقه ، على أية حال .

اهداف البحث : يستهدف البحث تعرف :

1- مفهوم الصمود النفسي

2- العوامل المؤثرة في الصمود النفسي

3- سبل تعزيز الصمود النفسي

منهجية البحث :

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها ، وبالنتيجة فهو يعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ( ملحم ، 2000:

324)

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

د. علاء عبد الحسن حبيب

فدراسة اي ظاهرة ، او مشكلة تتطلب وصفا لهذه الظاهرة والهدف من تبني هذا النوع من البحوث هو التوصل الى فهم اعمق للظاهرة المدروسة ، ولا يتوقف هذا المنهج عند حدود وصف الظاهرة وانما يتعدى ذلك الى التحليل والتفسير وصولا إلى تعليمات ذات معنى تزداد بها المعلومات عن تلك الظاهرة ( داود، 1990: 159)

### مفهوم الصمود النفسي :

ينظر الى الصمود النفسي على انه عملية دينامية تمكن الافراد من اظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية او صادمة او مأساوية او تهديد او حتى مواقف ضاغطة (Cicchetti, Becker , 2000: 127 ، Luthar).

فالصمود بمعناه الطبيعي بناء وافد من علم المواد ويصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق او التمدد او الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية ، وهو المعنى نفسه الذي يحمله الصمود في علم النفس اذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب ، بل قد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل ، وهو بالتالي مفهوم دينامي ودياليكتيكي يحمل في معناه الثبات ، كما يحمل الحركة ( الاعسر ، 2012: 11).

و يتضمن الصمود النفسي بعدين هما:

1. التعرض للمتاعب والمصائب والازمات والصدمات.

2. التوافق الايجابي معها مما يرتب نواتج ايجابية ( Rutter: 2008: 93).

أن هذا المفهوم ثنائي البعد يتضمن نوعين من الاحكام:

النوع الأول: التكيف والتعديل الاجتماعي Positive adaptation.

النوع الثاني: دلالة ومعنى الخطر(الصعوبات والمحن والاحداث الصادمة).

عرفته الموسوعة البريطانية (Encyclopedia Britannica 2004) بأنه القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات دون انكسار أو تشوه أي بمعنى السعي لاسترداد العافية والتوافق بسهولة بعد التعرض للمحن والصدمات أو التغيرات ، ويمثل الصمود النفسي بنية متعددة الابعاد له مهارات خاصة من خلالها يستطيع الافراد مواجهة الأحداث الصادمة في الحياة، ويشير كاردرس (1998) الى ان خاصية الصمود لدى الإنسان تنشق مع قابلية التغيير في الطبيعة وتغير الفعل الانساني والاجتماعي وهذا الوضع يستلزم مهارة وابداع وتشديد في الفكر والسلوك كما تتضمن التكيف الاجتماعي(خرنوب، 2010: 98).

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

د. علاء عبد الحسن حبيب

ان كل فرد قادر على تنمية الصمود سوف يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع الضغوط والتوترات ، وعلى مواجهة التحديات اليومية ،وعلى التعافي عند مواجهة الصدمات والمحن ، ووضع اهداف واقعية ، وعلى حل مشكلاته ، والتواصل بكفاءة مع الغير وحين نتأمل السبب وراء معاناة الكثير من الافراد نجد أنهم اضاعوا وقتهم وجهدهم في اصلاح القصور وليس في بناء المقومات الايجابية للصمود ، ان التخفيف من الاعراض لا يعني ولا يتكافئ مع تغيير النتائج على المدى الطويل فضلاً عن ان خصائص الصمود التي نتجت عن الدراسات العلمية يمكن ان تحمي الافراد المعرضين للخطر (جولدستين، بروكس، 2010: 77).

كما يتضمن الصمود النفسي معنى القدرة العاطفية وقد استخدم لوصف الاشخاص الذين يظهرون شجاعة وتكيف في سوء الحظ في الحياة (Wagnild,G,&Young,1993:146)

وقد اكدت روتر (1990) على ان الصمود النفسي عامل يحمي الافراد من الاضطرابات النفسية ويصف الافراد الصامدين على أنهم يمتلكون الايمان، واحترام الذات ، الكفاءة ، مهارات حل المشكلات وعلاقات شخصية مشبعة اما ايزنك (1984 ) وكايلان (1990 ) وبيردسلي (1989) وصفوا الصمود النفسي على انه ثقة بالذات ، حب الاستطلاع ، انضباط للذات ،احترام للذات ، السيطرة او السيادة على البيئة(شاهين ، 2013 :78).

صور كادير (1989) الصمود النفسي على انه قدرة الفرد على اجراء (أرتداد نفسي اجتماعي في المحن ) وعرف الصمود على انه يشمل قوة للانا (فاعلية كل وظائف الانا في تحسين التكيف عند الكائنات الحية مع البيئة ).

اغلب الدراسات افترضت ان الشخص الصامد يميل الى اظهار سلوك تكيفي وخصوصاً في مجالات العمل الاجتماعي ، والاخلاق والصحة الجسدية كدراسة (Wagnild,G,&Young,1990) وصفوا النساء الصامدات على انهن ناشطات اجتماعياً ويحرزن درجات متوسطة الى عالية على قياس الرضى عن الحياة . ان مواجهة الافراد للصعاب وتحدي المستحيل لتحقيق فرص الحياة ، هؤلاء الافراد هم الذين سجلوا مسيرة التقدم والتطور ونقلوا صور الحياة البدائية الى التقدم والتكنولوجيا(العبيدي ،2007 :3).

يعد الصمود النفسي مصدر مهم ورئيسي للمقاومة يمكنه معادلة الاثار السلبية المحتملة من الضغوط والصدمات والازمات والصعوبات والمشاكل ( دخان والحجار ، 2006 : 370)

يرتبط الصمود النفسي بقدرة الفرد على التكيف ووعيه بالظروف المحيطة ، فهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بشخصية الفرد ويعد من اهم جوانب التكيف الايجابي وسمات الشخصية الايجابية فالصمود النفسي يعتبر آلية حل المشكلات في الوقت الحاضر وان كنا لم نعد نملك التحكم في ضغوطات الحياة اليومية والتي تواجهنا من كل اتجاه، لكننا نملك أليات نفسية للصمود والتي تحتاج للتنمية.(Richardson ,2002:30)

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

د. علاء عبد الحسن حبيب

ان الاشخاص الصامدين يوصفون بأنهم يمتلكون الكثير من الصفات والافراد حيث يمتلكون تقدير الذات ، الثقة بالنفس ، ضبط الذات ، التفاؤل في مواجهة المحن والصعاب ، ألامل ، قدرة معرفية تفوق المتوسط )، Lundman ( 2007 وان الصمود ينمو ويتم دعمه عبر مدى واسع من الضغوط البيئية ، والضغوط المرتبطة بمراحل النمو، الامراض والاحداث الضاغطة، وهذه الاستنتاجات تزيد من فهمنا للفروق الفردية بالاستجابة لنفس الضغوط، ولقد تم تحديد بعض العوامل التي تسهم في تشكيل الصمود ، فهناك عوامل معرفية(تمثل القدرة على حل المشكلات،التفاؤل، الاحساس والتماسك في مواجهة الضغوط )واخرى بيئية ( تمثل احداث الحياة السلبية ،الامن الاسري والمشاركة الاجتماعية ،وجود تاريخ من النجاح (Tusaie,puskar&Sereikd,2007: 97)

ميز يونج الشخص الذي لديه صمود نفسي بأنه يحاول ان يتطور ويتوسع ويتغير نحو الافضل ،أما الشخص العاجز هو الشخص الذي يتحرك الى الوراء ويبقى حبيس الماضي ويتوقف عن الحركة والتوسع نحو المستقبل ،ان مايزيد الفرد صموداً ويجعله اكثر قدرة على تغيير الاوضاع هو بمواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل والمساندة والمشاركة والتعاون والالتزام وتحمل المسؤولية(دسوقي، 1969: 369).

اكاد ايركسون ( Erikson ) على عدة خصائص للشخصية الصامدة في تخطي الازمات وهي ألامل (Hope) والحب (Love) والهدف (Goal) والصلابة (Hardness) والارادة (Will) والاهتمام (Care) والحكمة (Wisdom) التي تساعد الفرد في التخلص من مشاعر اليأس والعجز وتدفعه الى اتخاذ دوره في مواجهة الظروف الصعبة وتحرره من الصراع وتدعم قراراته وطاقاته واستثمارها الى اقصى حد ممكن على ان يتقن عمله ببراعه وتميز وان يمتلك نظرة وفلسفة واضحة عن الحياة وان يخطط لمستقبله ويجعل لحياته هدف ومعنى (شلتز ، 1982 : 144).

وتشير الكثير من الدراسات الى أن الصمود النفسي يمكن ان يتغير من فرد لأخر كما يمكن ان يتغير داخل الفرد نفسه تبعاً للمرحلة العمرية التي يمر بها مما يستوجب تكثيف الجهود البحثية التي تتناول مفهوم الصمود النفسي في كل مرحلة من مراحل النمو المختلفة التي يمر بها الفرد خلال حياته ولاسيما مرحلة الشباب بأعتبرها مرحلة يسعى الفرد فيها الوصول الى حالة من الاستقرار والاتزان النفسي بالرغم مما يجزبه من احداث ومحن وضغوط نفسية في هذه المرحلة( ابراهيم، 2009 : 41).

يشير مفهوم الصمود النفسي من وجهة نظر انصار المدرسة الانسانية في علم النفس الى قدرة الفرد على العيش والازدهار وتحقيق ذاته بالرغم من التعرض للضغوط والاحداث الصادمة بل ربما بسبب هذه الضغوط والاحداث العصبية، وغالبا ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالصمود النفسي الضغوط والمشكلات فرصاً للنمو والارتقاء الشخصي، بمعنى اخر لا يبدو الافراد ذوي الصمود النفسي قادرين على مواجهة الاحداث الضاغطة والمواقف العصبية بصورة ايجابية فقط، بل ويعتبرونها تحديات وفرص لا تعوض للتعلم والارتقاء الشخصي، ومن ثم يصح القول ان الصمود النفسي يتكون نفسياً بتجاوز قدرة الافراد على المواجهة او التوافق الايجابي مع المصاعب والاحداث الصادمة، فالصمود

**Route Educational and Social Sce Journal**

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

د. علاء عبد الحسن حبيب

النفسي فرصة وقدرة للأفراد للإبحار وبطريقة ايجابية في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق الايجابي الفعال مع الضغوط واحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي ان التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والاحداث الصادمة والعودة سريعاً الى الاحساس بجودة الوجود الذاتي او ما يصح تسميته التمتع الذاتي (Ungar , 2004: 64).

فالصمود النفسي واحد من اهم مفاهيم علم النفس الايجابي و هو علم دراسة الفضائل ومكانم القوة التي تمكن الافراد والمجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور .والتدفق من احسن حالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الاداء والتعلم فإذا أستطاع شخص الدخول الى منطقة التدفق فأن انفعالاته تعزز الاداء ، لأنها تكون مجرد انفعالات وعواطف تناسب في اتجاه معين ، بل تكون انفعالات ايجابية ، مليئة بالطاقة والحيوية ، تنظم قواها مع ما يجري من نشاط راهن واذا حدث وتملك الفرد الملل أو الاكتئاب أو التوتر فأن ذلك يحول دون تدفق المشاعر (الصبوه، 2010:66).

ويرتبط الصمود النفسي بمفاهيم سيكولوجية كثيرة ومنها: (التكيف adaptation، الصعاب difficulties، الصلابة hardness، المرونة flexibility، الاحساس بالتماسك sense of coherence، تقدير الذات self-esteem، فعالية الذات self-efficacy، مفهوم الذات self-concept، التوجه لنحو الحياة life-orientation، الذكاء الانفعالي emotional intelligence، الازدهار والرفاهية

اذ اشارت دراسة (Siemens، 2008) الى وجود علاقة ارتباطية وداله احصائياً بين الصمود النفسي وكل من التفاؤل وتقدير الذات ودراسة (Lopez , et al, 2004) ودراسة (Chan ، 2000) التي توصلت الى ان الصمود النفسي يعد متغيراً ملطفاً او مخففاً من الضغوط اليومية وعندما ننظر في علم النفس الى مصطلح الصمود النفسي نجد معناه يشبه المعنى في عالم البناء والتشييد حيث يوصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق والتمدد او الانكماش ، وغيرها من المؤثرات الخارجية ، وهو المعنى نفسه الذي يحمله الصمود النفسي في علم النفس اذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب ، بل وقد يوظف هذه المهن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل ، وهو بالتالي مفهوم يحمل في معناه الثبات ، كما يحمل الحركة (فخري، 2012: 12).

### العوامل المؤثرة في الصمود النفسي

لكي نستدل على الصمود لا بد من توافر شرطين اساسيين:

اولاً علينا ان نحكم عليه بأنه " يعمل جيداً او أفضل من الجيد "

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

د. علاء عبد الحسن حبيب

ثانياً ان يكون هناك ظروفاً معيقه تمثل تحديداً على نتاجه الجيد، فالصمود يمثل بناءً ثنائياً يتحدد من خلال التعرض للمحن بشكل مستمر، وأظهار التكيف الناتج في مواجهتها، والافتراض الاساسي في دراسات الصمود هو وجود بعض الاشخاص الذين ينجزون جيداً رغم تعرضهم للمواقف الخطرة والصعبة، في حين يفشل البعض الاخر بالتكيف (البحري، 2011: 25).

اذن نستنتج من ذلك ان الصمود النفسي لا بد ان يكون قبال ظروف صعبة ، من خلالها يتمكن الفرد من عبورها فهو لا يأتي في الرخاء .

فهناك مجموعة من العوامل التي يمكن ملاحظتها وقياسها لتحديد درجة صمود الفرد ومنها :كيفية تفاعل الفرد مع المواقف والاحداث التي يتعرض لها بكل مالمديه من جوانب ايجابية معرفية (تفاؤل ، نظرة ايجابية للاحداث) ووجدانية(الرضا ) عن الذات ،الشعور بالسلامة الداخلية ، الطمأنينه والهدوء النفسي ،ومفهوم ذات ايجابي (تحقيق اهداف واقعية على أرض الواقع ،تفاعل ايجابي مع البيئة المحيطة ، ودور فعال ايجابي تجاه المجتمع ومن خلال بيئة اسرية متماسكة ايضاً تقوم بوظيفتها الاجتماعية والنفسية ، ومعايير وعادات اجتماعية تؤكد العدالة الاجتماعية وثقافة تنمي القيم الاخلاقية والجمالية بأسلوب متزن ، وبناء على تفاعل تلك العوامل مجتمعة مع بعضها البعض فأن الصمود منتج لخصلة الجوانب الايجابية للفرد والبيئة المحيطة وليس سمة يتسم بها الفرد عن آخر ، ويقاس الصمود النفسي من خلال تحقيق الفرد لنواتج ايجابية مصاحبة أولاحقة للصعوبات أو للمحن (فخري، 2012:3).

### النظرية التي فسرت مفهوم الصمود النفسي

نظرية ريتشاردسون (1990)

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات المفسرة للصمود النفسي الذي افترض ما سماه "النظرية العليا للصمود"، والتي تطورت من خلال ثلاث مراحل مختلفة في البحث في الصمود:

المرحلة الاولى: الخصائص المميزة للناس الذين يتأقلمون او يتكيفون بشكل فعال وينمون خلال جو من التمييز والتشويش.

المرحلة الثانية: درست العمليات التي يكتسب من خلالها الناس هذه الخصائص.

المرحلة الثالثة: كانت في معرفة الصمود وقدرته على النمو والتطور.

وقد عرف الصمود النفسي على انه " قوة في داخل كل واحد وهي التي تقودهم في البحث عن تحقيق الذات، الايثار، الحكمة، والصدق وان يكون في حالة انسجام مع المصدر الروحي للقوة"(Richardson,1990: 80).

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

### د. علاء عبد الحسن حبيب

إن الافتراض الاساسي لهذه النظرية هو فكرة ان التوازن البيولوجي - النفسي - الروحي (الاستقرار الداخلي)، والذي يسمح لنا بالتكيف (الجسم والعقل والروح) مع ظروف الحياة الحالية. إن التوازن الداخلي يتعرض بصورة مستمرة للكثير من الضغوط، الاحداث العصبية واحداث الحياة المتوقعة وغير المتوقعة او " الاحداث العاجلة في الحياة "وان هذه الضغوط تؤثر في قدرة الفرد على التكيف ومواجهة هذه الاحداث في الحياة تتأثر بصفات الصمود وان عملية اعادة التكامل تؤدي الى واحدة من اربع نتائج او مخارج، هي:

1. اعادة التكامل المرن، حيث ان التكيف يؤدي الى مستوى عالي من الاتزان الداخلي.
2. العودة الى نقطة الاساس او الخط القاعدي للتوازن الداخلي، لنقل الاربك او التشويش الى الوراء.
3. الاسترجاع مع الضياع، أي الشفاء عند الخسارة مكوناً مستوى واطىء من التوازن الداخلي.
4. حالة خلل وظيفي، حيث ان الاستراتيجيات السيئة التكيف (على سبيل المثال السلوكيات المدمرة للذات قد استخدمت للتكيف مع الظروف الضاغطة، لذلك فالصمود قد ينظر اليه على انه نتاج للقدرات التكيفية الناجحة.

إن إعادة التكامل يتضمن عيش او تجريب الاستبصار او النمو من خلال الاربك او التشويش، ينتج عن اعادة التكامل من خلال تحديد او تعريف او تقوية الخصائص الخاصة بالصمود، ففي نموذج الصمود فقد اظهر على انه اسهم وقائية اضافية تتعامل مع ضغوطات الحياة ، إن اساس او جوهر اعادة التكامل بالنسبة للتوازن الداخلي هو في التعافي والشفاء ونقل الاربك الى الوراء ، كما انه في بعض الحالات قد لا يكون خياراً في مواقف مثل بعض الخسارة او الفقدان الجسدي الدائمي، الانتقال او موت شخص عزيز، أن التعافي مع الفقدان يعني ان الناس يتخلو عن بعض التحفيز، او الأمل بسبب المتطلبات الخاصة بمكونات الحياة.

أن النظرية تؤكد على أليات تأقلمية تتولد لمعالجة المخاطر التي تهدد السلامة والتماسك النفسي والتي تتأثر بالأحداث وهي:

- قدرة الذات على التمييز، والتأقلم، والاندماج، والترابط الداخلي مع الذات والآخرين .
- مصادر الانا (Ego)، ضرورة لأجل سد الاحتياجات النفسية بطريق ناضجة (مثلاً القدرة على مراقبة الذات باستعمال مهارات اجتماعية وفكرية للحصول على علاقات وحماية النفس).
- تطبيق احتياجات نفسية مركزية (Richardson,2002: 59).

حسب النظرية فأن ريتشارسون يعتقد أن الاربك، والتشويش مطلوب للوصول الى مكونات الاستقرار لان الاستقرار(الجسدي النفسي الروحي) وحده لا يوفر متطلبات التحسن والنمو، كما أن النظرية لم تحدد أن هنالك أطار

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية)

### د. علاء عبد الحسن حبيب

وقتي يتوقع من ضمنه أن تحدث هذه العمليات (الاستقرار)، فقد تحدث العملية خلال ثواني مع الامور الثانوية، أو خلال سنوات مع بعض الاحداث، وقد تُوَجَّل.

#### العوامل المؤثرة في الصمود النفسي من وجهة نظر ريتشاردسون

يعتقد (ريتشاردسون 1990) ان هنالك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الصمود النفسي

العامل الاول: العامل التعويضي: هو العامل الذي يقضي على تأثير التعرض للخطر، فهو لن يتفاعل مع عامل خطر وانما بدلاً من ذلك يكون له تأثير مباشر ومستقل عن ذلك.

العامل الثاني: عامل التحدي: وهنا عامل الخطر او العامل الضاغظ يعامل على انه عامل محسن ويساعد على التكيف لأنه ليس شديداً او زائداً عن الحد، ان الضغوط الصغيرة جداً لا تكون متحدياً بشكل كاف بالنسبة للفرد، والمستويات العالية جداً من الضغوط ينتج عنها خلل وظيفي، اما المستويات المتوسطة من الضغط تقدم تحدياً عندما تتغلب عليها فأنتا تقوي من الكفاءة، فإذا تم التعامل مع التحدي بشكل ناجح فإنه يساعد في اعداد وتهئية الشخص لصعوبة قادمة، اذا كانت الجهود غير ناجحة فأن الفرد يصبح عرضة وبشكل متزايد للخطر، ان الصمود النفسي يتطور ليس من خلال تجنب المخاطر او الخطر ولكن من خلال الانخراط الناجح معها.

العامل الثالث: العامل الوقائي: يتفاعل العامل الوقائي مع عامل الخطر من اجل تقليل احتمالية النتائج السلبية، فهو يعدل من العملية التفاعلية التي تساعد في تمييز وتحديد " التفاعلات المتعددة او النتائج المؤازرة حيث فيها احد المتغيرات يملك تأثيراً في الاخر" (Richardson,2002: 61)

#### استراتيجيات مواجهة الازمة وعوامل تنمية الصمود النفسي

تشير عدة دراسات الى وجود عدد من العوامل التي تساعد على تنمية وزيادة الصمود النفسي ومن ثم تساعد الافراد على تجاوز الاحداث والمحن والتعافي منها، ومن هذه العوامل:

- التوافق الايجابي ومواجهة الضغوط بالطرق السوية.
- اكتساب مهارات حل المشكلات.
- القدرة على السيطرة على الانفعالات والمشاعر.
- الحصول على الدعم والمساندة الاجتماعية.
- الاهتمام بالأسرة والاصدقاء.

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

### د. علاء عبد الحسن حبيب

- التحدث عن الخبرات المؤلمة مع الاشخاص المقربين او المحبوبين.
  - التمسك بالقيم الروحية.
  - مساعدة الاخرين.
  - فهم الحدث الصادم والضغوط على ان له معنى ايجابي(Tull,2007: 25) .
- وقد قدمت الجمعية النفسية الامريكية عشر طرق لبناء وتكوين الصمود النفسي عند الفرد، هي:
1. العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاسرة والاصدقاء بصورة خاصة ومع الاخرين بصورة عامة.
  2. عدم الاعتقاد بأن الازمات او الاحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها او لا يمكن حلها.
  3. تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
  4. وضع هدف واقعي ايجابي والاندماج باتجاه تحقيقه.
  5. تنمية الثقة بالذات.
  6. اتخاذ افعال حاسمة في المواقف الصعبة.
  7. التطلع الى الاستكشاف.
  8. المحافظة على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الافضل.
  9. المحافظة على التصور طويل الاجل وفهم الحدث الضاغط في اطار السياق الواسع المخلوق له.
  - 10.رعاية الفرد لجسده وعقله، وممارسة تدريبات منتظمة، ومراعاة حاجاته ومشاعره، والاندماج في الانشطة الترفيهية والاسترخاء ومتاع الذات، والتعلم من الخبرات السابقة(93: 2010, APA).
- الاستنتاجات: في ضوء ما تم عرضه يمكن الخروج بالاستنتاجات الاتية :

#### الاستنتاجات :

من ملامح المجتمع العراقي التنوع المذهبي والديني والقومي الذي يفترض أن يؤدي الى حالة من التعايش والألفة، وأن يكون عامل إثراء ثقافي للمجتمع، ولكن هذا الواقع يمكن أن يتحول الى كارثة بكل ما تحمله الكلمة من أبعاد، إذ

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

د. علاء عبد الحسن حبيب

تحول الى احترام وتباغض بين مكونات المجتمع بفعل السياسة او الدين إذ اتخذنا وجهتين طائفتين، لهذا يجب ان يكون العمل على نشر الوعي والثقافة وخصوصا ثقافة السلام، اذ ان الثقافة في طبيعتها حية ومتغيرة ومتطورة حسب معطيات واحتياجات الزمن، على عكس الطبيعة البشرية الثابتة، وادى الوعي بأهمية العامل الثقافي في بناء السلام، الى الاعتراف بالدور الاساسي للتربية في عملية بناء السلام، واصبحت عملية بناء السلام في العالم تخص الجميع، لهذا تنادي الامم المتحدة من اجل ثقافة السلام بان يتم تدعيم ثقافة السلام من خلال التربية ومراجعة البرامج التعليمية من اجل تشجيع القيم والتصرفات واساليب الحياة المتمشية مع ثقافة السلام، مثل الحل السلمي للمنازعات والحوار والبحث عن الاجماع واللاعنف.

إن إعداد الافراد للعيش في عالم يستطيعون فهمه وتطويره باستمرار بوعي من القيم الديمقراطية يُعد من أكبر الواجبات الملقاة على عاتق المؤسسات التعليمية، لأن ذلك من شأنه أن ينزع من نفوس وعقول الافراد الميول العدوانية، ويعزز أجواء العفو والصفح والأمان الاجتماعي، بل أكثر من ذلك ينمي ويرسخ في وعي الفرد مجموعة من القدرات الإيجابية كأهداف نبيلة مثل: تنمية القدرة على تمييز القيم الكونية، وقبول القيم الكامنة في تعدد طبائع البشر (أعراقاً وشعوباً وثقافات) وفض المنازعات بطرق تحول دون استعمال العنف. وبالتالي فإن تمكين الافراد من هذه القدرات، وفهم آليات الوصول إليها هي من المسؤوليات التي يجب أن تتحملها كل أطراف العملية التربوية

ثقافة السلام تجعل من السلام بنية دينامية، تمنع نشوء النزاعات أو تجعل حلّها ممكنًا بالطرق السلمية، دون اللجوء إلى العنف، وبالتالي فإن الحالة التي ترمي ثقافة السلام للوصول إليها تستغني عن الحاجة إلى استخدام العنف، ثقافة السلام تغيّر الفرد من الداخل، وصولاً إلى حالة يتحلل فيها العنف البنيوي، ليعبّر الإنسان عن طبيعته الجوهرية التي تضعه على سكة التطور الطبيعي صوب غاية الوجود، إن العمل من أجل السلام قائم وحقيقي، وعلينا تعميقه وتوسيعه، والعمل المستمر من أجل ذلك دون ملل أو كلل، ودون أن نترك لليأس مكاناً في نفوسنا. قد تبدو آفاق السلام بعيدة، ولكننا نسير صوبها بخطى ثابتة ومتسارعة، فثقافة السلام تضع أسس البقاء والاستمرار والالتقاء والتطور.

فقيم ثقافة السلام بما تحتويه من توجهات، وبمرور الوقت تندمج في ثقافات المجتمع عن طريق أمور من بينها أن تتحول الى معايير اجتماعية وقواعد للقياس لذلك فإن قيم ثقافة السلام تعتبر إطار مرجعي لسلوك الافراد في المواقف المختلفة كمبادئ أخلاقية والفرد يكتسب الكثير من القيم السائدة في الوسط الثقافي الذي يعيش فيه، ويمكن عن طريق انضمامه في جماعات إكساب قيم ثقافة السلام والاتجاهات الايجابية والتخلص من القيم والاتجاهات السلبية، وبهذا يتم تحقيق السلام النفسي والاجتماعي بين الافراد بما يحقق التنمية الشاملة لأن بدون سلام فلن يكون هناك تنمية وبهذا يتم إدراج مفهوم الثقافة كلغة السلام على أجندة المجتمع العراقي

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

د. علاء عبد الحسن حبيب

التوصيات : في ضوء ذلك يمكن التوصية بالاتي :

- 1- إعطاء محاضرات توجيهية في علم النفس الايجابي بغية تعريف العوائل النازحة كيفية تنظيم انفعالاتهم الداخلية وسبل التعبير عنها بصدق وإيجابية وتجنب الاساليب السلبية منها كالحزن لتجنبهم تأثيراتها والمتمثلة في الاضطرابات النفس - جسمية من خلال دعم الصمود النفسي لدى فئات المجتمع كافة في ضوء برامج توجيهية وارشادية.
- 2- توجيه المؤسسات التعليمية بكل مستوياتها بضرورة مراعاة ظروف الطلبة النازحين، من الناحية المعنوية والمادية و القيام بمبادرة وطنية يساهم فيها كل المعنيين في العملية التعليمية في فتح دورات توعية، أو تقديم استشارات تربوية ونفسية للطلبة النازحين، ولا بد من وضع برامج إرشادية وتدريبية للتقليل من الآثار النفسية السلبية، وما يتسبب عن عملية النزوح من تراجع وتردي مستويات الطلبة في الجوانب المعرفية والدراسية.
- 3- لا بد من توفير تمويل عاجل من قبل المتحدة ومنظمات حقوق الانسان لمساعدة النازحين وتوفير المساعدات الانسانية (الطعام والشراب والدواء) لهم في ظل الظروف الراهنة .
- 4- دعم وتمكين استراتيجية شاملة للعودة الطوعية الآمنة والمستدامة أو دمج النازحين في جميع أنحاء البلاد لأن العزل في مخيمات بعيدة عن المدن يمثل بيئة خصبة لانتشار الامراض لا سيما النفسية منها .
- 5- تقديم الدعم الفني والمالي لتطوير برنامج استعادة الممتلكات والتعويضات المادية للنازحين و اتخاذ تدابير العدالة وتعزيز المصالحة والتعاون المجتمعي.

## الصمود النفسي لدى النازحين في العراق ( قراءة نفسية )

د. علاء عبد الحسن حبيب

### المصادر

- ابراهيم ، هبة سامي (2009) : المرونة الايجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- الأعرس ، صفاء و علاء الدين احمد كفاي (2000):الدكاء الوجداني ، مصر، القاهرة ، دار قباء للنشر.
- البحيري، محمد رزق (2011): تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينه من الايتام، المجلة المثرية للدراسات النفسية ، المجلد 21، العدد 69.
- البحيري، محمد رزق (2011): تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينه من الايتام ، المجلة المثرية للدراسات النفسية ، المجلد 21، العدد 69.
- التميمي، محمود كاظم (2015): ارشاد الازمات، ديونو للطباعة والنشر، الاردن.
- جولد ستين ، س بروكس ، ب ، (2010): الصمود لدى الاطفال ، ترجمة صفاء الاعسر ، وامام عبد الفتاح ، القاهرة ، المركز القومي للترجمة .
- خرنوب ، فتون محمد (2010) : الدكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي في جامعة دمشق ، المؤتمر الاقليمي الثاني لعلم النفس ، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية.
- دخان ، نبيل كامل ، الحجار ، بشير ابراهيم (2006) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني.
- شاهين ، هيام صابر (2013) : الامل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع ، دراسة نفسية ، المجلد 14 ، العدد 4 ، جامعة عين شمس .
- شلتز، دوان (1982): نظريات الشخصية، ترجمة: حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- الصبوة ، محمد نجيب (2008) : علم النفس الايجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له ، مجلة علم النفس ، المجلد السابع ، العدد الثاني.
- العبيدي ، وديع (2007) : النوستاليجا والطمأنينة والاستقرار، مجلة الحوار المتمدن ، العدد 2086 .
- فخري ، محمد أحمد (2012) : الصمود النفسي ، الطبعة الاولى ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، مصر.
- فخري ، محمد أحمد (2012) : الصمود النفسي ، الطبعة الاولى ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، مصر
- النوري، ابتسام سعدون محمد (2015): ادارة اوقات الفراغ لدى الشباب في العمل الاجتماعي التطوعي (مساعدة النازحين من مدينة الموصل، المؤتمر السنوي الرابع ل كلية الآداب - الجامعة العراقية العلوم الانسانية والتنمية البشرية المعاصرة وتحت شعار ((بالعلوم الانسانية بيني الانسان))، في 2015 /3/24 .
- (APA) American Association, psychological (2010), Resilience.

**Route Educational and Social Sce Journal**

- (APA) **American Psychological Association**, (2002).The road to Resilience.
- Lund man,B,(2007) **Psychometric properties of Swedish version of the resilience .scale**
- Luthar SS. Cicchetti D. Becker B( 2000) .The construct of resilience : **A critical evaluation and guidelines for future work** . Child Development.
- Richardson, G.E.(2002) **The met theory of resilience and resiliency** .Journal of clinical psychology.
- \_\_\_\_\_, G. E., Neiger, B., Jensen, S., &Kumpfer, K. (1990). **The resiliencymodel. Health Education**,.
- 
- Rutter, M. (2008) **Developing concepts in developmental psychopathology**. In J.J. Hudziak (ed) , developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences .
- Rutter, M. (2008) **Developing concepts in developmental psychopathology**. In J.J. Hudziak (ed) , developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences .
- Tull. M (2007): **posttraumatic Stress (PTSD)**: Overcoming Trauma .<http://ptsd.about.com/od/a/resilience>.
- Ungar ,M .(2004).**constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among at-risk children and youth. Youth and society**.
- Wagnild, G, &Young, H.M.(1988).[**Resilience and caregiver burden among caregivers of spouses with Alzheimer's disease**] .Unpublished raw data.