

قائمة
نمو ما بعد الصدمة
الأسس النظرية والخصائص السيكومترية
إعداد
كالهون وتيدسكي
ترجمة وتقنين

أ.م.د. محمد أحمد محمود خطاب أ.م.د. إبراهيم يونس محمد
استاذ مساعد بقسم علم النفس دكتوراه في علم النفس
كلية الآداب - جامعة عين شمس جامعة عين شمس

مستخلص:

هدفت الدراسة في جزئها الأول إلى التأصيل النظري لمفهوم نمو ما بعد الصدمة بتحديد ماهيته، وطبيعته وأبعاده والتوجهات النظرية التي تفسره بوصفه مكوناً أصيلاً من حالة الصحة النفسية الإيجابية خاصة بعد التعرض للأحداث الضاغطة أو الصدمية لكونها ظاهرة إنسانية ملحوظة في المحن والأزمات. وفي هذا الجزء أيضاً تمثلت النظريات والنماذج المفسرة لنمو ما بعد الصدمة (العلاج بالمعنى، ونظرية الافتراضات المحطمة، ونموذج أزمت الحياة والنمو الشخصي، ونموذج صنع المعنى والنموذج الوصفي الوظيفي) فضلاً عن التحليل النظري للعلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وكره ما بعد الصدمة وبعض المفاهيم النفسية الأخرى مع الإشارة لإشكالية قياس نمو ما بعد الصدمة.

وانتهت الدراسة في جزئها الأول إلى أهمية قياس التغيرات الإيجابية بعد الحدث الصادم وأن من أبرز الأدوات الموجهة لقياس نمو ما بعد الصدمة هي القائمة الحالية والتي قدمت وفق العمل الرائد لتيدسكي وكالهون Tedeschi and Calhoun اللذين صاغا مصطلح "نمو ما بعد الصدمة" posttraumatic growth في عام ١٩٩٥.

أما عن الجزء الثاني من هذه الدراسة فقد تناول إجراءات إعداد القائمة وتوضيح هدفها المتمثل في قياس مستويات نمو ما بعد الصدمة والتغيرات الإيجابية المحتملة والتي قد تتمثل في زيادة تقدير الحياة، و/ أو العلاقات مع الآخرين، و/ أو قوة الشخصية، و/ أو الفرص الجديدة، و/ أو التغير الروحي.

وأظهرت النتائج تماسك واتساق القائمة وعباراتها وكانت قيم الصدق والثبات مرتفعة ومرضية حيث تراوحت قيم الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للقائمة بين (٠,٧٣٥ - ٠,٨٦٨) بينما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ لهذه القائمة ككل (٠,٩٠٨)، كما بلغت قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاده: العلاقات الاجتماعية (٠,٧٩٠) والفرص الجديدة (٠,٧٥٦) وقوة الشخصية (٠,٧٣٩) والتغيرات الروحية (٠,٧٣٨) وتقدير الحياة (٠,٦٦٩). وتعتبر القائمة محاولة لنقل نموذج للتوجهات الحديثة في القياس النفسي الكلينيكي الإيجابي وبما يمكن أن تمثله من قيمة مضافة في اتجاهات القائمين على القياس والتدخل مع المعرضين للضغط والأحداث الصدمية.

كلمات مفتاحية: نمو ما بعد الصدمة، ضغوط ما بعد الصدم، علم النفس الإيجابي، القياس النفسي الإيجابي

تمهيد:

عادة ما يتعرض الأفراد في مراحل حياتهم المختلفة لأحداث وضغوط وتحديات فحياة البشر لا تخلو من الصعاب والأزمات والصدمات، وعندما يمر الإنسان بصدمة وأزمة متوسطة أو شديدة فإنه يكون أمام ثلاثة اختيارات يمكن أن يقع فيها: أن يتأثر سلباً وتتغير حياته وتتعطل في بعض نواحيها جراء هذه الأزمة ويخرج منها شاعراً بالعجز والضعف والكرب. أو أن يستعيد عافيته وقدرته كما كانت من قبل في غضون بضعة أسابيع وشهور، أو أن تصير حياته نتيجة تفاعله مع هذه الأزمة أفضل من ذي قبل وهذا هو الاختيار الثالث، وهنا تتحول الكلمة من "مصائب قوم عند قوم فوائد" إلى "مصائب قوم عند أنفسهم فوائد" وهذا يعني أن ما يجعلنا أقوياء قد يكون التخطيط وقد تكون التجارب والأحداث، ولكن ليس الأحداث وحدها إنما تفاعلنا مع تلك الأحداث وتدافعنا مع تلك الصدمات هو الأهم.

تناولت دراسات علم النفس العلاجي تأثير الأحداث الصادمة وأكدت أن الذين يعانون من الأحداث الصادمة قد يستمر الأمر ليتطور إلى اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD). وهذا الاضطراب أعراضه تتلخص في أن يعيش المصاب به في كرب وهم، وسيطرة الأفكار والصور والذكريات المرتبطة بالحدث الصادم حيث تقتحم بدون سيطرة أو تحكم، وفي نفس الوقت يقوم بتجنب ما يرتبط به من أشياء و/أو أماكن و/أو أشخاص، مع حالة من التنبه والتأهب والاستثارة المقرونة بالفزع وضعف التركيز والعصبية، وقد يصاحبه صعوبات في النوم والطعام بجانب مجموعة من المعتقدات والتصورات والافتراضات السلبية وغير ذلك من الأعراض. ولكن علم النفس الإنساني وعلم النفس الإيجابي وعدداً من الآداب والفلسفات والديانات على مدى تاريخ البشرية تنقل فكرة أن هناك مكاسب شخصية يمكن العثور عليها في المعاناة. وأن الأحداث الضاغطة والصادمة يمكن أن تثير التغيرات النفسية الإيجابية وهي ما تمت بلورتها في ظاهرة النمو المرتبط بالشدائد أو نمو ما بعد الصدمة.

ويقصد بنمو ما بعد الصدمة أنه تطور نفسي إيجابي شامل لجوانب الشخصية. نتيجة الصراع مع التحديات والأزمات الشديدة في الحياة ومع ذلك فالنمو لا يحدث كنتيجة مباشرة للصدمة، إنما يحدث من صراع الفرد مع الواقع الجديد في أعقاب الصدمة، الأمر الذي يكون حاسماً في تحديد مدى أي نمو يحدث، تحديد حجم ومدى التغيرات الإيجابية عقب الصدمات هو موضوع القائمة والمقياس الحالي حيث أن هذا العمل يواجه

صعوبات كثيرة في أن يدرك الشخص حجم التغيرات الإيجابية وأن يحسن تقدير وتقييم واقعه، ويقارن بين حياته قبل وبعد الحدث مقارنة موضوعية.

ومن ثم فإن التعرض لخبرات صادمة شديدة قد يؤدي إلى الإصابة باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى حوالي أكثر من نصف جموع الأشخاص الذين خبروا الصدمة، فإن ذلك يفترض أن ثمة عوامل وأسباب أخرى قد تساهم في تطور هذا الاضطراب ودرجة شدته وأزماته؛ ولذا وفي أوائل التسعينات أصبح موضوع النمو ما بعد الصدمة نقطة جذب للبحوث، ويرجع ذلك في جزء كبير منه إلى العمل الرائد لتيدسكي وكالهن Tedeschi and Calhoun اللذين صاغا مصطلح "نمو ما بعد الصدمة" posttraumatic growth في عام ١٩٩٥، حيث قدما لأول مرة كتابهما الصدمة وتحولات النمو بعد المعاناة، وبعد ذلك في مقالهما الذي نشر في مجلة ضغوط الصدمة Journal of Traumatic Stress (Joseph, 2009, 337).

ثم بعد ذلك توالت جهود الباحثين وتنوعت الدراسات، وواكب هذا دعم التوجهات الإيجابية واتساع حركة علم النفس الإيجابي، ومن أمثلة الباحثين الذين أضافوا بعد تيدسكي وكالهن في تنظير وتأكيد مفهوم نمو ما بعد الصدمة بنفس المصطلح أو مصطلحات ذات صلة بالتغيرات الإيجابية بعد الصدمة كل من ستيفن جوزيف Joseph ولينلي Linley، وكان أرين Cann,A وغيرهم، كذلك تناولتها الأبحاث المتخصصة في علم النفس العلاجي باعتباره مدخلا إيجابيا جديدا للتدخل الإرشادي والعلاجي في تخفيف حدة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD).

ودراسة نمو ما بعد الصدمة تكون من خلال منظور إيجابي محتمل يعبر عن ظاهرة إنسانية لا يمكن إنكارها حتى لو اختلفت تفسيراتها النظرية وآليات حدوثها، وكذلك التوازن بين رصد الأعراض المرضية والأعراض الصحية بعد الصدمات والأزمات أمر جدير بالبحث وتوظيفه على مستوى الممارسة والتثقيف.

مشكلة الدراسة:

لعمود طويلة كان علم النفس مهتما بالسؤال العام التقليدي من الطبيب والمختص النفسي "ما المشكلة التي تعاني منها؟ لكن ربما لم يكن هذا السؤال كافياً في التعرف على طبيعة الإنسان وتقييمه حتى وإن كان يشكو من مشكلة أو معاناة، ويبدو أن التقييم والقياس ليكون أعمق وأفضل يمكن أن نضيف للسؤال السابق سؤالاً آخر "ما الذي تجيده وتتقنه؟ لكن الجهود التي بذلت في الإجابة عن السؤال الأول تفوق الإجابات التي قدمت في الإجابة عن السؤال الثاني. نتج عن هذا حاجة ملحة مبررة نظرياً وعملياً لدمج وتكامل السؤال عن الخطأ والضعف والمعاناة مع السؤال عن الصواب والقوة واستكشاف الجوانب الإيجابية دون تجاهل الضعف أو التقليل منه أو تجنبه.

وتعددت جهود الباحثين في قياس التغيرات السلبية وأعراض ضغوط ما بعد الصدمة بينما كانت التوجهات الإيجابية في رصد التغيرات الإيجابية بعد الأحداث الصدمية حديثة خلال العقدين الماضيين، ومع حركة وتيار علم النفس الإيجابي ازدياد جهود الباحثين. ويشير جوزيف وود (Joseph & Wood, 2010) إلى أنه على الرغم من أن التركيز على الأداء الإيجابي قد جذب الانتباه في السنوات القليلة الماضية، إلا أن له تاريخ طويل يعود إلى كتابات وليام جيمس (James, 1902) عن العقلية الصحية healthy mindedness وفي علم النفس الإنساني تم التركيز على الأداء الكامل (روجرز، 1959)، ومفهوم تحقيق الذات (ماسلو، 1954)، وتعريفات جاهودا الإيجابية للصحة النفسية (جاهودا، 1958)، ومفهوم نمو ما بعد الصدمة (Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998) وبالتالي فإن فكرة الأداء الإيجابي ليست جديدة، لكنها لم تتكامل بشكل منهجي مع علم النفس الإكلينيكي.

وفي صيف 2017 شارك الباحثان في مؤتمر "التوافق الإيجابي ونمو ما بعد الصدمة" المقام في مدينة غازي عنتاب برعاية مؤسسة "لأنك إنسان"، حيث كانت فرصة لتطبيق قائمة نمو ما بعد الصدمة على بعض أفراد المجتمع السوري ممكن تعرضوا لأحداث ضاغطة أقلها الاضطراب للنزوح والتهجير نتيجة الوضع السياسي المتأزم. والقائمة التي بين أيدينا تعتبر قائمة عالمية تم تطبيقها في عدة مجتمعات ثقافية وتعبّر عن ظاهرة لا يمكن إنكارها في الحياة التي نعيشها بمنحها ومحنها، لذا كان الهدف هو استكشاف جوانب نمو ما

بعد الصدمة من خلال حساب الكفاءة السيكومترية لإحدى أهم أدوات القياس المتداولة في هذا الإطار.

فلم يعد كافياً قياس التغيرات السلبية في حالة الاكتئاب، بل يمكن قياس السعادة والرفاهية أيضاً، وكذلك التغيرات السلبية التالية للحدث الصدمي وكذلك التغيرات الإيجابية، فيشير زولنر وميركير (2006) Zoellner and Maercker إلى أن هناك عوامل (مثل عوامل المعالجة المعرفية والوجدانية) قد تؤثر على ظهور نمو ما بعد الصدمة PTG وكيفية ارتباطه بالعوامل الأخرى التي عادةً ما يتم تعزيزها صراحةً في السياق العلاجي مثل الاستراتيجيات المعرفية التكيفية أو استراتيجيات الحد من الضيق والكرب الانفعالي. وأن نمو ما بعد الصدمة PTG يعد مفهوماً جديراً بالاهتمام ومنظوراً جديداً يستحق أن يتم دمجها في الممارسة السريرية. لطالما ركز علم الصدمات النفسية فقط على الآثار الضارة للصدمات، وبالتالي حصر فهم التعافي من الصدمات في نموذج موجه نحو العجز deficit oriented model. إن اعتبار النمو PTG نتيجة محتملة أخرى للتعامل مع الصدمات يوسع منظورنا العلاجي.

ويضيف مفهوم PTG منظوراً جديداً، وليس علاجاً جديداً إلى العلاج النفسي. على سبيل المثال، قد يتعرف المعالجون على صراع المريض المؤلم لفهم تأثير الصدمة والكرب الناتج عن عدم تصديق ما حدث لكن هذا ليس فقط كاستجابة ما بعد الصدمة (حالة عجز) ولكن كنديزر محتمل للنمو growth أيضاً بعد تحطيم الافتراضات السابقة. لذلك يبدو من المهم زيادة وعي المعالجين بإمكانية واحتمالات النمو الخمسة التي اتفق عليها كثير من الباحثين وسيتم عرضها لاحقاً.

وفي عملية القياس للتدخل مع كرب ما بعد الصدمة، يشير ويلد وزملاؤه Wild and et al. (2020) إلى أن إجراءات القياس شائعة الاستخدام وفق العلاج المعرفي لكرب ما بعد الصدمة يتضمن قائمة الإدراكات الصدمية (Foa, Ehlers, Clark, Tolin, & Orsillo, 1999) لرصد التقييمات المرتبطة بالصدمات المرتبطة بمشاعر الخوف المفرط أو الغضب أو الذنب أو الخزي أو الاغتراب أو التدهور المستمر، واستبيان الاقتحامات والأفكار والصور الدخيلة على سبيل المثال (Clohessy & Ehlers, 1999) لتقييم الاستجابات غير المفيدة للذكريات المتطفلة، مثل الاجترار والقمع والتخدير. واستبيان سلوكيات الأمان على سبيل المثال

(Dunmore, Clark, & Ehlers, 2001) لتقييم الاحتياطات المفرطة التي قد يتخذها المريض لتقليل المخاطر المتصورة. واستبيان الذكريات غير المرغوب فيها على سبيل المثال (Michael, Ehlers, Halligan, & Clark, 2005) لتقييم خصائص الذكريات المتطفلة التي تساهم في الشعور بالتهديد الحالي.

يتضح مما سبق أن أغلب التدخلات العلاجية تخلو من قياس العمليات الإيجابية واستهدافها كجزء من تجربة العلاج، وقياس الموارد البيئية وتوظيفها والتركيز فقط على أدوات قياس الأعراض لإدارتها. كما أن العلاج وفق مفهوم الصحة النفسية المعاصر لا ينتهي بزوال الأعراض.

وهناك العديد من الأسباب العلاجية والبحثية لإدراج تقييم نمو ما بعد الصدمة PTG بشكل أساسي في التدخل، منها توفير فرصة لرصد التقدم وتقييم فعالية التدخلات في اضطراب كرب ما بعد الصدمة والتأكد من أن التدخلات الحالية تحقق هذا التحسن وقد يساعد إدخال PTG في العمل السريري على رؤية التدخل والعلاقة مع المعالج في ضوء إيجابي والمساعدة على التفكير في طريقة تركز على الحل، وتعزيز تقدير الذات من خلال تضمين مقاييس PTG جنباً إلى جنب مع المقاييس الحالية للكرب كما أن تعزيز PTG قادر على التنبؤ بنتائج أفضل على المؤشرات التقليدية لكرب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق (Clay, Knibbs, & Joseph, 2009, 414)

ففي قياس كرب ما بعد الصدمة ستكون العبارات مرتكزة على قياس الأعراض مثل: هل لديك أحلام متكررة ومزعجة حول الحدث الصادم، هل تتطفل صور الحدث الصادم فجأة وتتصرف أو تشعر وكأن الحدث يتكرر مرة أخرى؟، هل تشعر بالضيق الشديد عندما يذكرك شيء ما بالحدث المزعج؟ هل لديك ردود فعل جسدية (مثل خفقان القلب، صعوبة في التنفس، تعرق) عندما يذكرك شيء ما بالحدث؟ هل تتجنب التفكير أو الحديث عن تلك التجربة المزعجة أو تتجنب وجود مشاعر مرتبطة بها أو تتجنب الأنشطة أو المواقف لأنها تذكرك بها؟ هل تواجه صعوبة في تذكر أجزاء مهمة من تلك التجربة؟ هل تفقد الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها؟ هل تشعر بالبعد أو الانقطاع عن الآخرين؟ هل تشعر بالخدر الانفعالي أو عدم القدرة على الشعور بالحب تجاه المقربين منك؟ هل تشعر كما لو أن مستقبلك سينتهي بطريقة ما؟ هل تواجه مشكلة في النوم أو الاستمرار في النوم؟ الشعور بالضيق أو نوبات الغضب؟ هل

تواجه صعوبة في التركيز؟ هل تكون "متيقظاً للغاية" على أهبة الاستعداد لأي خطر؟
(Weathers, Huska & Keane, 1991).

بينما في قياس نمو ما بعد الصدمة ستكون العبارات مرتكزة على قياس التغيرات الإيجابية مثل: تغيرت أولوياتي حول ما هو مهم في الحياة، وأصبحت أكثر اعتماداً على نفسي، وإيماني وتديني صار أقوى، وتعلمت كيف أن الناس حولي رائعون & Tedeschi (Calhoun, 1996).

ومن ثم تكمن مشكلة الدراسة الحالية في ترجمة قائمة نمو ما بعد الصدمة وحساب كفاءتها السيكومترية على واحد من المجتمعات العربية المتضررة جراء ثورات الربيع العربي وهو المجتمع السوري الشقيق، وحساب تلك الخصائص ييسر استخدام القائمة ويكشف عن مدى ملائمتها لبيئتنا العربية وثقافتنا. وكذلك نظراً لحدثة هذا المفهوم كان هناك حاجة ملحة لتوضيح الأسس النظرية والمفسرة لهذه الظاهرة.

أهداف الدراسة:

*تهدف الدراسة الحالية إلى توضيح الأسس النظرية لمفهوم وظاهرة نمو ما بعد الصدمة.
*تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الخصائص السيكومترية لقائمة نمو ما بعد الصدمة من حيث صدقه وثباته.

أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة الحالية النظرية والتطبيقية فيما يلي:

الأهمية النظرية:

- تتضح أهمية الدراسة من خلال تناولها لموضوع لم يتم دراسته على نحو كاف خاصة في بيئتنا العربية، ويخص فئات إنسانية تستحق العناية وهم المعرضون للأحداث الصدمية.
- تلقي الدراسة الضوء على الأسس النظرية المفسرة لظاهرة "نمو ما بعد الصدمة" الذي يعدّ إضافة نظرية ومعرفية حول هذا الموضوع الجديد الذي قلت فيه الدراسات العربية.

الأهمية التطبيقية:

- قدمت الدراسة ترجمة لقائمة نمو ما بعد الصدمة وحساب للخصائص السيكومترية يمكن أن يكون بداية لمزيد من الجهود البحثية في هذا الإطار.
- القائمة يمكن توظيفها في العمل الإرشادي والعلاجي وتوسيع منظور المختصين النفسيين والمرضى في نظرتهم للأحداث الصدمية والأزمات.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، فقد تم اتباع المنهج الوصفي؛ بإعتباره المنهج المناسب لذلك.

ثانياً: عينة الدراسة: (السيكومترية):

تكونت عينة الدراسة السيكومترية من (١٥٧) من الذكور والإناث بالمجتمع السوري، تراوحت أعمارهم من (17-69) سنة بمتوسط عمري 34.80 وانحراف معياري 10.065

الإطار النظري:

فيما يلي تناول لمفهوم نمو ما بعد الصدمة وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى والمتغيرات، وأبعاده وتفسير عملية نمو ما بعد الصدمة والعوامل التي تعزز نمو ما بعد الصدمة.

أولاً مفهوم نمو ما بعد الصدمة: Post-traumatic Growth

طرح مفهوم "نمو ما بعد الصدمة" "تيدسكي وكالهنون"، ويقصد به أن الصدمات لها جوانب إيجابية رغم جوانب الضغط والمعاناة، وجوانب القوة تمنح الفرد القوة وتؤدي به إلى إحداث تغيرات إيجابية لديه وفي حياته، وترفع من قدرته على الصمود أمام المتاعب التي تواجهه.

ونمو ما بعد الصدمة مفهوم يعكس العمليات النفسية المفيدة للأشخاص الذين يمرون بخبرات صادمة وبمثابة تعبير عن عمليات التغيير في توجهات الحياة والأولويات فضلاً عن تحقيق مستوى جديد من المشاعر والوعي الذاتي. وهذه العمليات تبدأ من خلال محاولات التكيف مع ظروف الحياة الصعبة للغاية والتي يمكن أن تنتج مستويات عالية من الضيق النفسي (Alexander & Oesterreich, 2013, 831)

ويعرف "تيدسكي وكالهنون" نمو ما بعد الصدمة بأنه خبرة التغير الإيجابي الذي يحدث بوصفه نتيجة الصراع مع التحديات والأزمات الشديدة في الحياة (tedeschi & Calhoun, 2004, 1). ويضيف أيضا أنه يقصد به نمو وتطور نفسي إيجابي شامل لجوانب الشخصية. (Tedeschi & Calhoun, 2004, 4)

ويرى سميث Smith أنه تعظيم الفوائد الإيجابية التي تتبع من الحالات السلبية أو الظروف، وخبرات الشخص التي نتجت عن الحدث الصادم أو الأزمات. (2016, 26) وهو أيضا تغير إيجابي مهم طويل المدى (مستدام) في الالتزامات وأهداف الحياة الأساسية (كريستوفر دافيس، وسوزان هوكسيما، ٢٠١٧، ١٠٣١).

ووفقا لكالهنون وتيدسكي فإن النمو والتغير الإيجابي يكون قائما بالتزامن مع الكرب والمشقة distress، والنمو ينطوي على تطوير الأفراد خارج "المستوى السابق من التكيف، والوظائف النفسية والوعي بالحياة" وتغيير أساسي في الفرد ككل (Jirek, 2011, 3).

ويمكن تعريف نمو ما بعد الصدمة أيضا بأنه:

الوعي بمجموعة التغيرات الإيجابية المتنوعة التي يكتسبها المصدوم، ويمارسها بعد تعرضه لصدمة ومعاناة وما تبع ذلك من ضغوط (إبراهيم يونس، ٢٠١٨، ٢٠).

ولعل المثال البسيط من الطبيعة الذي يوضح فلسفة النمو والارتقاء بعد الصدمة عندما تجد النبتة الخضراء تنمو وتزدهر بينما جذورها ضاربة في الأرض حتى جعلتها تتصدع وتتشقق، فرغم هذا الصدع فالنمو يأخذ مجراه. وفي الجمادات نجد الألماس مثلا توضحيا من الطبيعة للنمو بعد الصدمة. فالألماس أصله كربون ذو تركيب بلوري تعبيبي، وتحدث طفرات في تكوينه أحيانا فيبدو كروي الشكل إلا أن العوامل الخارجية تساعد على ذلك التشكيل. يتكون من عنصر الكربون (فقط) تحت الضغط والحرارة العاليتين وبظروف غير معلومة في أعماق الكرة الأرضية. فأحيانا ظروف وأحداث الحياة المحيطة تجعل الكربون يزدهر ويتألا (إبراهيم يونس، ٢٠١٨، ١٧).

وتكاد تتفق تعريفات الباحثين على أن نمو ما بعد الصدمة هو حدوث تغيرات نفسية إيجابية في حياة الشخص بعد مروره بصدمة أو أحداث ضاغطة ومؤثرة على مجرى حياته، وهذه التغيرات لها جوانب وأبعاد محددة تختلف من باحث لآخر كما سيتضح عند تناول أبعاد نمو ما بعد الصدمة.

ثانيا نمو ما بعد الصدمة وبعض المفاهيم ذات الصلة:

إن متابعة جهود الباحثين في دراسة التغيرات الإيجابية التي يمكن أن تحدث للشخص بعد أزمة أو حدث ضاغط أو صادم - تفيد بوجود عدة مفاهيم قريبة ومتداخلة ومشاركة في بعض الجوانب مع مفهوم نمو ما بعد الصدمة، ووضع الحدود الدقيقة في المعنى بين المفاهيم أمر له ضرورته في البحث العلمي والعمل المهني؛ لأن التغيرات الإيجابية التي تحدث للفرد تشمل جوانب تختلف من شخص لآخر وحالة وأخرى.

وقد أدت احتمالات النتائج النفسية الإيجابية متعددة الأوجه، نتيجة لخبرات الحياة الصادمة، مثل: (ظهور مشاكل صحية خطيرة لدى الشخص أو في أحد أفراد الأسرة القريبة، أو حدوث فقد أو مرور بتجربة عنف)، أدت إلى المزيد والمزيد من البحوث النظرية والتجريبية لتوصيف التغيرات النفسية الأساسية وتأسيس مفاهيم علمية مثل نمو ما بعد الصدمة (PTG) posttraumatic growth وبعض الباحثين يترجمها إلى ارتقاء ما بعد الصدمة، وهناك عدة مسميات ذات صلة بالمعنى المقصود مثل النمو المرتبط بالضغط stress-related growth (Park, Cohen, & Murch, 1996) والفوائد المدركة perceived benefits Thriving (Abraido-Lanza, Guier, والازدهار (McMillen & Fisher, 1998) adversarial growth Colon, & O'Leary Ickovics: 1998). والنمو العكسي (Linley & Joseph, 2004). (Joseph, 2009, 338 ; Alexander & Oesterreich, 2013, 831)

ويرى تيدسكي وكالهنون أنه ينبغي التفريق بين نمو ما بعد الصدمة ومفاهيم الصمود، والصلابة والتقاؤل، وإحساس التماسك. فكل هذه مفاهيم تصف بعض الخصائص الشخصية التي تسمح للناس لإدارة الشدائد جيدا، وأن نمو ما بعد الصدمة، مفهوم يتضمن حدوث تحول نوعي أو تغيير حقيقي في الأداء. خلافا لمفاهيم مماثلة على ما يبدو من المرونة، وشعور التماسك، والتقاؤل والصلابة (Tedeschi & Calhoun, 2004, 4). وفيما يلي نتناول توضيح لأبرز المفاهيم ذات الصلة بنمو ما بعد الصدمة مثل المرونة، والتقاؤل والصلابة وشعور التماسك والازدهار كذلك علاقة نمو ما بعد الصدمة بعلم النفس الإيجابي وعلم النفس العلاجي:

- التفاؤل: Optimism

يتضمن توقعات ونتائج إيجابية للأحداث أي الأمل في هذه النتائج، وهو يختلف عن نمو ما بعد الصدمة الذي يعني مرور الشخص فعليا بهذه التوقعات ومعايشته لهذه النتائج كنتيجة لصراعه مع الصدمة. (Tedeschi & Calhoun, 2004, 4) والتفاؤل في الدراسة الحالية أحد مهارات التفكير الإيجابي التي تعزز نمو ما بعد الصدمة.

- الصمود: Resilience

يرى تيدسكي وكالهنون أن الصمود يعتبر عادة القدرة على السير مع الحياة بعد المشقة والشدة، أو مواصلة العيش في حياة هادئة بعد المرور بالصعوبات والمشقة وكثيرا ما يتم دراستها في الأطفال الذين يتمكنون من البقاء في صحة نفسية جيدة على الرغم من مرورهم بظروف صعبة للغاية (Tedeschi & Calhoun, 2004, 4)

ووفقا لكالهنون وتيدسكي فإن النمو والتغير الإيجابي يكون قائما بالتزامن مع الكرب والمحنة distress، والنمو ينطوي على تطوير الأفراد خارج "المستوى السابق من التكيف، والوظائف النفسية والوعي بالحياة" وتغيير أساسي في الفرد ككل. (Jirek, 2011, 3) أي أن الصمود يعني العودة إلى المستوى السابق من التكيف بعد الحدث الصادم والنمو يتجاوز هذا المستوى إلى ما هو أكثر نضجا وحكمة وازدهارا.

- المرونة: Flexibility

تعرف بأنها القدرة على التكيف مع تحديات وظروف الحياة الصعبة. وتشمل المرونة الجسمية والنفسية والانفعالية والاجتماعية. بينما نمو الصدمة هو امتداد لمفهوم المرونة حيث ينطوي على التأقلم الذي يتضمن التغيير الإيجابي بوصفه نتيجة لتحديات وظروف الحياة الصعبة. مثل الزيادة في تقدير الحياة وقوة الشخصية، والتماسك الأسري ونوعية العلاقات بالآخرين. (Cridland, Jones, Magee, & Caputi, 2014, 19)

وقد يحدث النمو لبعض الناجين من الصدمة (كجزء من عملية التأقلم والتكيف الطبيعي)، في حين أن البعض الآخر قد يحدث النمو كنتيجة لمواجهة الصعوبات والتفاعل معها. (Zoellner, et al., 2008, 260)

ويتضح مما سبق أن النمو مفهوم يحمل معنى يتجاوز حدود التكيف والتأقلم مع الشدة، إنما تصبح الصدمة والأحداث الضاغطة بمثابة فرصة للنمو، وتتحول فيه المحنة إلى منحة

حقيقية للنضج والتطور الشخصي والتقدم في نواح اجتماعية وروحية، وتحسن في رؤية الحياة وفلسفتها.

- الصلابة النفسية: Psychological Hardiness

تعرف الصلابة بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية، ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي (عماد مخيمر، ١٩٩٦، ٢٢٧) وبينت نتائج دراسة (محمد عودة، ٢٠١٠) أن هناك علاقة طردية بين الخبرة الصادمة والصلابة النفسية، وأظهرت نتائج دراسة (خالد العبدلي، ٢٠١٢) عن ارتباط بين الصلابة النفسية والضغط النفسية. مما يشير إلى أن الصلابة النفسية أحد المكونات الأساسية في الشخصية القوية القادرة على التعامل مع الأحداث الصادمة والضاغطة.

والصلابة النفسية هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له. (عماد مخيمر، ١٩٩٦، ٢٨٤)

ويرى تيدسكي وكالهنون أن الصلابة تتكون من الميول نحو الالتزام، والتحكم، والتحدي في مواجهة أحداث الحياة، والأشخاص الذين لديهم صلابة عالية يعتقدون أنهم يستطيعون التأثير في الأحداث، ويتوقعون الحياة بما فيها من تحديات يمكن مواجهتها مع تنمية الشخصية. (Tedeschi & Calhoun, 2004, 4)

ويستنتج المترجمان أن الصلابة النفسية هي مطلب في الشخصية من عدة متطلبات لحدوث التغييرات الإيجابية اللازمة للاستدلال على حدوث النمو بعد الصدمة أو الأزمة. كما أن أبعاد الصلابة النفسية من التزام وتحكم وتحدي ترتبط بجوانب قوة الشخصية وقد لا تتضمن تغييرات اجتماعية في العلاقات أو تنمية روحية أو زيادة تقدير الحياة. لذلك نمو ما بعد الصدمة يتضمن تحقيق هدف ذي فوائد وجوانب متعددة.

- إحساس التماسك: **Sense of Coherence**

يصف الأشخاص الذين هم في أفضل وضع لإدارة الضغوط؛ لأنهم يستطيعون إدراك وفهم الأحداث، ويستطيعون إدارتها أو التعامل معها، وإيجاد معنى في نفوسهم. بينما يشير نمو ما بعد الصدمة إلى تغيير في الناس يتجاوز القدرة على المقاومة وليس فقط عدم التضرر من الظروف والأحداث الضاغطة الشديدة وتتضمن حركة تتجاوز التكيف مع مستويات الخطورة (4, 2004, Tedeschi & Calhoun)

فشعور التماسك هو أمر جيد في بداية حدوث النمو، ولكنه ليس الهدف الأكبر لحدوث النمو والتطور الإيجابي بعد الصدمة، لأن النمو يستهدف أن تتحول الصدمة إلى مصدر قوة وفرصة وطاقة دافعة في عدة مجالات.

- الازدهار النفسي: **Thriving Psychological**

يعكس الازدهار مكاسب في المهارة والمعرفة والثقة والإحساس بالأمن في العلاقات الشخصية، وهو يشبه حالات النمو، والازدهار هو استجابة للتحدي (لأن الازدهار يمثل مكسبًا) أكثر من كونه استجابة للتهديد (الذي يمثل الحد الأدنى للخسارة) والسؤال الأهم هو من أين يأتي الإحساس بالتحدي عندما نواجه أحداث صادمة (248:245, 1998, Carver)

يحدث الازدهار عندما يكون الناس قادرين على الصمود في وجه عواصف الحياة بالطرق التي تمكنهم من النمو بعد مرورهم بهذه التجارب، ربما تكون هذه الطرق مثل: تزايد الشعور بالإنقاع، وزيادة التقدير الذاتي، شعور أكبر بالهدف في الحياة، تعميق الروابط الاجتماعية (4, 2012, Feeney & Collins).

لذلك مصطلح الازدهار النفسي هو من المفاهيم القريبة وذات الصلة القوية بمفهوم النمو بعد الصدمة والشدائد، إلا أن النمو يتضمن المعنى الواقعي بأن أي تجربة مهما كان فيها من معاناة وشدائد سيحدث فيها نوعا من النمو والخبرة بمستويات متعددة كالوصول للحكمة والتعلم من التجارب والأخطاء وصولا إلى الازدهار وتحقيق مزيد من المكاسب في مختلف النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية والروحية. أي أن مفهوم النمو يتضمن في داخله معنى الازدهار كمستوى عال من ضمن عدة مستويات محتملة في إطار التغيرات الإيجابية، كما أن مفهوم النمو هو مفهوم أصيل في ارتباطه بعلم نفس النمو والارتقاء والنمو الإنساني.

- نمو ما بعد الصدمة وعلم النفس الإيجابي: (PTG) and positive psychology
ويعرف جبر محمد (٢٠١٣، ٤٢) علم النفس الإيجابي بأنه العلم الذي يدرس جوانب القوة في شخصية الإنسان لتعيّنه على مواجهة الضغوط وحل المشكلات وتحقيق الوجود الأفضل.

وتتضح أهمية التركيز الإيجابي من نموذج التوسيع والبناء The broaden-and-build model، الذي قدمته فريدريكسون وجونير (Fredrickson and Joiner (2002) والذي يشير إلى أهمية التركيز على الجوانب الإيجابية للأباء الذين لديهم فرد من ذوي الإعاقة، حيث إن زيادة المشاعر الإيجابية تساعد على توليد الأفكار الجديدة والإجراءات المقترحة، التي تعزز الموارد الاجتماعية والعقلية والنفسية للمواجهة، بينما الانفعالات السلبية تحد من الأفكار والأعمال، وتسبب الميل إلى الهروب. (Phelps, et al, 2009, 135)

- نمو ما بعد الصدمة وعلم النفس الإرشادي والعلاجي

(PTG) And counseling and therapeutic psychology

يذكر ستيفن جوزيف في مقال بعنوان "النمو بعد الشدائد: آفاق نفسية إيجابية على ضغوط ما بعد الصدمة" أننا بدأنا نكتشف الطرق التي يمكن أن تيسر النمو بعد الصدمات والشدائد. وينبغي أن يكون المعالجون على بيئة من إمكانيات وفرص إحداث تغيير إيجابي في المسترشد الذين تعرضوا لعواقب الشدائد. وينبغي أن ينظر إلى النمو الشخصي بعد الصدمة على أنه ناشئ ليس من الحدث، ولكن من داخل الأشخاص أنفسهم من خلال عملية صراعهم مع الحدث وتداعياته. (Joseph, 2009, 341)

ونمو ما بعد الصدمة بوصفه متغير إيجابي يندرج تحت مفاهيم ومدخلات علم النفس الإيجابي فإنه يقدم فوائد مهمة في تقديم الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي الذي يركز على تخفيف الآلام والمعاناة بجانب تحسين القوى والإيجابيات وتعزيزها في الفرد وبيئته. ويشهد المتابع للتطور في فنون العلاج النفسي في الفترة الراهنة، نقلة جوهرية في عمليات العلاج النفسي بالتركيز على تدريب ودعم جوانب القوة في الشخصية، وتثبت أن هذا النوع من التدريب لا يقل قيمة عن مجرد التخلص من أعراض المرض والاضطراب لما يسهم به من تغيير وتطوير للشخصية" (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١، ١٩٠)

ويؤكد علم النفس الإيجابي على أن أفضل علاج للاضطرابات يتمثل في التركيز على الإيجابيات وطاقات النماء لدى الفرد والجماعة وتعظيم فرصهما المتاحة والممكنة (مصطفى حجازي، ٢٠١٢، ٣٤)، ويرى مارتن سليجمان (٢٠٠٥، ٤٢) أهمية العلاج بتعظيم القوة لأنها إذا ما نضجت ستكون سياجا حاميا ضد جوانب الضعف، وتجاه عواصف الحياة التي لا بد أن تواجهها.

والمريض النفسي من وجهة نظر علم النفس الإيجابي ليس بحاجة إلى تخفيف الكآبة والحزن واليأس والقلق النفسي، كما يرى علم النفس الإكلينيكي، ولكنه بحاجة أشد لإشباع حاجاته وتحقيق قدر كبير من الرضا والسعادة وتقدير الذات وتحقيق الذات وبحاجة للسمو والتطور المستمر. بحاجة ماسة لتطوير مهاراتهم وقدراتهم وخصائصهم الإيجابية (الفرحاتي السيد، ٢٠١٢، ٢١-٢٢).

ولاحظ العلماء أن ضغوط الحياة لا تؤدي بالضرورة إلى الاكتئاب والقلق والعزلة والانتحار... الخ بل يمكنها أن تحقق هدفا ما وتعيد بناء الذات، وتؤدي لنتائج إيجابية كثيرة فالانفعالات الإيجابية توجد أثناء الضغوط المزمنة" (جبر محمد، ٢٠١٣، ١٩)

ويمكننا أن نبدأ في استبدال المنظور الطبي في ضغوط ما بعد الصدمة على أساس فهم أن الصراع مع الصدمة يمكن أن يكون في نهاية المطاف نقطة انطلاق لمستوى أعلى من الأداء النفسي. ولا يمكن للناس أن يعودوا بالزمن أو للتراجع عما حدث لهم، ونحن لا يمكن استبعاد خبرة وتجارب الألم والمعاناة، ولكن يمكننا مساعدتهم على العيش بشكل أكثر جدية على الرغم من تجاربهم. (Joseph, 2009, 341)

مما سبق يتضح أن علم النفس الإيجابي في تناوله لنمو ما بعد الصدمة قد أضاف مدخلا ذا قيمة كبيرة إلى جانب علم النفس الإرشادي والعلاجي في مواجهة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، وإدراك الضغوط النفسية والبحث عن فرص للنمو والازدهار بعد الصدمة والأزمة وظروف الحياة المختلفة.

- نمو ما بعد الصدمة وضغوط ما بعد الصدمة: (PTG) And post-traumatic stress

تتمثل الأعراض المرضية الرئيسية الناتجة عن الصدمة فيما يلي:

١- استعادة الحدث الصادم: من خلال الذكريات الاقترامية، والأحلام، والتفاعلات الفسيولوجية.

٢- التأهب والاستثارة: وتتمثل في صعوبات في النوم، واليقظة المفرطة، وسرعة الاستثارة والغضب، وقلة التركيز.

٣- التجنب: ويبدو في تجنب الأفكار والمشاعر والأحاديث، والأنشطة والأماكن والأشخاص، وفقدان الذاكرة، والانعزال، وفقدان الاهتمام. وعلى الرغم من أن النتائج السلبية المشار إليها سابقا هي نتائج بحوث ودراسات في تخصصات علم النفس، وعلم الاجتماع، والطب، والخدمة الاجتماعية إلا أن هناك جانب آخر من قصة الصدمة لم يكشف عنه كثيرا في الدراسات وهو احتمالية حدوث النتائج الإيجابية التي قد تنتج عن تجارب الحياة السلبية. (Jirek, 2011, 32)

كان من المفترض في الماضي أن النتائج السلبية فقط تنشأ من الصدمة. وركزت الأبحاث على ردود الفعل السلبية التالية للإجهاد (مثل: اضطراب ما بعد الصدمة، والاكتئاب، والقلق، والضيق. لكن في السنوات الأخيرة، تمت دراسات متقدمة حول الصدمة بشكل أوسع بما في ذلك إمكانية حدوث ردود فعل إيجابية بعد الصدمة مثل النمو والأداء الأمثل. *Optimal functioning*. أما عن نتائج الدراسات فقد كانت مختلفة في توضيح العلاقة بين الضغوط والنمو، فتوصلت دراسة تشين وزملاؤه (Chen J, et al. (2015) إلى أن نمو ما بعد الصدمة يتنبأ سلبًا بأعراض ضغوط ما بعد الصدمة، أما دراسة (Phelps, et al (2009) فتوصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين نمو ما بعد الصدمة وبين الضغوط. بينما أشارت دراسة (Jin, et al. (2014) ودراسة (Wang, et al, (2015) إلى وجود ارتباط إيجابي بين أعراض ضغوط ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة مما يدل على توافر الأعراض الإيجابية والسلبية في نفس الوقت.

وترتبط المستويات العالية من التهديد المدرك والأذى مع مستويات أعلى من النمو المرتبط بالشدة. ومع ذلك، لا يبدو أن يكون على الدوام علاقة خطية طردية مستقيمة بين درجة الصدمة ودرجة النمو لكن هناك علاقة منحنية بين الفوائد المدركة (النمو) والتعرض للصدمة، حيث كانت العلاقة في أقوى صورها في المتوسط أكثر من المستويات الأعلى والأدنى من التعرض. (Linley & Joseph, 2004, 15)

وقد قام Decker, (2016) بتحليل نتائج (١٩) دراسة تناولت نمو ما بعد الصدمة وضغوط ما بعد الصدمة وخلص منها إلى أن أغلبية الدراسات (١٥) تؤيد وجود علاقة ارتباطية بين PTSD وPTG حيث يؤثران على بعضهما البعض. وفي (١٣) دراسة كانت هذه العلاقة سلبية، مما يعني أن ارتفاع PTG أدى إلى انخفاض أعراض PTSD، وخمسة دراسات أظهرت أدلة على وجود علاقة منحنية من PTSD و PTG. وهذا يعني أنه في حالة درجات PTSD عالية أو منخفضة للغاية لن يحدث PTG. واتضح أن بعد القوة الشخصية في النمو هو العامل الأكثر حماية لحدوث النمو في مقابل ضغوط ما بعد الصدمة.

فقد يكون قليل من الكرب لازماً للبدء في البحث عن المعنى، وقد يعمل إيجاد النفع (إدراك النمو) على خفض الكرب. والأدلة الحديثة تشير إلى أن العلاقة قد تكون رباعية (منحني على شكل U مقلوبة) وفيها يظهر الأفراد ذوو مستويات الكرب شديدة الانخفاض وشديدة الارتفاع مستويات منخفضة من إيجاد النفع. وهذا يمكن تفسيره بأن الأفراد الذين ليس لديهم أي مستوي من الكرب أو مستويات منخفضة منه، قد يفتقرون لدافعية البحث عن معنى وبالتالي لا يجدون النفع والنمو، بينما الأفراد الذين يمرون بمستويات شديدة الارتفاع من الكرب قد يكونون بعيدين عن إيجاد معنى نتيجة لإمتداد معاناتهم. (سوزان ليشنر، وهاوارد تتين، جلين أفليك، ٢٠١٧، ٩٩٩-١٠٠٠)، وهذا يفيد في أن النمو لأبد أن نهتم به أكثر ويزيادته في حالات الضغوط المتوسطة، بينما الضغوط العالية جدا فيكون الاهتمام بالتدخل العلاجي لعلاج اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة بفتيات علم النفس العلاجي، بجانب التدخل الإيجابي لتعزيز نمو ما بعد الصدمة.

وترى فريديريكسون (١٩٩٨) أن تخفيف الشعور بالمعاناة غالبا ما يعتمد على تنمية الشعور بالسعادة وبناء الشخصية، والانفعالات الإيجابية تبطل مترتبات الانفعالات السلبية (الفرحاتي السيد، ٢٠١٢، ٢٨) والتنشيط المزدوج للانفعالات الإيجابية والسلبية حالة غير سارة وغير مستقرة وغير متسقة والقدرة على معايشة التنشيط الثنائي الايجابي والسلبى وتحمل مترتباته الغامضة على السلوك تقوي احتمال تمكن الإنسان من مواجهة ضغوط الحياة الكبرى. (أسبينول وستودينجر، ٢٠٠٦، ٣١١).

ثالثاً: أبعاد نمو ما بعد الصدمة: dimensions of post-traumatic growth

إن النمو لا يعني تغيراً واحداً في الإجمال لكن له أبعاد ومكونات يمكن أن يأخذ الفرد الذي حدث له تغيراً بعضاً من هذه المكونات والأبعاد وليس بالضرورة كلها. حيث تعتبر أبعاد نمو ما بعد الصدمة هي مجموع التغيرات الإيجابية الناتجة عن أحداث وظروف صادمة وفق عدة جوانب أو مكونات محددة بناءً على دراسات عاملية والتحقق من خصائص سيكومترية من صدق أظهر عدة مكونات وأبعاد وكان تيدسكي وكالهنون قدما قائمة نمو ما بعد الصدمة متضمنة خمسة أبعاد (Tedeschi & Calhoun, 1996, 455) وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي:

• **تقدير الحياة:**

الشعور بتحول كبير في كيفية التعامل مع الحياة اليومية وتقدير لحظات الحياة والهدف منها والشعور بأهميتها مع ترتيب الأولويات.

• **العلاقات مع الآخرين:**

إدراك حدوث تغيرات إيجابية في العلاقات مع الآخرين بتعميق الصلات والتقارب معهم وإدراك أهمية وجود العلاقات الاجتماعية مع من حولنا وتقدير قيمتهم، وحماية الذات من التعرض للإساءة من الآخرين.

• **قوة الشخصية:**

شعور الفرد بتغيرات إيجابية في إدراك الذات والإحساس بجوانب قوة الشخصية والثقة في الذات وجدارتها وقدرتها على إدارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة والمحتملة مستقبلاً.

• **الفرص الجديدة:**

إدراك الفرد للفرص الجديدة والفوائد المحتملة التي نتجت عن حدوث الصدمة.

• التغيرات الروحية:

حدوث تغير إيجابي في المعتقدات الروحية من خلال زيادة الإحساس بالمعنى والهدف وتعميق الإيمان والقيم الروحية والحفاظ على المعتقدات الروحية. ويرى جوزيف أن هناك ثلاثة أبعاد واسعة للنمو بعد الصدمة تتمثل في:

- نمو العلاقات الاجتماعية:

ربما يقرر الناس أن علاقاتهم تعززت في بعض الأمور، مثل: تقدير قيمة الأصدقاء والعائلات أكثر، والشعور بمزيد من الرحمة والإيثار تجاه الآخرين، مثل: "لقد تعلمت أن أقدر ما لدي، زوجا محبا، وثلاثة أطفال مع الذين تربطني بهم علاقة دافئة وحميمة"

- نمو إدراك الذات الإيجابي:

يدرك الذين تحقق لهم النمو بعد الصدمة والمعاناة أنفسهم وقيمونها بطريقة أفضل. على سبيل المثال، يقرر أن لديه قدرا أكبر من المرونة والقوة الشخصية. وأن المكسب ربما زيادة الوعي الذاتي حيث زيادة الشعور العميق الذي يميز بين الحسن والسوء والسعادة والحزن الخ.

- نمو في فلسفة الحياة:

قد يقرروا أن هناك تغييرات إيجابية في فلسفة الحياة، مثل إدراك قيمة وتقدير ومعنى لكل يوم جديد، أو إعادة النظر بشأن ما يهمهم حقا. كأن يقول الفرد: "أنا أستمتع كل يوم على أكمل وجه، وأنا لا أقلق بشأن الأشياء السخيفة بعد الآن، وإذا كان هناك شيء مهم بالنسبة لي، فسأبذل جهدي لنفعل شيئا لتحقيقه. (Joseph, 2009, 337)

وقد تناول تيدسكي وكالهن (Tedeschi & Calhoun, 2006) هذه الأبعاد الثلاثة السابقة أيضا - في دراسة أخرى - حيث تضمن بعد التغير في فلسفة الحياة بعدين آخرين وهما (زيادة التقدير للحياة والتغيرات الروحية) وتضمن بعد إدراك الذات (الفرص الجديدة والقوة الشخصية) والبعد الرئيس الثالث ظل كما هو "العلاقات الاجتماعية".

وقد طور (Alexander, Oesterreich, 2013) قائمة لنمو ما بعد الصدمة

وكانت أبعادها: تكوين العلاقات مع الآخرين Relationships to Others، والقوى الشخصية Personal Strengths، وزيادة تقدير الحياة Appreciation of Life،

والروحانية (التدين) Spirituality/Religiosity، والفرص الجديدة New Possibilities، والتفتح Openness، والإنتاجية Generativity.

بينما توصلت نتائج دراسة (Ha.J & Sim, 2016) إلى أن أبعاد نمو ما بعد

الصدمة هي: تحسين تقدير الذات Improve self-esteem، وإدارة الضغوط Stress management، والشفاء والتعافي من الصدمة Healing and recovery for trauma، وتحسين العلاقات الشخصية Improving interpersonal relationships.

وقد أظهرت نتائج دراسة (Kanako, Cann, Calhoun, and Tedeschi, 2008)

التي قارنت بين عدة نماذج لأبعاد قائمة نمو ما بعد الصدمة مثل (Tedeschi & Calhoun, 2003) (Ho, Chan, & Ho, 2004; Cadell et al., 2003) أن نموذج كالهون وتيدسكي (١٩٩٦) المعتمد على خمسة أبعاد منفصلة هو الأكثر صدقا وثباتا في بنيته العاملية. ويمتاز بأنه ينظر للنمو اللاحق للصدمة على أنه عملية ونتيجة، رغم أن عملية التكيف وتحديد التغيرات الإيجابية للنمو بعد الصدمة هي عملية طويلة المدى. (Jayawickreme & Blackie, 2014, 314)

والأبعاد الخمسة التي قدمها (كالهون وتيدسكي، ١٩٩٦) في القائمة الحالية قد أجريت

عليها عدة دراسات في بيئات وثقافات ومجتمعات مختلفة وتحققت فيه الخصائص السيكومترية للقائمة بأبعادها الخمسة، مثل دراسة كل من: (Hallam, 2012; Phelps, et al, 2009; Zhang, et al., 2015; Motaghedi & Haddadian, 2014; Smith, 2016).

رابعا تفسير عملية نمو ما بعد الصدمة: **post-traumatic growth process**

إن النباتات إذا تعرضت لحرمان من ضوء الشمس تذبل وتموت، بينما ضوء الشمس هو النمو والحياة، وبعض النباتات تعرف هذا، لدرجة أن النبات الموجود في نافذة مقابلة لضوء الشمس، فإنها تتحرك وتميل نحو الضوء وتمتد مفتوحة لتقع بقدر ما تستطيع تحت ضوء الشمس من أجل أن تنمو وتزدهر. ويعرف هذا بـ "تأثير هليوتروبيك". heliotropic effect. وترى "فريدريكسون"* أن هناك تأثير مشابه للهيليوتروبيك في البشر، حيث الإيجابية أمر بالغ الأهمية لحياة جميع البشر، ومن لديه أهداف إيجابية فمن المحتمل أنه سيتحرك نحوها. ونحو

* خلال برنامج تدريبي بعنوان " الانفعالات الإيجابية" على منصة التعليم عن بعد كورسيرا :
www.coursera.org

المصادر الإيجابية والفرص التي تدعم الأهداف، ويمتد مفتوحاً لأخذ قدر ما يمكن من أجل الازدهار (إبراهيم يونس، ٢٠١٨).

إن توجيه عقل المصدوم ومشاعره إلى التغيرات الإيجابية المحتملة التي يمكن أن يمر بها، يجعله يراها ويدركها، ومن ثم يمارسها. لذلك العمل مع المصدوم وفق تصور تخفيف الضغوط، يختلف عن تصور الصمود، ويختلف عن مستوى وفلسفة الوصول للنمو وإدراك التغيرات الإيجابية مع التخفيف من الضغوط. إن هذا التأثير يشبه المثل القائل "هناك ضوء في آخر النفق المظلم" وإذا كانت النباتات تبحث وتميل نحو الضوء، لأنه يعطيها حياة، فكذلك دورنا أن نوجه المصدوم نحو الضوء كي ينمو في الحياة. ويمكن تفسير عملية نمو ما بعد الصدمة من خلال عدة نماذج بعضها ينحى نحو الفلسفي مثل نظرية العلاج بالمعنى، وبعضها ينحى نحو إجرائيا وصفيا ومعرفيا مثل: نموذج بولمان ونموذج كالهون وتيدسكي ونتناول أبرز هذه النظريات والنماذج فيما يلي:

١- تفسير النمو من خلال نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل:

إن إحدى العواقب الوخيمة والضارة للصدمة النفسية هي "تآكل إحساس الشخص بالهدف والمعنى في الحياة" وعلى أساس هذا الفهم، صاغ frankl فرانكل (١٩٦٣) نظريته العلاج بالمعنى حيث إن الناس يناضلون من أجل المعنى، وهذا المعنى هو ما يساعد الأفراد على التأقلم مع الإجهاد والصدمة. (Grad & Zeligman, 2017,191)

وتحدد نظرية العلاج بالمعنى Logo Therapy ثلاثة مبادئ تؤكد على فردية الإنسان:

- حرية الإرادة freedom of will (حر ومسئول) تعني أن البشر لديهم إرادة ويتحكمون في كيفية تفاعلهم مع الضغوط والعقبات الخارجية external pressures.
 - إرادة المعنى will to meaning وتعني أن البشر يزدهرون thrive عند صنع المعنى creating meaning في مواجهة العقبات.
 - معنى الحياة meaning in life لا يوجد معنى عام للحياة. بل يجب علينا السعي وصنع معنى لأنفسنا. (إمكانية اكتشاف المعنى الخاص بكل فرد). (Smith, 2012, 2)
- ويستطيع الفرد أن يكتشف المعنى بثلاث طرق: بواسطة الإتيان بفعل أو عمل؛ By doing deed، وبواسطة معايشة خبرة قيمة ما By experience a value، وبواسطة معايشة حالة من المعاناة By Suffering. ويمكن للإنسان أن يواجه المعاناة من خلال:

تحويل الألم لإنجاز وأن يتخذ من الذنب فرصة لتغيير نفسه، وأن يتخذ من زوال الحياة دافعاً ليتصرف بشكل أكثر مسئولية في الحياة (محمد معوض، سيد محمد، ٢٠١٢، ١٤-١٥).

وعند التعرض لحادث صادم يمكن أن نلاحظ الثلاث طرق لاكتشاف المعنى، فحينما يدرك المصدوم أهمية العلاقات مع المحيطين واحتياجه لهم، وحينما يستشعر المعاناة وحينما يحقق إنجازات رغم الصعوبات فيكون المعنى قد أتى لديه بقوة، فيحدث النمو بدرجة مرتفعة، وقد يحصل المصدوم على المعنى من إحدى الطرق وليس بالضرورة الطرق الثلاث.

ومن مبادئ نظرية العلاج بالمعنى أن الإنسان حر في ضوء الظروف المحيطة وأن المعنى شخصي وذاتي يرتبط برؤية الإنسان وأن المعنى يستكشف ولا يخترع فهو موجود حتى إن لم يدرك ويمكن إيجاد المعنى في العلاقة مع الآخرين أو في معاناة الحياة أو في الابتكار والنجاح (سيد محمد، محمد معوض، ٢٠١٢، ٨٣)

٢- تفسير النمو من خلال نظرية الافتراضات المحطمة لبولمان (١٩٩٢-٢٠٠٦)

Janoff-Bulman: Shattered Assumptions Theory

قدمت جانوف بولمان (Janoff-Bulman) هذا النموذج من خلال نظرية الافتراضات المحطمة حيث ترى بولمان (١٩٩٢) أنه هناك افتراضات آمنة غير مؤذية تكون مستقرة في عالمنا الداخلي وتظهر في سردنا الشخصي، وعندما تحدث الصدمة، يتم اختبار هذه الافتراضات أو وجهات النظر المستقرة وتحطمها. وتعد هذه النظرية رائدة في تطوير مفهوم نمو ما بعد الصدمة PTG الحالي، حيث أثرت هذه النظرية على الأبحاث والنظريات في تحديد النمو اللاحق للصدمة باعتباره عملية إعادة البناء rebuilding بعد تجربة مؤلمة بعد تحطم وجهات النظر السابقة عن العالم.

وحددت جانوف بولمان Janoff-Bulman ثلاث عمليات أو نماذج مختلفة حول

التغييرات الإيجابية للناجين من الصدمات كالتالي:

- أ- القوة من خلال المعاناة strength through suffering.
- ب- إعادة التقييم الوجودي existential re-evaluation.
- ج- التأهب النفسي psychological preparedness.
- تشير العملية الأولى، وهي القوة من خلال المعاناة، إلى أن مرور الشخص بحالة من الضيق في أعقاب الصدمة يعتبر شرطاً أساسياً لحدوث التفاعل والنمو، حيث يتم تحطيم

عالم الشخص أو معتقده الجوهري الذي كان يؤمن به قبل الصدمة. وهذا يستند إلى فكرة "كل ما لا يقتلنا، يجعلنا أقوى(*)"

- أما العملية الثانية (إعادة التقييم الوجودي) ففيها يتم السعي لفهم الصدمة، ويقوم الفرد بإعادة بناء معتقداته المحطمة وهذا يعد دليلاً على قوته في النهوض من جديد والاعتراف بنقاط القوة الشخصية والإمكانات الجديدة. وعند إعادة بناء معتقدات جديدة حول العالم فإنه ينتج عن ذلك تقدير أكبر لقيمة الحياة وتحسين العلاقات بين الأشخاص، والنمو الروحي.

- وفي العملية الثالثة (التأهب النفسي)، نجد أنه نتيجة للافتراضات الأساسية التي أعيد بناؤها من الناجين جعلتهم في حالة من التأهب النفسي، تتميز بانخفاض خطر الانهيار النفسي، في مواجهة أي محنة مستقبلية. أي صار لديهم تحصين وتوقع وتقبل لحدوث أزمات وصددمات دون حدوث الانهيار. وهذا شكل مختلف في النمو أن يتم بناء مناعة ومرونة ضد الصدمات المستقبلية، حيث يوفر عناصر الحماية في مواجهة الظروف السلبية في المستقبل أي يصبح الفرد محصناً ضد الضغوط. وقد تم دعم هذا النموذج الثلاثي من خلال أبحاث لاحقة (Lara Barbir, 2016, 22)

٣- نموذج أزمات الحياة والنمو الشخصي لشايفر وموس (١٩٩٢)

Schaefer and Moos: model of life crises and personal growth

يوضح شايفر وموس (١٩٩٢) محددات النتائج الإيجابية للمحن والأزمات حيث يقترضان أن عوامل النظام البيئي والشخصي تشكل الخبرة من أزمة الحياة وعواقبها، وذلك من خلال تأثير تلك العوامل على عمليات التقييم والتفسير المعرفي واستجابات المواجهة التي تؤثر بدورها على نتائج الأزمة. وترتبط جميع مكونات النموذج من خلال حلقات ردود الفعل، وبالتالي تؤثر على بعضها البعض. حيث يشمل النظام الشخصي الخصائص الاجتماعية والديموجرافية والموارد الشخصية مثل: فاعلية الذات، والصمود، والتعاؤل، والثقة بالنفس self-confidence، والتصرف السهل، والدافع، والحالة الصحية، والخبرة السابقة للأزمة. وتشمل العوامل البيئية: العلاقات الشخصية والدعم من الأسرة والأصدقاء والبيئة الاجتماعية، فضلاً عن الموارد المالية والجوانب الأخرى للوضع المعيشي.

(*) whatever does not kill us only makes us stronger

كما يتضمن النموذج العوامل المرتبطة بالأحداث الصادمة مثل: مدة وتوقيت أزمة الحياة وشدتها ومدى تأثيرها على الفرد. كما يؤكدان على الدور المهم الذي تلعبه استخدام المواجهة في حدوث النمو في مقابل التعامل بالتجنب. (Zoellner & Maercker, 2006, 629)

٤- تفسير النمو من خلال نموذج جانو The Janus Face Model

في كثير من الأحيان، يستجيب البعض بتصورات إيجابية مشوهة إلى حد ما عن أنفسهم (تعظيم الذات)، وشعور مبالغ فيه بالسيطرة الشخصية، وتقاؤل غير واقعي. وهذه الأوهام الثلاثة تميز عادة معتقدات الناس بعد تعرضهم لتهديدات من خلال أحداث أو معلومات. (Maercker & Zoellner, 2004, 43)

لذلك هذا النموذج يسمى نموذج المكونان (الوهمي والبنائي) (Constructive and Illusory) ويقترح هذا النموذج أن نمو ما بعد الصدمة لا يعبر فقط عن جوانب إيجابية، حيث هناك جانب وهمي تسمى بالأوهام الإيجابية، Positive Illusions، وهذا النموذج يشير إلى نموذج كالهون وتيدسكي البنائي الوظيفي، بالإضافة إلى جانب آخر إيهامي حسب الإدراك الذاتي، حيث يدرك فيه الفرد النمو كاستراتيجية وميكانيزم مواجهة للتعامل مع الصدمة. وقد ارتبط الجانب البنائي للنمو المدرك Perceived Growth بالتوافق الصحي Healthy Adjustment. وعلى النقيض يكون الجانب الوهمي لـ PTG كاستراتيجية معاشة فقط مرتبطة بمعالجة إدراكية غير ناجحة / غير مكتملة بعد حدث صادم وحتى مع استخدام الإنكار Denial.

ومع ذلك، فهذا الجانب الوهمي لـ PTG قد يتواجد أيضاً مع التفكير المتعمد الواعي والإحساس الواعي بعد الصدمة. وقد لا يعوق الجهود الفعالة للتكيف مع الصدمة، حيث يعمل كاستراتيجية مواجهة قصيرة المدى للتكيف. هذا العنصر الوهمي (الذي يعمل كاستراتيجية مبدئية للتكيف) سينخفض مع مرور الوقت في حين أن الجانب البنائي من PTG يزيد. (Maercker & Zoellner, 2004, 42-43)

ووفق لهذا النموذج، يتحفظ بعض الباحثين على إقرار واقتناع الأفراد فيما يتعلق بالنمو أو النفع الذي خبروه من مواجهتهم لظروف مهددة، لأنه قد يشعر بعض الأفراد بحاجة لإظهار استجابة

مقبولة اجتماعياً. ويترتب على ذلك أن يتكروا ما حققوه من نمو حتى وإن لم يتحقق (سوزان ليشنر، وآخرون، ٢٠١٧، ٩٩٨).

٥- تفسير النمو من خلال نموذج بارك "صنع المعنى": Meaning Making Model (Park, 1997)

يمكن النظر إلى عناصر النماذج السابقة على أنها جوانب مدمجة في إطار أوسع يعرف باسم "نموذج صنع المعنى" (Park). ويطلق عليه أيضاً النمو المدرك ذاتياً Self-Perceived Growth حيث هناك معنى ومعتقد يتعامل به الفرد مع الصدمة، وهذا المعنى ينقسم إلى معنى كلي، يتضمن المعتقدات الراسخة والدائمة للفرد وأهدافه القيمة قبل الصدمة، أما المعنى الموقفي فهو نتاج التفاعل بين المعنى الكلي وبين الظروف والأحداث، أي أن المعنى الموقفي هو المعنى الذي أنتجته الصدمة، وبالتالي يهدد الحدث الصادم المعنى الكلي، ويحدث التناقض بين المعنى الكلي والمعنى الموقفي، مما يحفز صنع المعنى.

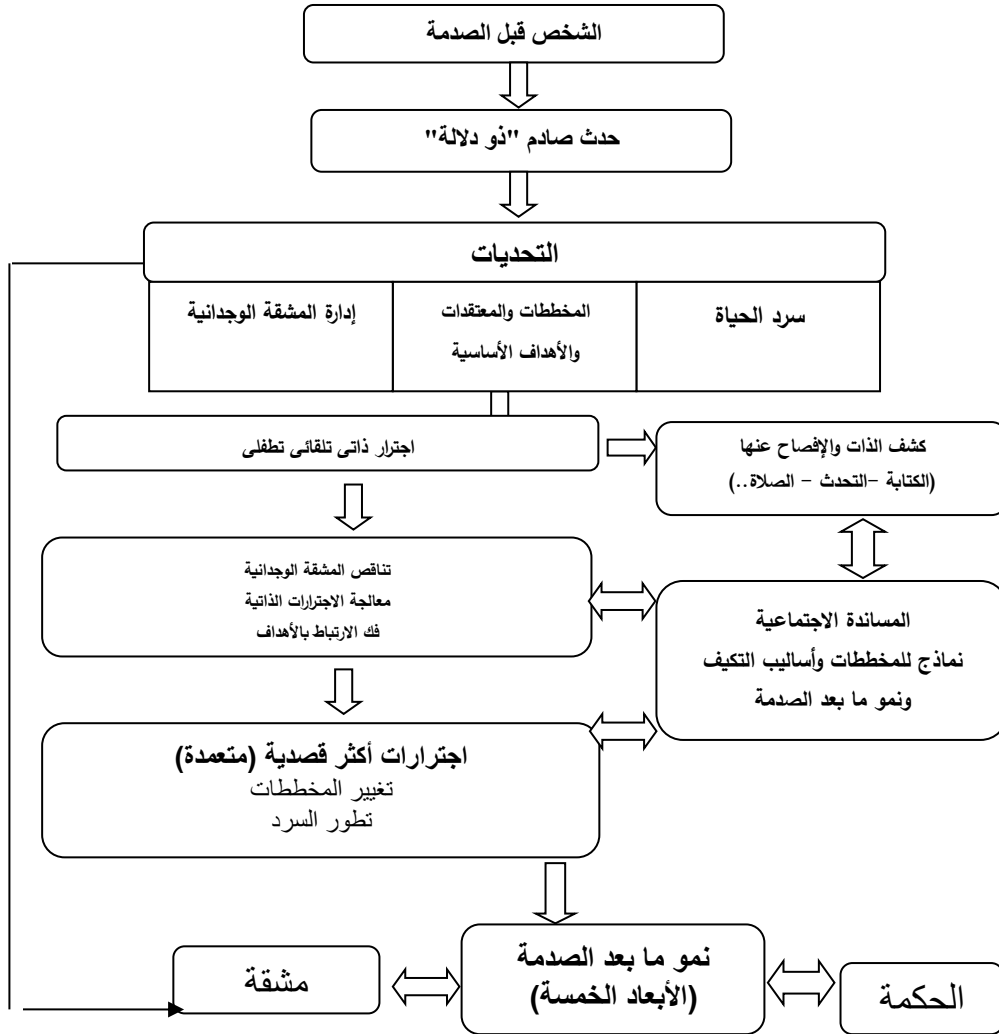
وهذا النموذج يربط بين الكثير من الأبحاث عن طريق تلخيص الجوانب التي يوجد فيها اتفاق واسع حيث تم تحديد ست نقاط تقترحها معالجة الافتراضات الأساسية للتغيير الإيجابي بعد الصدمة. هذه الافتراضات الأساسية هي:

- ١) يمتلك الناس إطاراً معرفياً يمكن من خلاله تفسير تجاربهم.
- ٢) عند مواجهة أحداث لا تتوافق مع وجهات نظرنا المستقرة الراسخة، يقوم الأفراد بتقييم تلك المواقف وتحديد معاني لها.
- ٣) وفقاً لطريقة تحديد المعنى والتقييم من وجهة نظر الفرد نحو الأحداث والعالم، يتحدد مدى تعرضهم للمعاناة.
- ٤) الضيق distress الناتج عن التناقض بين المعلومات والحقائق الجديدة المرتبطة بالصدمة، وبين وجهات نظر الأفراد المستقرة السابقة (المعنى الكلي) يساعد هذا الضيق في بدء عملية صنع المعنى.
- ٥) من خلال عملية صنع المعنى السابقة، يحاول الأفراد مواءمة واستيعاب هذه المعلومات والحقائق الجديدة المرتبطة بالصدمة مع وجهات نظرهم السابقة تجاه العالم (أي تقليل التناقض بين التقييم للحدث الصادم والمعنى الكلي global meaning المستقر سابقاً)
- ٦) إن عملية صنع المعنى هذه تؤدي إلى تعديل وتكيف أفضل مع الحدث الضاغط.

ويمكن عمل العديد من المعاني المختلفة مثل: الفهم الشمولي comprehensibility، والتقبل acceptance، وإعادة التقييم re-appraisals، والفهم السببي causal understanding، وتحسين التصورات الإيجابية، وتطوير الهوية transformed identity، وتغيير المعتقدات والأهداف الكلية، وإحساس جديد بالمعنى في الحياة (Zoellner & Maercker, 2006, 630).

٦- تفسير النمو من خلال نموذج تيدسكي وكالهنون (٢٠٠٤ & ٢٠٠٦)

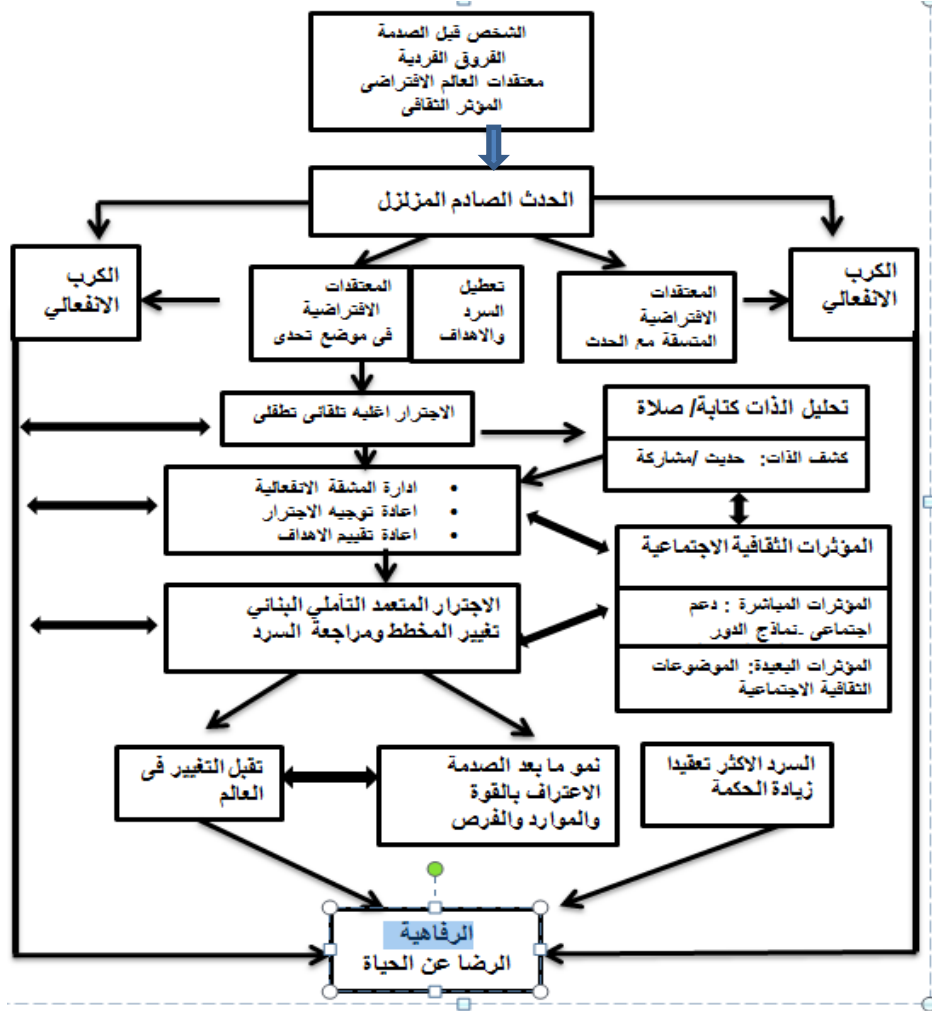
يصف هذا النموذج كيف أن الخصائص الشخصية وأساليب إدارة الضغوط والمشقة الانفعالية يمكن أن تزيد من احتمالية نمو ما بعد الصدمة، كذلك درجة مشاركة الفرد في كشف الذات والإفصاح عن الانفعالات، وتصورات الفرد وإدراكه للأزمات، وكيف أن العمليات المعرفية للفرد والإدراكية للصدمة واجترار الأفكار يرتبط بالنمو. والشكل رقم (١) يوضح التفسير المعرفي لتيدسكي وكالهنون:



شكل رقم (١) يوضح تفسير عملية نمو ما بعد الصدمة

(Tedeschi & Calhoun, 2004, 7; Tedeschi & Calhoun, 2006, 8)

وقد قام كالهون وتيديسكي وكان بتطوير النموذج السابق بإضافة أبعاد إضافية_العوامل الثقافية والتقبل والرفاهية) كما بالشكل التالي (Lawrence G. Calhoun, Arnie Cann, and Richard G. Tedeschi ,2010)



شكل رقم (٢) النموذج الشامل لتفسير عملية نمو ما بعد الصدمة
(Lawrence G. Calhoun, Arnie Cann, and Richard G. Tedeschi ,2010)

ويمكن أن نتناول أبرز متغيرات النموذج ومفاهيمه كالتالي:

Individual Characteristics: الخصائص الفردية:

الخصائص الفردية أو الشخصية وسمات الفرد قبل الحدث الصادم تلعب دورا مهما في أثناء وبعد الحدث الصادم، لأن التغيرات الإيجابية بعد الأحداث الصادمة ترتبط بعدة عوامل منها الخصائص الشخصية مثل: الانفتاح على الخيرة والانساطية والتقاؤل والذين يتلقون دعما اجتماعيا والذين يعتمدون على استراتيجيات التكيف والمواجهة مما يجعل الفرد قادرا على تغيير المخططات المعرفية وإحداث النمو، لكن بخلاف الذين لديهم سمة العصابية مرتفعة، مما يجعل الفرد غير قادر على تغيير المخططات المعرفية وإحداث النمو. وتوصل بعض الباحثين إلى أن هناك خصائص وسمات أخرى مثل فعالية الذات، ووجهة الضبط، والصلابة، والشعور بالأمل، والمرونة، والإبداع تزيد من فرص النمو والازدهار بعد الصدمات. ويبرز دور السمات والخصائص التي قد تؤثر على الدرجة التدافع والصراع مع آثار

الصدمة والذي يؤدي إلى نتائج إيجابية في:

- كيف ينظر الشخص إلى الحدث الصادم؟
- كيف يستجيب للتحديات التي يطرحها الموقف؟

Event Traumatic: خصائص "الحدث الصادم":

تلعب دورًا مهمًا وفقا لتديسكي وكالهنون، فمن أجل الشروع في إمكانية حدوث النمو، يجب أن تكون الصدمة ذات حجم كاف لتسبب كرب انفعالي كبير، وكذلك من أجل تحدي معتقدات الفرد وأهدافه العليا، والحياة القائمة، والمخططات الأساسية.

Perceptions and Beliefs: التصورات والمعتقدات:

بعد أن يتعرض الشخص للحدث الصادم يمكن أن تهدم افتراضاته ومعتقداته الأساسية حول نفسه والعالم من حوله، مثلاً: يعتقد الشخص أن الزواج بالضرورة ينتج أطفال أسوياء، ولا يتصور أنه معرض لأن ينجب طفلاً مختلفاً عن أقرانه العاديين، ووفقاً لهذا التصور تصبح تصرفاته في التفكير في أجمل اسم لطفله وملابسه وكل توقعاته تكون في إطار أن الحياة تسير بطريقة آمنة ودون صعوبات. وبعد أن يتعرض الشخص للحدث الصادم يمكن أن تكون معتقداته قريبة ومتسق مع الحدث الصادم وبالتالي يمكن اعتبارها منسجمة مع توقعاته

وتصوراته، فيحدث الكرب الطبيعي للحدث الصادم والمشقة الانفعالية ثم يصل إلى درجة من التكيف، ويعود إلى خط الأساس كما كان.

مثلا عندما تكون معتقدات الشخص قبل حدث صادم (إصابة بمرض خطير - ولادة طفل معاق) واتجاهاته نحو الإعاقة وكيف يتصرف مع الأفراد المعاقين وذوي القدرات الخاصة لها دور في استعدادات الشخص وردة فعله، أي أن تحطيم المعتقدات الافتراضية للفرد وليس خصائص الحدث نفسها هو ما يؤدي لظهور نمو ما بعد الصدمة. كما تعتبر فكرة أن نفس الحدث ممكن أن يكون متحدي للعالم الافتراضي لبعض الأفراد، ومن ثم يحدث تأثير صدمي، في حين أن آخرين يمكنهم بسهولة ادماج الحدث ضمن معتقداتهم الافتراضية.

- إدارة انفعالات الكرب: .Managing distressing emotions

عندما يواجه الشخص أزمات الحياة الأساسية تسيطر عليه مشاعر الكرب، فيحاول أن يجد طرقاً لإدارة الضغوط والانفعالات مع السماح بحدوث المعالجة المعرفية كي ينتج مخططات مختلفة جديدة بما يسمح لحدوث النمو. وفي المراحل الأولى من الصدمة من المرجح أن يستجيب الشخص بشكل تلقائي معرفيا (اجترار لا إرادي). حيث تتوارد في العديد من المناسبات الأفكار والصور الدخيلة (المتطفلة) والاجترار السلبي عادة ما يكون بشكل متكرر. وإذا كان لهذه العملية فعالية فتؤدي إلى فك الارتباط بالأهداف والافتراضات السابقة، فتصبح الطريقة القديمة من العيش لم تعد مناسبة في ظل تغيرات الظروف جذريا. وهذه العملية يمكن أن تأخذ بعض الوقت، فكثير من الناس الذين يعانون من أحداث صادمة أخذت معهم شهور، ومازال يغمرهم شعور عدم تصديق ما حدث، قد تنطوي هذه العملية على "الحزن- العمل" "grief-work" بمعنى أن الخسارة والفقد الناتج عن الصدمة يتم تقبلها بشكل تدريجي. وهذه المرحلة تعد مهمة لحدوث أقصى درجات النمو، لأن هذه الضغوط تحافظ على نشاط العملية المعرفية في حين أن الحل السريع للأزمة من المحتمل أن يشير إلى أن العالم مسلم به، وليس به اختبارات شديدة. كذلك قدر من الكرب النفسي لا يعد ضروريا فقط لحدوث عملية نمو ما بعد الصدمة، ولكن ليستمر النمو بعد الصدمة.

- المساندة الاجتماعية والإفصاح عن الذات: .Support and disclosure

وجود داعمون يمكن أن يساعد في نمو ما بعد الصدمة، من خلال توفير طريقة لسرد الحياة حول التغيرات التي حدثت، ومن خلال عرض وجهات نظر أخرى يمكن دمجها لتغيير

المخططات، فرواية وحكاية الصدمات والنجاة منها والبقاء على قيد الحياة، أمر مهم للنمو بعد الصدمة، لأن هذه الروايات تجبر الناجين من الصدمات على مواجهة الأسئلة ذات الصلة وكيف يمكن إعادة بنائها، بجانب أن قصص الآخرين وتناول الجوانب العاطفية فيها أمر مثير للدهشة (الإعجاب)، ويؤثر في عملية النمو ليس فقط الكشف والإفصاح عما بداخل الذات ولكن درجة ومستوى مشاركة الأفراد في الإفصاح الذاتي عن مشاعرهم وعن وجهة نظرهم حول أزمته، وقد تلعب طريقة استجابة الآخرين لذلك الكشف الذاتي أيضا دورا في النمو. وفي الكشف الذاتي يتم وصف ما حدث وهذا يساعد في المعالجة المعرفية التي تسهل النمو، كما أن سرد قصص الآخرين عن الصدمة والنمو ربما يكون له تأثير في نشر الدروس المستفادة للآخرين من خلال نماذج لنمو ما بعد الصدمة، كما أن قصص تجاوز أفراد للصدمة بنمو يمكن أن يهاجم مجتمعات بأكملها لبدء تغييرات مفيدة. كذلك من المهم للنمو الإفصاح عن الذات والانفعالات من خلال الكتابة والحديث والصلاة.

ويرى "جيريك" Jirek أن إعادة بناء السرد والحكي يسهل حدوث عملية نمو ما بعد الصدمة، في حين أن التطور والنمو بعد الصدمة يحسن من إعادة بناء السرد، وبالتالي فإن العمليتين يعززان بعضهما بالتبادل. وفي العقدين الماضيين، كانت هناك العديد من الطرائق العلاجية التي تم اختبارها تجريبيا والتي تعمل على تسهيل إعادة بناء السرد للناجين من الصدمات النفسية. وتشمل هذه المداخل العلاجية: المعالجة المعرفية (Resick & Schnicke, 1992, 1993) والعلاج بالمعنى (Frankl, 1959, 1961; Guttman,) (1996) والعلاج السردى "بالحكي" (White & Epston, 1990, Narrative Therapy) (Freedman & Combs, 1996) والعلاج النسوي (Brown, Feminist Therapy) (1994, 2004)

وتشير بعض الدراسات أن المجالات العلاجية - التي يشجع فيها المشاركون على الكتابة بعمق عن حياتهم والخبرات الأكثر إيلا - تساعد في العثور على معنى في المحنة وتؤدي إلى تعزيز الصحة البدنية والنفسية. وعلاوة على ذلك، فالمشاركون الذين كتبوا عن الجوانب الانفعالية والمعرفية لتجاربيهم الصادمة - بدلا من الكتابة فقط عن الجانب الانفعالي شهدوا زيادة كبيرة في نمو ما بعد الصدمة (Jirek, 2011, 115:118).

وبذلك يكون الهدف الإرشادي والعلاجي هو مساعدة الأفراد على صياغة حكايات وروايات (ما بعد الصدمة النفسية)، سواء شفويا أو خطيا. كذلك توجيه الأفراد الناجين من الصدمة للتعبير عن هويتهم قبل وبعد الصدمة، ومساعدتهم في تحديد الاستمرارية والاختلافات في الذات قبل وبعد الصدمة. وتحديد ما فقدت واكتسبت من الصدمة من أجل أن نأسف على الخسائر ونحتفل بالنتائج الإيجابية حيثما كان ذلك ممكنا، وينبغي مساعدة الناجين من الصدمة في إيجاد أو صنع وتكوين معنى في التجربة الصادمة، إن السرد بالكتابة يعني تحويل الانفعالات والصور الذهنية المرتبطة بها، إلى كلمات، وهذا يغير من تنظيم الأفكار والمشاعر، إذ يجعلها أكثر منطقية وتماسكا مما كانت عليه قبل فعل الكتابة، وقد تمت إجراءات تجريبية بتقسيم أفراد لمجموعتين، الأولى تجريبية، طلب من كل فرد أن يكتب ما يشاء حول أية خبرة انفعالية صادمة مرّ بها أو أكثر، والأخرى ضابطة، طلب من أفرادها الكتابة في موضوعات غير انفعالية، مثل الديكور في حجرة نومهم، وكشفت النتائج عن أن المجموعة التجريبية كانوا أقل بصورة جوهريّة من أفراد المجموعة الضابطة في التردد على العيادات ومراكز الخدمات الطبية خلال الشهور التالية، وهو ما يعني أن صحتهم الجسمية تحسنت، وتبين أن الأداء الدراسي للطلبة كان أفضل، وتغيرت حياتهم نحو الأحسن في كثير من الجوانب (كينيث.ت.سترونجمان، ٢٠١٥، ٧٥-٧٦).

وهناك اعتبارات عدة تؤثر على درجة السرد والكشف عن الذات، منها ثقافة المجتمع التي تشبع بها الفرد أو الجماعة، والقيم الدينية التي يؤمن بها، فربما نجد في المجتمع من يشعر بالخجل والخزي نتيجة تشخيص طفله بطيف الذاتوية نتيجة الاتجاهات السلبية في المجتمع نحو الطفل المعاق أو ذوي الطبيعة الخاصة. بخلاف مجتمع آخر تنشط فيه الجمعيات والمنظمات التي تدعم الأسر وحقوق الإنسان بدون تمييز وتتوفر فيه الخدمات ويزداد فيه الوعي بأهمية التقبل والمشاركة.

- المعالجة المعرفية والنمو: Cognitive Processing and Growth

المراحل المبكرة من الاستجابة والتعامل مع الصدمة هي تتميز بالمعالجة المعرفية (كالاجتراء واستعادة الحدث) التي هي أوتوماتيكية إلى حد كبير وتطفلية وخلال هذه المرحلة من العملية، فالفرد يبذل جهدا للحد من الكرب والمشقة الانفعالية، ويعمل على إدارة الأفكار والصور الدخيلة. وفي نهاية المطاف، يتم الانفصال وفك الارتباط والتعلق بالأهداف

والافتراضات السابقة في ضوء تغير الظروف. ومع مرور الوقت، إذا كان النمو سيحدث، فالفرد يشارك في الاجترار المتعمد والمقصود ويتم تغيير المخططات المعرفية، وإعادة هيكلة سرد قصة حياته ودمج الحدث الصادم فيها.

ولتوضيح المعالجة المعرفية يمكن أن نشير إلى أن الناجين من الصدمة يعبرون عن حالة من التناقض بين أهداف غير محققة أو المخططات وأهداف لكن يمكن ألا تتحقق، وبالتالي يمكن أن يروي قصة الحدث بطريقة قبل وبعد الصدمة، والصدمة النفسية تكون كنقطة تحول. ويحدث النمو عندما يتخلص الفرد من حالة التناقض أو التضارب بين ما كان يرغب في تحقيقه قبل الصدمة وبين الواقع وحالة الفقد التي تعرض لها، ويزداد النمو عندما يصيغ أهدافاً جديدة يمكن تحقيقها في ظل الشروط والظروف الجديدة. وكلما بدأ في الحركة نحو تحقيق الأهداف زاد شعوره بالرضا عن الحياة.

ومن ضمن العمليات العقلية التي تحدث في المعالجة المعرفية ويبدو مرتبطاً بمستويات أعلى من الضيق هو تجنب الشخص المصدوم للآخرين وبخاصة الذين يعتقد أن لهم دوراً أو تسبب في تعرضه للحدث الصادم. كذلك يتعرض الفرد عادة لأفكار اجترارية وصور دخيلة تذكره وتجعله يعايش الحدث الصادم مرات أخرى وهو في اليقظة وهي مؤلمة للغاية. ويوصف الاجترار Ruminatio بأنه نوع من التفكير الذي يكون بشكل واع ويدور حول موضوع فعال؛ ويحدث دون توجيه مباشر من البيئة. والاجترار يشير إلى تنوعات متعددة من التفكير المتكرر حول الحدث الصادم والتي تتضمن انشغال بإيجاد معنى وحل المشكلات والتذكر والتوقع. وتتضمن العملية المعرفية مرحلتين من الاجترار يمثلان نمطين مختلفين، هما: الاجترار الأولى غير المقصود، ثم يتحول إلى اجترار مقصود وواع.

نمط الاجترار غير المقصود (الدخيل): يكون عقب الصدمة حيث يشعر الفرد بالانزعاج من الأفكار والصور الدخيلة ومعظمها سلبية حول الحدث وتتم المعالجة المعرفية بشكل تلقائي دون إذن أو تعمد ودون رغبة الشخص ويكون مرتبطاً بمستوى عال من المشقة. وهنا قد يعاني المصدوم من الكبت والإنكار أو فجوات في الذاكرة وهي آليات يلجأ لها الشخص لتحميه من ثقل المعلومات ومن الغرق في المشاعر السلبية، فتظل أجزاء من ذاكرة الصدمة تطفو على السطح بين الحين والآخر وهو في مشقة.

نمط الاجترار المقصود: اجترار وتذكر متعمد للأفكار، حيث يفكر الفرد عن قصد بالحدث الصادم مع الهدف الواضح لمحاولة فهم هذا الحدث والتغيرات التي ظهرت وآثار ذلك على المستقبل.

الأفراد الذين يحققون نموًا يجب أن يفكوا الارتباط ويتركوا أهدافهم السابقة وافترضااتهم الأساسية، وفي نفس الوقت يظل في محاولة بناء مخططات وأهداف جديدة ومعنى للحياة. وهذه العملية المعرفية المستمرة ينبغي أن تكون مرتبطة بنمو ما بعد الصدمة.

- المؤثرات الثقافية والاجتماعية:

يتميز هذا النموذج المطور عما قدمه كالهون وتيدسكي من قبل، بإضافة متغير المؤثرات الثقافية حيث يرى أنها قد تكون مفيدة بشكل خاص للنظر إلى PTG في السياقات الثقافية. ويرى أنه من المهم الأخذ في الاعتبار أن مجموعة متنوعة من التأثيرات الثقافية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في تشكيل المعتقدات الافتراضية التي تحدد الطرق التي يتم بها النظر إلى الحدث.

ويرى أيضاً أن الثقافة هي بناء اجتماعي يتكون من الممارسات والكفاءات والأفكار والمخططات والرموز والقيم والمعايير، والمؤسسات والأهداف والقواعد التأسيسية وما يصنعه الإنسان ويقوم بتغييره في البيئة، ومن المفترض أن الثقافة تنتقل من خلال التأثيرات البيئية مع تفاعلات الأشخاص الذين يلعبون دوراً رئيسياً وأن بعض العوامل والعمليات التي تؤثر من خلالها العناصر الثقافية على سلوك الأفراد، وخاصة في أعقاب الأحداث الصادمة، سواء في الحاضر أو المستقبل وهناك مستويين للتأثير الثقافي:

التأثيرات الثقافية القريبة **influences Proximate cultural**: هي التأثيرات

المباشرة التي تأتي من أشخاص حقيقيين يتفاعل معهم الفرد وينتمي لهم. ويمثلون أساساً مرجعياً سواء بشكل رسمي أو غير رسمي، مثل، الأصدقاء المقربين والعائلات والفرق والعصابات والجماعات الدينية، ومن المنطقي أن نتوقع أن الاستجابات الاجتماعية الإيجابية أو السلبية (على سبيل المثال، المكافأة والعقاب) من جانب أعضاء المجموعات، سوف تمارس تأثيراً كبيراً على لما يقوله أو يفعله الفرد الناجي من الصدمة، وتمارس هذه الجماعات المرجعية تأثيرها من خلال جانبيين هما: الأمثال والحكم الشائعة عن الصدمات وتعريفها، وأيضاً من خلال المعايير والقواعد الاجتماعية التي تضعها هذه الجماعة حول سلوك التكيف

المتوقع ومدى مقبولية الإفصاح الوجداني عن الذات بصورة عامة وفي علاقته بنمو ما بعد الصدمة بصورة خاصة. فمثلا هناك من يقبل من الفرد المصدوم أن يبكي ويفصح عما بداخله بالشكوى وإظهار الأئبين، وهناك من يرفض ذلك، ويظهر أثر الاستجابات الاجتماعية على الفرد الذي يواجه محنة أو ضغوط كبيرة في التعبيرات الاصطلاحية التي يتم استخدامها في وقت الصدمات النفسية والضيق والتكيف والنمو. على سبيل المثال، عندما تكون الاستجابات الاجتماعية تتضمن:

لا توجد مصادفات؛ كل شيء يحدث لسبب وحكمة وبقدر الله.

"لا يمتحنك الله أبداً أكثر مما تستطيع"

"إِنَّمَا يُؤَقِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ (١٠: الزمر)

هذه العبارات تدل على أن الله لديه علم وحكمة لما يحدث وأن الاحداث الصادمة هي جانب من الحياة ومرحلة.

بينما عندما يردد آخرون: هذا من سوء القدر، أو الفوضى والعشوائية التي نعيشها في هذا الزمان، هذه العبارات تدل على إنهم يفترضون أن سوء حظهم هو جزء من العيش في عالم وزمان ليس فيه سيطرة على الأحداث وأن العواقب دائما غير مضمونة؟ قد يكون من المتوقع أن يكون لهذه الطرق المختلفة للتحدث عن أحداث الأزمة وتصورها عواقب لكيفية استجابة الآخرين للفرد في الأزمة، والتأثير على مدى قدرة الفرد على التأقلم والتأثير أيضا على درجة خبرة PTG.

وبجانب تعبيرات المحيطين فإن العادات والقواعد الاجتماعية، وخاصة تلك التي أقرها الفرد أيضا، تلعب دورا يؤثر على الاستجابة من خلال مراعاة القواعد والتوقعات وعدم مخالفتها في مواجهة أزمات الحياة الرئيسية.

التأثيرات الثقافية البعيدة: distal cultural influences هي التأثيرات التي تأتي من أماكن جغرافية أخرى أو يتم إزالة حواجز المكان ونقلها عبر وسائل غير شخصية (على سبيل المثال، الأفلام أو الكتب أو البرامج التليفزيونية أو المدونات الإلكترونية)، فمثلا هناك بعض فلسفات الحياة ونوعية سرد إيجابي يسود في القصص الروايات التي يقرأها الأفراد والتي قد تكون مؤثرة في بعض المجتمعات، وقد تكون مثل هذه الروايات لها تأثير خاصة ذات الصلة للأشخاص الذين يواجهون الظروف الصعبة وضغوط الحياة الرئيسية.

كذلك الثقافة الروحية السائدة تختلف من بلد لآخر، ويختلف بالتالي نوعية السرد وطريقة تناول الأحداث، ولذلك فالبلاد الأكثر تدينا والتي تتحدث بلغة الإيمان والاعتقادات الروحية أكثر قد تمر بخبرة النمو في البعد الروحي أكثر من غيرها. في المقابل قد يستاء البعض - بعض المشاركين في ألمانيا - من الأسئلة التي تدور حول احتمالات النمو الديني. كما انه يمكن لثقافة الإنجاز والنهوض والإنتاج والنجاح في بعض الثقافات تزيد من فرص النمو في مجالات الفرص الجدية والقوة الشخصية أكثر من غيرها من الثقافات.

الحكمة وتطور السرد عن الحياة: Wisdom and Narrative Development

الحكمة هي ثمرة نمو ما بعد الصدمة ونتاج المشقة والضغوط والأحداث الصادمة ومعالجتها معرفيا بشكل فعال مع الإفصاح والمساندة الاجتماعية وأساليب المواجهة والتعايش. ويبدو أن نمو ما بعد الصدمة وثيق الصلة جدا بتطور الحكمة العامة عن الحياة وتطور وتعديل سرد الفرد عن الحياة؛ ربما تزداد قدرة الأشخاص الذين واجهوا تحديات كبيرة في حياتهم على تحقيق التوازن بين التفكير والعمل، والموازنة بين المعلوم والمجهول ويكونون أكثر قدرة على تقبل بعض مفارقات وتناقضات الحياة، وأن يعالجوا بشكل أكثر صراحة ورضا المسائل الأساسية التي تتعلق بالوجود الإنساني، فالأشخاص الذين عانوا من أزمات الحياة، غالبا ما تصور حياتهم على أنها قبل وبعد الصدمة، على سبيل المثال قبل وبعد فقدان الطفل، أو قبل وبعد الحرب، أو قبل وبعد انهيار سوق الأسهم، أو قبل وبعد الاعتداء الجنائي. والمجاهدة والصراع مع الأحداث الصادمة مع إمكانية نمو ما بعد الصدمة، يمكن أن يؤدي إلى قصة حياة منقحة أو جديدة، وهناك جانب آخر للعملية التي يشتمل عليها الشكل المعدل هو؛ طبيعة العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة ومؤشرات الرفاهية النفسية (حسن الحال) أو الرضا عن الحياة. فمن المهم ملاحظة أن الأفراد ممكن أن يعايشوا النمو والمشقة بصورة متزامنة وهذا ما تؤكد أيضا دراسات علم النفس الإيجابي.

ومكن تلخيص فهمنا لهذا النموذج الذي عرضه تيدسكي وكالهنون (٢٠٠٤، ٢٠٠٦، ٢٠١٠) بأنه يبدأ بعرض شخصية الفرد قبل الصدمة، ثم وقوع الحدث الصادم المزلل فيحدث نوعا من التفاعل بين الحدث الصادم وإدراك الشخص له من خلال ما مر به من خبرات متمثلة في (تاريخ وقصة الحياة، والمخططات المعرفية والمعتقدات الأساسية، والأهداف) ليبدأ في معالجة وإدارة انفعالات الكرب والتي قد تؤدي إلى شعور مستمر بالكرب

والمشقة يساعد على ظهور وتنشيط المعالجة المعرفية التي تتضمن مرحلتين تبدأ بحدوث الاجترارات الآلية أو المعالجة المعرفية الآلية وتعني ظهور الأفكار والصور الاقتحامية في كثير من المناسبات دون قصد أو إرادة، ويصاحب ذلك معاناة فيأتي دور الكشف عن الذات والإفصاح من خلال الكتابة والحديث والصلاة، ويمكن أن يضيف الفرد ما يمكن أن يخفف عنه هذا الكرب الانفعالي وتلك الأفكار الاجترارية الدخيلة كالدعاء وأساليب الإلهاء والاسترخاء وغيرها من الأساليب التكيفية التي تناسبه، مما يؤدي إلى تناقص الشعور بالكرب الوجداني، ومعالجة الاجترارات الآلية وقطع الارتباط بالأهداف القديمة السابقة - قبل الحدث الصادم - كما يصاحبه ذلك الإفصاح والكشف، القيام بطلب المساندة الاجتماعية وظهور أساليب التكيف والمواجهة وهذه المجموعة من المتغيرات تدعم تناقص المشقة الوجدانية ومعالجة الاجترارات الذاتية وقطع الارتباط بالأهداف القديمة.

ومع قطع الاجترارات الآلية والانفصال عن الأهداف السابقة غير المناسبة، يكون هناك معالجة معرفية إيجابية تتضمن اجترارات أكثر قصدية وتغير المخططات والذي يؤدي بعد ذلك لظهور المجالات الخمسة لنمو ما بعد الصدمة وتتطور الحكمة. أو أن تتوقف المعالجة المعرفية عن الاجترار الآلي وتستمر المعاناة والمشقة ويدخل الفرد في إطار الاضطراب النفسي كاضطراب كرب ما بعد الصدمة.

ويمكن تحديد المعالجة المعرفية لعملية النمو وفقاً لكل من "كالهون وتيدسكي" في النقاط التالية:

- عملية نمو ما بعد الصدمة تحدث من خلال حدوث أزمات وتحديات كبيرة في الحياة التي ربما تحطم تصورات الفرد عن نفسه والعالم المحيط به.
- بعض الصفات الشخصية مثل الانبساطية والتفاؤل والانفتاح على الخبرة قد تجعل النمو أكثر احتمالاً.
- في البداية، الفرد عادة يجب أن يشارك للتصدي والاستجابة اللازمة لإدارة انفعالات الكرب، وهذا يتزامن مع المعالجة المعرفية للظروف الصعبة أيضاً.
- درجة مشاركة الشخص في النشاط المعرفي والإدراكي للأزمة - العلاج المعرفي - تكون عنصراً أساسياً في عملية نمو ما بعد الصدمة.

- قد يلعب النظام الاجتماعي للفرد أيضا دورا هاما في عملية النمو العامة، من خلال توفير مخططات جديدة تتعلق بالتقبل العاطفي للكشف الذاتي والإفصاح عن الذات فيما يتعلق بالحدث الصادم وموضوعات بالنمو.
 - نمو ما بعد الصدمة يبدو مرتبطا بتطوير الحكمة العامة عن الحياة، وتطوير وتعديل سرد حياة الفرد.
 - على الرغم من أن نمو ما بعد الصدمة يرتبط بالحد من الكرب والضيق النفسي، لكن وجود درجة من الضيق النفسي أو المعاناة هو ضروري ليس فقط لحدوث عملية النمو، ولكن أيضا لاستمراره.
- ويتضح مما سبق أن نموذج كالهون وتيدسكي يفسر حدوث عملية النمو من خلال مراحل منطقية في التتابع، وتتفق مع المدخل المعرفي الذي يتفق مع متغيرات الدراسة الحالية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، ويتناول النموذج السابق عوامل الخطورة المتمثلة في الحدث الصادم، وعدم توافر فرص الإفصاح والكشف أو المساندة الاجتماعية والاستمرار في الاجترار الآلي السلبي للأفكار والصور الدخيلة والتوقعات السلبية، كما يعرض النموذج لعوامل القوة والفرص المتاحة للنمو في استخدام وسائل الكشف والإفصاح، بجانب طلب المساندة الاجتماعية، واستخدام أساليب التعايش والمواجهة مع الانتقال من مرحلة الاجترار السلبي الذاتي غير المقصود إلى مرحلة الاجترار الإيجابي المقصود حتى نصل إلى نتيجة إيجابية متمثلة في النمو والحكمة والسرد الإيجابي للحياة أو استمرار الكرب والمشقة والمعاناة من ضغوط الحادث الصادم.
- ولاشك أن الزمن جزء من هذا النموذج وعنصر مهم من عناصر معادلة النمو، حيث أن الانتقال من مرحلة الاجترار الأولي في عملية المعالجة المعرفية إلى الاجترار الإيجابي المقصود يكون عبر زمن، كما أن مرور الشخص بالمعاناة والكرب الانفعالي التالي للصدمة يكون خلال فترة زمنية قد تختلف من فرد لآخر. لذلك فالنمو يتطلب التركيز على عوامل القوة وفرص النمو ومراعاة الزمن واعتماد أساليب التقبل والمواجهة. وقد توصلت نتائج دراسة تيساي وآخرون (2016) Tsai, Sippel, Mota, Southwick, & Pietrzak. إلى استمرار نمو ما بعد الصدمة لفترة تتجاوز العامين.

ومما سبق يتضح أيضا أن نموذج كالهون وتيدسكي يتناول عددا من العوامل المختلفة أو المتغيرات في تفاعل متبادل مع بعضها البعض عبر حلقات ردود الفعل. والعناصر الرئيسية لهذا النموذج، والتي تؤثر على تطوير وتحسين نمو ما بعد الصدمة تشمل: خصائص الشخص قبل الصدمة، وخصائص "الحدث الصادم" "المزلة" وإدارة المشقة الانفعالية، والمخططات الأساسية والمعتقدات والأهداف، والاجترار (سواء التلقائي والمتعمد)، وكشف الذات، والتأثيرات الاجتماعية والثقافية البعيدة والقريبة، وتنمية السرد، والحكمة.

ورغم تماسك النموذج في مكوناته ومنطقيته إلا أن استخدام "الحدث ذو الدلالة (الصادم)" للإشارة إلى أن سبب حدوث النمو هو حدث واحد وسبب كاف، أمر قد لا يكون دقيقا حيث إن الإنسان يصطدم بأحداث كثيرة في الحياة بعضها قد يفجر النمو وبعضها قد يهين الإنسان للنمو، وهذه الأحداث قد تكون صادمة نسبيا ودرجات متفاوتة وقد تكون إيجابية. فليس بالضرورة - بناء على النموذج - بأن ما قبل النمو هو حدث واحد. لأنه قد يحدث له النمو بعد مروره بصدمات متعددة. كذلك ليست السمات الشخصية فقط هي العنصر المؤثر في التفاعل والصراع مع آثار الصدمة بل حياة الفرد ونشأته وواقعه وبيئته ونوع الجنس، والعرق والوضع الاجتماعي والاقتصادي. كلها متغيرات يمكن أن تؤثر في احتمالية حدوث النمو ودرجات متفاوتة، أو على الأقل تحتاج إلى دراسة مدى تأثيرها كمتغيرات بسيطة.

ويشير "كريسوتفر وآخرون" (٢٠١٧) إلى ذلك حيث إن التغيرات الإيجابية أحيانا لا يكون لها علاقة بحدث يزلزل رؤية الحياة، فمثلا التغيرات الإيجابية في العلاقات يمكن أن تحدث عندما يشارك الفرد خبراته الشخصية مع الآخرين ويعتمد عليهم وأن التغيرات في الأهداف يمكن أن تؤدي إلى نمو مهارات جديدة وإحساس جديد بالتحكم الشخصي. (كريستوفر، وآخرون، ٢٠١٧، ١٠١٨)

ويلاحظ من عرض النماذج السابقة التي تفسر نمو ما بعد الصدمة أن البدايات كانت فلسفية من خلال نظرية العلاج بالمعنى لفيكتور فرانكل، وأن هناك نماذج تركز على النمو باعتباره نتيجة، كنموذج مووس وشافير، وأن بعضها يعتبره عملية كنموذج كالهون وتيدسكي اللذان يريان أنها عملية تكيف تبدأ من الشعور بالمشقة وتنتهي بالوصول إلى الحكمة. والاعتماد الباحث على نموذج كالهون وتيدسكي في تفسير نمو ما بعد الصدمة له ما يبرره :

- يعتبر نموذا وصفيا ووظيفيا يفسر كيف تحدث الظاهرة، والعوامل المؤثرة فيها.

- يحدد العوامل المؤثرة في عملية النمو والمنبئة مثل: الدعم الاجتماعي وكشف الذات والسرد، والاجترار، كما أنه يركز على المعالجة المعرفية.
- يعد من أكثر النماذج استخداماً، ومحل تحليل واختبار في العديد من الدراسات وعلى عينات مختلفة.
- يتوافق مع أبعاد المقياس المستخدم في الدراسة والتعريف الإجرائي لنمو ما بعد الصدمة.

خامساً: إشكاليات في قياس النمو

وجدير بالذكر أن التوجهات الحديثة في القياس النفسي والتشخيص تنتقد الاقتصار على المقاييس اللفظية والاختبارات الكمية، حيث إنها ترتبط بحالة المستفيد الآن فقط، والحالة الانفعالية التي ربما تكون مؤقتة وربما يصاحبها عدم استيعاب للمقصود من العبارات، أو رغبة في التخلص من عمل مطلوب منه، أو رغبة في التجميل الاجتماعي أو ما يعرف بالمرغوبية الاجتماعية.

ويرى جيريك أن غالبية الدراسات المنشورة حول نمو ما بعد الصدمة تستخدم واحدة من اثنتين من الأدوات الكمية - إما قائمة نمو ما بعد الصدمة; PTGI (Calhoun & Tedeschi, 1996) أو مقياس النمو المرتبط بالإجهاد (SRGS) (Park et al., 1996) بهدف قياس النتائج الإيجابية بعد الصدمة. ومع ذلك، هذه الأدوات تغفل عدة أشكال مهمة من النمو، مثل التوقف عن سلوك سلبي (مثل العادات السيئة)، أو التخلي عن معتقدات سلبية محددة مثل: (عدم القدرة على التحمل الشخصي (Jirek.S, 2011: 6-7).

فمن المهم أن نشير إلى أن هناك من يرى أن التقرير الذاتي عن نمو ما بعد الصدمة (أو المنافع) يجب ألا يقبل في قيمته الظاهرة، فلكي يقرر الشخص أنه أصبح أكثر تقديرًا للحياة أو أقرب لأسرته أو أكثر قوة أو أكثر إيماناً بالله، فلا بد أن يكون لدى هذا الشخص قياس لموقفه على الأبعاد الذاتية المجردة قبل الفقد أو المحنة (والتي لم يسبق الانتباه لها أو تقديرها وتقييمها تحت أي ظروف)، وقياس موقفه الحالي على نفس الأبعاد، ثم الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى (كالتقدم الطبيعي في العمر، أو النضج)، ثم عزو التغيير والفروق للحدث، بجانب أن الأفراد لا يجيدون القيام بالأحكام الذاتية حول ما إذا كان حدث له تغيير أم لا وما مدى هذا التغيير، كما أن القياس يتأثر بدافع الفرد للنمو والارتقاء (كريستوفر دافيس، وآخرون، ٢٠١٧، ١٠٣٠-١٠٣١) وهذا الاعتبار الذي يتضمن القياس قبل الحدث وبعده مهم

في الدراسات الوصفية رغم صعوبته، وذلك يقترح الباحث ضرورة العمل ببطاقات المقابلة والملاحظة ودراسة الحالة التي تركز على الجانب الكيفي بجانب المقاييس التي تظهر الجانب الكمي لتتنوع طرق القياس، والوصول لأقرب النتائج..

إجراءات إعداد القائمة:

يتناول هذا الجزء هدف القائمة وأبعادها وخطوات تقنيها وخصائصها السيكمترية من صدق وثبات واتساق، وكذلك التعليمات الخاصة بها وطريقة تصحيحها والطرق الإحصائية المستخدمة.

أولاً: هدف القائمة:

تهدف إلى قياس مستويات نمو ما بعد الصدمة والتغيرات الإيجابية المحتملة والتي قد تتمثل في زيادة تقدير الحياة، و/ أو العلاقات مع الآخرين، و/ أو قوة الشخصية، و/ أو الفرص الجديدة، و/ أو التغير الروحي.

ثانياً: التعريف الإجرائي لنمو ما بعد الصدمة:

يعرف "تيدسكي وكالهنون" نمو ما بعد الصدمة بأنه خبرة التغير الإيجابي الذي يحدث بوصفه نتيجة الصراع مع التحديات والأزمات الشديدة في الحياة (tedeschi & Calhoun, 2004, 1)، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس نمو ما بعد الصدمة الذي أعده كالهنون وتيدسكي وترجمه الباحث.

أبعاد القائمة: dimensions of post-traumatic growth

تعتبر أبعاد نمو ما بعد الصدمة هي مجموع التغيرات الإيجابية الناتجة عن أحداث وظروف صادمة وفق عدة جوانب أو مكونات محددة بناء على دراسات عملية والتحقق من خصائص سيكمترية من صدق وثبات. وكان تيدسكي وكالهنون قدما قائمة نمو ما بعد الصدمة متضمنة خمسة أبعاد (Tedeschi & Calhoun, 1996, 455) وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي:

- تقدير الحياة: **Appreciation of Life** ويقصد به إدراك الفرد لحدوث تحول كبير في كيفية التعامل مع الحياة اليومية وتقدير لحظات الحياة والهدف منها والشعور بأهميتها مع ترتيب الأولويات.

- العلاقات مع الآخرين: **Relationships to Others** ويقصد بها إدراك الفرد لحدوث تغيرات إيجابية في العلاقات مع الآخرين بتعميق الصلات والتقارب معهم وإدراك أهمية وجود العلاقات الاجتماعية مع من حولنا وتقدير قيمتهم، وحماية الذات من التعرض للإساءة من الآخرين.
- قوة الشخصية: **Personal Strength** وتعرف بأنها إدراك الفرد لحدوث تغيرات إيجابية في الذات والإحساس بجوانب قوة الشخصية والثقة في الذات وجدارتها وقدرتها على إدارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة والمحتملة مستقبلاً.
- الفرص الجديدة: **New Possibilities** وتعرف بأنها إدراك الفرد للفرص الجديدة والفوائد المحتملة التي نتجت عن حدوث الموقف الصادم.
- التغير الروحي: **Spiritual change** وتعرف بأنها إدراك الفرد حدوث تغيرات إيجابية في المعتقدات والقيم الروحية من خلال زيادة الإحساس بالمعنى والهدف وتعميق الإيمان والحفاظ على المعتقدات والقيم الروحية.

ثالثاً: حساب الخصائص السيكومترية للقائمة

فيما يلي حساب الخصائص السيكومترية للقائمة في صورتها الأصلية باللغة الإنجليزية من خلال ثلاث دراسات متتابعة ثم نتناول حساب الخصائص السيكومترية للقائمة في صورتها المترجمة للغة العربية.

حساب الخصائص السيكومترية للقائمة في صورتها الأصلية باللغة الإنجليزية:

قدم كالهون وتيدسكي ١٩٩٤ ثلاث دراسات منشورة في مقال واحد بعنوان قائمة نمو ما بعد الصدمة:

قياس الإرث الإيجابي للصدمة يبين فيها ما تم من إجراءات وجهود لتقنين وحساب الخصائص السيكومترية للمقياس الذي تم ترجمته، ثم يتبع ذلك عرض الخصائص السيكومترية للمقياس بعد الترجمة.

الدراسة الأولى: لبناء وصياغة القائمة ومعاملات الثبات

قام كالهون وتيدسكي بتطوير القائمة وصياغة العبارات التي تقيس الفوائد والتغيرات الإيجابية المدركة بعد أن تم إجراء مراجعة عامة للدراسات والأدبيات التي ترصد ما قرره الأفراد الذين تعرضوا لصدمة من فائدة. وتم صياغة ٣٤ عبارة تشير إلى التغيرات الإيجابية التي يتم

ذكرها بشكل متكرر في مجالات التغييرات المدركة حول الذات (على سبيل المثال، لقد طورت اهتمامات جديدة.)، والشعور بتغيير نحو الآخرين (على سبيل المثال ، أقبل احتياج الآخرين). والتغيير في فلسفة الحياة (على سبيل المثال، تغيرت أولوياتي حول ما هو مهم في الحياة). ونظرًا لأن هذه العبارات تم تصميمها لتحديد ما إذا كانت التغييرات الإيجابية قد حدثت نتيجة لأحداث سلبية تم اختيارها بصياغة إيجابية وعبارات مثبتة كي يتم التحكم في دقة الاستجابة خاصة وأن مقياس ليكرت السداسي يعبر عن مدى واسع لدرجات الاستجابة، بداية من النفي "لم أواجه هذا التغيير نتيجة لأزمتي" (٠ درجة)، إلى الإثبات "لقد مررت بهذا التغيير بدرجة كبيرة جدًا كنتيجة لأزمتي" (٥ درجة). مع نموذج البيانات الديموغرافية.

وكانت عينة التقنين مجموعات من الطلاب الجامعيين بجنوب شرق أمريكا وتم اختيار هؤلاء الأشخاص لأنهم ذكروا أنهم تعرضوا لحدث سلبي كبير في الحياة خلال السنوات الخمس الماضية. وكان حجم الأفراد المشاركين ١٩٩ ذكور و ٤٠٥ إناث. ٩٢% تراوحت أعمارهم بين ١٧ و ٢٥ سنة، و ٩٥ في المائة كانوا عازبين.

وطلب من المشاركين وصف حدث صعب في الحياة. وشملت الأحداث التي مر بها المشاركون: الفقد (٣٦%) ، الحوادث المسببة للإصابة (١٦%) ، انفصال أو طلاق الوالدين (٨%)، انفصال العلاقة (٧%) ، الإيذاء الجنائي (٥%) ، المشكلات الأكاديمية. (٤%) ، وحمل غير مرغوب فيه (٢%) ، وأنواع أخرى.

أفاد المشاركون أن هذه الأحداث وقعت قبل أقل من ٦ أشهر في ٢٢% من الحالات، فيما بين قبل ٧ و ١٢ شهرًا في ١٦% ، وبين ١٣ و ٢٣ شهرًا مضت في ١٧% ، ما بين ٢ و ٤ سنوات مضت في ٣٢% وأكثر من ٤ سنوات في ١٣% من الحالات.

وبعد المعالجة الإحصائية لهذه البيانات حيث كان الاتساق الداخلي للعبارات internal consistency مرتفعًا للغاية حيث كان الاتساق الداخلي (٠,٩٤) ونتج عن التحليل العاملي ستة عوامل تم اختزالهم إلى خمسة من العوامل وصار عدد العبارات المتشعبة ٢١ عبارة حيث تمثل ٥٥% من التباين المشترك كذلك أظهرت نتائج صدق التحليل العاملي من التدوير المتعامد varimax لعبارات القائمة ٢١ عبارة متشعبة على خمسة عوامل حيث تمثل ٦٢% من التباين المشترك وتم تصنيف العوامل إلى العلاقات بالآخرين، والفرص الجديدة، والقوة الشخصية، والتغيير الروحي، وتقدير الحياة.

وتم إعادة حساب الاتساق الداخلي للعبارات الـ ٢١ حيث بلغ (٠,٩٠) وهذا يعني أن لم يؤد حذف العناصر الفردية إلى انخفاض مستوى ثبات المقياس إلى ما دون ٠,٩ ، مما يشير إلى أن جميع العناصر تساهم بشكل متساوٍ نسبيًا في اتساق المقياس. أظهرت الدراسة أن الأبعاد التي ظهرت أيضًا تناسقًا داخليًا كبيرًا: حيث بلغت قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاده (فرص جديدة ، العلاقات بالآخرين، القوة الشخصية، التغيير الروحي، تقدير الحياة) على التوالي (٠,٨٤، ٠,٨٥، ٠,٧٢، ٠,٨٥، ٠,٦٧). بالإضافة إلى ذلك، كانت ارتباطات بيرسون PTGI الدرجة الكلية للقائمة بـ ٢٠ من عبارات القائمة في المدى المتوسط الذي يتراوح بين (٠,٣٥ إلى ٠,٦٣) وتراوحت معاملات ارتباط بيرسون بين العبارات والأبعاد من (٠,٢٧ إلى ٠,٥٢) وارتباطات الأبعاد مع الدرجة الكلية PTGI تراوحت من (٠,٦٢ إلى ٠,٨٣)

ثم تم تطبيق المقياس بعباراته الـ ٢١ على عينة إضافية مكونة من ٢٨ شخصًا بنفس الخصائص السابقة من أجل تحديد ثبات الاختبار بطريقة أخرى وهي الاختبار وإعادة الاختبار على مدى زمني بين التطبيقين شهرين. كان معامل الارتباط بين التطبيقين مقبولًا عند (٠,٧١) تراوحت ثبات Test- retest للأبعاد من (٠,٦٥ إلى ٠,٧٤) ، باستثناء القوة الشخصية عند (٠,٣٧) وتقدير الحياة عند (٠,٤٧) وكانت هناك اختلافات بين الجنسين بالنسبة للمقياس العام، حيث كانت الفوائد المدركة في اتجاه الإناث أكثر من الذكور.

الدراسة الثانية: الصدق التلازمي والتمييزي

هدفت الدراسة لتحديد الارتباطات والفوارق بين نمو ما بعد الصدمة وبعض المتغيرات الأخرى: من أجل استكشاف العلاقات الممكنة بين القدرة على إدراك الفوائد في الصدمات وخصائص الشخصية المختلفة وسماتها فقد تم الاعتماد على نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (McCrae, 1992) في تحديد سمات الشخصية، ولذا تم استخدام قائمة العوامل الخمسة لوكستا وماكري (Costa & McCrae, 1985) والتي تتألف من مقاييس العصابية والانبساط والانفتاح على الخبرة والطيبة وبقطة الضمير. وكان الاتساق الداخلي للمقاييس الخمسة أعلى من 85. ونظرًا لأنه تم العثور على تغييرات في المعتقدات الدينية بين الأشخاص الذين يتعاملون مع الصدمات فقد تم استخدام مقياس للمشاركة الدينية (Pressman, Lyons,)

(Larson, & Strain, 1990) من أجل تحديد ما إذا كان الأشخاص الأكثر تدينًا هم أكثر عرضة لإدراك النمو والفوائد.

وكانت فرضية الدراسة التي يتم اختبارها:

عدم وجود ارتباط وعلاقة بين النمو PTGI والمرغوبة الاجتماعية Social Desirability،

ووجود ارتباط وعلاقة إيجابية بين النمو وكل من التفاؤل والانبساط والانفتاح والمشاركة الدينية، ووجود علاقة سالبة مع بعد العصابية.

تم تطبيق قائمة نمو ما بعد الصدمة والعوامل الخمسة للشخصية حيث بلغت العينة (n = 325) والتفاؤل باستخدام التوجه نحو الحياة - اختبار التفاؤل (n = 449) والمرغوبة الاجتماعية باستخدام مقياس مارلو كراون Marlowe-Crowne Social Desirability Scale) حيث بلغت عينة المستجيبين (n = 318) والمشاركة الدينية حيث بلغت عينة المستجيبين (n = 237) وتم الاستجابة على قائمتين بمقياس ليكرت سداسي لتحديد التأثير الإيجابي والسلبي للأحداث بدءًا من "بلا تأثير" إلى "أقصى تأثير".

وتوصلت نتائج الدراسة الثانية إلى ما يلي:

- لم تكن هناك علاقة بين عمر المشاركين ومقدار النمو حيث بلغ معامل الارتباط 01.
- لم يكن هناك ارتباط دال بين الوقت منذ الحدث ودرجة النمو حيث بلغ معامل الارتباط 02.
- وأفاد 60% من المشاركين أن الأحداث الصعبة كان لها تأثير إيجابي شديد على أنفسهم وبلغ معامل الارتباط 24.، وأفاد 94% أن الأحداث كان لها تأثير سلبي شديد وبلغ معامل الارتباط 0.21.
- لم يكن النمو PTGI مرتبطًا بالمرغوبة الاجتماعية، ولكن الأشخاص الذين يبلغون عن تقدير أكبر للحياة يميلون إلى الاستجابة في بمعدل أقل رغبة اجتماعيًا بقليل حيث بلغ الارتباط العكسي بين بعد تقدير الحياة والمرغوبة الاجتماعية 15-.
- ارتبط النمو PTGI ارتباطًا إيجابيًا بالتفاؤل والتدين وجميع الأبعاد الرئيسية للشخصية باستثناء العصابية.

- وأفاد الأشخاص الذين حصلوا على درجات أعلى في بعد الفرص الجديدة أنهم أكثر تفاؤلاً وانفتاحاً على الخبرات.
- والأشخاص الذين حصلوا على درجات أعلى في "العلاقة بالآخرين" أنهم أكثر تفاؤلاً وانبساطية وطيبة.
- والأشخاص الذين حصلوا على درجات أعلى في القوة الشخصية أنهم أكثر تفاؤلاً، وانفتاحاً على الخبرات ويقظة ضمير.
- والأشخاص الذين حصلوا على درجات أعلى في تقدير الحياة أنهم أكثر تفاؤلاً وانبساطية.
- والأشخاص الذين حصلوا على درجات أعلى في التغيير الروحي أنهم أكثر تفاؤلاً ومشاركة دينية وانبساطية.

Table 2. PTGI and Factors Correlated with Marlowe-Crowne Social Desirability, Life Orientation Test Optimism, Religious Participation, and NEO Personality Inventory Factors^a

PTGI Factor	M-C Social Des	LOT Optimism	Relig Partic	NEO Neurotic	NEO Extraver	NEO Openness	NEO Agreeable	NEO Conscien
I: Relating to others		.14			.28		.18	
II: New possibilities		.22			.16	.25		
III: Personal strength		.22			.15	.25		.15
IV: Spiritual change		.17	.50 ^b		.26			
V: Appreciation of life	-.15	.15			.16			
Total PTGI		.23	.25		.29	.21	.18	.16

^aOnly correlations significant at $p < .01$ or greater are included.

^b $p < .001$.

جدول (١)

يوضح نتائج الدراسة الثانية في الارتباطات بين النمو وسمات الشخصية الخمسة والتفاؤل والمرغوبة الاجتماعية (Richard G. Tedeschi I and Lawrence G. Calhoun, 1996, 464)

الدراسة الثالثة: الصدق البنائي

ومن أجل التحقق من الصدق البنائي لـ PTGI ، كانت هناك محاولة لتحديد ما إذا كان مقياس PTGI يقيس بعض الفوائد المتميزة والخاصة فقط بالصدمة، ومقارنة الأشخاص الذين عانوا من أحداث الحياة العادية فقط مع أولئك الذين عانوا من أحداث صدمة شديدة.

ونظرًا لأن قائمة النمو PTGI مصممة لقياس الفوائد التي يُنظر إليها على أنها ناشئة عن الصراع مع الصدمة، ووفقًا لهذا فإن الفرضية التي يتم اختبارها هي أن الأشخاص الذين يعانون من صدمة شديدة سيبلغون عن فوائد أكثر من أولئك الذين لم تتحدى معتقداتهم وتصوراتهم بسبب الأحداث غير العادية.

وهذا الافتراض يتم الاستدلال عليه من خلال ملاحظة أن الأحداث المؤلمة تؤدي إلى الاجترار الذي يستهدف الفرد فيه البحث عن المعنى وطرق إعادة تشكيل الأهداف بالنظر إلى أن بعض الاحتمالات في الحياة أصبحت مستحيلة، وكذلك تشير بعض الدراسات أن هناك علاقة بين الآثار السلبية للصدمة ودرجات PTGI ، وهذا يعني أن التجارب الأكثر شدة من الصدمات قد تؤدي إلى فوائد أكبر. (Stutts, Calhoun, Tedeschi, & Cann, 1994) ويميل الأفراد بعد الصدمات للانخراط في التفكير المعزز للذات *self-enhancing thinking* (Fiske & Iyler, 1991)، وعلى وجه الخصوص قد يراجعون تاريخهم الشخصي (Greenwald, 1980) استجابة للصدمة. ولكن هل يمكن تحديد ما إذا كان الأشخاص الذين لم يتعرضوا لصدمة من المحتمل أن يبلغوا عن تطورات إيجابية مماثلة لأولئك الذين عانوا ومروا بأحداث صادمة.

وللتحقق من هذا الافتراض تم الحصول على البيانات من عينة من ١٩٤ مشاركًا من طلاب الجامعة وتم اختيار إجابات ١١٧ للتحليل بناءً على مؤشر وجود تجربة الصدمة وشدتها. حيث أبلغ أربعة وخمسون (٢٣ رجلاً و٣١ امرأة) عن صدمة واحدة على الأقل شديدة الخطورة في العام السابق، ولم يبلغ ٦٣ (٣٢ رجلاً و٣١ امرأة) عن أي شيء. كان ٩٥% من المشاركين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٨ عامًا، وكان ٩٣% منهم غير متزوجين، و ٨٥% كانوا بروتستانت.

تم تقديم تعليمات جديدة تتضمن على قائمة PTGI الرد من خلال تصنيف "التغييرات التي حدثت لهم خلال العام الماضي". بخلاف ما كان يتم في المعتاد بحيث لم تتم الإشارة إلى حدث معين على أنه مسؤول عن التغيير.

أكمل المشاركون أيضًا الاستجابة على قائمة الضغوط الصدمية لنوريس (Norris, 1990)، وهي أداة فحص مصممة لتقييم حدوث وتأثير الأحداث الصادمة (مثل السرقة والاعتداء الإجرامي والكوارث الطبيعية ، وما إلى ذلك). بهدف فصل الأشخاص الذين لم يبلغوا عن أي

أحداث صادمة عن أولئك الذين أبلغوا عن حدث واحد على الأقل مؤلم بشدة في العام الماضي، مما أدى إلى تصميم مجموعتين حسب نوع الجنس ومجموعتين حسب (وجود صدمة شديدة أو بدون صدمة).

وأُسفرت النتائج عن الآتي:

أن النساء أبلغن عن فوائد أكثر مقارنة بالرجال والأشخاص الذين يعانون من صدمة شديدة كانوا أكثر في الفوائد المدركة ممكن لم يمروا بالخبرات الصادمة.

- فالنساء حصلن على درجات أعلى من الرجال بالنسبة للأبعاد: الفرص الجديدة والعلاقات مع الآخرين والقوة الشخصية والتغيرات الروحية ولكن لم يكن هناك فروق دالة في بعد تقدير الحياة.

- والأشخاص الذين عانوا من صدمة شديدة حصلوا على درجات أعلى، مقارنة بالأشخاص الذين لم يتعرضوا لصدمة، في الأبعاد: الفرص الجديدة والعلاقات مع

Table 3. Means for PTGI and Factors for Persons in Study 3 Reporting One or More Severe Traumas in the Past 12 Months Versus Those Reporting No Trauma

PTGI Factor	Women		Men	
	No trauma (n = 31)	Trauma (n = 31)	No Trauma (n = 32)	Trauma (n = 23)
I: Relating to others	23.94	29.68	22.16	23.30
II: New possibilities	18.26	20.94	15.19	18.35
III: Personal strength	14.65	17.90	13.63	15.30
IV: Spiritual change	6.48	8.29	5.56	4.96
V: Appreciation of life	10.16	13.45	9.59	11.70
Total PTGI	73.49	90.26	66.13	73.61

الآخرين والقوة الشخصية وتقدير الحياة ولكن لم يكن هناك فروق دالة في بعد التغيرات الروحية.

جدول (٢) -

- يوضح نتائج الدراسة الثالثة في الفروق بين من تعرضوا لصدمة وبين من لم يتعرضوا وبين الذكور والإناث
- (Richard G. Tedeschi I and Lawrence G. Calhoun, 1996, 466)

الخصائص السيكومترية للقائمة في صورتها المترجمة للغة العربية:

فيما يلي عرض لطبيعة العينة وخصائصها ثم إجراءات الصدق والثبات التي تمت للتحقق من كفاءة القائمة الحالية في صورتها العربية:

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للقائمة:

تم اختيار أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس الحالي من أفراد المجتمع السوري حيث تم تطبيقه على عينة مكونة من (١٥٧) من الذكور والإناث بالمجتمع السوري، تراوحت أعمارهم من (17- 69) سنة بمتوسط عمري 34.80 وانحراف معياري 10.065 . وقد كان التطبيق بشكل مباشر مع بعض أفراد العينة، والبعض بالاستعانة ببعض الأخصائيين السوريين في الداخل والخارج السوري، وبعضها من خلال الاستجابة على القائمة الرقمية (الإلكترونية). مما ساعدنا في تقنين القائمة على عدد مناسب من أفراد المجتمع الأصلي.. وقد قام الباحث بتطبيق القائمة على العينة السابقة في عام ٢٠١٧ وكان الهدف هو التعرف على مدى ملاءمته المقياس للتطبيق والتحقق من صلاحيته للمقياس وتعيين الخصائص السيكومترية له. وفيما يلي وصف للعينة ومفرداتها:

جدول (٣)

يوضح خصائص العينة من حيث (الحالة الاجتماعية - المستوى الاقتصادي - المستوى التعليمي)

المتغير	التصنيف	ن	ك (تكرارات)	النسبة المئوية %
المستوى التعليمي	تعليم جامعي	١٥٧	١٠٢	٦٥
	أقل من الجامعي		٥٥	٣٥
الإقامة	الداخل السوري	١٥٧	١٠٥	٦٦,٩
	الخارجي السوري		٥٢	٣٣,١
المستوى الاقتصادي (الدخل)	احتياجاتي غير مسددة	١٥٧	١٢٤	٧٩,٠
	احتياجاتي مسددة		٢١	١٣,٤
	الأمر ميسر تماماً		١٢	٧,٦
الحالة الاجتماعية	متزوج	١٥٥	٨٢	٥٢,٩
	أرمل		٤٥	٢٩
	عزب		٢٨	١٨,١
النوع	ذكر	١٥٧	٦٠	٣٨,٢
	أنثى		٩٧	٦١,٨
المتغير	التصنيف	ن	ك (تكرارات)	النسبة المئوية %
وقت التعرض للحدث الصادم	أقل من سنة	٧٣	١١	١٥,١
	أقل من سنتين		٧	٩,٦
	أقل من ٣ سنوات		٦	٨,٢
	أقل من ٤ سنوات		١٧	٢٣,٣
	أكثر من ٤ سنوات		٣٢	٤٣,٨

١- الاتساق الداخلي للقائمة:

لقد قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لعبارات القائمة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات العينة على كل عبارة والمجموع الكلية للقائمة، ودرجات العينة عن كل عبارة وبين درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجاتهم على كل بعد من أبعاد القائمة، ودرجاتهم على القائمة ككل، وكانت الارتباطات دالة وهذا ما يتضح من الجداول الآتية:

جدول (٤)

يوضح صدق الاتساق الداخلي بين الفقرات والمجموع الكلي (ن=١٥٧) :

عبارات المقياس	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية	عبارات المقياس	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية
١	.486**	١٢	.622**
٢	.544**	١٣	.706**
٣	.651**	١٤	.531**
٤	.688**	١٥	.579**
٥	.648**	١٦	.677**
٦	.309**	١٧	.687**
٧	.583**	١٨	.663**
٨	.587**	١٩	.646**
٩	.500**	٢٠	.534**
١٠	.621**	٢١	.617**
١١	.666**		

جدول (٥)

يوضح الاتساق الداخلي لعبارات القائمة مع البعد الذي تنتمي إليه (ن=١٥٧)

العلاقات الاجتماعية		الفرص الجديدة		القوة الشخصية		التغيرات الروحية		تقدير الحياة	
م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
٦	.583**	٣	.769**	٤	.751**	٥	.877**	١	.787**
٨	.748**	٧	.722**	١٠	.768**	١٨	.905**	٢	.817**
٩	.603**	١١	.695**	١٢	.728**			١٣	.722**
١٥	.601**	١٤	.677**	١٩	.750**				
١٦	.664**	١٧	.705**						
٢٠	.689**								
٢١	.776**								

جدول (٦)

الاتساق الداخلي لأبعاد القائمة مع الدرجة الكلية القائمة (ن=١٥٧)

العلاقات الاجتماعية	الفرص الجديدة	القوة الشخصية	التغيرات الروحية	تقدير الحياة
٠,٨١٥	٠,٨٦٨	٠,٨٦٠	٠,٧٣٦	٠,٧٣٥

يتضح من الجداول الثلاثة السابقة أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة مع المجموع الكلي للقائمة وكذلك عبارات كل بعد من أبعاد القائمة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارات كانت تتراوح بين متوسطة ومرتفعة، وكذلك كانت قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للقائمة مرتفعة. مما يدل على تماسك واتساق القائمة.

٢- الصدق التمييزي:

كما تم حساب الصدق التمييزي للقائمة (ن=١٥٧) واتضح وجود فروق دالة بين المجموعتين الطرفيتين حيث الأولى ذات الدرجات الدنيا والثانية ذات الدرجات العليا وفقا للجدول التالي مما يدل على توفر الصدق التمييزي.

جدول (٧)

يوضح حساب الصدق التمييزي والفروق بين المجموعتين الطرفيتين (ن=١٥٧)

المجموعة	عدد الأفراد (ن)	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
الأولى_درجات مرتفعة	٤٢	٨٢,٠٤٧٦	٨,٢٦٩٧٠	٢١,٢٥٩	٠,٠٥
الثانية_درجات منخفضة	٤٢	٣٤,٨٣٣٣	١١,٧٨٠٣٤		

٣- حساب ثبات القائمة:

أ- ثبات معامل ألفا كرونباخ:

لقد قام المؤلف بحساب ثبات القائمة وأبعادها وعباراتها، بعد تطبيقها على عينة مكونة من (١٥٧) من الذكور والإناث بالمجتمع السوري، تراوحت أعمارهم من (17- 69) سنة بمتوسط عمري 34.80 وانحراف معياري 10.065 وقد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ لهذه القائمة ككل (٠,٩٠٨)، كما بلغت قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاده: العلاقات

الاجتماعية (٠,٧٩٠) والفرص الجديدة (٠,٧٥٦) وقوة الشخصية (٠,٧٣٩) والتغيرات الروحية (٠,٧٣٨) وتقدير الحياة (٠,٦٦٩) . والجدول التالي يبين قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لعبارات كل بعد من أبعاد القائمة:

جدول (٨)

يوضح قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لعبارات كل بعد من أبعاد القائمة (ن=١٥٧)

عبارات العلاقات الاجتماعية		عبارات تقدير الحياة		عبارات القوة الشخصية		عبارات الفرص الجديدة		عبارات التغير الروحي	
م	معامل ثبات ألفا كرونباخ	م	معامل ثبات ألفا كرونباخ	م	معامل ثبات ألفا كرونباخ	م	معامل ثبات ألفا كرونباخ	م	معامل ثبات ألفا كرونباخ
٦	.٩١١	١	.٩٠٧	٤	.٩٠١	٣	.٩٠٢	٥	.٩٠٢
٨	.٩٠٤	٢	.٩٠٥	١٠	.٩٠٣	٧	.٩٠٤	١٨	.٩٠٢
٩	.٩٠٧	١٣	.٩٠١	١٢	.٩٠٣	١١	.٩٠٢		
١٥	.٩٠٤			١٩	.٩٠٢	١٤	.٩٠٦		
١٦	.٩٠٢					١٧	.٩٠١		
٢٠	.٩٠٥								
٢١	.٩٠٣								
	ثبات البعد ٠,٧٩٠		ثبات البعد ٠,٦٦٩		ثبات البعد ٠,٧٣٩		ثبات البعد ٠,٧٥٦		ثبات البعد ٠,٧٣٨
ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٩٠٨)									

ب- ثبات التجزئة النصفية:

كما قام المؤلف بالتأكد من ثبات القائمة بأسلوب إحصائي آخر وهو التجزئة النصفية حيث كان معامل الارتباط بين النصفين ٠.722 وبعد التصحيح بمعامل سيرمان براون صار الثبات بقيمة ٠,٨٣٩ . مما يدل على ثبات المقياس بدرجة مقبولة. والجدول التالي يوضح تفاصيل معامل ثبات التجزئة النصفية:

جدول (٩)

يوضح معامل ثبات التجزئة النصفية

التجزئة	معامل ألفا كرونباخ	المتوسط	الانحراف المعياري	التباين	معامل ارتباط بيرسون بين النصفين	معامل التصحيح - جوثمان Guttman للتجزئة النصفية	معامل التصحيح سييرمان براون
النصف الأول (١١-١)	٠,٨٣٢	٣١,٠٤	١٠,٤٠٨	١٠٨,٣٣٢	٠,٧٢٢	٠,٨٣٩	٠,٨٣٩
النصف الثاني (٢١-١٢)	٠,٨٦٤	٢٨,٥١	١٠,٢٩١	١٠٥,٩٠٥			

رابعاً: القائمة في صورتها النهائية:

ظلت القائمة على صورته النهائية التي قدمها كالهون وتيدسكي، الجدول التالي يوضح أرقام وعبارات القائمة.

جدول (١٠)

يوضح أرقام أبعاد وعبارات قائمة نمو ما بعد الصدمة وعددها وترتيبها

رقم البعد	البعد	أرقام العبارات وترتيبها	عدد العبارات
الأول	العلاقات مع الآخرين	٢١، ٢٠، ١٦، ١٥، ٩، ٨، ٦	٧
الثاني	الفرص الجديدة	١٧، ١٤، ١١، ٧، ٣	٥
الثالث	القوة الشخصية	١٩، ١٢، ١٠، ٤	٤
الرابع	التغير الروحي	٥، ١٨	٢
الخامس	تقدير الحياة	١٣، ١٠، ٢	٣
المجموع	المقياس ككل		٢١

أ- تصحيح القائمة:

بالنسبة للأبعاد الخمسة فقد بلغ عدد العبارات التي تعبر عن احتمالية حدوث التغيرات الإيجابية (٢١ عبارة)، أمام كل عبارة ثلاثة ستة بدائل يختار المشارك الاستجابة التي يراها مناسبة له وتعتبر عن واقعه وهي كالتالي:

(لم أعيش التغير الإيجابي كنتيجة لأزمتي = صفر)

(أعاش هذا التغير بدرجة صغيرة جداً كنتيجة لأزمتي = ١)

(أعاش هذا التغير بدرجة صغيرة كنتيجة لأزمتي = ٢)

(أعاش هذا التغير بدرجة متوسطة كنتيجة لأزمتي = ٣)
(أعاش هذا التغير بدرجة كبيرة كنتيجة لأزمتي = ٤)
(أعاش هذا التغير بدرجة كبيرة جداً كنتيجة لأزمتي = ٥)
وبذلك تمثل الدرجة (١٠٥) أعلى درجة، والدرجة (صفر) أقل درجة.

ب- تعليمات المقياس:

وضع الباحث تعليمات القائمة، حيث كان يُطلب من المشاركين تحديد الدرجة التي تحدد إلي أي مدى عايشوا هذا التغير كنتيجة لأزمتهم وفقاً لمقياس ليكرت سداسي يمتد من: "صفر" لا أعاش هذا التغير كنتيجة لأزمتي إلي "٥" أعاش هذا التغير بدرجة كبيرة جداً كنتيجة لأزمتي، ويتوسطهما "١" أعاش هذا التغير بدرجة صغيرة جداً ، و"٢" أعاش هذا التغير بدرجة صغيرة، و"٣" أعاش هذا التغير بدرجة متوسطة، و"٤" أعاش هذا التغير بدرجة كبيرة. حيث كان يتم توضيح طريقة الإجابة مع إعطاء مثال توضيحي.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في إعداد المقياس:

استعان الباحث بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل ارتباط "بيرسون".
- معامل الثبات بأسلوب "ألفا كرونباخ".
- معامل التصحيح - جوتمان Guttman
- معامل التصحيح سبيرمان براون للتجزئة النصفية
- اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطي درجات عينتين مستقلتين.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم يونس محمد (٢٠١٨). نمو ما بعد الصدمة: (النظرية والقياس والممارسة). القاهرة: دار يسطرون.
- الفرحاتي السيد محمود (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي للطفل، الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- جبر محمد جبر (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي، دن، القاهرة.
- سوزان ليشنر، وهاوارد تتين، جلين أفليك (٢٠١٨). إيجاد النفع والنمو، ترجمة: صفاء الأعسر، في: دليل علم النفس الإيجابي (ج٢). (تحرير) شين ج. لوبيز، وس.ر. سنايدر. القاهرة: المركز القومي للترجمة، ص ص ٩٩٣ : ١٠١٤.
- عبد الستار إبراهيم (٢٠١١). عين العقل: دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي، سلسلة الممارس النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عماد مخيمر (١٩٩٦). إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مج ٦، ع ٢٧٥، 299 .
- كريستوفر دافيس، وسوزان هوكسيما (٢٠١٨). استيعاب الفقد (الخسائر)، وإدراك المكاسب (المنافع) ونمو ما بعد الصدمة. (ترجمة) صفاء الأعسر، في: دليل علم النفس الإيجابي (ج٢). (تحرير) شين ج. لوبيز، وس.ر. سنايدر. القاهرة: المركز القومي للترجمة. ص ص ١٠١٥ : ١٠٣٣.
- كينيث. ت. سنرونجان (٢٠١٥). علم النفس في حياتنا اليومية. ترجمة: معتز سيد عبد الله، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- مارتين سليجمان (٢٠٠٥). السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك حياة أكثر إنجازاً، ترجمة صفاء الأعسر؛ علاء الدين كفاقي؛ عزيزة السيد؛ فيصل يونس؛ فادية علوان؛ سمير غباشي، دار العين للنشر، القاهرة.
- محمد أحمد محمود خطاب (٢٠١٨). علم النفس المرضي " اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة " ، المكتب العربي للمعارف، القاهرة.

- محمد عبد التواب معوض، سيد عبد العظيم محمد (٢٠١٢). العلاج بالمعنى، النظرية الفنيات التطبيقية، القاهرة، دار الفكر العربي. فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي.
- محمد محمد محمد عودة (٢٠١٠). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- الجامعة الإسلامية.
- مروة محمد أحمد عبد القادر (٢٠١٥). نمو ما بعد الصدمة لدى أمهات أطفال الشلل الدماغي وعلاقته بكل من المواجهة التهيؤية وعدد من المتغيرات النفسية الاجتماعية والإكلينيكية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب - جامعة القاهرة.
- مصطفى حجازي (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي، التوزيع للطباعة والنشر، لبنان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Alexander, T.& Oesterreich, R. (2013). Development and Evaluation of the Posttraumatic Growth Status Inventory. *Journal of Scientific Research*. Vol.4, No.11, 831-844
- Barbera, M.L. & Kubina, R.M. (2005). The Experiences of "Autism Mothers" who become Behavior Analysts: A *Qualitative Study*, *Best of JSLP-ABA – Consolidated* . 4, ٥٦-73
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93-102. doi:10.1207/s15327965pli1501_03
- Calhoun, Cann, and . Tedeschi (2010). *The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural Considerations*. In Weiss and Berger (Ed.) *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice: Lessons Learned from Around the Globe*. Wiley & Sons, Inc., New Jersey. 1-14.
- Chen J, Zhou X, Zeng M, Wu X (2015) Post-Traumatic Stress Symptoms and Post-Traumatic Growth: Evidence from a

- Longitudinal Study following an Earthquake Disaster. *journal of PLoS ONE* 10(6): e0127241
- Chen.Y, Chen.M,Chou.F, Sun.F, Chen.P ,Tsai.K and Chao.Sh (2015). The relationship between quality of life and posttraumatic stress disorder or major depression for firefighters in Kaohsiung,Taiwan. *Qual Life Res* 16:1289–1297
 - Clay, R., Knibbs, J., & Joseph, S. (2009). Measurement of posttraumatic growth in young people: A review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 14(3), 411-422.
 - Decker, V(2016). Posttraumatic growth in combat veterans with PTSD. A literature review. *Master-thesis*. Faculty of Behavioral, Management and Social sciences (BMS). University of Twente.
 - Grad,R. & Zeligman,M.(2017). Predictors of Post-Traumatic Growth: The Role of Social Interest and Meaning in Life. *The Journal of Individual Psychology*,. 73,. 3, 190-2017.
 - Hallam W(2012). Posttraumatic Growth, Coping and Quality of Life in Stroke Carers. *Doctoral Dissertation* - Cardiff University.
 - Jayawickreme.E, Blackie, L. (2014). Post-traumatic Growth as Positive Personality Change: Evidence, Controversies and Future Directions. *European Journal of Personality*, 28: 312–331.DOI: 10.1002/per.1963
 - Jirek.S (2011). Posttraumatic Growth in the lives of young adult trauma survivors: relationships with cumulative adversity, narrative reconstruction, and survivor missions. *Doctoral theses* . University of Michigan
 - Jin Yuchang • Xu Jiuping • Liu Dongyue (2014). The relationship between post traumatic stress disorder and post traumatic growth: gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* (49):1903–1910
 - Joseph, S (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics* 18 2, 335-344.
 - Joseph, S., & Wood, A. (2010). Assessment of positive functioning in clinical psychology: Theoretical and practical issues. *Clinical psychology review*, 30(7), 830-838.
 - Shi, L., Yu,Y., Peng, L., Liu, B., Miao, Y., Li, M., Lv, X. (2015) Posttraumatic Growth in Fresh Medical Cadets after Military

Training and its Influencing Factors. *Journal of Psychiatry*. 18. 272
doi:10.4172/psychiatry.1000272

- Smith, A. J.(2012). *Innovative Applications of Logotherapy for Military-Related PTSD* Paper based on a program presented at the 2012 ACA Conference, San Francisco, CA, March 21. 1-10.
www.counseling.org/library
- Kanako Taku,K, Cann.A, Calhoun.L, and Tedeschi.R (2008). The Factor Structure of the Posttraumatic Growth Inventory: A Comparison of Five Models Using Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 21, No. 2, , pp. 158–164
- Lara Barbir (2016). Positive Psychology and Trauma: Understanding and Enhancing Posttraumatic Growth. Society of Counseling Psychology's Section on Positive Psychology of the *American Psychological Association Newsletter*. Volume 11, Issue 1.21-26
- Linley.A & Joseph.S (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 17, No. I, 11-21
- Maercker, A.& Zoellner, T., (2004) The Janus Face of Self-Perceived Growth: Toward A Two-Component Model of Posttraumatic Growth. *Clinical psychology review*. 41-48.
www.researchgate.net/publication/279902493
- Motaghedi.Sh & Haddadian.M , (2014). The Effect of Growth appraisal & Individual sssessment of Stress on Mental Health of Autistic Children's Parents. *Life Science Journal* (9s):32-37
- Phelps K, Mccammon S, Wuensch K& Golden J (2009). Enrichment, stress, and growth from parenting an individual with an autism spectrum disorder. *Journal of Intellectual*, 34(2): 133–141.
- Smith, A (2016). Relationships Between Parental Self –Efficacy and Posttraumatic Growth in Mothers of Children with Down Syndrome. *Doctoral Dissertation*. College of Education - University of Kentucky.
- Tedeschi, R. G & Calhoun, L. G.,(1996). The posttraumatic growth Inventory: Measuring The Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 9, No. 3, , pp. 455–471
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.

- Tedeschi, R. G & Calhoun, L. G.,(2006). *the foundations of Posttraumatic growth: an Expanded Framework*. HandBook of Posttraumatic growth: Research and Practice Edited by Tedeschi, R. G & Calhoun, L. G. Lawrence Erlbaum Associates. Publishers . Maheah. New Jersey.1-23
- Tsai, J., Sippel, L. M., Mota, N., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2016). Longitudinal course of posttraumatic growth among US Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Depression and anxiety*, 33(1), 9-18
- Wang Yanbo,1 Shen Huixia & Xie Haixia(2015). Posttraumatic growth, posttraumatic stress symptoms, and psychological health in traumatically injured patients in mainland China. *Clinical Psychologist* 19 . 122–130
- Weathers, F. W., Huska, J. A., & Keane, T. M. (1991). PCL-C for DSM-IV. Boston: National Center for PTSD-Behavioral Science Division.
- Wild, J., Warnock-Parkes, E., Murray, H., Kerr, A., Thew, G., Grey, N., ... & Ehlers, A. (2020). Treating posttraumatic stress disorder remotely with cognitive therapy for PTSD. *European journal of psychotraumatology*, 11(1), 1785818.
- Ha.J & Sim.B (2016). Needs Analysis of Posttraumatic Growth Program for College Student of School Bullying.*Journal of Healthcare and Nursing*. Vol.132.122-129
- Zhang w, Yan t, Barriball L, While A &Hong L (2015). Post-traumatic growth in mothers of children with autism: A phenomenological study. *Autism journal* , Vol. 19 (1) 29–37
- American Psychiatric Association (1994): Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV) (ed. 5th). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626-653.

ملحق رقم (١)

قائمة نمو ما بعد الصدمة

النسخة الإنجليزية

Post Traumatic Growth Inventory (1996)

Tedeschi, R. G & Calhoun, L. G.,(1996).

Client Name: _____ Today's

Date: _____

Indicate for each of the statements below the degree to which this change occurred in your life as a result of the crisis/disaster, using the following scale.

0 = I did not experience this change as a result of my crisis.

1 = I experienced this change to a very small degree as a result of my crisis. 2 = I experienced this change to a small degree as a result of my crisis.

3 = I experienced this change to a moderate degree as a result of my crisis. 4 = I experienced this change to a great degree as a result of my crisis.

5 = I experienced this change to a very great degree as a result of my crisis.

Possible Areas of Growth and Change	0	1	2	3	4	5
1. I changed my priorities about what is important in life.						
2. I have a greater appreciation for the value of my own life.						
3. I developed new interests.						
4. I have a greater feeling of self-reliance.						
5. I have a better understanding of spiritual matters.						
6. I more clearly see that I can count on people in times of trouble.						
7. I established a new path for my life.						
8. I have a greater sense of closeness with others.						
9. I am more willing to express my emotions.						

Possible Areas of Growth and Change	0	1	2	3	4	5
10. I know better that I can handle difficulties.						
11. I am able to do better things with my life.						
12. I am better able to accept the way things work out.						
13. I can better appreciate each day.						
14. New opportunities are available which wouldn't have been otherwise.						
15. I have more compassion for others.						
16. I put more effort into my relationships.						
17. I am more likely to try to change things which need changing.						
18. I have a stronger religious faith.						
19. I discovered that I'm stronger than I thought I was.						
20. I learned a great deal about how wonderful people are.						
21. I better accept needing others.						

Post Traumatic Growth Inventory Scoring

The Post Traumatic Growth Inventory (PTGI) is scored by adding all the responses. Individual factors are scored by adding responses to items on each factor. Factors are indicated by the Roman numerals after each item below. Items to which factors belong are not listed on the form administered to clients.

PTGI Factors Factor I:

Relating to Others Factor II:

New Possibilities

Factor III:

Personal Strength Factor IV:

Spiritual Change Factor V:

Appreciation of Life

1. I changed my priorities about what is important in life. (V)
2. I have a greater appreciation for the value of my own life. (V)
3. I developed new interests. (II)
4. I have a greater feeling of self-reliance. (III)
5. I have a better understanding of spiritual matters. (IV)
6. I more clearly see that I can count on people in times of trouble. (I)
7. I established a new path for my life. (II)
8. I have a greater sense of closeness with others. (I)
9. I am more willing to express my emotions. (I)
10. I know better that I can handle difficulties. (III)
11. I am able to do better things with my life. (II)
12. I am better able to accept the way things work out. (III)
13. I can better appreciate each day. (V)
14. New opportunities are available which wouldn't have been otherwise. (II)
15. I have more compassion for others. (I)
16. I put more effort into my relationships. (I)
17. I am more likely to try to change things which need changing. (II)
18. I have a stronger religious faith. (N)
19. I discovered that I'm stronger than I thought I was. (III)
20. I learned a great deal about how wonderful people are. (I)
21. I better accept needing others. (I)

Tedeschi, R. G & Calhoun, L. G.,(1996).

ملحق (٢)

ملحق (٢) قائمة نمو ما بعد الصدمة

(النسخة العربية)

إعداد لورانس كالمون وتيدسكي ١٩٩٦

ترجمة وتقنين: د/محمد أحمد خطاب د/إبراهيم يونس

الاسم..... السن.....

تعليمات:

يرجى الإشارة، لكل من العبارات التالية بالدرجة التي تعبر عن حدوث هذا التغيير في حياتك

نتيجة لأزمتك

لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة فيرجى الإجابة على جميع الأسئلة بصراحة قدر ما تستطيع.

مقياس التصنيف على النحو التالي:

لم أعيش التغير الإيجابي كنتيجة لأزمتي	أعاش هذا التغير بدرجة صغيرة جدا كنتيجة لأزمتي	أعاش هذا التغير بدرجة متوسطة كنتيجة لأزمتي	أعاش هذا التغير بدرجة كبيرة كنتيجة لأزمتي	أعاش هذا التغير بدرجة كبيرة جدا كنتيجة لأزمتي	صفر
١	٢	٣	٤	٥	

مثال توضيحي:

الجواب المحتملة للنمو والتغير	صفر	١	٢	٣	٤	٥
لدي فهم أفضل للحياة						

قائمة نمو ما بعد الصدمة

م	الجوانب المحتملة للنمو والتغير	صفر	١	٢	٣	٤	٥
	تغيرت أولوياتي حول ما هو مهم في الحياة.						
	حياتي صار لها تقدير وقيمة أكبر.						
	صار لدي اهتمامات جديدة						
	أصبحت أكثر اعتمادا على نفسي						
	لدي فهم أفضل للأمور الروحية.						
	أدركت أنه بإمكانني الاعتماد على الناس في أوقات الشدة.						
	رسمت طريقاً جديداً لحياتي						
	لدي إحساس أكبر من التقارب مع الآخرين.						
	أنا أكثر استعدادا للتعبير عن مشاعري.						
	أعرف جيدا أنني أستطيع التعامل مع الصعوبات.						
	أستطيع فعل أشياء أفضل في حياتي.						
	أتقبل بشكل أفضل الطريقة التي انتهت إليها الأمور						
	أستطيع أن أقدر كل يوم بشكل أفضل.						
	صار هناك فرص جديدة متاحة لي						
	لدي المزيد من التعاطف مع الآخرين						
	أحاول أن أقيم أفضل العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.						
	يغلب علي محاولة تغيير الأمور التي تحتاج إلى تغيير.						
	إيماني وتديني صار أقوى						
	اكتشفت أنني أقوى مما كنت أعتقد						
	تعلمت كيف أن الناس حولي رائعون						
	تقبلي لاحتياجي للآخرين صار أحسن						

ملحق (٣)

قائمة نمو ما بعد الصدمة محددة الأبعاد وطريقة التصحيح

البعد	رقم العبارة	الجوانب المحتملة للنمو والتغير	صفر	١	٢	٣	٤	٥
العلاقات مع الآخرين	٦	أدركت أنه بإمكانني الاعتماد على الناس في أوقات الشدة.						
	٨	لدي إحساس أكبر من التقارب مع الآخرين.						
	٩	أنا أكثر استعدادا للتعبير عن مشاعري.						
	١٥	لدي المزيد من التعاطف مع الآخرين						
	١٦	أحاول أن أقيم أفضل العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.						
	٢٠	تعلمت كيف أن الناس حولي رائعون						
الفرص الجديدة	٢١	تقبلي لاحتياجي للآخرين صار أحسن						
	٣	صار لدي اهتمامات جديدة						
	٧	رسمت طريقا جديدا لحياتي						
	١١	أستطيع فعل أشياء أفضل في حياتي.						
القوة الشخصية	١٤	صار هناك فرص جديدة متاحة لي						
	٤	أصبحت أكثر اعتمادا على نفسي						
	١٠	أعرف جيدا أنني أستطيع التعامل مع الصعوبات.						
	١٢	أتقبل بشكل أفضل الطريقة التي انتهت إليها الأمور						
تقدير الحياة	١٩	اكتشفت أنني أقوى مما كنت أعتقد						
	١	تغيرت أولوياتي حول ما هو مهم في الحياة.						
	٢	حياتي صار لها تقدير وقيمة أكبر.						
التغيرات الروحية	١٣	أستطيع أن أقدر كل يوم بشكل أفضل.						
	٥	لدي فهم أفضل للأمور الروحية.						
	١٨	إيماني وتديني صار أقوى						