

" نمو ما بعد الصدمة (PTG) "

مقدم من الباحثة:

أ/ حنان حسين علي معتوق

ماجستير إرشاد وعلاج نفسي

مُحاضر بجامعة بنغازي

كلية التربية / قمينس / قسم التربية وعلم النفس

البريد الإلكتروني Hananhaldrooage@gmail.com

ملخص البحث:

شهدت دول العالم في الفترة الأخيرة بخاصةً الدول العربيّة أحداثاً وتغيرات حادة وسريعة، بدءاً من الثورات ووصولاً إلى الحروب والمعاناة، وتعدّ دولة ليبيا واحدة من تلك الدول التي عانت ويلات ومآسي الحروب، فمنذ سنة 2011 م والمجتمع الليبي يعاني من عدم الاستقرار الأمني والسياسي والاقتصادي، الأمر الذي نتج عنه انتشار العديد من الأزمات والصدمات النفسية، التي هي: عبارة عن حدوث ضرر أو أذى نفسي يُصيب الشخص بسبب حالة من التوتر، وهذه الأزمات والصدمات هي السبب الرئيس وراء الإصابة بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصيب الشخص، إذا لم يتهيأ ويتعلم الطرائق والأساليب لتقبلها وكيفية التعامل معها، فاستجابات الأشخاص وقدرة تحملهم وتقبلهم لهذه الأزمات والصدمات تتفاوت من شخص لآخر بحسب اختلاف مجالاتهم، فالبعض منهم تتوثر على حياته تأثيراً سلبياً وهو ما يسمى **باضطراب ما بعد الصدمة**، أما البعض الآخر فتتوثر على حياته تأثيراً إيجابياً وهذا ما يسمى **بنمو ما بعد الصدمة**، الذي يحدث نتيجة تعرض الفرد لخبرة صادمة، ويؤدي إلى تطور ونمو إيجابي بشخصيته.

نظراً لأهمية موضوع نمو ما بعد الصدمة؛ يركّز البحث الحالي عليه بوصفه موضوعاً حديثاً نسبياً في الدراسات العربية، ولعدم وجود بحوث ودراسات حوله في البيئة الليبية، فهذا البحث يعدّ اللبنة الأولى والبحث الأول من نوعه-على حد علم الباحثة-، الذي تطرق لموضوع نمو ما بعد الصدمة في البيئة الليبية.

من هذا المنطلق تناولت الباحثة في بحثها هذه الناحية النظرية فقط لموضوع نمو ما بعد الصدمة، حيث تطرقت إلى التعرف على مفهوم نمو ما بعد الصدمة، والتعرف على التطور التاريخي لعلم النفس الإيجابي، ومعرفة أبعاد نمو ما بعد الصدمة، وكيف يحدث نمو ما بعد الصدمة، والعوامل التي ترتبط بارتفاع نمو ما بعد الصدمة، مع التعرف على مجالات نمو ما بعد الصدمة، والوقوف على خصائص الأفراد الذين يطورون نمو ما بعد الصدمة، ومعرفة عناصر نمو ما بعد الصدمة واستراتيجيات التعزيز، وإيضاح العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة، واختتم البحث في نهايته بصياغة مجموعة من التوصيات والمقترحات التي أكدت على أهمية دراسة موضوع نمو ما بعد الصدمة وضرورة إجراء بحوث ودراسات متنوعة حوله في البيئة الليبية.

Research Summary

In the recent period, the world's countries, especially the Arab countries, have witnessed sharp and rapid events and changes. From revolutions to wars and suffering, the state of Libya is considered one of those countries that have suffered from the scourge and tragedies of wars, and since 2011 CE, the Libyan society has been suffering from security, political and economic instability. This has resulted in the spread of many crises and psychological trauma; .economic instability Which is: It is the occurrence of psychological harm or harm that affects a person due to a state of stress, and these crises and traumas are the main reason behind many psychological As he did not prepare and learn the methods and 'and social problems that afflict a person methods to accept them and how to deal with them, the responses of people and their ability to tolerate and accept these crises and shocks vary from person to person according to their different fields, some of them have a negative impact on their lives, which is called post-traumatic stress disorder, while others have a positive effect on their lives. This is called post-traumatic growth. Which occurs as a result of a person experiencing a traumatic experience; .And it leads to a positive development and growth of his personality Given the importance of the topic of PTSD; The current research focuses on it as it is a relatively recent topic in Arab studies, and due to the lack of research and studies on it in the Libyan environment. This research is the first building block and the first research of its kind - as far as the researcher knows - . Which dealt with the topic of post-traumatic growth in the .Libyan environment

From this point; In her research, the researcher addressed this theoretical aspect only to the topic of posttraumatic development, as she touched upon the concept of posttraumatic growth, learning about the historical development of positive psychology, knowledge of the dimensions of posttraumatic development, how post-traumatic growth occurs, and the factors that are related Posttraumatic growth increases, with identification of areas of posttraumatic growth, identification of the characteristics of individuals who develop post-traumatic growth, knowledge of elements of post-traumatic growth and strategies of reinforcement, and clarification of the relationship between PTSD and PTSD, and the research was concluded in Its conclusion was by formulating a set of recommendations and proposals that emphasized the importance of studying the topic of post-traumatic growth and the need to conduct various .research and studies about it in the Libyan environment

مقدمة:

تمر الشعوب على مدار التاريخ بالعديد من الأزمات والتقلبات كالأمن والسلم والتطور والحروب، بالإضافة إلى تقلب الطبيعة وقسوتها، ولا شك أن الإنسان عبر تاريخ حياته يتعرض للكثير من هذه الأزمات، وكلاً منها تؤثر عليه وعلى من حوله، وتترك أثراً متعدد على جميع مناحي الحياة، ومن أهم هذه الآثار "الصدمة النفسية"، التي يُقصد بها الحوادث الشديدة المؤذية والقوية جداً والمهددة للحياة - صدمة تتخطى حدود التجربة الإنسانية المألوفة - كعيش الحروب ورؤية أعمال العنف، أو حوادث القتل والتعرض للتعذيب والاعتداء الجسدي الخطير والاعتداء على أحد أفراد العائلة... إلخ، أو عيش كارثة طبيعية في منطقة تعرضت لزلازل أو براكين أو فيضانات، وهذه الحوادث تحتاج من الشخص إلى مجهود غير عادي لمواجهتها والتغلب عليها، وقد تؤثر هذه الأحداث الصعبة والصادمة وغير المرغوبة بشكل سلبي على جوانب متعددة في حياة الفرد، بينما قد تؤثر على فرد آخر تأثيراً إيجابياً وتؤدي إلى نمو ونضج وتطور بشخصيته وتصقلها وتنمي خبراته، وهذا ما يسمى **بنمو ما بعد الصدمة**، الذي يُعدّ من المصطلحات الحديثة في علم النفس بشكل عام، وعلم النفس الإيجابي بشكل خاص، فمفهوم نمو ما بعد الصدمة ينبثق من علم النفس الإيجابي ويرتبط ارتباطاً وثيقاً به، من منطلق (أن الضربة التي لا تكسرك من الممكن ان تقويك)، ويُقصد بهذا العلم "الدراسة العلمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية وللخصال أو السمات الشخصية الفردية الإيجابية وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تيسير وتنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق إنسان ذي شخصية فعالة ومؤثرة تهتم بالإضافة إلى ما هو كائن بما ينبغي أن يكون" (الصبوة، 2006: 21).

وحسب وجهة نظر الباحثة قد تكون المحنة منحة، فكثيراً ما نرى أناساً ازداد تقديرهم للحياة بعد نجاتهم من حادث أو صدمة مروا بها؛ وجعلتهم أكثر قوة بعيداً عن الإحباط والفشل واليأس وقريباً من الأمل والنجاح والمعنويات المرتفعة، هؤلاء الناس لا تنهار حياتهم عندما يتعرضون لمصيبة، بل بالعكس قد يحدث لهم ارتقاء نفسي إيجابي؛ ونجدهم يقومون بمساعدة الآخرين بعد أن ذاقوا بأنفسهم مرارة المعاناة، ولا تؤثر تلك الصدمات على جميع الأشخاص بدرجة واحدة، إذ يعتمد ذلك على عمر الشخص ونضجه وخبراته السابقة ومدى التزامه الديني، وصلابته النفسية، وعلى تفكيره وقدرته على إدراك الأمور وفهمها وتقييمها وتفسيرها؛ وعلى مستوى الدعم الاجتماعي المقدم له، فالأشخاص يتفاوتون في قدرة تحملهم للصدمة، فبعضهم لا يستطيع تحمل هذه الصدمات، وتتوقف حياته عندما يتعرض لصدمة عنيفة، حيث يرى هذه الصدمات عائقاً يجعل الحياة تتوقف حسب وجهة نظره، وهناك العكس فمنهم من يستطيع أن يتجاوز هذه الصدمات ولا تُشكّل عائقاً أمامه، بل تزيد إصراراً على المواصلة، ويحدث له تطور نفسي إيجابي بعد هذا الابتلاء، ويحتسب أجره على الله، إيماناً بقوله تعالى: (ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين) "سورة البقرة 155" وهذا يتفق مع استراتيجية الأمل التي أمرنا الله بها، فالصبر على المحنة ابتغاء لوجه الله - تعالى - هو بحد ذاته نمو للصدمة،

والألم والتجارب المريرة هي في الحقيقة أسمى قوة لبناء نمونا الشخصي العميق؛ فالمحن والضغوط قد تدفع البشر والمجتمعات إلى إخراج أفضل ما لديها من إمكانيات وقدرات، وذلك عن طريق التعبير عن مشاعر الألم والضعف وعدم كبتها أو التحايل عليها، وأيضا مقارنة الفرد نفسه بالآخرين الذين تعرضوا للحوادث نفسها، حيث يُقارن الذين فقدوا ممتلكات مادية أنفسهم بمن خسروا أحياءهم، ومن خسر فرداً من أسرته يقارن نفسه بمن خسر عائلته بأكملها وهكذا، والأمثلة كثيرة من الطبيعة؛ فالنبات الخضراء تنمو وتزدهر بينما جذورها ضاربة في الأرض حتى جعلتها تتصدع وتتشقق، فرغم هذا الصدع فالنمو يستمر، وكذلك الأمثلة التاريخية في الحياة تمثل وتعبّر عن هذه الحقيقة، فمثلاً: كارثة هيروشيما والحرب العالمية الثانية التي حلت بدولة اليابان أدت إلى صمود شعبها، فبعد هذه الكارثة استعادت اليابان عافيتها، وأثبتت قدرتها على النهوض لتصبح من أكبر الكيانات الاقتصادية والصناعية والمعرفية في العالم.

وبالرغم من أهمية موضوع نمو ما بعد الصدمة كما سبق إيضاحها من جهة، وعلى الرغم من اهتمام العديد من الدراسات العربية والأجنبية بدراسته من جهة أخرى، وبرغم ما مر وما زال يمر به مجتمعنا الليبي من أزمات وحروب وأوضاع صعبة ومتذبذبة وتغيرات سريعة أثرت ومازالت تؤثر على العديد من أفرادنا، فإنه لم يتم التطرق بعد للاهتمام بدراسته في البيئة الليبية - على حد علم الباحثة - ؛ لذا سيكون البحث الحالي الأول من نوعه وخطوة إيجابية في هذا الاتجاه، بتناوله لموضوع نمو ما بعد الصدمة من الجانب النظري فقط.

- مشكلة البحث وتساؤلاتها:

يُعاني الكثير من الناس من أحداث صادمة أخذت معهم سنوات وشهوراً وما زال يغمرهم شعور بعدم تصديق ما حدث، ومجتمعنا الليبي منذ سنة 2011م، مر وما زال يمر حتى الآن بمثل هذه الأحداث الصادمة من عدم استقرار وحروب وقتل وتهجير وتدمير وغيرها من الظروف والأزمات، التي يزداد الاهتمام والتركيز فيها على السلبيات أكثر من الإيجابيات؛ سواء إعلامياً أو اجتماعياً أو نفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى انتشار اليأس والإحباط والفشل بصورة سريعة في هذه الفترة ، ولكن لأننا نؤمن بأنّ الأمل يتمخض من بين الآلام، كان تركيزنا في بحثنا هذا على الجانب الإيجابي وهو موضوع نمو ما بعد الصدمة، لذلك يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي:

ما نمو ما بعد الصدمة؟

وينبثق عن هذا السؤال الرئيس عدد من التساؤلات الفرعية، التي سيتم الإجابة عنها في هذا البحث،

وهي:

- ما مفهوم نمو ما بعد الصدمة؟

- ما الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي؟

- ما أبعاد نمو ما بعد الصدمة؟
- كيف يحدث نمو ما بعد الصدمة؟
- ما العوامل المرتبطة بارتفاع نمو ما بعد الصدمة؟
- ما مجالات نمو ما بعد الصدمة؟
- ما خصائص الأفراد الذين يطورون نمو ما بعد الصدمة؟
- ما عناصر نمو ما بعد الصدمة واستراتيجيات التعزيز؟
- ما العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة؟
- أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته من الناحية النظرية، ذلك في عدد من النقاط نلخصها فيما يأتي:

- 1- أهمية الموضوع الذي يتناوله وهو نمو ما بعد الصدمة، بخاصة في المرحلة الراهنة التي تمر بها أغلب الدول في العالم والوطن العربي بشكل عام ومجتمعنا المحلي (الليبي) بشكل خاص؛ نتيجة ما مر به المواطن الليبي من أحداث مؤلمة وقاسية، أدت إلى خسائر مادية وبشرية كبيرة ، كالعنف، والقتل، والنزوح، والأوضاع السياسية و الاقتصادية والمادية والاجتماعية الصعبة وغيرها من أحداث أثرت ومازالت تؤثر فيه.
- 2- يكتسب البحث الحالي أهميته، من الأهداف الذي يسعى إلى تحقيقها.
- 3- تتبع أهمية البحث الحالي من كونه إضافة للمكتبة العلمية الليبية، فبالرغم من تواصل الاهتمام على مستوى العالم وعلى مستوى العديد من الدول العربية بدراسة موضوع نمو ما بعد الصدمة لما يُشكّله من تأثير مهم على المصدومين أنفسهم، فإنه لم يتم تطرق المختصين في البيئة الليبية للموضوع وتفاعلاته الإيجابية، إذ لا توجد أية دراسة تناولت الموضوع؛ لذا يعد هذا البحث الأول - على حد علم الباحثة- الذي يُسلط الضوء على موضوع نمو ما بعد الصدمة.
- 4- يُمكن أن يكون البحث الحالي لبنة بناء وتشجيع للباحثين والمُهتمين تُسهم في بداية بحوث ودراسات أخرى نظرية وتطبيقية لموضوع نمو ما بعد الصدمة، من خلال الاستفادة من التوصيات والمقترحات الواردة والمضمّنة فيه.
- 5- قد يُسهم البحث الحالي في توجيه أنظار وزارة الصحة والمؤسسات النفسية والاجتماعية، بشأن إقامة دورات للأخصائيين النفسيين لإرشاد الأشخاص الذين تعرضوا لصدمة نفسية ووضع البرامج والخدمات النفسية لهم؛ حتى يتحقق لديهم نمو نفسي إيجابي.

- أهداف البحث:

يمكن توضيح أهداف البحث في النقاط الآتية:

- 1- التعرف على مفهوم نمو ما بعد الصدمة.
- 2- معرفة التطور التاريخي لعلم النفس الإيجابي.

- 3- أهم أبعاد نمو ما بعد الصدمة.
 - 4- كيف يحدث نمو ما بعد الصدمة.
 - 5- معرفة العوامل المرتبطة بارتفاع نمو ما بعد الصدمة.
 - 6- التعرف على مجالات نمو ما بعد الصدمة.
 - 7- معرفة خصائص الأفراد الذين يطورون نمو ما بعد الصدمة.
 - 8- معرفة عناصر نمو ما بعد الصدمة وإستراتيجيات التعزيز.
 - 9- التعرف على علاقة نمو ما بعد الصدمة باضطراب ما بعد الصدمة.
- الدراسات السابقة التي اهتمت بمفهوم نمو ما بعد الصدمة:

تحصلت الباحثة على عدد من الدراسات العربية والأجنبية، التي اهتمت بموضوع نمو ما بعد الصدمة، مع ملاحظة بأنه (بالرغم من اهتمام هذه الدراسات بدراسة الموضوع ، فإنه لا توجد أية دراسة في البيئة الليبية حتى تاريخ كتابة هذا البحث _ وفي حدود علم الباحثة _ اهتمت بدراسة موضوع نمو ما بعد الصدمة).

وستقوم الباحثة بعرض هذه الدراسات حسب تسلسلها الزمني من الأحدث إلى الأقدم كما يأتي:

1- دراسة أبو عيشة (2017): بعنوان " نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان" هدفت إلى التعرف على العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان والتعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة ومستوى الاضطراب النفسي تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، وتكونت العينة من "120" مريضاً من مرضى السرطان، واستخدمت الدراسة، استمارة البيانات الشخصية، ومقياس تايلور للقلق العام، ومقياس بيك المصغر للاكتئاب، ومقياس عبدالخالق لقلق الموت، ومقياس نمو ما بعد الصدمة، وقد توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمو ما بعد الصدمة تُعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمو ما بعد الصدمة تُعزى لأعراض الاضطراب النفسي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمو ما بعد الصدمة تُعزى للعمر والحالة الاجتماعية ومستوى التعليم ومستوى الدخل ومدة المرض ومكان المرض ونوع العلاج، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الاضطراب النفسي تُعزى للعمر والحالة الاجتماعية ومستوى التعليم ومستوى الدخل ومدة المرض ومكان المرض ونوع العلاج.

2- دراسة أبو القمصان (2016): بعنوان " نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفعالية الذات لدى ميثوري الأطراف بعد الحرب الأخيرة على غزة (حرب عام 2014)" وهدفت للتعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفعالية الذات لدى حالات البتر في الحرب الأخيرة على غزة " حرب 2014" وتأثيرها ببعض المتغيرات الديموغرافية، واستخدمت الدراسة مقياس نمو ما بعد الصدمة ومقياس فعالية الذات على عينة قوامها " 40 " فرداً وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وبينت

النتائج وجود علاقة طردية متوسطة بين نمو ما بعد الصدمة وفعالية الذات لدى مبتوري الأطراف في الحرب على غزة، وإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمو ما بعد الصدمة تعزى لبعض لكل من الجنس ومكان السكن والمستوى التعليمي ومكان البتر والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق في فعالية الذات لدى مبتوري الأطراف تعزى لكل من الجنس، والحالة الاجتماعية، ومكان البتر والمستوى الاقتصادي والعمر، في حين أظهرت النتائج وجود فروق واضحة في فعالية الذات في البعد الانفعالي تعزى لمكان السكن، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الانفعالي لدى مبتوري الأطراف تعزى إلى المستوى التعليمي.

3- دراسة العبادسة وآخرين (2015): بعنوان نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي

لدى النازحين من مراكز الإيواء بمحافظة خانينوس

هدفت إلى معرفة مستوى نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى النازحين في مراكز الإيواء في محافظة خان يونس بعد الحرب على غزة "2014"، والتعرف على العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي والكشف عن الفروق في نمو ما بعد الصدمة، التي تعزى إلى متغيرات الدراسة مثل: (الجنس ، العمر ، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، مكان السكن) ، وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من "202" من الأفراد النازحين لمراكز إيواء وكالة غوث وتشغيل اللاجئين بعد حرب 2014، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي ومقياس نمو ما بعد الصدمة من إعداد تيديشي وكالهن ترجمة عبدالعزيز ثابت، ومقياس قائمة الأعراض المعدلة من إعداد البحيري 2005، وقد بينت النتائج وجود مستوى متوسط من نمو الصدمة وأعراض الاكتئاب لدى النازحين لمراكز الإيواء، بالإضافة لوجود علاقة عكسية بين نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي، كما أظهرت الدراسة أنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الأعراض المرضية لصالح الأشخاص الذين لا يمتلكون عملاً من عينة الدراسة، كذلك وجود بعض الفروق في أعراض العدوان لصالح الإناث، في حين أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة في نمو ما بعد الصدمة والأعراض المرضية تُعزى لمتغير مكان السكن والتعليم والعمر .

4- وذكر أبو عيشة دراسة Manne,2014 بعنوان " نمو ما بعد الصدمة بعد الإصابة بسرطان

الثدي: وجهات نظر المريض والآباء و الأزواج" هدفت إلى تقييم نمو ما بعد الصدمة لمريضات سرطان الثدي والأشخاص القريبين منهم في فترة ستة أشهر إلى سنة من بعد التشخيص، حيث تم دراسة العمليات المعرفية والعاطفية في نمو ما بعد الصدمة، وبلغت عينة الدراسة "162" من النساء المصابات بسرطان الثدي وآبائهم، وذلك لقياس نمو ما بعد الصدمة والعمليات المعرفية والحالة الاجتماعية على مدى ثلاث سنوات في أوقات متباعدة مدتها تسعة أشهر، وبينت النتائج زيادة نمو ما بعد الصدمة لآباء المريضات في خلال تلك الفترة، حيث كان من المتوقع للمريض في سن أصغر ظهور نمو ما بعد الصدمة، والتفكير في أسباب السرطان بشكل أكبر والتغيرات العاطفية في الوقت

نفسه، حيث إن المريض في سن مبكر يتوقع منه ظهور للأفكار الإقحامية بشكل أكبر، كذلك زيادة استخدام إعادة التقييم الإيجابي والمعالجة العاطفية في الوقت نفسه (أبو عيشة، 2017: 80).

5- وذكرت أبو القمصان دراسة Cordova & Other, 2001 بعنوان " نمو ما بعد الصدمة الآتية

لسرطان الثدي: دراسة مقارنة"، التي هدفت إلى التعرف على نمو ما بعد الصدمة الآتية لسرطان الثدي وعمل دراسة مقارنة بين عينة من النساء المصابات بالسرطان والنساء السليمات، وقد تكونت العينة من " 50" سيدة؛ (25) سيدة منهم من النساء المصابات بالسرطان و(25) منهم من النساء السليمات، وقد أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج منها: يحدد ارتباط نمو ما بعد الصدمة بين النساء السليمات من سرطان الثدي أنها لم تختلف فيما بينها في الاكتئاب، بينما المجموعة المصابة بالمرض أظهرت نموذجاً كبيراً جداً من نمو ما بعد الصدمة، وإن ارتبط نمو ما بعد الصدمة لدى النساء المريضات بشكل كبير بتهديد الحياة المتصور (أبو القمصان، 2016: 63).

تعقيب على الدراسات السابقة ومدى استفادة البحث الحالي منها:

من خلال مراجعة الدراسات السابقة يتضح أهمية دراسة موضوع نمو ما بعد الصدمة، وقد اختلفت هذه الدراسات وتشابهت في العديد من الجوانب، التي سنوضحها في الآتي:

من حيث الهدف: فقد تنوعت الأهداف التي سعت إليها الدراسات السابقة، فمثلاً دراسة أبو عيشة (2017) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان والتعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة ومستوى الاضطراب النفسي تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، أما دراسة أبو القمصان (2016)؛ فقد هدفت للتعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفعالية الذات لدى حالات البتر، بينما هدفت دراسة العبادسة وآخرين (2015) إلى معرفة مستوى نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى النازحين في مراكز الإيواء في محافظة خان يونس بعد الحرب على غزة "2014"، والتعرف على العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي والكشف عن الفروق في نمو ما بعد الصدمة، التي تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية، أما دراسة (Manne, 2014)، فقد هدفت إلى تقييم نمو ما بعد الصدمة لمريضات سرطان الثدي والأشخاص القريبين عليهم، بينما هدفت دراسة (Cordova & Other, 2001)؛ إلى التعرف على نمو ما بعد الصدمة الآتية لسرطان الثدي وعمل دراسة مقارنة بين عينة من النساء المصابات بالسرطان والنساء السليمات، أما **البحث الحالي** بوصفه البحث الأول في البيئة الليبية -حسب علم الباحثة- فإنه تناول موضوع نمو ما بعد الصدمة من الناحية النظرية فقط من خلال التعرف على مفهوم نمو ما بعد الصدمة، ومعرفة التطور التاريخي لعلم النفس الإيجابي، وكيف يحدث نمو ما بعد الصدمة، وأهم أبعاده، مع معرفة العوامل المرتبطة بارتفاع نمو ما بعد الصدمة، والتعرف على مجالات نمو ما بعد الصدمة، ومعرفة خصائص الأفراد الذين يطورون نمو ما بعد

الصدمة، والتعرف على عناصر نمو ما بعد الصدمة واستراتيجيات التعزيز، والعلاقة بين نمو ما بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة.

أما من حيث العينة فقد وجدت الباحثة اختلافاً في العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث عدد أفراد العينة والجنس، فمثلاً من حيث عدد أفراد العينة كانت العينة مكونة من "120" مريضاً من مرضى السرطان في دراسة أبو عيشة (2017)، أما في دراسة أبو القمصان (2016) فقد كانت العينة مكونة من "40" فرداً، بينما كانت العينة مكونة من "202" فرداً في دراسة العباسة وآخرين (2015)، وبلغت العينة "162" فرداً في دراسة (Manne, 2014)، بينما تكونت العينة من "50" في دراسة (Cordova & Other, 2001)، أما من حيث الجنس فقد تشابهت دراسة أبو عيشة (2017)، ودراسة أبو القمصان (2016) ودراسة العباسة وآخرين (2015)، من حيث الجنس فكانت العينة مكونة من الجنسين الذكور والإناث، واختلفت هذه الدراسات مع دراسة (Manne, 2014) ودراسة (Cordova & Other, 2001) والتي اقتصرت عينة الدراسة فيها على الإناث فقط.

ومن حيث الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة: فقد تنوعت واختلفت وتشابهت الأساليب والأدوات المستخدمة فيها، فجميعها تشابهت في استخدام مقياس نمو ما بعد الصدمة، واختلفت فيما بينها في استخدام المقاييس الأخرى تبعاً لمتغيرات الدراسة، فمثلاً استخدمت دراسة أبو عيشة (2017) استمارة البيانات الشخصية، ومقياس تايلور للقلق العام، ومقياس بيك المصغر للاكتئاب، ومقياس عبدالخالق لقلق الموت، ومقياس نمو ما بعد الصدمة، بينما استخدمت دراسة أبو القمصان (2016) مقياس نمو ما بعد الصدمة ومقياس فعالية الذات، واستخدم الباحثون في دراسة العباسة وآخرين (2015) مقياس نمو ما بعد الصدمة، ومقياس قائمة الأعراض المعدلة.

أما من حيث المنهج: فقد تشابهت أغلب الدراسات السابقة من حيث المنهج المستخدم فيها، فقد اعتمدت دراسة أبو عيشة (2017)، ودراسة أبو القمصان (2016)، ودراسة العباسة وآخرين (2015)، على المنهج الوصفي التحليلي.

أما من حيث النتائج: فقد توصلت الدراسات السابقة إلى نتائج عديدة ومختلفة، تبعاً لاختلاف الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، فدراسة أبو عيشة (2017) توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمو ما بعد الصدمة تُعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمو ما بعد الصدمة تُعزى لأعراض الاضطراب النفسي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمو ما بعد الصدمة تُعزى للعمر والحالة الاجتماعية ومستوى التعليم ومستوى الدخل ومدة المرض ومكان المرض ونوع العلاج، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أعراض الاضطراب النفسي تُعزى للعمر والحالة الاجتماعية ومستوى التعليم ومستوى الدخل ومدة المرض ومكان المرض ونوع العلاج، أما دراسة أبو القمصان (2016)، فقد أظهرت نتائجها وجود علاقة طردية متوسطة بين نمو ما بعد الصدمة وفعالية الذات لدى مبتوري الأطراف في الحرب على غزة،

وأنة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمو ما بعد الصدمة تعزى لبعض كل من الجنس ومكان السكن والمستوى التعليمي ومكان البتر والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق في فعالية الذات لدى مبتوري الأطراف تعزى لكل من الجنس والحالة الاجتماعية ومكان البتر والمستوى الاقتصادي والعمر، في حين أظهرت النتائج وجود فروق واضحة في فعالية الذات في البعد الانفعالي تعزى لمكان السكن، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الانفعالي لدى مبتوري الأطراف تعزى إلى المستوى التعليمي ، وبينت دراسة العبادسة وآخرين(2015)، وجود مستوى متوسط من نمو الصدمة وأعراض الاكتئاب لدى النازحين لمراكز الإيواء، بالإضافة لوجود علاقة عكسية بين نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي، كما أظهرت الدراسة أنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الأعراض المرضية لصالح الأشخاص الذين لا يمتلكون عملاً من عينة الدراسة، كذلك وجود بعض الفروق في أعراض العدوان لصالح الإناث، في حين أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة في نمو ما بعد الصدمة والأعراض المرضية تُعزى لمتغير مكان السكن والتعليم والعمر، أما دراسة Manne,2014 فقد بينت نتائجها زيادة نمو ما بعد الصدمة لآباء المريضات في خلال تلك الفترة، حيث كان من المتوقع للمريض في سن أصغر ظهور نمو ما بعد الصدمة، التفكير في أسباب السرطان بشكل أكبر والتغيرات العاطفية في نفس الوقت، حيث إنّ المريض في سن مبكرة يتوقع منه ظهور للأفكار الإقحامية بشكل أكبر، كذلك زيادة استخدام إعادة التقييم الإيجابي والمعالجة العاطفية في الوقت نفسه، كما أظهرت دراسة (Cordova & Other, 2001) مجموعة من النتائج منها: يحدد ارتباط نمو ما بعد الصدمة بين النساء السليمات من سرطان الثدي أنها لم تختلف فيما بينها في الاكتئاب والرفاه، بينما المجموعة المصابة بالمرض أظهرت نموذجاً كبيراً جداً من نمو ما بعد الصدمة، وأنه ارتبط نمو ما بعد الصدمة لدى النساء المريضات بشكل كبير بتهديد الحياة المتصور.

أما البحث الحالي، فيتميز بكونه البحث الأول الذي تناول موضوع نمو ما بعد الصدمة في البيئة الليبية(حسب علم الباحثة)، على أن يكون هذا البحث بداية لبحوث ودراسات أخرى ستجرى في المستقبل، تتناول الموضوع نفسه بالدراسة.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة بما ورد في الدراسات السابقة سواء العربية منها أو الأجنبية، في إعداد بحثها الحالي، بالإضافة إلى الاستناد على الأدبيات والمراجع السابقة.

الإطار النظري:

مقدمة:

ستتناول الباحثة في هذا الجزء الخلفية النظرية وما ورد في التراث السيكولوجي حول موضوع نمو ما بعد الصدمة، الذي يُعدّ مصطلحاً وحقلاً بحثياً جديداً في علم النفس بخاصةً في علم النفس الإيجابي، حيث اقترح هذا المصطلح أستاذ علم النفس بجامعة نورث كارولينا "ريتشارد ديتشي"، و يُقصد به بناءً من التغيير الإيجابي النفسي الذي يحدث نتيجة تعرض الإنسان لصراع مع حالة صعبة للغاية، حيث يتجه نحو الإيجابية في حياته فيحدث التعاطف والألفة مع الآخرين ويُحدث أدواراً اجتماعية جديدة.

ومصطلح نمو ما بعد الصدمة انبثق من علم النفس الإيجابي، الذي يُسمى بعلم مكامن القوة، وعلم السعادة، وعلم الانفعالات الإيجابية، وبالسيكولوجية الإيجابية "وهو العلم الذي يدرس جوانب القوة في شخصية الإنسان لتعيّنه على مواجهة الضغوط وحل المشكلات وتحقيق الوجود الأفضل" (محمد، 2013 : 42).

وترى الباحثة أنه رغم حداثة الاهتمام بعلم النفس الإيجابي في الدراسات والحقول البحثية العربية بشكل عام، فإنّ الاهتمام به نادر في البيئة المحلية الليبية بشكل خاص، الأمر الذي دفع الباحثة إلى الاهتمام بهذا الجانب والتطرق لمصطلح حديث بصفته مصطلح نمو ما بعد الصدمة، الذي لم يتم التطرق لدراسته بعد في البيئة الليبية.

أولاً/ التطور التاريخي لعلم النفس الإيجابي:

إنّ أقدم الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي تكمن في فكرة مفادها أنّ الإنسان بصفته مخلوقاً كريماً كرمه الله ونزل إلى الأرض ليعيش حياة جادة حسنة تحقق له كل طموحاته، دون أن يكون ذلك على حساب الآخرين، ومن ثم أصبح البحث عن هذه الحياة الكريمة أحد أبرز الأسئلة التي تتصدى للإجابة عنها الأديان السماوية وجميع أنواع الفلسفات بعد ذلك، وحاول الإنسان بمختلف ثقافته وحضاراته أن يصل إلى إجابة صحيحة لهذا السؤال وهو: كيف نعيش حياة كريمة سعيدة؟

ونجد أنّ في عصر النهضة بصفة عامة، وفي القرون الثامن عشر والتاسع عشر والعشرين بعد ظهور علم النفس كانت لعلم النفس الإيجابي جهود سبقتها إرهابات دينية وفلسفية، بخاصة في عصر النهضة، وظل الحال على هذا المنوال بحيث كان يرى الفقهاء أنّ الحياة السعيدة تكمن في القناعة والرضا بالقليل والإنتاج والإنجاز والتدين وعمل الصالحات، بينما رأى الفلاسفة أنّ السعادة تكمن في معرفة الحقيقة حدياً أو فكرياً، أو في الإشباع المادي، أو في الإشباع النفسي، إلى أن ظهر علم النفس في أواخر القرن التاسع عشر، وبدأت تظهر إسهاماته الحقيقية في القرن العشرين، وقدم مذاهب ومدارس كالتحليل النفسي والسلوكية والبنائية والمعرفية والإنسانية الوجودية والظاهرية، وطرحت تفسيرات نفسية للحياة السعيدة الكريمة والخبرة الإنسانية بشكل عام.

ومن ثم أصبح الجذر الثاني لعلم النفس الإيجابي هو إسهامات بعض فروع علم النفس الأساسية والتطبيقية في تشكيل تراكم لا بأس به انطلق منه هذا العلم، وكانت أهم هذه الإسهامات تتمثل في أعمال سيجموند فرويد وآرائه حول مبدأ السرور (اللذة أو المتعة) وأفكار كارل يونج حول مبدأ الكمال الشخصي والروحي، وتنظير أدلر حول الجهاد أو الكفاح الفردي المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية، وأعمال فرانكل في البحث عن المعنى في ظل أسوأ ظروف الحياة حزناً وهماً وكآبة (أبو القمصان، 2016: 11-12).

أما الجذر الثالث؛ فيتمثل في إسهامات علم النفس الإنساني، وهي الإسهامات التي بلورت وجهة النظر الأساسية لهذا العلم في البحث عن الذات وأهمية الخبرات الإنسانية الإيجابية في الحفاظ على الإنسان ووقايته من الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية وتنشيط جهاز المناعة لديه.

أما الجذر التاريخي الرابع، فهو جذر حديث إلى حد كبير بلغة علم التاريخ، ويتمثل في الكتاب الرائع الذي أصدرته "ماري جاهودا"، وهي من العلماء الذين عاصروا كارل روجرز وإبراهام ماسلو، وهو كتاب المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية، وهو كتاب يمثل دراسة حالة حقيقية لأسس الفهم العلمي للتعليم النفسي وليس مجرد غياب الكرب النفسي والمعاناة منه، وقد اعترف لبترسون وسيليجمان أنّ الرؤية العلمية التي طرحتها ماري هي إحدى اللبّات الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي حتى اليوم ومستقبلاً.

وأخيراً الجذر الخامس، وهو جذر تاريخي معاصر، ويتمثل في أعمال الاستشارة النفسية وعياداتها، وكان من طليعة الباحثين الذين طبقوا مفاهيم أقرب ما تكون لمفاهيم علم النفس الإيجابي في برامج الوقاية التي تنطلق من نظريات العافية أو التمتع بالصحة الإيجابية، أمثال ألبى، وكوين، بالإضافة إلى هايز وزملائه الذين وضعوا أساليب علاجية وطورها، لكي تساعد الحالات المرضية على التخلص من المعاناة النفسية، بالإضافة إلى تنمية الشخصية الإيجابية التي تقيهم من الانتكاس، وتجعل منهم أشخاصاً سعداء أكفاء اعتماداً على تمثلهم لقيمهم الإيجابية، وتطوير كفاءتهم الذاتية، وتحسين نوعية حياتهم، وتوظيف أساليب تفكيرهم الإيجابية التفاوضية (الصبوة، 2006: 21).

وقد رصد علماء النفس ثلاثة أنواع من الإفادة التي يمكن أن يتوصل إليها الأشخاص من خلال تعاملهم مع الصدمات ومنهم AFFECK وزملاؤه الذين توصلوا إلى ذلك بعد دراسة على عدد من الأشخاص الذين تعرضوا لأزمة قلبية؛ وهذه الإفادة تتمثل فيما يأتي:

1- التغيير الإيجابي في الشخصية.

2- الاتجاه الإيجابي في العلاقة مع الآخرين.

3- التغيير الإيجابي في فلسفة الحياة.

واستخلاص العبر من عيش ازِمات الحياة والصدمات؛ قد يكون لها دور مهم في نمو الشخصية، وكذلك التطور في مهارات التعامل والتكيف، فقد وجد MCMILEN وزملاؤه، 1997" بأنّ الأشخاص الذين

يستفيدون من الكوارث والصدمات يستطيعون التخلص من اضطراب ما بعد الصدمة، بحيث يتلاشى مع الوقت، أما الذين لا يستفيدون من الصدمة؛ فإن اضطراب ما بعد الصدمة سوف يستمر لديهم لسنوات طويلة، بحيث يلاحظ أن من لديه القدرة على التكيف مع حلاوة الحياة وصعوباتها يكون أكثر إفادة من التجارب؛ ويتحقق النمو في شخصيته، وهذا الأمر متعلق بسمات شخصية عديدة كان قد كونها الشخص عبر تنشئته السابقة قبل الأحداث والصدمات الصعبة والمفاجئة، كتحقيق قيمة لذاته من كونها نمت لديه دوافع جيدة لتحقيق فعل الإرادة في نيل طموحاته، فالسلوك على الدوام مدفوع بدافع سواء أكان هذا الدافع بالسلب أو الإيجاب تبعاً لعلم النفس الإيجابي الذي يعد من أحدث فروع علم النفس في الفترة الأخيرة، من كونه الفرع المتخصص بتحفيز التكيف والمواءمة مع مشكلات العصر الحديث (مرسيلنا، 2013: 228).

وتتمثل أركان التصور النظري لعلم النفس الإيجابي في:

1- الحياة السعيدة السارة. 2- الحياة الإيجابية ذات المعنى.

2- الحياة النشطة المثمرة الفعالة الدؤوبة (الانشغال أو الذوبان الإيجابي).

قد تسبب الصدمة معاناة وألماً نفسياً، لكنها قد تكون دافعاً لإعادة الحسابات والوصول لدرجة أعلى من النضج والنمو والارتقاء النفسي، فيخرج المرء من المشكلة أكثر رقياً وصلابةً مما كان قبلها (الصبوة، 2006 : 31).

ومن خلال عرض النموذج النظري لعلم النفس الإيجابي، الذي ينبثق عنه نمو ما بعد الصدمة بصفته مصطلحاً إيجابياً، وترى الباحثة أن جميع أركان هذا العلم تنصب حول تحقيق حياة كريمة للفرد لكي يواجه بها الصدمات والمصاعب المختلفة، فالشخص المتقائل دائماً ستكون لديه فرصة تطوير نمو ما بعد الصدمة أكبر وأفضل من فرصة الشخص المتشائم، وهذا يبين أن طبيعة الشخصية تؤثر على مدى تطوير الشخص لتغيرات إيجابية وللتوظيف الكامل والفعال لما يملكه - حتى لو كان مريضاً نفسياً يتحمل من الأعباء النفسية ما لا تستطيع أن تحمله الجبال - من مهارات وقدرات وخصال شخصية، بحيث لا يتمكن من التخلص من مرضه النفسي أو الجسمي أو كليهما فحسب، بل يتمكن كذلك من تطوير حياة ملؤها الرضا والسعادة والإنجاز بما يُشبع ذاته ويحققها ويكون نافعاً لنفسه وللآخرين.

ثانياً/ مفهوم نمو ما بعد الصدمة:

هناك تعريفات عديدة لمفهوم نمو ما بعد الصدمة منها:

عرفه **Richard & Other (2014)** بأنه: تجربة التغيير الإيجابي الذي يحدث نتيجة الصراع مع

أزمات الحياة الصعبة، ويتجلى ذلك من خلال مجموعة متنوعة من الطرائق بما في ذلك زيادة التقدير

للحياة في العلاقات العامة بين الأحداث، ويصبح الفرد أكثر وضوحاً ولديه شعور متزايد من قوة

الشخصية، ولديه تغير في الأولويات، وظهور حياة وجودية وروحية أكثر ثراءً " (أبو القمصان، 2016:

10).

وعزف Sarah, 2011 نمو ما بعد الصدمة بأنه" تغير إيجابي من ذوي الخبرة نتيجة الصراع مع درجة عالية من ظروف الحياة الصعبة؛ فهو كل عملية ونتيجة التغير الإيجابي بعد تجربة الحياة المؤلمة المؤلمة" (Sarah, 4: 2011).

وتُعرّفه الباحثة بأنها "قدرة الفرد الذي مر بصدمة ما وكيفية تصرفه في المواقف الجديدة ومواجهة حياة جديدة بظروف جديدة فيتجه نحو الإيجابية في حياته، ويُحدث التعاطف والألفة مع الآخرين، ويُحدث أدواراً اجتماعية جديدة، وبمعنى آخر فإن نمو ما بعد الصدمة يُحدث نمواً وتطوراً نفسياً إيجابياً شاملاً بجوانب شخصية الفرد"

ثالثاً/ أبعاد نمو ما بعد الصدمة:

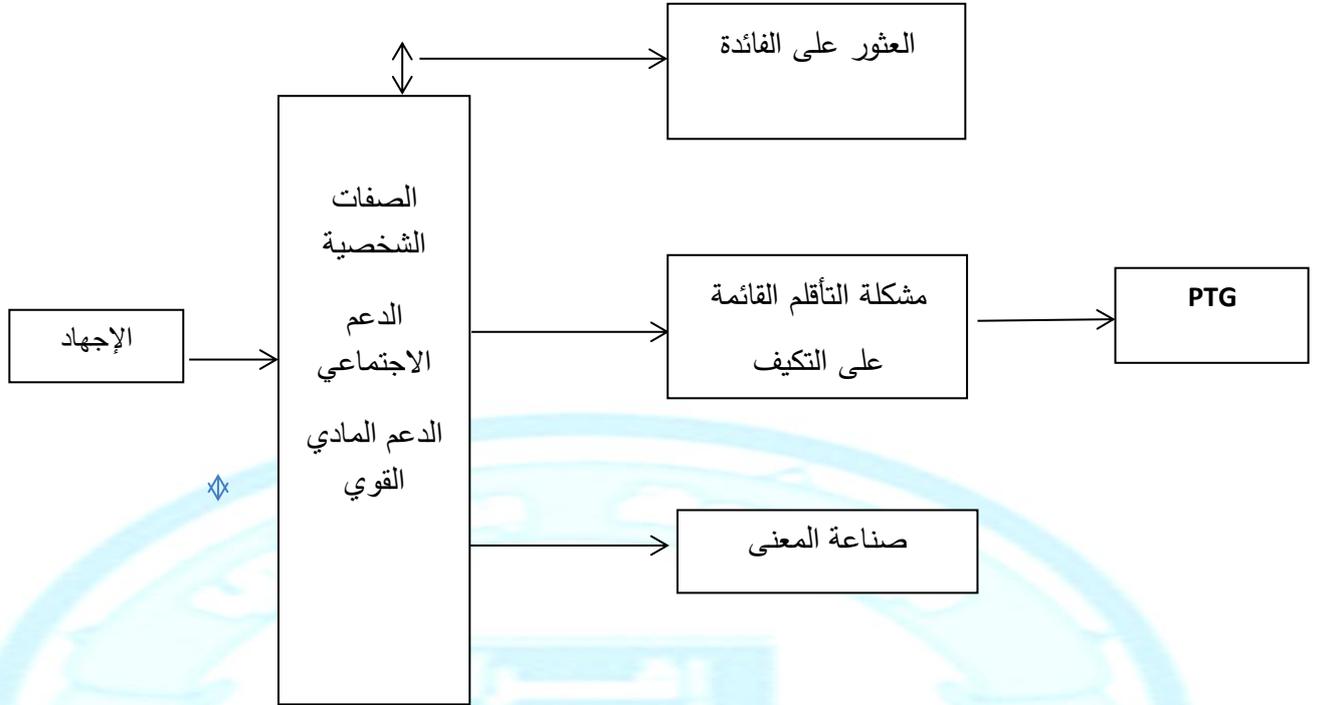
أشار علماء النفس إلى أنّ هناك ثلاثة أبعاد واسعة لنمو ما بعد الصدمة تتمثل في:

أ- نمو في العلاقات الشخصية والاجتماعية: طبيعة الإنسان تفرض عليه الوجود بدائرة من التفاعل الاجتماعي؛ لتحقيق قدر من الارتياح الوجداني، وذلك بتلقي الدعم من الآخرين الذين يقيم علاقاته معهم، حيث يشعر الإنسان بحاجته للارتباط بالآخرين بخاصة عند التعرض لقلق أو خوف أو حدث صادم؛ فحاجة الإنسان للبعد عن الوحدة التي تقلل من الراحة النفسية هي التي تجبره على تكوين علاقات شخصية (أبوسريع، 1993: 84)، فالعلاقات تساعد الإنسان على إيجاد حاجاته الأساسية في الحياة للوصول لدرجة الرضا، لذلك العلاقات الشخصية ليست عبارة عن خبرة يحصل عليها الإنسان من خلال الحياة والممارسة فقط ؛ ولكنها أصبحت فناً يتم التعامل به مما يؤدي إلى رفع المعنويات والتعزيز، كذلك النمو السليم والتكيف مع الآخرين والتكيف مع المجتمع (المحمدي، 2014: 12).

ب- نمو إدراك الذات الإيجابي: إنّ الفرد الذي يتمتع بمفهوم إيجابي عن ذاته، ويدرك صورة ذاته من خلال نفسه، وذلك بإدراك طموحاته وقدراته، التي توثقه بقدرته على إنجازها وتحقيقها رغم كل التحديات، تلك الصورة هي التي تقود الفرد للتغيير والإبداع نحو الأفضل، لكن عندما يعاني الفرد من قلة الثقة بنفسه وإحساسه بالدونية وعدم القدرة، فذلك يقلل من قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات التي يواجهها من الناحية النفسية، فتغيير الذات نحو الأفضل والوصول للإبداع والأصالة، والتعبير عن النفس بصراحة وأمانة يوصل الفرد لتحقيق ذاته والتكيف مع الصدمات والتغيرات التي تؤثر في ذاته وصحته النفسية، ويُدرك الذين تحقق لهم النمو بعد الصدمة والمعاناة أنفسهم ويُقيمونها بطريقة أفضل (أبو عيشة، 2017: 60).

ج- نمو في فلسفة الحياة: عندما يصبح الشخص مقدراً لحياته ويقدر الأشياء التي كانت أقل أهمية في الماضي بأنها ذات أهمية كبيرة في هذا الوقت يقوده هذا إلى تغير كبير في طبيعة الحياة التي يعيشها بخاصة عندما يهتم بالجانب الروحي والديني، الذي أصبح ذا أهمية كبيرة ذلك يعكس تحولاً كبيراً في معتقداته ونظرته للعالم والآخرين، وبذلك يحصل التحول الكبير في حياة الفرد (العباسة وآخرين، 2015: 184).

وقد أوضح Rama & Other,2011 أبعاد نمو ما بعد الصدمة في الشكل الآتي:



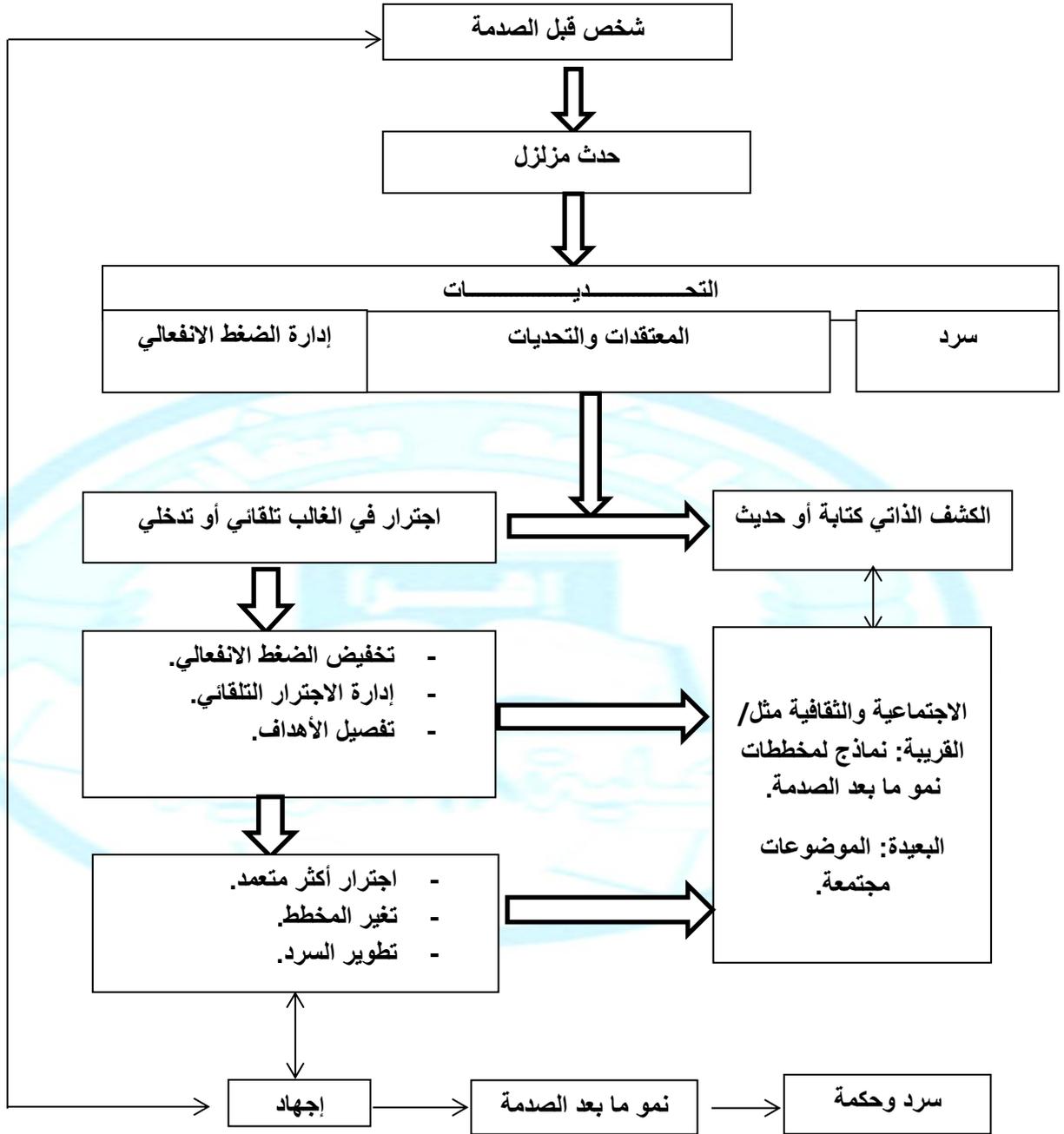
الشكل رقم (1) أبعاد نمو ما بعد الصدمة

يُظهر هذا النموذج مفهوماً متعدد الأبعاد لنمو ما بعد الصدمة، حيث تتأثر عمليات التكيف المختلفة في مراحل الصدمة المختلفة، لذلك يمكن أن نطبق التدخلات المحتملة في مراحل مختلفة من الصدمة لتوفير المزيد من مواجهة العمليات التي تُسهل تطوير نمو ما بعد الصدمة (Rama & Other,2011: 587) ومن خلال مخطط أبعاد نمو ما بعد الصدمة ترى الباحثة أنّ بحث الفرد عن الشيء الإيجابي في الشيء السلبي بحد ذاته يعدّ نمواً، فعندما يُصاب الفرد بصدمة ما تقف بجانبه أسرته وأصدقاؤه، فيكتشف حجم حب أسرته وأصدقائه له ويشعر بالحنان حولهم ودعمهم له، كذلك بحث الفرد عن البدائل المختلفة في الحياة الجديدة التي اختلفت عن حياته السابقة نتيجة لتعرضه لصدمة صادمة، يُعزز بشكل كبير مفهوم نمو ما بعد الصدمة لدى الفرد، وتظهر العديد من الإيجابيات في حياته اليومية، وهذا ما بينه المخطط المتعدد الأبعاد؛ فالصفات الشخصية والدعم الاجتماعي والمادي القوي توصلنا لصناعة المعنى ومن تم التأقلم والتكيف والوصول لمفهوم ما بعد الصدمة.

رابعاً / كيف يحدث نمو ما بعد الصدمة:

حدد Richard,2004 نموذجاً شاملاً حول كيفية حدوث نمو ما بعد الصدمة، حيث ركّز على تعرض الشخص للصدمة ومروره بالعديد من التحديات واجترار الأنماط الفكرية وصولاً لظهور التغيرات

الإيجابية التي قد تظهر نتيجة التكيف مع الصدمات، والشكل الآتي يوضح كيف يحدث نمو ما بعد الصدمة:



الشكل رقم (2) يوضح كيفية حدوث نمو ما بعد الصدمة (Richard,2004:P19)

والمخطط الموضح أعلاه يُشير إلى أنه عندما يتعرض الفرد للحدث الصادم يبدأ حدوث خلل في البنية المعرفية، وينتج عن هذا الخلل تغيرات عديدة في الحياة الاجتماعية والأكاديمية والمهنية وغيرها من

النواحي، وبالتالي يحتاج الفرد المتعرض لمثل هذه الصدمات لعلاج نفسي من قبل الأخصائيين من أجل الوصول للتكيف مع التغيرات الجديدة، مما ينتج تغيرات إيجابية بعد الأحداث الصادمة.

خامساً/ العوامل المرتبطة بارتفاع نمو ما بعد الصدمة :-

1- مستوى الصدمة ونوعيتها: إنّ شدة الصدمة تؤدي إلى أعراض أكثر شدة وذلك بإجماع عدد كبير من الباحثين، والصدمات في الغالب عبارة عن كوارث طبيعية وكوارث من صنع البشر، وتختلف ردود الأفعال حسب الضغط الواقع على الفرد، وكذلك استجابات الأفراد تختلف من شخص لآخر وذلك يعتمد على: أ- ظروف الصدمة كالمدة والنوعية والأحداث. ب- الفروق الفردية بين الأحداث.

ج- طرائق مواجهة المشكلات والتعامل مع المواقف الصادمة.

وهناك عاملان يجعلان الحدث حدثاً صامداً هما: أ- التهديد بالموت أو إصابة خطيرة تلحق بالشخص. ب- الشعور القوي بالخوف والعجز (أبو عيشة، 2017: 53).

وينتج عن التجربة المؤلمة مجموعة من الظروف السلبية التي قد تؤدي إلى الضيق والإحساس بالضعف، وعدم القدرة على التنبؤ، وعدم السيطرة على حياة المرء- الذي يسمى بالمحنة- على الرغم من هذا قد يكون لدى الفرد في الوقت نفسه تصور من الفوائد، كنتيجة من يعانون من الصدمة السلبية، والدراسات افترضت وجود علاقة سلبية بين المحنة ونمو ما بعد الصدمة، مما يعني أنه إذا طور الناجي مستوى عالياً من نمو ما بعد الصدمة ينبغي أن يكون قادراً على التغلب على اضطراب الإدراك ومن ثم خفض في مستوى المحنة (مرسيلنا، 2013: 17).

2- الخصائص الشخصية: الكشف عن الاستجابات العاطفية للصدمة يُسهل معالجة الإدراك لأنه عندما يصف الحدث يكون مفهوماً للآخرين، ويكون الفرد على استعداد لقبول وجهات نظر أخرى، حيث إنّ هذه تيسر من وضع الإدراك في التجارب المؤلمة، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أنّ الكشف العاطفي من الظروف ذات الصلة الرئيسية للأحداث المجهدّة تؤثر على مستوى النمو التي أبلغ عنها الناجون، وعلاوة على ذلك فإنّ فوائد الكشف عن الذات ارتبطت آثارها بزيادة الأداء البدني، وانخفاض الشدة، وتعزيز أداء الجهاز المناعي، ويرى آيزنك في نظريته حول الشخصية أنّ طبيعة الشخصية تتسق مع تعريفات شاملة فهو يعرف الشخصية بأنها "المجموع الكلي لأنماط السلوك الفعلية أو الكامنة لدى الكائن" كما تحتل السمة والطراز مكاناً مركزياً في نظرية آيزنك للسلوك، فهو يعرف السمة باعتبارها تجمعاً ملحوظاً من النزعات الفردية للفعل، أما الطراز فيعرفه بأنه "تجمع ملحوظ أو سمة ملحوظة من السمات" والطراز نوع ملحوظ من التنظيم الأكثر عمومية وشمولاً، ويضم السمة بوصفها جزءاً مكوناً، وقد وضع آيزنك تصوره الهرمي للشخصية، بحيث يوجد في قمة هذا الهرم أنماط الشخصية التي وضعها وهي "الانبساط- الانطواء" وتختصر أحياناً إلى الانبساط لسهولة التعبير الاستخدامي، و"العصابية- الاتزان"،

العصابية للاختصار و"الذهانية-السواء"، وهذه السمات متواجدة لدى جميع الناس، ولكن بنسب متفاوتة، أي أنّ الفرق بين الناس في السمات الشخصية إنما يفرق في الدرجة، لذلك فإنّ الأسوياء من الناس يتواجدون في منتصف المنحنى الاعتدالي وهي المنطقة التي يسميها علماء النفس منطقة السواء، بينما يتواجد العصابيون و الذهانويون في الطرفين، هذا ما أكده آيزنك نفسه عندما وضح تواجد السمات الشخصية بدرجات متفاوتة ومختلفة لدى جميع البشر، ولا يمكن انعدامها تماماً، وهكذا فإنّ آيزنك يرى أنّ السمات لا يمكن الحكم على وجودها لدى الشخص بالقول أنها موجودة أو غير موجودة ، إذ إنّ السمات موجودة لدى جميع الأفراد، ولكنها تختلف في الدرجة، ومن ناحية أخرى يؤكّد آيزنك أيضاً على أنه لا الأنماط ولا السمات يمكن الحكم عليها بأنها صحيحة أو خاطئة، حسنة أو سيئة؛ إذ يوجد نقاط جيدة وسيئة في كل واحدة منها على حدة ، فالدرجات العالية جداً أو المنخفضة جداً في أي سمة من هذه السمات تعكس اختلالاً وعدم سواء في الشخصية، وهكذا - كما يرى آيزنك- لا يؤدي بالضرورة للمرض النفسي، ولكنه يحتاج إلى أخذه بعين الاعتبار وعدم إهماله حتى لا يتحول فعلاً إلى مرض نفسي (هول وليندي، 1987 : 497-499).

3- استراتيجيات التكيف: نوع من أنواع التكيف يُستخدم فوراً بعد الصدمة ويرتبط مع معالجة المعرفة، وهذا يعتمد ويحدد مستوى النمو الذي سيتم الإبلاغ عنه، في الواقع المشكلة والعاطفة مركز التكيف بالإنكار، والقمع، وإخماد العاطفة، ويرتبط بنتائج صحية أسوأ، ويُعدّ التكيف الاجتماعي مفهوماً مستمداً أساساً من علم البيولوجيا على نحو حددته نظرية دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء، ويشير هذا المفهوم عادة إلى أنّ الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء، ووفقاً لهذا المفهوم يمكن أن يوصف سلوك الإنسان بكونه ردود أفعال للعديد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها كالمناخ وغيرها من عناصر البيئة الطبيعية ومتغيرات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان من أفراد وجماعات (أبو القمصان، 2016: 21).

وترى الباحثة أنّ الصدمة تتدرج بدءاً من التبلد" تبدل العاطفة" مروراً بالإنكار، فالغضب، فالحزن، فالتكيف، وهذا يوصلنا لحالة يتكيف فيها الفرد مع وضعه الحالي، فيقبل التغيرات الجديدة التي طرأت سواء أكانت فقداناً أو بترّاً أو إصابة أو حتى قصفاً للبيت، ومن هنا يبدأ بالبحث عن الجديد؛ فتبدأ معالم نمو ما بعد الصدمة تتضح لديه على عكس الأفراد الذين قد يحدث لديهم تثبيت في هذه المرحلة ومن ثم يطورون اضطراب ما بعد الصدمة.

4- الدعم والمساندة الاجتماعية: يؤثّر الدعم والمساندة الاجتماعية في عمليات التكيف ليصبح أنجح في التكيف مع التجارب المؤلمة، ومن ثم مؤشراً لنمو ما بعد الصدمة، بدلاً من ذلك إدراك تغيرات إيجابية في العديد من المجالات في حياة الباقيين على قيد الحياة قد خلق الفرصة لعلاقات مقربة، وسلوكيات أكثر عطفاً، واتصالات وصدقات جديدة ، التي بدورها تؤدي إلى نتائج الدعم الاجتماعي؛ فالعلاقة بين الرضا والدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة تنشأ بوصفها عملية ثنائية الاتجاه ، ومع ذلك لا توجد دراسات

كافية لتحديد ما إذا كان الدعم الاجتماعي يُعزز نمو ما بعد الصدمة ، أو إذا كانت النتائج عن النمو متصورة بتحسين الرضا في العلاقات الاجتماعية، ويُشير الدعم النفسي الاجتماعي إلى الترابط المشترك بين العمليات النفسية والاجتماعي، وإلى حقيقة أنّ كل منها يتفاعل مع الآخر باستمرار ويؤثر فيه، وباستخدام مصطلح " الصحة النفسية للدعم النفسي والاجتماعي" في هذه الوثيقة لوصف أي شكل من أشكال الدعم المحلي أو الخارجي، الذي يهدف إلى حماية الرفاه النفسي والاجتماعي أو تعزيزه، والوقاية من الاضطرابات النفسية أو معالجتها (مرسيلنا، 2013: 19).

وترى الباحثة أنّ هناك دوراً كبيراً للعلاقات الاجتماعية في تحسين نفسية الفرد الذي تعرض لصدمة نفسية، فمن خلال هذه العلاقات يشعر الفرد بالثقة بالنفس والاحترام والتقدير والدعم، ف للأسرة وللمحيطين به دور مهم في تفعيل الجوانب الإيجابية لدى الفرد؛ وهذا يزيد من قدرته على تجاوز المحنة وتحملها.

5- الخصائص البيئية: ثلاثة عوامل بيئية ارتبطت مع النمو المتصور: الجنس، العمر، المستوى التعليمي، وتشير الدراسات التجريبية أنّ النساء والشباب وذوي المستويات التعليمية العليا عموماً هم الأكثر عرضة أن يُقدموا تقريراً للنمو، أو يستفيدوا من النتائج، وتتكون البيئة من الناحية النفسية من المجموع الكلي للمؤثرات التي يتلقاها الفرد منذ لحظة الإخصاب إلى الوفاة ، ولعل أكثر الدراسات تأثيراً على الفرد هي البيئة الاجتماعية وهي المؤثرات البشرية التي توجه للوليد، وأول هذه المؤثرات ما تقوم به الأم من إشباع حاجات الطفل البيولوجية من غذاء وماء ونوم ودفء، وكذلك وجود الأب والأخوة والأخوات، وربما الجد والجددة في حالة الأسرة الممتدة كما يمتد إلى الأخوة والأخوات وجنس هؤلاء ذكوراً وإناثاً وإلى ترتيب الطفل بين إخوته، وإلى كونه طفلاً ذكراً أو أنثى أو وحيداً، وهكذا يصبح تركيب الأسرة له الدور الأكبر في إيجاد الفروق بين الأفراد، كذلك ترتبط بالبيئة الاجتماعية ثقافة المجتمع بوصفها أنماط السلوك التي يكتسبها الفرد بواسطة التعلم الاجتماعي، ويُسهّم عمر الشخص في تحديد مقدار نمو ما بعد الصدمة، فبعض الدراسات وجدت أنّ البالغين سجّلوا مقداراً أعلى في نمو ما بعد الصدمة مقارنة بكبار السن، وقد يُعزى ذلك إلى أنّ صغار السن لديهم مرونة أكبر في تقبل تغيرات الحياة (عبدالباسط، 2009: 19).

6- القدرة على تقدير المعتقدات: إنّ فهم الشخص لما يمتلك من قدرات وامكانيات تؤدي إلى الإنجاز والنجاح والقدرة على التعامل مع المواقف الصعبة، بذلك يكون لها تأثير في عملية تطور ونمو ما بعد الصدمة (خطاب، 2011: 125).

7- القدرة على البحث عن معنى جديد للحياة: إنّ إدراك الفرد لقيمة حياته وأن لديه أهداف يريد تحقيقها بالرغم من صعوبتها ومشقتها، يؤدي للارتباط بأداء إيجابي في الحياة النفسية والصحية والجسدية للفرد (عبدالحميد، 2010: 337).

8- فعالية الذات: وهي حكم الفرد على سلوكياته في المواقف الغامضة، ومعرفة ردة فعله لتلك المواقف حيث يتم فيها مواجهة صعوبات وبذل جهد للوصول للإنجاز (حجازي ، 2013: 423).

9- المزاج: فمزاج الفرد يتغير من وقت لآخر، ويستخدم المزاج بصفته عاملاً تنبؤياً لنمو ما بعد الصدمة و بصفته مقياساً لمخرجاته، فقد بينت بعض الدراسات التي تم تطبيقها على مجموعات من النساء المصابات بأمراض مزمنة وطلبة الجامعات الذين تعرضوا لصددمات متنوعة بأنّ هناك علاقة ذات صلة بين المزاج الإيجابي ونمو ما بعد الصدمة.

10- خصائص الحدث الصادم: للحدث الصادم أهمية في تحول حياة الإنسان سواء على المستوى الجيد أو السيئ، فكلما كان الحادث الصادم قوياً زاد تشتت الشخص في حياته، وبالتالي زادت الفرص لحدوث نمو ما بعد الصدمة (أبو عيشة ، 2017: 55-56).

11- العالم مُسلّم به: الحدث المهديد للحياة بالضرورة يُعطل الطرائق السابقة من التفكير، وافتراضات الإدراك، فعندما يواجه الفرد الظروف الصادمة يجد نفسه بحاجة للانخراط في العمليات المعرفية من أجل فهم الوضع الساقط، فأحداث الحياة المُجهدة للغاية التي تتحدى العالم المُسلّم به من قبل شخص تميل لتحريك المشاركة الإدراكية، ولكن في بعض الحالات حتى أقل الظروف المؤلمة قد تظهر استعادة ناتجة.

12- اجترار نمط: في أعقاب الصدمة الناجون يشعرون بالانزعاج من الأفكار الدخيلة ومعظمها سلبية حول الحدث الذي اجتاحت المعالجة المعرفية دون إذن أو عمد، هذا النوع من التفكير يحدث دون رغبة الشخص، ويكون دائماً مرتبطاً مع مستوى عالٍ من المحنة، وضمن العملية المعرفية قد يحدث شكل آخر من أشكال الاجترار، وهو اجترار متعمد للأفكار، يعني أنّ الفرد يفكر عن طيب خاطر عن الصدمة مع الهدف الواضح لمحاولة فهم هذا الحدث والتغيرات التي ظهرت وآثار ذلك على المستقبل، كلا النوعين من الاجترار قد يُعاش خلال العملية المعرفية لفهم الصدمة على الرغم من أنّ بعض النظريات تُشير إلى أن التفكير الدخيل هو الأكثر انتشاراً على الفور (أبو القمصان ، 2016: 23).

سادساً/ مجالات نمو ما بعد الصدمة:

هناك خمسة مجالات لنمو ما بعد الصدمة هي:

1-زيادة التقدير للحياة بشكل عام: امتلاء الحياة بالحيوية والأحداث ذات القيمة والجديدة، التي تقلل من الملل وتدفع الإنسان لمواصلة الإنجازات بوجود حوافز القدرة والاستطاعة والتقدير للحياة وإحساسه بامتلاك طاقة تمكنه من تحقيق ذلك، هذا يدفع الإنسان للمشاركة مع الآخرين والخبرات في خوض التجارب، التي يحقق بها إنجازاته وهذا نابع من تقديره للحياة وأهميتها (العصار، 2015: 31).

2- وضوح أكثر في العلاقات الشخصية: تعدّ العلاقات الشخصية أكثر تأثيراً من الأفكار والمشاعر والسلوكيات في حياة الناس، وفي الغالب تعدّ الروابط العاطفية هي الأساس في تعزيز وتنمية الخبرات الحياتية

(العنزي ، 2006: 80).

3- زيادة الشعور بقوة الشخصية: إنّ القدرة على الاحتمال كتحمل الأزمات والصدمات والنقد والإحباط والفشل تعدّ من خصائص الشخصية الناضجة والقوية، التي تتسم كذلك بالاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.

(المليجي، 2001: 208) وذلك يزيد من الشعور بقوة الشخصية.

4- تغير الأولويات: يتوجه الإنسان نحو التغيير في الأولويات الروتينية وذلك بتغيير الأشياء في الحياة، وفي الغالب يكون التوجه نحو التغيير في الحياة من السلبية إلى الإيجابية، لذلك أولئك الناس يجب أن يكونوا على بينة بالأشياء السلبية والإيجابية حتى يتم المقارنة ويتم الترتيب فيما يتعلق بجوانب الحياة المختلفة، ويكون التغيير حول الأشياء المهمة في الحياة واكتشاف إمكانيات ومسارات جديدة لحياة الإنسان (أبو عيشة، 2017: 62).

5- التغيير في الفكر الوجودي للوصول إلى الثراء الروحاني والديني في الحياة ويشتمل على:

أ/ التغيرات في الوجودية والإحساس بمعنى الحياة: فالإنسان بقوة إرادته هو الوحيد القادر على تحقيق ذاته من خلال بحثه عن معنى الحياة، الذي يعدّ الدافع الأساس بالنسبة له في تحقيق إنجازاته ومهامه (العصار، 2015: 83)

ب/ التغيرات الروحانية والدينية: يرى Kallay, 2004 أنّ التغيرات الروحانية وتأثيرها في الوظائف النفسية تلعب دوراً مهماً للتعبير في عملية التأقلم الجيدة، وبالتالي هي تبرهن أنّ التدخلات الدينية والروحانية لها أهمية ضخمة في إعادة التأقلم مع الأحداث السلبية وعملية تقدم النمو، والمجال الديني والروحاني وحالات الأفراد قبل الصدمة ومعتقداتهم لها أثر في هذا المجال وفي نمو ما بعد الصدمة بشكل إيجابي (أبو عيشة، 2017: 63).

سابعاً/ خصائص الأفراد الذين يطورون نمو ما بعد الصدمة:-

هناك عدد من الخصائص للأفراد الذين يطورون نمو ما بعد الصدمة وهي كالاتي:

1- أن يكون الشخص اجتماعياً: أكثر الناس قابلية للنمو بعد الصدمة، هم أولئك الاجتماعيون الذين يحبّون مخالطة الناس ، فما السبب؟؟ ، لأنّ الناس يمدوننا بالدعم الاجتماعي الذي نحتاجه لاتزاننا النفسي، فالتفاف من نحبهم حولنا بعد حدوث الصدمة، قد يساعدنا في تخطي المحنة والارتقاء بعدها أيضاً، لأنّ التفسيرات المختلفة التي قد يقولها لنا الناس وهم يهونون علينا، قد تجعلنا نرى المشكلة من منظور مختلف، قد لا يكون بديهياً ونحن تحت وطأتها، قد يعطوننا "معنى" لما يحدث يجعلنا أكثر فهما لأنفسنا وللحياة من حولنا باستخلاص حكمة مما جرى، كما أنّ وجود علاقات متينة في حياتنا قد يجعلنا ندرك أننا لانزال محبوبين وأنّ الصدمة لم تدمّر كل شيء وهناك ما ينبغي أن نقدره في هذه الحياة، ألا وهو حب الناس لنا، والدراسات تقول إنّ النساء عموماً يعرفن "نمو ما بعد الصدمة" أكثر من الرجال، أحد التفسيرات الممكنة لهذا الأمر هو أنّ النساء -ببساطة- يمارسن التواصل الاجتماعي أكثر من الرجال، وقد أظهرت دراسة الزور، 2001 أنّ من أهم استراتيجيات التغلب على المصاعب عند الشباب ما يأتي:

أ- الإيمان بالله والاعتماد على التعليم. ب- دعم الأفراد. ج- الدعم والتضامن العائلي. (أبو القمصان ، 2016: 14-15).

2- أن يكون الشخص متفائلاً: التفاؤل هو توقع أن يكون المستقبل إيجابياً، حتى إن لم يكن هناك دليل على هذا، فقد تم اعتقال عالم النفس الشهير فيكتور فرانكل، ورأى أصدقاءه يُعذَّبون ويموتون حوله في معتقلات النازية. عاش أياماً مريرة في هذا المكان لكنه لاحظ شيئاً مهماً غير مسار حياته، لاحظ أنّ المعتقلين الذين فقدوا الأمل ماتوا كمدأً وقهراً ، أما من كانوا يتطلعون للغد بتفاؤل -رغم عدم وجود دليل- كانت معنوياتهم مرتفعة، وحين نجا من هذه التجربة المريعة قام بتأسيس مذهب نفسي جديد -اسمه العلاج بالمعنى- ينادي بأنّ تطلّعنا للغد مهم كي نتمتع بالصحة النفسية لنقاوم الصدمات، وأنّ الأمل هو ما يجعلنا موقنين أنّ الصدمة ليست نهاية الكون لأنّ المستقبل سيكون أفضل بشكل ما، فنبدأ في استخلاص العبرة والمعنى، ونعمل على تطوير أنفسنا كي نتأقلم مع هذه الأفكار الجديدة ، لذلك يساعدنا الدين في تخطي المحن، فهو يعطي معنى متماسكا للحياة ومبرراً لنأمل خيراً في الغد، ببساطة قم بدورك في الحياة على أكمل وجه، ثم كن متفائلاً مؤمناً أنّ الغد سيكون أفضل وليكن هذا من ثوابتك، لتتقبل عثرات الحياة وتقبلاتها وتدرك أنّ المصائب -مهما طالت- ليست دائمة.

3- أن يتدرب الشخص على مواجهة الحياة: وجد العلماء أنّ المنفتحين على الحياة الذين يسعون لاكتساب الخبرات الجديدة ، يكونون أكثر قابلية من غيرهم للنمو بعد الصدمة ، ربما لأنّ هؤلاء الناس يكسرون روتين حياتهم ويتعرضون لمواقف جديدة أكثر تنوعاً مما يتعرض له الشخص العادي، فيتعرضون -بالتالي- لمشاكل أكثر ويضطرون للتعامل معها، فتتكون لديهم خبرات أوسع تساعدهم على تخطي الصعاب وفهم الحياة ، فمن اعتادوا التعرض لمشاكل مختلفة خفيفة الوطأة، يكتسبون مناعة نفسية، و يعرفون كيفية التعامل بشكل أفضل مع الصدمات حين تحدث، فلا تعزل نفسك عن الحياة كي تتجنب مشاكلها.. بل خض غمارها و اسع للتجديد لتكتسب خبرات أكثر تجعلك أقدر على المواجهة، فمن لم يعتد التعامل مع الصدمات يكون أكثر عرضة للكسر.

4- أن يكون الشخص ثرياً: قد تبدو هذه الاستراتيجية غريبة بعض الشيء، نتحدث هنا عن المستوى المادي والاجتماعي، فتقول الدراسات أنّ من يتمتعون بمستويات عالية منه يكونون أقدر على تخطي الصدمات والنمو بعدها بشكل أفضل، فما السبب يا ترى؟ تعددت الإجابات في هذا الشأن، فقيل إنّ المستوى المادي يخفف من وطأة الصدمة؛ فمثلاً حين يعرف شخص أنه مصاب بمرض خطير، لو كان ثرياً مالكاً لثمن العلاج قد يكون أقل توتراً من شخص لا يستطيع توفير قوت عياله، رغم ما يقال دوماً عن ذم الماديات، فإنّ الواقع والدراسات النفسية تقول: إنّ للعامل المادي علاقة في تخطي محن تعوق سعادتنا، المستوى المادي/ الاجتماعي مفيد في هذا الشأن، فحاول أن تتمتع بقدر منه لأنه يخفف من وقع صدمات من هذا النوع.

5- أن يكون الشخص فريحاً: على عكس ما يُشاع ، السعداء -الذين يشعرون بمشاعر إيجابية أكثر- يكونون أكثر قابلية لتخطي المحن، يحدث هذا لأنّ المشاعر الإيجابية تلغي التأثير الصحي المدمر للكرب والغم، كما تجعلنا ننظر للأمور بعين مختلفة، من منظور أكثر شمولية دون التركيز في التفاصيل، فنرى الصدمة بشكل عام - نحاول أن يكون متسقاً مع فهمنا لحياتنا ككل- بدلاً من التدقيق في تفاصيلها المؤلمة، والإيجابية مفيدة لحياتنا عموماً، فالمشاعر الإيجابية يجب أن تكون أكثر من المشاعر السلبية (على الأقل ثلاث مرات) كي نكون سعداء، ونكون أكثر قابلية لأن نتطور بعد حدوث الصدمة، فقد بينت دراسة كلاً من " Huebner & Dew,1996 " التي تم إجراؤها على "266" طالباً تتراوح اعمارهم ما بين "15-18" سنة، أنّ المشاعر الإيجابية لدى الفرد تؤدي إلى زيادة إدراكه لجودة الحياة بينما تؤدي المشاعر السلبية إلى انخفاضها (أبو القمصان، 2016: 15-17).

ثامناً/ عناصر نمو ما بعد الصدمة واستراتيجيات التعزيز:

هناك عدد من العناصر التي تقود لنمو ما بعد الصدمة وآليات التعزيز وهي:

1- فهم استجابة الصدمة يبشر بنمو ما بعد الصدمة: تعدّ استجابة الفرد للضغوط مسألة نسبية في تحديد استجابة الفرد لتلك الضغوط، فتعرض شخصين لصدمة عنيفة تؤدي لاختلاف استجابة وردود فعل كل منهما، حيث إنّ ذلك يعتمد على بعض العوامل التي يتم تحديدها من خلال الصدمة، فلا توجد علاقة مباشرة بين التعرض للصدمة وحتمية المعاناة النفسية، وذلك يرجع لبعض المتغيرات والعوامل التي تتمثل في القدرات العقلية والعلاقة الوالدية والفاعلية السلوكية (الحواجري، 2003: 16).

2- تعزيز التنظيم العاطفي: العاطفة هي عملية تفاعل للقلب مع العقل والتفكير والمنطق، وهي شعور يتولد لدى الفرد عند تعرضه لحادث أو موقف فيصاحبه بعض التغيرات والتعبيرات، ويؤكّد Tedeschi et al.,2011 أنّ الطريقة الأساسية لخفض القلق والتحكم في الأفكار الإقحامية ومعرفة المرحلة وعملية البناء والتقييم للأحداث الصادمة وعواقبها، وتحديد العناصر في هذه الجزئية يحتوي على طريقة إدارة استجابة الجهاز العصبي السيمبثاوي غير المنظم للأفكار الإقحامية، فالقيام بعمل برامج تدريبية للمهارات التي تؤدي إلى تنظيم المشاعر تكون مهمة في تعزيز نمو ما بعد الصدمة (أبو عيشة، 2017: 65).

3- بناء الكشف الذاتي: استمرار الفرد في اكتشاف الجوانب الجديدة في ذاته يساعده في عملية النمو، التي بدورها تسهم في تغيير مفهومه عن ذاته واكتشافها (جابر، 2002: 121).

4- إنشاء سرد للحدث الصادم في مجالات نمو ما بعد الصدمة: يرى Pals & Mcdams,2004 أنّ الصدمة قد تتطلب عملاً بطولياً لإعادة تشكيل أنظمة الاعتقاد المتهشمة والتحرر من الأهداف غير القابلة للتحقيق، ومراجعة خطط سير الحياة، هذه العملية يمكن أن تحتوي على مظاهر لمجالات نمو ما بعد الصدمة التي يمكنها أن تزود الشخص بأهداف جديدة وطريقة للعيش، وبعض هذه العناصر تشمل:
أ/ تنظيم طريقة سرد الحدث الصادم بصفته عاملاً محفزاً ونقطة ارتكاز أو رجوع.

ب/ تعزيز المقدرة على الانخراط في التفكير الجدلي وتقدير الاختلافات مثلاً " اختلاف رؤيتنا لمبدأ الربح والخسارة، وكيف أنّ النتائج المترتبة على الأحداث الصادمة تتطلب دعماً من الآخرين، لكن في الوقت نفسه فإنّ القوة الداخلية للشخص قد ترفض مثل هذا الدعم، وكيف للحزن أن يمتزج مع الامتتان، والقوة مع الضعف".

ج- تقديم أنواع التغيير التي يمكن أن تصبح واضحة بإرجاعها إلى المجالات الخمس لنمو ما بعد الصدمة وهي: القوة الشخصية، وتعزيز العلاقات مع الآخرين، والتغير الروحاني، وتقدير الحياة، والفرص الجديدة في الحياة، وبالتالي يكون هناك تطور ومن خلاله يتم بناء قصة للمكاسب التي تم تحقيقها من توابع الصدمة.

د- استعراض قصص الآخرين الذين عانوا من تبعات أحداث صادمة وكيف طوّروا نمو ما بعد الصدمة لتوضيح إمكانية التغيير.

5- تطوير مبادئ الحياة العسية على التحديات: نمو ما بعد الصدمة يعطي الناس القدرة على تطوير طرائق مختلفة في التفكير والفعل لتحقيق متطلبات المستقبل والتغلب على التحديات وتعزيز المقاومة والتطور الحياتي الإيجابي، فالصراع في جوهره خبرة تغير حياة الأحداث وتحركهم لمستويات وظيفية أفضل من مستويات ما بعد الصدمة، ويجب أن يتم استعراضها بصفاتها عملية متكاملة وليست هدفاً خاملاً؛ والعناصر التي يمكن أن تشتملها هذه العملية هي:

أ/ إيجاد طرائق تعزز إيثار النفس لتقييم عملية التعلم لتوابع ما بعد الحدث الصادم، وكيف يمكنها إنشاء طرائق وفرص جديدة.

ب/ قبول عملية النمو دون الشعور بالذنب لأنّ الفائدة ليست فقد النجاة من الصدمة بل تحرير الآخرين من الشعور بنفس الذنب.

ب/ قبول وخلق هوية اجتماعية جديدة كشخص قد نجا من الصدمة، أو خلق شخص متعاطف وحكيم لديه القدرة على التكيف مع الظروف الإنسانية.

د/ اعتبار مفاهيم القدمات حول " البطل " بأنه شخص عادي واجه ظروفًا غير عادية ونجا منها، ومارس حياته بشكل طبيعي عارفاً حقيقة الحياة، فمثل هذه المفاهيم هي التي تعزز مفاهيم الحياة وتتضمن مظاهر روحانية مهمة وجيدة في حياة الأفراد (أبو عيشة، 2017: 65-66).

تاسعاً / علاقة نمو ما بعد الصدمة (PTG) باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD):

يبدو منطقيًا أنّ نمو ما بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة في اتجاهين متضادين، فنمو ما بعد الصدمة تكون نتائجه إيجابية، أما اضطراب ما بعد الصدمة فعادةً يكون له نتائج سلبية، وتشير نظريات اضطراب ما بعد الصدمة إلى أنّ أعراض نمو ما بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة غالباً ما تجتمع عند الأحداث الذين تعرضوا لأحداث صادمة، التي لا تُطوّر أعراض اضطراب ما بعد الصدمة فقط، بل من الممكن أن تتجه نحو نمو ما بعد الصدمة الذي يحدث تغيرات إيجابية، فبالرغم من أنّ الأحداث

الصادمة صعب التحكم فيها، فإنه يمكن التأقلم والتكيف مع الصدمة، ويظهر الأفراد الذين عليهم أعراض شديدة لاضطراب ما بعد الصدمة قابلية أعلى لنمو ما بعد الصدمة من أولئك الذين تعرضوا لأعراض أقل حدة ، ومع ذلك فبعض الباحثين يرون النقيض من ذلك، فقد وجدوا أنّ الأفراد الذين تعرضوا لأعراض شديدة من اضطراب ما بعد الصدمة كانت لديهم قابلية أقل لنمو ما بعد الصدمة، وفي بعض الدراسات لم يتم إيجاد علاقة ذات دلالة بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة؛ فنفس الشخص لا يُطور الاثنتين معاً، فمن يُطور اضطراب ما بعد الصدمة يكون عاجزاً عن اكتشاف ما هو جديد وإيجابي في ذاته، ولا يُطور نمو ما بعد الصدمة وما يتبعه من استعادة الإنسان لاستقراره النفسي بشكل إيجابي.

ولتتبع العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة حدد Levine et al.,2008 أربعة أشكال وهي: 1- أنّ أعراض اضطراب ما بعد الصدمة يقلل من الأداء الوظيفي ويؤدي من جودة الحياة، وبالتالي يرتبط سلباً بالنمو.

2-النمو لا يحدث إلا في ظل وجود أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وبالتالي يفترض علاقة إيجابية.

3-اضطراب ما بعد الصدمة والنمو نتائجهما منفصلة ومتباعدة، لكن يُمكن أن تتعايشا مستقبلاً.

4-العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والنمو تتبع منحنى مقلوب، حيث إنّ ارتفاع وانخفاض مستويات أعراض اضطراب ما بعد الصدمة تُطور نمو ما بعد الصدمة أكثر من المستويات المتوسطة لأعراض اضطراب ما بعد الصدمة (Levine et al.,2008:492).

- توصيات البحث:

1- أن تقوم وزارة الصحة والمؤسسات النفسية والاجتماعية بتعيين أطباء وأخصائيين نفسيين واجتماعيين للتعامل مع الأحداث الذين مروا بأزمات وصددمات نفسية، والاهتمام بإعداد وعمل جلسات دعم طبي ونفسي واجتماعي للأشخاص الذين تعرضوا لمثل هذه الأزمات والصددمات نفسية.

2- أن يتمتع المختصون العاملون بوزارة الصحة وبالمؤسسات النفسية والاجتماعية، بنظرة إيجابية للأمور لنقلها للمصدومين بشكل إيجابي، وأن يتم التعاون بينهم لتقديم الدعم النفسي للمصدومين، فالدعم المقدم من البيئة يمكن أن يكون له تأثير في التطور الإيجابي في نمو ما بعد الصدمة، وذلك من خلال طمأننتهم ودفعهم إلى الماضي قدماً والاستمرار بالحياة ، فحتى لو فقدوا ما هو عزيز عليهم فالحياة مستمرة ، ومن حقهم نعم أن يحزنوا، ولكن من حقهم أيضاً أن يعيشوا وأن يتطلعوا للتعويض عما خسروه ، وذلك بتحقيقهم لإنجازات جديدة ، فهذا هو أساس البحث عن الكمال والسعادة الحقيقية، لأنهم سيجدون في هذه الإنجازات، أساس نموهم الفكري والعاطفي والروحي، والمثال على ذلك عند وفاة شخص قريب لنا، لو استطاع الميت إبداء رأيه لكان طلب منا الاستمرار والتعويض عما خسره برحيله، بدل من أن نبكيه

ماحيينا، فقد حدث ما حدث والله الحكمة في ذلك، وما على الإنسان سوى اكتشاف هذه الحكمة الإلهية، ومن ثم المضي قدماً وربما أقوى مما كان قبل.

3- تعاون وزارة الصحة والمؤسسات النفسية والاجتماعية مع أسر وعائلات الأحداث الذين تعرضوا لصدمات نفسية للوصول إلى تحقيق تطور نفسي إيجابي لأبنائهم، وبالتالي تحقيق نمو ما بعد الصدمة.
4- أن تقوم وزارة الصحة والمؤسسات النفسية والاجتماعية بنشاطات ترفيهية باستمرار تلائم فئات الأحداث الذين تعرضوا لصدمات نفسية سواء أكانت هذه الصدمات نتيجة للحروب أو الازمات الاجتماعية أو الاقتصادية، أو نتيجة لتعرضهم للأمراض الخطيرة ، حتى يتم مساعدتهم على تطور وحدث نمو بعد الصدمة.

5-ينبغي على الشخص الذي تعرض لصدمة نفسية، أن يدرك حياته الحالية بما فيها من قدرات وضغوط وما فيها من آمال وفرص ومخاطر، وأن يُحدّد إلى أي مدى يمكن أن يُحسن استثمار ما لديه من طاقات وإمكانات، وأن يُدرك جدوى الحياة، وأن يُقدّر كل ما يحدث له، من أشياء جيدة وسيئة، لأنّ كل ذلك يؤثر بصورة مباشرة على سعادته وتكيفه وشعوره بالاستقرار وعلى مدى إيجابيته، أو تُعيقه عن أداء أدواره الطبيعية في الحياة، فلكي ننمو بصفتنا بشراً بعد تعرضنا للصدمة وتنمو المجتمعات كذلك، لا بد لنا أن نستبدل السؤال المؤلم وعديم الفائدة، لماذا أنا من يحدث له ذلك؟ بسؤال لماذا لا أكون أنا من يحدث له ذلك؟.

- مقترحات البحث:

1-إجراء بحوث مماثلة للبحث الحالي وبتوسعة أكبر تشمل الجانب التطبيقي لدراسة نمو ما بعد الصدمة لدى الكثير من المرضى بأمراض مزمنة كالسرطان/ والأحداث المتضررين الذين تعرضوا لإصابات مفاجئة كالبتّر، وللذين عانوا من ويلات الحروب والقتل والنزوح والتهجير وحققوا مستويات عالية من نمو ما بعد الصدمة بعد تعرضهم لصدمات قوية.

2-بناء وتصميم مقاييس مقننة لقياس نمو ما بعد الصدمة تكون متوافقة مع البيئة الليبية، وتراعي خصوصية التأثيرات الثقافية وتغطي جوانب هذه الظاهرة.

3- تأسيس وإعداد دبلوم أكاديمي حول التوافق الإيجابي ونمو ما بعد الصدمة.

4- الاجتهاد في إعداد برامج مقننة ومُصاغة بطريقة علمية، واعتماد أساليب مستندة إلى دراسات علمية، بالاشتراك بين جميع التخصصات كالطب وعلم النفس وعلم الاجتماع لدراسة علم النفس الإيجابي ونمو ما بعد الصدمة وإجراء البحوث وإعداد البرامج المتعلقة بذلك.

5- إجراء دراسات مسحية للتعرف على العوامل المؤثرة بنمو ما بعد الصدمة.

6- إجراء دراسات وبحوث لمتابعة مدى الاستقرار والتغير في ظاهرة نمو ما بعد الصدمة.

الخاتمة:

يعدّ موضوع نمو ما بعد الصدمة من الموضوعات الحديثة والمهمة في المرحلة الراهنة والمستقبلية التي يجب على العلماء والباحثين الاهتمام به والتركيز على دراسته، لما له من أهمية وتأثير كبير على شخصيات الأفراد المعرضين للإصابة بالأزمات والصدمات النفسية المتوسطة والشديدة منها، وبما يساعد المصابين على تخطي الصعوبات الناتجة عن تلك الأزمات والصدمات النفسية والتأقلم والتعايش والتعامل مع تلك الصدمات بشكل إيجابي بما يحقق لهم التكيف النفسي والاجتماعي مع أنفسهم ومع الآخرين داخل المجتمع.

- المراجع:

-القرآن الكريم.

أولاً/ المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو سريع ، أسامة سعد(1993). الصداقة من منظور علم النفس- الكويت- المجلس الوطني.
- 2- أبو عيشة، محمد سمير (2017). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-الجامعة الإسلامية- غزة.
- 3- أبو القمصان، آلاء أحمد(2016). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفعالية الذات لدى مبتوري الأطراف في الحرب الأخيرة على غزة حرب عام2014، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- الجامعة الإسلامية- غزة.
- 4- جابر، جودة(2002). علم النفس الاجتماعي، عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
- 5- حجازي، جولتان(2013). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد التاسع، العدد الرابع.
- 6- الحواجري، أحمد (2003). مدى فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 7- خطاب ، كريمة(2011). فاعلية الذات كمحدد نفسي لكل من الإفصاح عن الذات وأنماط السلوك الصحي لدى عينة من الراشدين (بحث محكم)، دراسات عربية في علم النفس، مجلة دورية علمية سيكولوجية ربع سنوية محكمة، العدد الأول.

- 8- الصبوة ، محمد نجيب(2006). علم النفس الإيجابي " تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له"، مجلة علم النفس، المجلد الرابع .
- 9- العبادسة، أنور وآخرين(2015). نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى النازحين في مراكز الإيواء في محافظة خانينونس، بحث مُقدم للمؤتمر التربوي الخامس، الجامعة الإسلامية- غزة.
- 10- عبد الباسط، إبراهيم لطفي(2009). الفروق الفردية والقدرات العقلية بين القياس النفسي وتجهيز المعلومات- مصر العربية للنشر والتوزيع.
- 11- عبد الحليم ، أشرف(2010). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد، جامعة عين شمس- مصر .
- 12- العصار، إسلام(2015). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 13- العنزي، فلاح (2006). علم النفس الاجتماعي، السعودية، مكتبة الملك فهد الوطنية، الطبعة الرابعة.
- 14- المحمدي، زياد موسى(2014). دور العلاقات الإنسانية في تعزيز سلوك العاملين بالشرطة العسكرية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية- السعودية.
- 15- المليجي، حلمي(2001). علم نفس الشخصية، بيروت-لبنان، دار النهضة العربية للطباعة والنشر .
- 16- محمد ، جبر(2013). أرشيف نشرة فلسطين اليوم، تشرين الثاني، مركز الزيتونة للدراسات.
- 17- مرسلينا، شعبان(2013).الدعم النفسي ضرورة مجتمعية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية- الإمارات.
- 18- هول وليندي(1978). نظريات الشخصية، ترجمة أحمد فرج وآخرين، القاهرة، دار الفكر العربي.

ثانياً/ المراجع باللغة الأجنبية:

- 19-Rama Krsna Rajandram & Josef Jenewein & Colman McGrath & Roger Arthur Zwahlen(2011): Coping processes relevant to posttraumatic growth: an evidence-based review, Support Care Cancer 19:587
- 20-Richard G.Tedeschi, crystal L. Park, lawrence G. Calhoun (2004) Posttraumatic growth: conceptual foundations & empirical,evidence, University of north Carolina charlotte, Psychological inquiry .(19).
- 21- Sarah L. Jirek (2011): posttraumatic growth in the lives of young adult trauma survivors: relationships with cumulative adversity narrative reconstruction, and survivor missions. A dissertation

submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of

Doctor of Philosophy (Social Work and Sociology) in The University of Michigan.

22 – Levine, Stephen Z, Laufer, Avital, Hamama-Raz, Yaira, Stein, Einat, & Solomon, Zahava. (2008). Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and .relationship with PTSD. *Journal of traumatic stress*, 21(5), 492

