

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
ALGERIE

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

النمو بعد الصدمة وعلاقته بالصلابة النفسية

(دراسة عيادية لحالتين بولاية مستغانم)

مقدمة من طرف

الطالبة: سواجل روميضاء

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. صافية أمينة	أستاذ محاضر (أ)	رئيسا
د. بوزيدي هدى	أستاذ محاضر (أ)	مشرفا ومقرا
د. عبوين سمية	أستاذ محاضر (أ)	ممتحنا

السنة الجامعية 2022-2023

إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

تاريخ الإيداع: 2023/1/10

Bouyido

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



صحة ما هو  
د. ز. ب. ب.

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

النمو بعد الصدمة وعلاقته بالصلابة النفسية

(دراسة عيادية لحالتين بولاية مستغانم)

مقدمة من طرف

الطالبة: سواجل روميضاء

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. صافة أمينة	أستاذ محاضر (أ)	رئيسا
د. هدى بوزيدي	أستاذ محاضر (أ)	مشرفا ومقرا
د. عبوين سمية	أستاذ محاضر (أ)	ممتحنا

السنة الجامعية 2022-2023

# إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع و ثمرة جهدي إلى أعز و أعلى إنسانة في حياتي التي أنارت دربي بنصائحها، و جعلت للحياة معنى ، إلى أمي الغالية و الحبيبة أنت التي منحنتي القوة و العزيمة لمواصلة الدرب و وقفت معي في أصعب الظروف و لولاك لما إستطعت تحقيق ما أهدف إليه ، فجزيل الشكر لكي يا من كنت لي سندا ودعما طوال حياتي أطال الله في عمرك.

كما أهدي شكري إلى أبي الغالي الذي كان الركيزة التي أستند عليها في الحياة، و الذي لطالما كان دعما لي ماديا ومعنويا و لم يبخل علي بشيء، فالشكر الجزيل لوالدي الغاليين و عائلتي و خاصة محمد أعلى و أقرب إنسان إلي و الذي ساعدني في هذا العمل و كان محفزا و داعما لي فلكل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

كما أهدي هذا العمل إلى أستاذتي بوزيدي هدى التي كانت سندا في إعداد هذا العمل .

## شكر و تقدير

أولاً و قبل كل شيء أشكر و أحمد الله الذي يسر لي أمري و منحني القوة و الصبر و أمدني بالقدرة و الإرادة لإتمام هذا العمل ، فمكان لهذا العمل أن يكتمل إلا بتوفيق الله .

و أتقدم كنوع من رد الجميل بالشكر الجزيل إلى الدكتورة الفاضلة بوزيدي هدي ، و التي لن يوفيتها الشكر حق تعبها ، فقد تشرفت بها مشرفاً أكاديمياً على دراستي ، فقد كانت سنداً و عوناً لنا و لم تبخل علينا بنصائحها و توجيهاتها طيلة مشوار إعداد المذكرة ، كان لها أكبر الأثر في إخراج هذا البحث بهذه الصورة ، فقد وجدت فيها المثل الأعلى في العلم ، نسأل الله أن يجازيها خير الجزاء ، فقد كانت نعم المعين في إتمام هذا العمل و خروجه إلى النور.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لجميع الأساتذة الأفاضل الذين كان لي الشرف لنهل العلم على أيديهم ، و خاصة أساتذة جامعة عبد الحميد بن باديس شعبة علم النفس العيادي .

و الشكر و التقدير أيضاً إلى الأساتذة الدكاترة أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذا العمل .

و أخيراً أشكر كل من ساعدنا و مد لنا يد العون من بعيد أو قريب و ساهم في إنجاز هذا العمل .

# ملخص الدراسة

## ملخص :

تناولت هذه الدراسة موضوع النمو بعد الصدمة وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الأفراد المتعرضين لصدمة نفسية ، حيث جاءت هذه المحاولة البحثية لتسليط الضوء على ظاهرة النمو بعد الصدمة و الكشف عن ما إذ كانت الصلابة النفسية عاملا يساهم في ظهورها لدى الأفراد ، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالنمو بعد الصدمة من خلال الصلابة النفسية .

وللتحقق من صحة الفرضيات قمنا بإتباع المنهج العيادي الذي يقوم على منهج دراسة الحالة و ذلك بالاستعانة بالملاحظة العيادية ، و المقابلة العيادية النصف موجهة ، التي طبقت على عينة الدراسة المتكونة من حالتين من ولاية مستغانم تعرضوا لصدمة نفسية من قبل و لاحظوا تغييرات إيجابية في شخصيتهم و حياتهم بعد الصدمة، كما إعتدنا على مقياس النمو بعد الصدمة و مقياس الصلابة النفسية للكشف عن ما إذا كانت الصلابة النفسية تؤدي لظهور للنمو بعد الصدمة عند الحالتين .

جاءت النتائج المتحصل عليها مؤكدة أن كلتا الحالتين لديهما مستوى مرتفع من النمو الإيجابي بعد الصدمة و أن الصلابة النفسية ساهمت في ظهوره ، كما قد كشفت النتائج أنه يمكننا التنبؤ بالنمو بعد الصدمة من خلال الصلابة النفسية و أنها تعتبر معيار أساسي لظهوره، إضافة إلى أن ارتفاع في مستويات الصلابة النفسية يؤدي إلى ارتفاع في مستوى النمو بعد الصدمة أيضا .

**الكلمات المفتاحية :** الصدمة النفسية - النمو بعد الصدمة - الصلابة النفسية

## **Abstract :**

This study dealt with the topic of post-traumatic growth and its relationship to psychological hardiness among people who experienced trauma.

This research attempt came to shed light on the phenomenon of post-traumatic growth and reveal whether psychological hardiness is a factor that contributes to its appearance in people. The study also aimed to identify the possibility of predicting post-traumatic growth through psychological hardiness.

To verify the validity of the hypotheses, we used the clinical approach, which is based on the case study approach, and with using clinical observation and a semi structured clinical interview, which was applied to the study sample consisting of two cases from the state of Mostaganem who were exposed to psychological trauma. They noticed positive changes in their personality and life after the trauma. We also relied on the Post-Traumatic Growth Scale and the Psychological Hardiness Scale To reveal whether psychological toughness leads to post-traumatic growth in both cases.

The results obtained confirmed that both cases had a high level of positive growth after trauma and that psychological hardiness contributed to its emergence. The results also revealed that we can

predict post- traumatic growth through psychological hardiness and that it is considered a basic criterion for its appearance, in addition to the fact that high levels in psychological hardiness lead to an increase in the level of post- traumatic growth.

Keywords: psychological trauma - post- traumatic growth - psychological hardines





# فهرس المحتويات

فهرس المحتويات :

الصفحة	العنوان
	إهداء
	شكر و تقدير
	الملخص
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
01	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة	
06	1 . الإشكالية
10	2. فرضيات الدراسة
10	3. أهداف الدراسة
10	4. أهمية الدراسة
11	5. المفاهيم الإجرائية
الفصل الثاني : نمو ما بعد الصدمة	
13	تمهيد
14	أولا : الصدمة النفسية
14	1. مفهوم الصدمة النفسية
15	2. أنواع الصدمات النفسية

18	3. مراحل الصدمة النفسية
20	ثانيا : النمو بعد الصدمة
20	1. مفهوم النمو بعد الصدمة
21	2. خصائص النمو بعد الصدمة
22	3. أبعاد النمو بعد الصدمة
24	4. النظريات المفسرة للنمو بعد الصدمة
30	5.العوامل المرتبطة بالنمو ما بعد الصدمة
32	6. علاقة النمو بعد الصدمة باضطراب كرب ما بعد الصدمة
34	خلاصة
الفصل الثالث : الصلابة النفسية	
36	تمهيد
37	1. مفهوم الصلابة النفسية
38	2. أبعاد الصلابة النفسية
44	3. أهمية الصلابة النفسية
45	4. النظريات و المقاربات المفسرة للصلابة النفسية
51	5. خصائص الصلابة النفسية
54	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة	
57	تمهيد
57	1. الدراسة الإستطلاعية

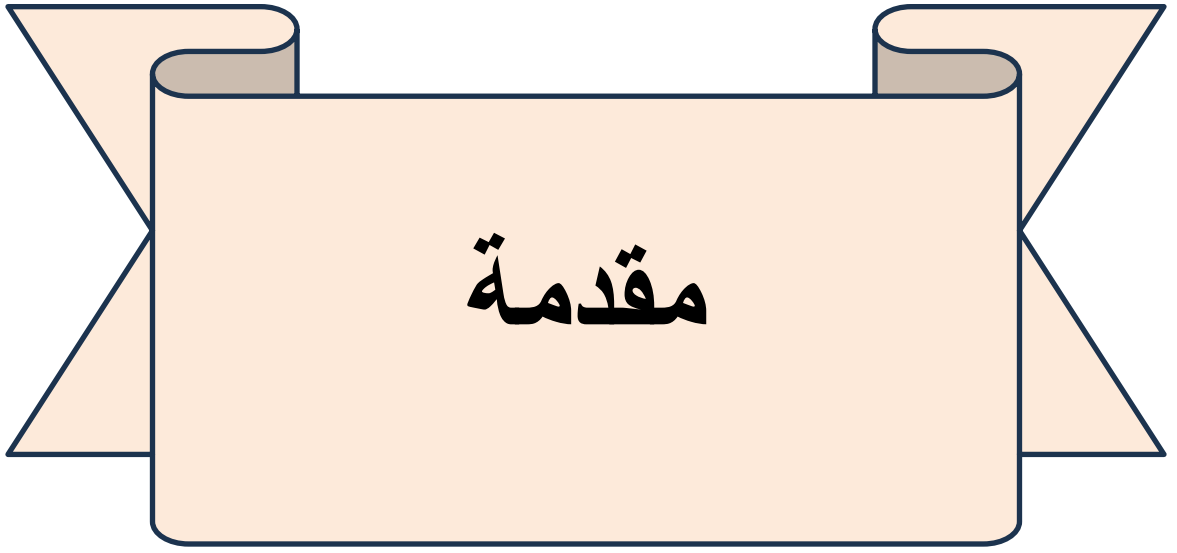
59	2. حدود الدراسة
59	3. منهج الدراسة
61	4. أدوات الدراسة
74	خلاصة
الفصل الخامس : تقديم الحالات و عرض النتائج	
76	1. عرض الحالة الأولى
89	2. عرض الحالة الثانية
103	3. تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
109	خلاصة عامة
110	صعوبات الدراسة
111	التوصيات و الإقتراحات
113	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول :

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع العبارات للبنود الخمسة لمقياس النمو بعد الصدمة	63
02	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس و الدرجة الكلية لمقياس النمو بعد الصدمة	66
03	أبعاد مقياس الصلابة النفسية و أرقام عبارات كل بعد	68
04	قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة ذكور لمقياس الصلابة النفسية	70
05	قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث لمقياس الصلابة النفسية	71
06	معاملات الارتباط بين مقياس الصلابة النفسية ومتغيري التشاؤم واليأس	73
07	معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ لمقياس الصلابة النفسية	74
08	سيرورة إجراء المقابلات مع الحالة الأولى	77
09	نتائج مقياس النمو بعد الصدمة للحالة الأولى	83
10	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الأولى	84
11	سيرورة إجراء المقابلات مع الحالة الثانية	90
12	نتائج مقياس النمو بعد الصدمة للحالة الثانية	96
13	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثانية	98

فهرس الأشكال :

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
28	يوضح طريقة حدوث النمو بعد الصدمة	01



امتاز عصرنا الحديث بالتغير السريع في جميع المجالات ، هذا ما جعل الفرد يواجه الكثير من التجارب و التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته، و عليه فإنه يعيش تجارب عديدة مختلفة ، منها المؤلمة السلبية و منها السعيدة الإيجابية ، ولعل أكثر التجارب تأثيراً في حياة الإنسان تلك التي تأتي على غفلة و في لحظات لم يكن يتوقعها وتفوق قدرته على التحمل ، فتخلق لديه ما يسمى بالصدمة النفسية .

وعند مرور الفرد بصدمة نفسية فإنها تؤدي به إلى واحدة من ثلاثة اختيارات ممكن أن يقع فيها ، فإما أن يتأثر سلباً وتتعطل و تسوء أمور حياته ويخرج منها شاعراً بالعجز والكرب، أو أن يستعيد عافيته و يعود إلى طبيعته في غضون بضعة أسابيع وشهور، أو أن تصير حياته نتيجة تفاعله مع هذه الصدمة أحسن من ذي قبل ، وهذا ما تعبر عنه مقولة " عندما تصبح المحنة منحة "، ويعني بهذا مختلف التغيرات الإيجابية التي قد تظهر بعد التعرض لأحداث صدمية ، وأدرجت هذه التغيرات الإيجابية ضمن اهتمامات تيار علم النفس الإيجابي ، حيث تنقل فكرة أن هناك مكاسب شخصية يمكن العثور عليها في المعاناة وأن الضغوطات والصدمات يمكن أن تثير لدى الفرد تغييرات نفسية إيجابية ، حيث يرى كل من تيدسكي وكالهنون أن الخبرات السلبية و الصدمات التي يتعرض لها الأفراد قد تؤدي لظاهرة نمو ما بعد الصدمة، و هو مفهوم جديد وضعاه للدلالة على أي نمو و تغيير وتطور نفسي إيجابي شامل لجوانب الشخصية و الذي يحدث بعد التعرض لصدمة ، ومع ذلك فالنمو لا يحدث كنتيجة مباشرة للصدمة وحدها إنما طريقة تفاعل الفرد معها ، و ذلك يكون راجعاً بصفة أساسية إلى سمات شخصية كل فرد ، و تعتبر الصلابة النفسية أحد أهم السمات الشخصية الإيجابية والتي تساعد الفرد على التفاعل الجيد مع الضغوط و الصدمات و التكيف مع التغيرات التي تحدثها ، كما تساعد على الاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ،



فهي تساعد الفرد على إدراك قوته في مواجهة أزمات الحياة كما تساعد على تحليلها بإيجابية مما قد يدفعه إلى التغلب عليها والنمو والتطور من خلالها .

و لقد اهتمت العديد من الدراسات بالتركيز على الجانب السلبي من الصدمة ، فوجدت العديد من البحوث التي درست إضطراب كرب ما بعد الصدمة واسبابه ، وهذا ما دفعني لكي انظر في هذا الموضوع و أبحث إذا كان هناك جانب ايجابي الصدمة النفسية ، و حقا وجدت أبحاث ودراسات عن مصطلح جديد لم اكن أعرفه من قبل وهو النمو ما بعد الصدمة و بدأت ابحث في الخصائص التي تساعد على ظهور النمو ما بعد الصدمة وجذبت انتباهي الخصائص والسمات الشخصية ، وعليه تباينت إلى فكري اهم سمة في مواجهة الضغوط وهي الصلابة النفسية ، و من هذا المنطلق تشكلت لدي فكرة البحث في موضوع النمو بعد الصدمة و علاقته بالصلابة النفسية .

ومن هذا المنطلق فقد قسمنا دراستنا إلى جانب نظري وآخر تطبيقي حيث يتكون الجانب النظري من ثلاثة فصول وهي:

الفصل الأول : و هو مدخل للدراسة و يحتوي على الإشكالية وفرضيات الدراسة و أهداف و أهمية الدراسة و المفاهيم الإجرائية .

الفصل الثاني : تطرقنا فيه لموضوع الصدمة النفسية و النمو بعد الصدمة و هو يحتوي على تعريف الصدمة النفسية و أنواعها و مراحلها ، كما يحتوي على مفهوم النمو بعد الصدمة و أبعاده و خصائصه و أهم النظريات المفسرة له ، و عوامل الأساسية و أخيرا علاقته بإضطراب كرب ما بعد الصدمة .

الفصل الثاني: اشتمل على موضوع الصلابة النفسية ويحتوي على تعريف الصلابة النفسية وتطور مفهومها و أبعاده ، كما تناولنا أيضا المقاربات النظرية المفسرة لها ، وأخيرا تطرقنا إلى أهم خصائصها .

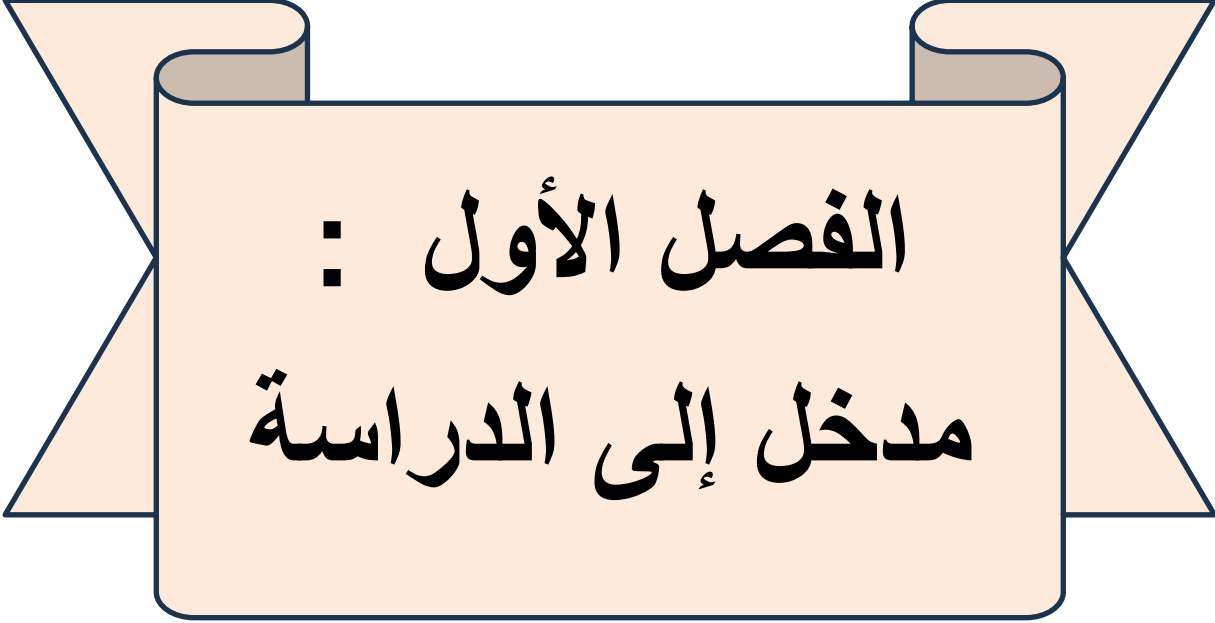
أما الجانب التطبيقي فقد تضمن فصلين تمثلا في :

الفصل الثالث: ويتضمن إجراءات الدراسة الميدانية حيث يحتوي على الدراسة الإستطلاعية ، و حدود الدراسة و المنهج المتبع وكذلك الأدوات المستخدمة في الدراسة.

أما الفصل الرابع: فتطرقنا فيه إلى تقديم الحالات ، وتحليل نتائج المقابلة الإكلينيكية ومقياس النمو بعد الصدمة و مقياس الصلابة النفسية لكل حالة ثم تطرقنا للتحليل العام لكل حالة ، وأخيرا تحليل النتائج في ضوء الفرضيات .

و إختتمنا البحث في الأخير بخلاصة عامة للدراسة وقائمة المراجع والملاحق التي استخدمت في الدراسة.

# الجانب النظري



**الفصل الأول :**  
**مدخل إلى الدراسة**

1- الإشكالية :

يواجه الإنسان في رحلة حياته عدة تحديات ومواقف تتضمن تجارب غير مرغوب فيها والتي يجد نفسه ملزماً على مواجهتها من أجل التكيف وتلبية حاجاته وتحديد أهدافه للوصول إلى التوافق الاجتماعي والشخصي، وخلال مواجهة الإنسان لهذه التحديات قد يتعرض في بعض الأحيان إلى حوادث وضغوط وصراعات تفوق قدرته على التحمل كأن يعيش حدثاً صدمياً (حادثة سير، مرض، موت أحد الأقارب، الاعتداء الجنسي) يسبب له رعباً وذعراً ويهدد حياته مما ينشأ لديه صدمة وهي ظاهرة تحدث في الحياة النفسية نتيجة حدث صدمي يهاجم الإنسان ويخترق الجهاز الدفاعي لديه مؤدياً إلى نشأة القلق والخوف العميق والعجز كما أنه يجتاح الجهاز النفسي ويلتصق به مؤدياً إلى العديد من الاضطرابات كالكوابيس وقلة النوم، إحساس بالغرابة، العزلة الاجتماعية، الأفكار المزعجة والتهرب من الأشياء التي لها علاقة بالحدث الصدمي ، من المعروف والشائع أن للصدمة أثر سلبي على حياة الفرد فهي تؤدي للعديد من المشاكل الجسمية أي تدهور مستوى الصحة البدنية والنفسية كإضطراب ما بعد الصدمة والاكئاب والقلق إضافة إلى انخفاض تقدير الذات و انخفاض الثقة في الآخرين هذا ما يؤدي إلى تدهور حياة الفرد الاجتماعية والشخصية، و لكن على الرغم من أن الصدمة تجربة صعبة ومؤلمة ولكن ليس بالضرورة أنها تؤثر سلباً على حياة الفرد فنجد العديد من الحالات التي للصدمة تأثير إيجابي عليهم أي أنها تحدث تغييرات نفسية إيجابية في حياتهم فتؤدي بهم إلى النمو والقوة والمرونة والارتفاع في مستوى الأداء ، وبناء رؤية جديدة عن الحياة وتقديرها معرفياً وجدانياً وسلوكياً ويحدث هذا النمو عندما يكون الفرد قادراً على استخدام الشدائد لصالحه وبناء منظور إيجابي يمكنه من التكيف مع ما فرضته الأحداث الصدمية من تداعيات ، حيث انه 75% من البشر تعرضوا لحادث صادم خلال حياتهم ولكن حوالي 8% فقط أصابوا بإضطراب ما بعد الصدمة حسب ( tedschi ,Moore,2016 ) ، و قد أدرجت هذه التغييرات الإيجابية بعد الصدمة ضمن اهتمامات تيار علم النفس الإيجابي بحيث أنه يهتم بدراسة الأحداث والتأثيرات الإيجابية في الحياة كالتجارب الإيجابية والسمات

الإيجابية في الشخصية ،وعليه فقد ظهر مصطلح النمو الإيجابي بعد الصدمة أو النمو بعد الصدمة (post traumatic Growth) على يد عالمي النفس تيد سكي و كالهون (tedschi,calhon) في عام 1995 ويعني هذا المصطلح مجمل التغيرات الإيجابية التي قد تحدث بعد التعرض لأحداث صدمية فيرى (tedschi,calhon,2004) أن النمو بعد الصدمة هو التغيير النفسي الإيجابي الذي يحدث نتيجة تعرض الفرد لأزمات شديدة وصددمات ومحاولته مواجهتها و التكيف معها و هذا ما يقوده إلى إظهار تغييرات إيجابية في ذاته وعلاقته بالآخرين ونظرته للعالم من حوله وقد لاقى النمو ما بعد الصدمة العديد من الاهتمام من طرف الباحثين من حيث إعادة هيكلة وجهات نظرهم حول سياقات الصدمة ومنهم ستيفن جوزيف Joseph و لينلي Iyenly ،الذان يعرفانه على أنه التغيير الإيجابي الذي يمس عدة جوانب في حياة الفرد والتي هي التغيير في المشاعر والأفكار والسلوك والمعتقدات نتيجة تعرضه لخبرات سلبية وظروف صادمة حيث يرى (joseph ,2004) أن ما لا يقتلك يجعلك أقوى أي أن الفرد قادر على أن يجعل من التجارب الصعبة التي مرت عليه حافزا لتقويته فالشخص الذي يمر بصدمة يتولد لديه مستوى من الامتتان للحياة واللحظة الحالية ويركز على تحديد أولوياته للتطوير من نفسه وتقدير الحياة التي يعيشها ، وفي ذلك يؤكد (kleim & Ehlers (2009) أن الأحداث الصادمة لا تؤدي إلى ظهور أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة فقط بل أنه يمكنها أن تتجه نحو نمو ما بعد الصدمة ، والذي يحدث تغييرات إيجابية عن طريق المرونة والتكيف والتفاؤل والتفكير الإيجابي وخلق إمكانات جديدة ، وحسب تيد سكي و كالهون يظهر النمو بعد الصدمة في خمسة مجالات رئيسية والتي تتمثل في تقدير الحياة، العلاقات مع الآخرين، إمكانيات جديدة في الحياة، قوة الشخصية والتغيير الروحي ، وبهذا تختلف الشخصية الإنسانية ما بعد الحدث الصادم في الاستجابة والتوجه فإما أن تقع فريسة للاضطراب والكرب وإما أن تتجه نحو النمو النفسي، وتلعب العديد من العوامل مثل السمات الجينية والشخصية دورا في هذه الاختلافات الفردية ، فتختلف قدرتهم على التغلب ومواجهة ضغوط الحياة ومن أهم السمات الشخصية الإيجابية التي لها فاعلية كبيرة في

مواجهة الضغوطات هي الصلابة النفسية وتعرف على أنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط أي قدرة الفرد على استخدام كل المصادر المتاحة مهما كانت بيئية أو نفسية لكي يستطيع تفسير ضغوطات الحياة ويواجهها بفعالية ويتعايش معها على نحو إيجابي ، كما تعرف على أنها مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كواق من الآثار الناجمة عن الضغوط ومواجهتها بفاعلية ويرى ( tedschi ,calhon ,2004 ) أنا الصلابة النفسية تتكون من الالتزام و الميول والتحدي والتحكم في مواجهة أحداث الحياة و الأفراد اللذين لديهم صلابة عالية يستطيعون التأثير في الاحداث ويتوقعون أن الحياة بكل ما فيها من تحديات وصعوبات يمكن مواجهتها مع تنمية الشخصية ، كما أن ( joseph & lyenly , 2004 ) يشيران إلى الصلابة النفسية على أنها السمة الشخصية المحددة التي تحافظ على الفرد بعد التجارب الصادمة و تمكنه من النمو بعد الصدمة حيث أنها تمكن الفرد من تحويل الإجهاد والتوتر الناجم عن الكوارث المحتملة إلى فرص للنمو فهي تساعد الفرد على التكيف مع الحياة اليومية في ظل مواجهة الأحداث الصعبة المجهدة و وتعمل كعازل من أجل الحفاظ على الصحة النفسية ، وعليه تعتبر الصلابة النفسية أحد المتغيرات الإيجابية التي تساعد على التنبؤ بشكل كبير بالنمو الإيجابي ومن هنا ترى الباحثة أن مصطلح النمو الإيجابي بعد الصدمة ،وعليه نذكر بعض الدراسات والبحوث السابقة التي تطرقت إلى متغيري هذه الدراسة والعلاقة بينهما وهما النمو بعد الصدمة والصلابة النفسية :

-دراسة عبد العزيز أفلاكسير و آخرون ( abdulaziz aflakseir & others ) (2016) حول "دور الصلابة النفسية والرضا الزوجين في توقع نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من النساء المصابات بسرطان الثدي في أصفهان" وتكونت عينة الدراسة من 120 امرأة مصابة بسرطان الثدي في عدة مستشفيات في أصفهان ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اغلبية مرضى السرطان يكون لديهم نمو بعد الصدمة كما توصلت إلى أن الصلابة النفسية و الرضا الزوجي تنبئ بشكل كبير بالنمو الإيجابي بعد الصدمة .

-دراسة نادية محمود غنيم عبد العزيز (2021) حول "النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقتها بالأمل والصلابة النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي " تكونت عينة الدراسة من 220 مريض من مرضى الفشل الكلوي مقيمين بالمستشفيات الحكومية بمصر مستشفيات السعديين والسنبلاوين المركزي استنادا على المنهج الوصفي وباستخدام مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة إعداد تيدسكي و كالهون ومقياس الأمل إعداد الباحث و مقياس الصلابة النفسية إعداد إيزك فتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والأمل والصلابة النفسية وبالنتيجة توصلت إلى إمكانية التنبؤ به النمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال الأمل والصلابة النفسية.

-دراسة فاطمة ألتينسوي و عائشة أيباي ( fatma altinsoy & ayse Aypay ) (2021) حول "نموذج نمو ما بعد الصدمة : الصلابة النفسية، واستراتيجيات زيادة السعادة، والتكيف مع المشكلات " وتكونت عينة الدراسة من 1069 شخص تعرضوا للأحداث صادمة مختلفة في تركيا وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن لإستراتيجيات زيادة السعادة و التكيف تأثير وسيط على العلاقة بين الصلابة النفسية ونمو ما بعد الصدمة ، وتوصلت إلى انه يمكن للصلابة النفسية أن تتحكم في التوتر وتتغلب عليه عن طريق استراتيجيات زيادة السعادة حيث أنها توفر المرونة اللازمة لحل المشكلة أو تقليل الضرر لكي يستطيعوا مواجهة الأحداث المؤلمة ويصبح أقوى .

ومن خلال ما تطرقنا إليه يرى الباحث أن مصطلح النمو الإيجابي بعد الصدمة هو مصطلح نسبي حديثا لم يتم دراسته والتطرق إليه كثيرا في البحوث العربية بينما نجده منتشر في عدة دراسات أجنبية، كونه ينظر إلى الجانب الإيجابي من الصدمة والتغيرات الإيجابية التي تحدثها الصدمة على الفرد من ناحية المشاعر والأفكار والسلوك والمعتقدات حيث أنها تولد لديه مستوى من الامتنان واليقظة للحياة واللحظة التي يعيشها و اكتشاف الشعور بالقوة وإيجاد الثقة لمواجهة التحديات الجديدة ، أي أن يأخذ الشخص معنى جديد من الحدث الصدمي الذي مر عليه لكي يعيش حياته بطريقة مختلفة عما قبل الصدمة، وقد تطرقت العديد من الدراسات إلى



السمات الشخصية والعوامل الإيجابية التي تؤثر في ارتفاع نمو ما بعد الصدمة وتعتبر الصلابة النفسية من بين سمات الشخصية الإيجابية التي تساعد على مواجهة مصادر الضغوط ومواجهتها بفاعلية والتعايش معها بنجاح، وهذا ما جعل الباحث يقوم بدراسة العلاقة بين النمو بعد الصدمة والصلابة النفسية، لمعرفة إذا كان يمكن التنبؤ بالنمو بعد الصدمة من خلال الصلابة النفسية، ولندرة الدراسات حول هذا الموضوع في البحوث العربية وبالأخص في البحوث على مستوى الجزائر، وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل تعتبر الصلابة النفسية معيارا للنمو الإيجابي ما بعد الصدمة النفسية ؟

- ما العلاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة و الصلابة النفسية؟

## **2-فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة :**

- تساهم الصلابة النفسية في النمو الإيجابي للصدمة النفسية .

**الفرضيات الجزئية:**

- تعتبر الصلابة النفسية معيارا لظهور النمو الإيجابي بعد الصدمة

- يمكن التنبؤ بالنمو بعد الصدمة من خلال الصلابة النفسية

- يؤدي ارتفاع مستوى الصلابة النفسية عند الفرد إلى ارتفاع نمو بعد الصدمة .

## **3-أهداف الدراسة :**

- معرفة طبيعة العلاقة بين النمو بعد الصدمة و الصلابة النفسية لدى الأفراد المتعرضين لصدمة نفسية .

- التعرف على إمكانية التنبؤ بالنمو بعد الصدمة و أبعاده من خلال الصلابة النفسية .

- الكشف عن العلاقة بين ارتفاع أو انخفاض مستويات الصلابة النفسية و تأثيرها على النمو بعد الصدمة عند الأفراد الذين تعرضوا لصدمة نفسية .

## **4-أهمية الدراسة :** تنبع أهمية الدراسة لحدثة متغيراتها خاصة النمو بعد الصدمة ومن

خلاله سيتم تقديم إطار نظري لهذا المفهوم بما يسهم في إثراء المعرفة النظرية للباحثين

اللاحقين في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الإيجابي خاصة ، و ندرة الدراسات العربية التي تناولت موضوع البحث حيث ركز الكثير من الباحثين على الجوانب السلبية للصدمة مثل ( PTSD ) والنادر منها على التفاعلات الإيجابية للصدمة حيث لم يجد الباحث أي دراسة عيادية حول العلاقة بين النمو بعد الصدمة والصلابة النفسية في البيئة العربية و خاصة في البيئة الجزائرية .

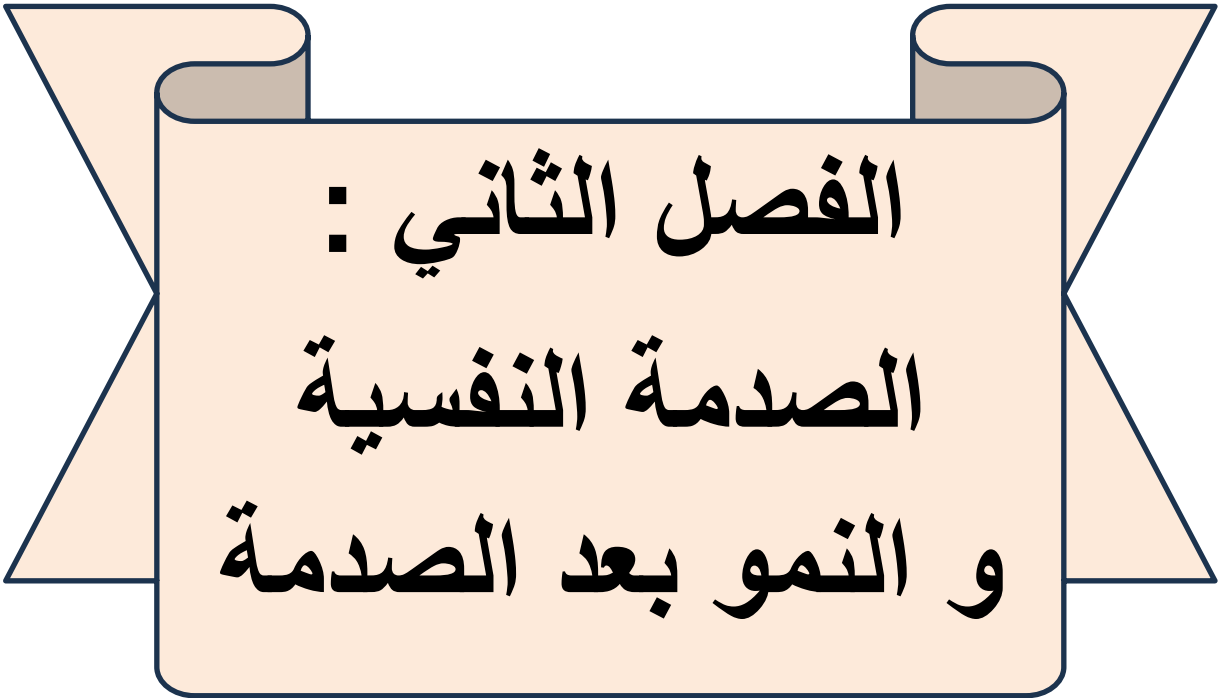
فتح الأفاق حول الجانب الإيجابي من الصدمة مما يساعد في إمكانية عمل برامج إرشادية من قبل المختصين في علم النفس لمساعدة الأفراد المتعرضين لصدمة نفسية للتكيف مع تداعياتها و التفاعل معها بإيجابية من أجل تنمية النمو بعد الصدمة لديهم .

### **5-المفاهيم الإجرائية :**

**الصدمة النفسية :** هي عبارة عن حدث في حياة الفرد و الذي يسبب له حالة من العجز و الخوف الشديد و يهدد حياته و يخترق الجهاز الدفاعي لديه ، وتتحدد الصدمة حسب شدة الحدث الصدمي و قد ينتج عنها تغيرات في الشخصية سواء سلبية أو إيجابية .

**النمو بعد الصدمة:** هو حالة تطور ونمو وتغيير نفسي إيجابي يحدث نتيجة الصراع مع درجة عالية من ظروف الحياة الصعبة ونتيجة معايشة ومواجهة صراع عميق يرتبط بأحداث حياتية مهددة وخطيرة مثل مرض خطير، حادث سير، مما يؤدي إلى ظهور رؤية جديدة تمكن الفرد من التكيف مع ما فرضته الأحداث الصدمية من تداعيات ، وإظهار تغييرات إيجابية اتجاه رؤيته لذاته وللآخرين ولحياته بشكل عام و تعتبر درجة مرتفعة فيه من 127 و ما فوق حسب مقياس الصلابة النفسية المطبق على حالات الدراسة .

**الصلابة النفسية :** هي مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كنظام دفاعي يعمل على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية وإيجابية ، كما يعمل على مقاومة آثارها السلبية على الصحة النفسية و الجسمية ليصل إلى مرحلة التوافق، فهي تجعل الفرد يطل المواقف الضاغطة على أنها مواقف إيجابية وذات معنى تساعد الإنسان على النمو و التطور في ذاته و في كل مجالات حياته، و تتراوح الدرجات مرتفعة فيها من 100 و ما فوق .



**الفصل الثاني :**  
**الصدمة النفسية**  
**و النمو بعد الصدمة**

تمهيد :

يتعرض الإنسان باستمرار في حياته اليومية لمختلف المواقف والتجارب ، و بما أن الحياة الإنسانية عرضة دائما إلى تهديدات المحيط ، فقد يواجه الإنسان مواقف ضاغطة تسبب له صدمات نفسية و تؤدي إلى اختلال توازنه النفسي ، وتترك أثرا كبيرا في حياته سواء كان ذلك الأثر سلبيا أو إيجابيا ، و مع الوقت يدرك الإنسان موضوعية هذه التهديدات وحققتها كما يدرك أن امل نجاحه اكبر كثيرا من احتمال فشله في تجاوز هذه الصدمات و ذلك يبقى عند حدود إمكاناته النفسية و صلابة جهازه النفسي ، و عليه فطريقة تفسير الصدمة يبقى راجع للفرد ذاته فكما نجد أشخاص تؤثر عليهم الصدمة النفسية سلبا نجد أن هناك من تدفعهم للتطور و تفتح أمامهم منظور جديد لرؤية الحياة بطريقة مختلفة و إيجابية .

و بالحديث عن الجانب الإيجابي فيعتبر مصطلح نمو ما بعد الصدمة من المصطلحات الحديثة التي ظهرت في علم النفس وخصوصا في علم النفس الإيجابي وقد صاغ هذا المصطلح أستاذ علم النفس بجامعة نورث كارولينا ريتشارد تديسكي ( richard tedschi ) ويقصد به أن الصدمات لها جوانب إيجابية، فهي قد تمنح الفرد القوة وتؤدي إلى حدوث تطورات و تغييرات إيجابية في حياته، وتقوي قدرته على الصمود ومواجهة صعوبات الحياة، وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل أولا إلى عرض المفاهيم الأساسية للصدمة النفسية و أنواعها و مراحلها ثم نعرض ثانيا المنطلقات النظرية والمفاهيم الأساسية لمصطلح النمو بعد الصدمة ، انطلاقا من مفهوم النمو بعد الصدمة والتطرق إلى أهم خصائصه وأبعاده، وكذا النظريات المفسرة له، والعوامل المرتبطة والمساهمة في حدوثه.

## أولا : الصدمة النفسية ( psychological trauma )

### 1. مفهوم الصدمة النفسية :

**لغة :** المعنى الأصلي لكلمة صدمة هو الكلمة اليونانية Trauma والتي تعني ضرر أو جرح يلحق بأنسجة الجسم ، واليوم تستعمل كلمة صدمة نفسيه لتصف وضعاً يعيش فيه الشخص حدثاً صعباً يؤدي به إلى أذى نفسي .

### **إصطلاحاً :**

" الصدمة النفسية هي معايشة الفرد لخبرة الحدث أو مشاهدته أو مواجهته وهذا الحدث يتضمن موتاً أو أذى حقيقي أو تهديداً للفرد أو الأشخاص الآخرين مع حدوث ردة فعل فورية مثل الشعور بالخوف الشديد أو الرعب. " (صالحى ، 2020، ص.8 )

**تعرف الصدمة النفسية حسب معجم مصطلحات التحليل النفسي على أنها "حدث في حياة الشخص يتحدد بشدته وبالعجز الذي يجد الشخص فيه نفسه عن الاستجابة الملائمة حياله وبما يثيره في التنظيم النفسي من اضطراب واثار دائمة مولدة للمرض. تتصف الصدمة من الناحية الاقتصادية بفيض في الاثار تكون مفرطة بالنسبة لطاقة الشخص على الاحتمال) وبالنسبة لكفاءاته في السيطرة على هذه الاثار وإرصانها نفسياً" (بوزيدي ورواق 2005، ص 10)**

**تعريف القاموس الطبي:** "مجموعة اضطرابات نفسية أو نفسوجسدية طارئة ناتجة عن عامل خارجي يثير الشخص المصاب. " (بوزيدي ، ورواق، 2005، ص. 10. )

**يعرفها فرويد "على أنها تجربة معايشة تحمل الحياة النفسية وخلال وقت قصير نسبياً زيادة كبيرة جداً في الإثارة إلى درجة تصفيتها أو إرسالها بوسائل التسوية المألوفة تنتهي بالفشل مما ينجز معها لا محالة اضطرابات دائمة في قيام الطاقة الحيوية وظيفتها. " (صالحى ، 2020**

**،ص.8 )**

ويعرفها لابلانث و بونتاليس بأنها " حدث في حياة الشخص يتحدد بشدته وبالعجز الذي يجد الشخص فيه نفسه غير قادر على الاستجابة الملائمة حياله وبما يثيره في التنظيم النفسي من اضطراب وأثار دائمة مولدة للمرض وتتصف الصدمة من الناحية الاقتصادية بفيض من الإثارات تكون مفرطة بالنسبة لطاقة الشخص على الاحتمال وبالنسبة لكفاءته في السيطرة على هذه الإثارات و إرسانها نفسيا." (رزاق، 2019، ص.16)

كما يعرف بيار مارتى الصدمة النفسية أنها " الصدى النفسي والعاطفي الذي يظهر أثره على الفرد ويكون ناتج عن وضعية قد تكون ممتدة في الزمن أو عن حدث خارجي يأتي ليعرقل التنظيم وهو في مرحلة التطور والنمو أو يمس التنظيم الأكثر تطورا عند حدوث الصدمة." (Marty، 1976، ص 102 )

## 2. أنواع الصدمات النفسية :

يوجد نوعان أساسيان للصدمات النفسية وهم الصدمات الرئيسية وصدمة الحياة:

### 1-2-الصدمات الرئيسية :

هي الخبرات الجلية في حياة أي فرد تصادفه في مراحل مبكرة من العمر وتكون لها آثار نفسية شديدة لا يمكن أن تستحدثها أي صدمة أخرى وهي أنواع:

#### • صدمة الميلاد :

تعتبر الولادة أول تجربة خطيرة يمر بها الإنسان والتي يمكن أن تصبح قاعدة لكل قلق في ما بعد ، حيث ان صدمة الميلاد تلعب دورا هاما في تطور شخصية الفرد فهي تشكل صدمة عميقة في النفس تكون أساس كل قلق في حياة الفرد ، ويعتبر مصطلح صدمة الميلاد مرتبط بالباحث otto rank حيث تحدث عنها في كتابه. le traumatisme de la naissance

سنة 1923 اعتبر ان الميلاد هو أول حالة للخطر وأنه حدث تهتز له نفس الطفل و يصيبه منه قلق شديد وتصدع داخلي الذي يصبح النموذج الأصلي لإستجابة القلق في ما بعد في حياته .

حيث اعتبر Otto Rank " أن صدمة الميلاد النموذج الأول أو النواة لكل عصاب، فيمجرد خروج أو إنفصال الطفل من رحم الأم هو النمط الأولي لكل قلق وأصل لكل عصاب، وأن الصدمة النفسية في هذه المرحلة تباشر في ظهور القلق البدائي وتسبب العصاب الصدمي." (صالحى، 2020، ص.15 )

### • صدمة الفطام :

" يتعاقب الإشباع والإحباط عند الطفل منذ ولادته، فعلاقة الرضيع بالثدي كموضوع جيد تعقبها علاقته به كموضوع سيء وكرهه أثناء الفطام وهكذا تتراوح مواقف الرضيع من المواضيع إذ يرسم صورة هوائية تجعل هذه المواضيع سيئة أو جيدة، وقد لا ترتبط هذه الصورة فعلا بحقيقتها ومن هنا يظهر القلق والعصاب.

كما ترى ميلاني كلاين أن الأم هي ميدان زراعة الطفل، فهي تؤمن له التغذية والعلاقة مع العالم الخارجي، وهي في نفس الوقت منبع كل أنواع الهجر، فهي تسهم في صدمة الولادة وصدمة الفطام ومبدأ ميلاني كلاين هو الانشطار بين الهوام والواقع وبين الموضوع الجيد والسيء والقلق والعدائية." (عبد القادر والنايلسي، 2002، ص424)

### • صدمة البلوغ :

يرى سيلامي Sillamy أن " البلوغ هو مجموعه التحولات النفسية والفيزيولوجية المرتبطة بنضج جنسي، ويتمثل الإنتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد والبلوغ مرحله محتمة لكل فرد يمر بها خلال مراحل نموه ولهذا تعتبر صدمه وازمه نفسيه وبيولوجية." (بوزيدي ورواق، 2005، ص 21)

فتعتبر هذه المرحلة إلزامية لكل فرد خلال نموه ، وفي بعض الأحيان قد لا يكون الإنسان جاهزا للانتقال من مرحلة الطفولة إلى البلوغ ولا يتأقلم مع التغيرات التي تحدث من مرحلة إلى مرحلة هذا ما يسبب له صدمة ولهذا تعتبر مرحلة البلوغ صدمة أو أزمة نفسية .

" ويذهب بعض العلماء إلى القول بأن صدمة البلوغ تضاهي صدمة الميلاد أثرا، فالمعروف أن الطفل في البلوغ يشهد تغيرات في جسمه ويحس بمشاعر لم تكن من قبل، ويقوم بتصرفات يحس إزاءها بأنه مختلف تماما. وربما تكون له في هذه المرحلة من نموه استجابات تكون لها تأثيرات مهمة على حياته النفسية وتظل معه بقية عمره ." (تيطواح ، 2021،ص.21 )

## 2-2-صدمات الحياة :

هي الأحداث التي يتعرض لها الفرد فيحياته سواء كانت بسيطة أو عنيفة فهي تسبب لنا صدمة نفسية وهي أنواع:

### ● صدمة الطفولة:

تتمثل في الأحداث المفجعة المنفردة التي قد يستغرق حدوثها زمنا قصيرا ، كإجراء عملية جراحية دون إعداد الطفل نفسيا أو موت أحد الوالدين فجأة أو إختفائهم من حياته والاعتداءات الجنسية على الطفل ، كما قد تكون أحداث طويلة الأمد كإنفصال الوالدين وسوء العلاقات الأسرية أو المعاملة القاسية التي يتلقاها الطفل من بيئته .

### ● صدمة ناتجة عن معايشة حدث صدمي :

هذا النوع من الصدمات يكون نتيجة التعرض لأحداث طبيعية حادة و خطيرة خارج عن نطاق الفرد كالزلازل والفيضانات والكوارث الطبيعية ، كما قد تكون بفعل الإنسان مثل حوادث المرور والحروب وغيرها.

### ● صدمة ناتجة عن سماع خبر مؤلم دون معايشة الحدث:



تحدث هذه الصدمة نتيجة سماع الفرد بموت أحد المقربين له مما يؤثر على نفسيته بالرغم من عدم حضوره في ذلك الحدث .

و غالبا كل تجربة يعيشها الفرد وتكون خارجة عن الإطار المألوف او تسبب له قلقا وخوفا شديدا أو حزنا شديدا قد يعتبر صدمة ، مثل تعرض الفرد لتهديدًا خطيرًا أعلى حياته الشخصية أو رؤيته لأحد المقربين له يتعرضون للتهديد أو العنف أو الاعتداء الجنسي أو معاشته لجريمة قتل .

### ● صدمة المستقبل :

" كما يقول توفلر أنها نتيجة الإفراط في الإثارة أي التصرف الزائد و المتجاوز للفرد عن قدرة و مدى تكيفه و التأقلم ولا يمكن تحقيق التكيف الناجح إلا عندما يكون مستواه الإثاري معقول وبدون إفراط من الاحتياجات الأمر الذي يؤدي إلى انهيار الجسد فالتقليل من الإثارة أساس لتحقيق التنمية السليمة. " (تيطواح ، 2021، ص.22)

### 3. مراحل الصدمة النفسية :

الفرد المصدوم يمر بثلاثة مراحل و المتمثلة في مايلي :

#### 3-1-مرحلة الكمون :

" تكون في شكل حالة من التوقف وعدم التصديق التأمل والتفكير المشتت والمركز حول الحادث ثم التذكر الدائم لظرف الحادث الصدمي، قد تدوم بضع ساعات أو تمتد إلى بضعة أشهر في بعض الأحيان تكون نقطة تحضير لدفاعات الأنا الصدمة المواجهة العنيفة. وخلال هذه المرحلة يجب حث الفرد على التعبير عن شعوره وحالته الداخلية محاولة للتحكم في الوضع عن طريق التعبير اللفظي، والإصغاء والمساندة العاطفية، وبمجرد بداية كلامه عن حيثيات الحادث الصدمي يمكن أن نعتبر مؤشر جيد عن بداية تنظيم الجهاز النفسي للسيطرة على تظاهرات الصدمة.

**2-3- متلازمة التكرار :**

اضطرار التكرار هنا يحدث للشخص المصدوم حالة من إعادة استحضار الحادث الصدمي في شكل معايشة خيالية وهوائية وذلك يظهر في الكوابيس المرعبة وحالات الهذيان المؤقت في بعض الأحيان، وحالة التأثير الوجداني الكبير هو السبب في ظهور هذا النوبات من الهلع والخوف الكبيرين، ونستطيع القول بأن متلازمة التكرار في رمزيتها هي نوع من الرفض للحادث الصدمي ومحاولة مواجهته مرة أخرى لتجاوزه هواميا وخياليا. " (كمال ، 2018 ، ص. 21 )

**3-3-مرحلة إعادة التنظيم :**

بعد معايشة الفرد لحدث صادم يحدث له نوع من التغيير في بنية الشخصية، فيمس هذا التغيير عاداته اليومية أسلوبه في التصرف مع بيئته ومحيطه وتصوراته و منظوره حول العالم ، فيدخل الفرد في نوع من الإغتراب و عدم الثقة في المحيط ويبدأ في محاولة إعادة بناء التنظيم النفسي من جديد ، وذلك من خلال إيجاد الدافع للنهوض من جديد ، و تفسير الحدث الصدمي الذي حدث له بإيجابية ، و هذا ما قد يدفعه للتطور و النمو على الصعيد الشخصي والاجتماعي ، وذلك من خلال اكتشافه لمعنى جديد للحياة بعد الصدمة التي تعرض لها .

## ثانيا : النمو بعد الصدمة ( post-traumatic growth )

### 1- مفهوم النمو بعد الصدمة :

- يعرف تيدسكي و كالهون نمو ما بعد الصدمة بأنه التغيير الإيجابي الذي يحدث للفرد نتيجة تعرضه للصدمة والمحن والشدائد والصراع مع أزمات الحياة الصعبة. (Tedschi & calhoun,2004),

- ويضيف تيدسكي و كالهون تعريفه أيضا على أنه " حالة نمو وتغيير نفسي إيجابي للأفراد الذين تعرضوا لأحداث صادمة خلال فترة حياتهم، أدت لتغيير جذري بجوانب شخصيتهم على المستوى الشخصي من خلال نظرتهم لأنفسهم وعلى مستوى علاقاتهم بالآخرين وعلى مستوى نظرتهم للحياة ككل . " (أبو القمصان ، 2016 ، ص.10 )

- ويرى smith " أنه تعظيم الفوائد الإيجابية التي تنبع من الحالات السلبية أو الظروف، وخبرات الشخص التي نتجت عن الحدث الصادم أو الأزمات . " (خطاب / يونس ، 2021 ، ص. 328 )

- ومن الأخصائيين النفسيين الذين اشتهروا واتفقوا في هذه التعريفات ( Zoeliner & Hefferon et al., ), (Ho et al., 2004:377), (Maercker, 2006:628 2009:343) و (Jirek, 2011) و (Garnefski et al., 2008:270) فقاموا بتعريف نمو ما بعد الصدمة بأنها عبارة عن تغييرات نفسية إيجابية تنشأ من التعرض لأحداث وخبرات صادمة كما أضاف (et al. 2004:377) بأن هذه الصدمات تؤدي إلى إرتفاع في الأداء والمستوى الوظيفي في بعض مجالات الحياة، خاصة الأشخاص الذين لديهم خبرات صادمة متتالية. (أبو عيشة ، 2016، ص 51 )

- كما يعرف " بأنه الوعي بمجموعة التغيرات الإيجابية المتنوعة التي يكتسبها المصدوم، ويمارسها بعد تعرضه لصدمة ومعاناة وما تبع ذلك من ضغوط "(يونس, 2018 ، ص.20 )
- و يعرف أيضا بأنه " قدرة الفرد الذي مر بصدمة ما وكيفية تصرفه في المواقف الجديدة و مواجهة حياة جديدة بظروف جديدة فيتجه نحو الإيجابية في حياته، ويحدث التعاطف والألفة مع الآخرين، ويحدث أدوارا إجتماعية جديدة، وبمعنى آخر فإن النمو ما بعد الصدمة يحدث نموا متطورا نفسيا إيجابيا شاملا بجوانب شخصية الفرد." ( معتوق ، 2021 ، ص. 75 )
- ويعرف "، النمو بعد الصدمة كنتيجة لجهد معرفي يعيد تحديد المعتقدات التي زعزعتها الصدمة مع إعادة إدراك للذات، للآخرين والعالم، كما يشير إلى استيعاب الصعوبات والضيق المعاش لمواجهة، ومقاومة تبعاتها بالاعتماد على مصادر شخصية على علائقية وروحية، ما يسمح بتسيير الخبرات الصدمية في الاتجاه الإيجابي." ( زكراوي ، 2020، ص. 133 )
- ويعرف على أنه" بناء من التغير الإيجابي النفسي الذي يحدث نتيجة التعرض لصراع المرء مع حالة صعبة للغاية، حيث يتجه نحو الإيجابية في حياته فيحدث التعاطف والألفة مع الآخرين، ويحدث أدوارا إجتماعية جديدة." (أبو القمصان ، 2016 ، ص.3 )
- وتعرفه الباحثة على أنه تطورات و تغيرات إيجابية تحدث للأشخاص الذين تعرضوا إلى صراعات وصددمات شديدة في الحياة و تمس هذه التغيرات جوانب مختلفة من شخصيتهم و تؤدي بهم للإرتقاء في بعض مجالات الحياة كالإرتفاع في الأداء والمستوى الوظيفي و تغير اتجاه رؤيتهم لذاتهم و للآخرين ولحياتهم بشكل عام .

### 2- خصائص النمو بعد الصدمة:

- كما يرى محمد 2019 أن خصائص النمو بعد الصدمة تتلخص فيمايلي :
- يرتبط حدوثه بمستويات عالية من المشقة والصعوبة
  - يحدث نتيجة للصراع مع الصدمات و ليس ميكانيزما تكيفيا

- يشير إلى عملية مستمرة تتغير حسب الظروف التي يمر بها الشخص
- يحدث أثناءه تحطم للافتراضات والتصورات الأساسية عن العالم في حياة الفرد
- رغم أن المستويات الأعلى من التهديد والضرر ترتبط بمستويات أعلى من النمو، ولكن العلاقة بينهما لا تأخذ شكل العلاقة الخطية المستقيمة. بحيث وجد سكرن وزملاؤه 1993 أن العلاقة تكون في أقوى صورة لها في المتوسط أكثر من المستويات الأعلى والأدنى من التعرض
- يرتبط نمو ما بعد الصدمة بحدوث درجة من النجاح المبكر في معالجة الصدمة
- يمكن للشخص أن يعايش نمو ما بعد الصدمة على الرغم من أنه ما زال يعاني من بعض تبعات الصدمة
- يتطلب وجود صراعات و ضغوطات مستمرة لأنها تؤدي إلى إنتاج المعالجة المعرفية للصدمة التي تنشأ أثناء تشكل نمو ما بعد الصدمة
- تغيير اتجاه رؤيته حول الذات والآخرين وطريقة المعيشة التي تتضح و تتطور في النمو اللاحق للصدمة

### **3- أبعاد نمو ما بعد الصدمة:**

إن أبعاد النمو هي مجموعة التغييرات الإيجابية التي تحدث نتيجة الظروف الصادمة وتمس هذه التغييرات عدة جوانب أو مكونات فلا تقتصر على جانب واحد فقط، فيمكن للفرد الذي حدث له نمو بعد الصدمة أن يحدث له تغيير في بعض من هذه الأبعاد وليس كلها بالضرورة، و حسب تيدسكي و كالهون ( tedschi & calhoun 2004 ) قائمة نمو بعد الصدمة تتضمن 5 أبعاد تتمثل في مايلي :

- **تقدير الحياة:** وتعني الشعور باختلاف كبير في التعايش مع الحياة اليومية ، وإحساسه بالحيوية و الثراء والأحداث ذات القيمة والجديدة والتي تدفع الإنسان لمواصلة الإنجازات و بمعنى وقيمة الحياة وأهمية وجوده فيها، كما يعيد ترتيب أهدافه

وأولوياته حسب منظوره الجديد في الحياة، فالصدمة التي تعرض لها الشخص تكون كالجرس الذي أيقظه للوعي بأهمية الحياة أكثر .

● **العلاقات مع الآخرين:** وتعتبر عن إدراك الفرد لأهمية الروابط الاجتماعية، وتقديره لأهمية العائلة والأصدقاء في حياته وتعميق العلاقات وتقوية التواصل معهم، والقدرة على الكشف عن الذات والتعبير العاطفي وعلى التعبير عن المشاعر، فمن خلال العلاقات الشخصية يبتعد عن الانغلاق ، فمن خلال الصدمة يكتشف الفرد أهميته الآخرين من حوله، حيث يجدهم داعمين له مساندينه في محنته، إضافة إلى حماية الذات من التعرض للإهانة والآذية من الآخرين، " فالعلاقات تساعد الشخص على إيجاد حاجاته الأساسية في الحياة للوصول لدرجة الرضا لذلك العلاقات الشخصية ليس عبارة عن خبرة يحصل عليها الشخص من خلال الحياة والممارسة فقط، و لكنها أصحت فن يتم التعامل به مما يؤدي إلى رفع المعنويات والتعزيز كذلك النمو السليم والتكيف مع الآخرين والمجتمع ". ( أبو عيشة ، 2017، ص 60 )

● **إدراك الذات (قوة الشخصية) :** زيادة الإحساس والشعور بقوة الشخصية والقدرة على الاحتمال ، حيث أن الفرد يشعر بتغييرات إيجابية في إدراك الذات، والوعي بمدى قوة الشخصية وتنمية الثقة في الذات، ومدى قدرته على مواجهة وتحمل الضغوطات وصراعات الحياة اليومية، حيث أن الشخص بعد تعرضه للصدمة بمواجهته لها يدرك جوانب قوية في شخصيته لم يكن يعلم أنه يمتلكها من قبل .

● **التغييرات الروحية والدينية :** حيث تحدث تغييرات إيجابية في القيم الروحية والمعتقدات، من خلال تقوية الإيمان و تقديس المعتقدات الدينية والروحانيات والإحساس بمعناها أكثر، حيث أن الكثير من الأشخاص بعد تعرضهم لصدمة يزيد قربهم لله تعالى ويتذكرون عظمته ويلجئون إليه خلال تلك الأزمة.

• **الفرص الجديدة :** إدراك الفرد للفوائد والفرص التي نبعث من الصدمة التي حدثت له، حيث أن الصدمات قد تأتي على بعض الأفراد بحظوظ وفرص جديدة والتي يمكن أن يستغلها لمنفعته ويستفيد منها لتطوير حياته وتحقيق النجاح.

### 3- النظريات و النماذج المفسرة لنمو بعد الصدمة :

سننترق إلى أهم النظريات والنماذج التي فسرت النمو بعد الصدمة:

#### **1-3 - تفسير النمو من خلال نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل :**

إن الدكتور إميل فرانكل هو طبيب نفسي وطبيب أعصاب نمساوي، وهو أحد مؤسسي العلاج بالمعنى

- ويعرف العلاج بالمعنى " على أنه أحد المدارس العلاجية وهو التوجه الإنساني الذي ظهر خلال القرن الـ20 وتبع تطبيقات العلاج الوجودي ويعد أسلوباً جديداً في العلاج النفسي يتناول الإنسان في بعده المعنوي من أجل فهم الوجود الإنساني وتعميق الوعي به وتأسيس الشعور بالحرية والمسؤولية واستشارة إرادة المعنى والتي تجعل للحياة والعمل والحب والمعاناة وحتى الموت معنى أصيل حيث يمكن أن يجد الفرد المعنى في حياته عندما يواجه تجربة أو خبرة أليمة كما يساعد الفرد على تجاوز ذاته والتحرك في الحياة بإيجابية والتوجه نحو المستقبل بتفاؤل مستفيداً من الإمكانيات المحققة في الماضي من أجل تشكيل الحاضر والتخطيط للمستقبل من خلال الوعي بالجوانب الإيجابية والطاقات التي يمتلكها بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية" (يونس ، 2018 ،ص.41 )

- فنلاحظ أن هذا التوجه لديه نظرة تفاؤلية حول كون الإنسان يمكن أن يحول المأساة والمعاناة إلى إنجاز ويسمو بنفسه ويطور من ذاته وبهذا يتفق مع توجهات علم النفس الإيجابي في إمكانية النمو والتكيف الإيجابي رغم الضغوطات والأزمات والصدمات الشديدة.

- "فإن نظرية العلاج بالمعنى التي قدمها فرانكل يمكن أن تفسر لنا فلسفياً فكرة النمو. فوفقاً لمفهوم النمو وأبعاده سنجد أن تقدير الحياة وتعميق العلاقات والتنمية الروحية تتفق مع طرح

العلاج بالمعنى حيث يرى فرانكل أن الإنسان يسعى لمعنى لتحقيقه أو لقضية يعمل من أجلها وهذا البحث عن المعنى هو ما يجعل الإنسان إنساناً وما يجعله سوياً وقوياً حيث لديه حرية الإرادة وإرادة المعنى ومعنى الحياة أي أن يشعر الفرد بحريته فيبحث عن المعنى الذي يتم اكتشافه إما من خلال قيم الابتكار والنجاح والإنجاز أو قيم الخبرات والتجارب التي يتلقاها من المحيطين والعلاقات وإما من خلال المعاناة كالموت والذنب والمعاناة ، فالمعاناة قد تجعل الفرد يسمو بنفسه، فيحول المأساة إلى إنجاز " . ( يونس ، 2018،ص. 42 )

### **3-2- تفسير النمو من خلال نموذج بولمان (2006) :**

يصور جانوف بولمان Janoff-Bulman 3 عمليات مختلفة حول التغييرات الإيجابية التي تحدث للناجين من الصدمات و التي تتمثل في 1 -القوة من خلال المعاناة 2 -إعادة التقييم الوجودي. 3 - التأهب النفسي.

" تشير العملية الأولى: وهي القوة من خلال المعاناة، إلى أن مرور الشخص بحالة من الضيق في أعقاب الصدمة يُعتبر شرطاً أساسياً لحدوث التفاعل والنمو، حيث يتم تحطيم عالم الشخص أو معتقده الجوهري الذي كان يؤمن به قبل الصدمة.

أما العملية الثانية : ففيها يقوم الفرد بإعادة بناء معتقداته المحطمة وهذا يُعد 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 : 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." ( يونس ، 2018،ص. 45 )



### 3-3- تفسير النمو من خلال نموذج تديسكي و كالهون ( 2004 ) :

يعتبر هذا النموذج الوصفي الوظيفي أكثر النماذج التجريبية دعماً للنمو في أدبيات نمو ما بعد الصدمة ، حيث يوضح هذا النموذج أن عملية نمو ما بعد الصدمة تظهر من خلال حدوث أزمات كبيرة في الحياة، والتي تشكل تحدياً شديداً، بحيث تحطم تصورات الفرد عن نفسه والعالم المحيط به، إضافة إلى كون النمو يكون مرتبطاً بالخصائص الشخصية و سمات الفرد مثل فعالية الذات، والصلابة، والشعور بالأمل ، فهي تساعد الفرد على التكيف والمواجهة مما يزيد من فرص النمو التطور الإيجابي بعد الصدمات.

ثم كخطوة أساسية إستعداد الفرد بالتصدي والاستجابة لإدارة المشاعر وانفعالات الكرب، وهذا يكون متزامناً مع المعالجة المعرفية للظروف الصعبة، ومحاولة إيجاد طريقة لإدارة الانفعالات والضغط للسماح بحدود المعالجة المعرفية لكي ينتج مخططات جديدة مختلفة بما يسمح لحدوث النمو

- إضافة إلى المساندة الاجتماعية والإفصاح عن الذات تلعب دوراً في عملية النمو بعد الصدمة، وذلك من خلال توفير الدعم وعرض مخططات الكشف والإفصاح ومشاركة الأفراد في الإفصاح الذاتي حول مشاعرهم ووجهة نظرهم حول أزماتهم ومن خلال سرد روايات الناجين من الصدمات، كما أنه يرتبط بالحكمة العامة عن الحياة وتعديل وارتقاء قصة حياة الفرد

- المعالجة المعرفية الإجتراح واستعادة الحدث وخلقها هذه المرحلة يبذل الفرد جهداً للحد من الكرب والمشقة الانفعالية من أجل إعادة هيكلة سرد قصة حياته ودمج الحدث الصادم فيها وخلال المعالجة المعرفية تحدث عمليات عقلية ترتبط بمستويات أعلى من الضيق تتجنب الشخص المصدوم للآخرين وبخاصة الذين يظنون أن لهم سبباً في تعرضه للحدث الصادم ويتعرض أيضاً إلى الأفكار الاجترارية والصور الدخيلة تذكره وتجعله يعيش الحدث الصادم ويتكرر له ويعرف الاجترار " بأنه نوع من التفكير الذي يكون بشكل واعي 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" (خطاب و يونس، 2021، ص. 352 )

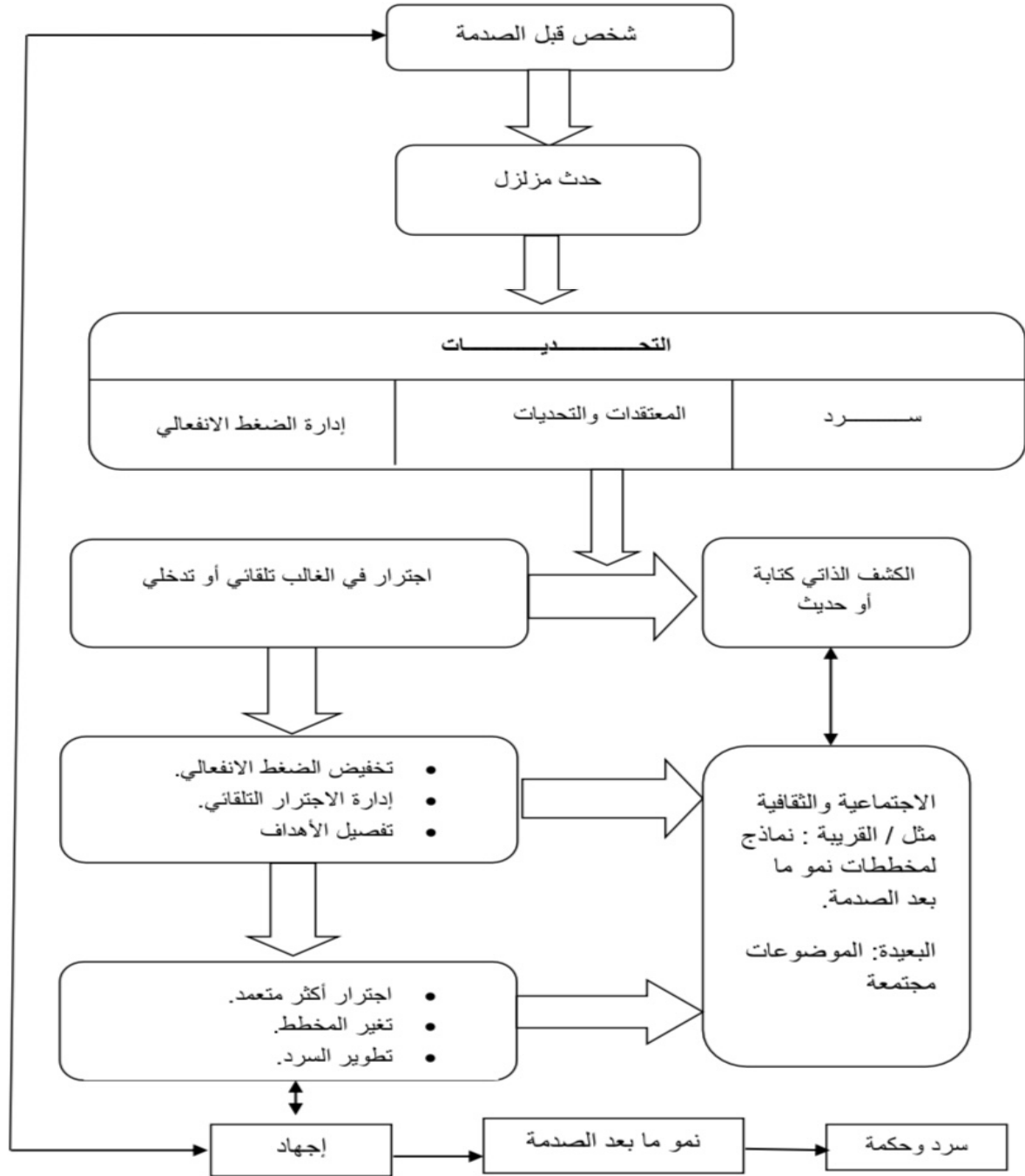
وتتضمن العملية المعرفية نمطين من الاجترار الغير مقصود والاجترار المقصود والواعي ، حيث أن الاجترار الغير مقصود يكون بعد الصدمة عبارة عن أفكار وصور متكررة ودخيلة سلبية حول الحدث الصادم تسبب الانزعاج للفرد ، بحيث يكون الفرد قد يعاني من الإنكار والكبت والتي هي آليات قد تحميه من الغرق في المشاعر السلبية للصدمة، أمانة الاجترار المقصود فهو عبارة عن تذكر وتفكير متاع متعمد للأفكار في فكر الفرد في الحدث الصادم لمحاولة فهمه وفهم التغييرات التي حدثت وآثاره على المستقبل لكي يستطيع التقدم في حياته ومحاولة بناء مخططات وأهداف جديدة بعد الحادث الصادم.

ومن خلال هذه المراحل المتتابعة التي تحدث بعد الحدث الصادم يعرض النموذج عوامل القوة والفرص المتاحة وكيفية حدوث النمو بعد الصدمة، فإما أن يستخدم الفرد أساليب المواجهة وطلب المساندة الاجتماعية وينتقل من الإجتار السلبى الغير المقصود إلى مرحلة الاجترار الإيجابي المقصود حتى يصل إلى نتيجة إيجابية ويتمكن من التطور والنمو الإيجابي والسرور الإيجابي أو يستمر في الكهرب والمعاناة والمشقة من ضغوط الصدمة التي حدثت له.

" إن هذا النموذج يسمح للفرد ويحفز ذو لديه إعادة الطرح لمعتقداته الأساسية وأهداف حياته التي انهارت نتيجة للبعد الصدمي للحدث في سياق معالجة معرفية لمختلف الصور والأفكار الاقتحامية السلبية المرتبطة به كأجزاء من الذاكرة الصدمية تجتاحه تفكيره بصفة واعية أو غير واعية ما يسهم في فهم وتفسير إعطاء معنى لذلك. " ( زكراوي، 2020، ص. 139 )

فمن خلال هذا النموذج حدد تيديسكي كيفية حدوث نمو ما بعد الصدمة، فركز على تعرض الشخص للصددمات ومروره بالعديد من الصعوبات والتحديات واجترار الأنماط الفكرية لكي

يصل أخيرا للنتائج والتغييرات الإيجابية ، التي تظهر نتيجة التكيف مع الصدمات والتطور والنمو الذي يشمل عدة أبعاد في حياته، والمخطط الآتي يعرض النموذج مفصلا:



شكل رقم 01: يوضح كيفية حدوث النمو بعد الصدمة .(أبو القمصان ، 2016،ص. 24 )

## 4-3- تفسير النمو من خلال نموذج جوزيف و لينلي. (2005) :

" تبني هذا النموذج مقارنة مختلفة بعض الشيء حول نمو ما بعد الصدمة على أنه لا يختلف عن بناء الرفاه النفسي.

فالمجالات الخمسة للنمو ما بعد الصدمة كما حددها (Tedeschi 2004) تعادل بناء الرفاه النفسي أو جودة الحياة النفسية PWB كما افترضتها رايف حيث أن نمو ما بعد الصدمة يحدث عندما تؤدي تجربة الفرد المؤلمة إلى ارتفاع مستويات هذه المجالات تقبل الذات الهدف من الحياة، التمكن البيئي الاستقلال الذاتي العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، ولا يعرض هذا النموذج أن الصدمة في المكون الأساسي لتجربة الرفاه النفسي الذي يشتمل على: الهدف المعنى. والاستقلال كمؤشرات مهمة على الأداء وأن التغييرات الصعبة في الحياة هي أحد المسارات لتسيير الرفاه ، فعلى الرغم مما تخلفه الأحداث الصدمية من تبعات سلبية تميز التجربة الصدمية إلا أن استمرارية اهتمام الفرد بمعنى الحياة وأولوياتها وأهدافها وكذا الحفاظ على لذة العيش ورؤية للمستقبل كمظاهر للنمو تحول دون استمرارها. وبالرجوع إلى أدبيات نمو ما بعد الصدمة قام Joseph و Linley بتطوير هذا النموذج في سياق معرفي اجتماعي لتفسير سيرورة النمو، وكذا علاقته ببعض التنبؤات حيث اعتمدا في تقييم وتفسير الأحداث الصدمية على سلسلة الحالات العاطفية، استراتيجيات المواجهة لاستيعابها في الاتجاه الإيجابي أو السلبي ، فهناك من الأفراد من يستخدمون استراتيجيات مواجهة غير تكيفية (لوم الذات)، ما يحيلهم إلى تطوير دفاعات قد تجعلهم أكثر عرضة لأحداث مؤلمة ومجهدة مستقبلا. في مقابل ذلك هناك من يمتلكون القدرة على استخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية تمنحهم رؤية جديدة حول أنفسهم والعالم الآخر ما يؤدي إلى الاستيعاب الإيجابي للصدمة من التقييمات ،وعليه نجد أن استجابات ما بعد الصدمة في ضوء معطيات هذا النموذج تخضع للمعالجة المعرفية لمختلف المعلومات المرتبطة بالصدمة في إطار سيرورة تكيفية تسمح بتسهيل النمو الأمثل في ضوء تسيير إيجابي للخبرات الصدمية. (زكراوي ، 2020 ، ص 141 )

#### 4- العوامل المرتبطة بنمو ما بعد الصدمة :

تعتبر هذه العوامل هي ما يؤدي إلى نشوء وتطور نمو بعد الصدمة كما أن هذه العوامل قد تساهم في ارتفاع النمو بعد الصدمة وتتمثل فيما يلي:

**4-1- خصائص الحدث الصادم ونوعيته :** حيث أنه يعتبر للحدث الصادم أهمية في تغيير حياة الإنسان سواء إلى المنحى السلبي أو الإيجابي فيرى تيدسكي وكالون ( 2004 ) كلما كانت الصدمة قوية وحطمت تصورات الفرد عن عالمه ،وكانت عبارة عن تحدي لمعتقداته وأهدافه ومخططاته في الحياة ،كلما زادت الفرصة لحدوث نمو بعد الصدمة عند الفرد ، وأشار إلى أن هناك عاملا أساسيين يجعلان من الحادث حدثا صادما و هما الشعور بالتهديد بالموت أو إصابه خطيرة تلحق بالشخص و الشعور القوي بالخوف والعجز .

فقوة الصدمة و نوعيتها و مدتها يعتبر من العوامل الأساسية في تكوين أحد الإتجاهين السلبي أو الإيجابي .

**4-2- الخصائص الفردية:** إن الخصائص الشخصية و سمات الفرد لها دور أساسي في مواجهة الحدث الصادم وتعتبر عاملا هاما لحدوث النمو بعد الصدمة حيث أن بعض خصائص الشخصية كالتفاؤل والانفتاح والانبساطية تقود إلى نمو بعد الصدمة ، "وتوصل بعض الباحثين إلى أن هناك خصائص وسمات أخرى، مثل فعالية الذات، ووجهة الضبط، والصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والمرونة، والإبداع تزيد من فرص النمو والازدهار بعد الصدمات" (يونس و خطاب، 2021، ص.348)

**4-3- الدعم والمساندة الاجتماعية :** " يعتبر المنظور الاجتماعي البيئي، ودور الأسرة، وعملية الدعم الاجتماعي تظهر طريق مهمة ومؤثرة في عملية النمو، تكيف الفرد مع الأسرة يؤدي إلى خفض مستوى القلق، وأعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة، والتي بدورها تسهل في نمو ما بعد الصدمة " (أبو عيشة، 2017، ص. 54)

حيث ترى الباحثة أن وجود أشخاص يدعمون الفرد بعد تعرضه لصدمة، سواء كانوا من الأسرة أو الأصدقاء، يحسن من نفسيته ويساعده على تفعيل جوانبه الإيجابية، فوجود أشخاص يهتمون به ويشاركونه أزمته يعزز ثقته بنفسه ويواجه الأزمة بإيجابية

**4-4- الخصائص البيئية:** " ثلاثة عوامل بيئية ارتبطت مع النمو المتصور: الجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، وتشير الأدبيات التجريبية أن النساء والشباب وذوي المستويات التعليمية العليا عموماً هم الأكثر عرضة أن يقدموا تقريراً للنمو أو يستفيدوا من النتائج " (أبو القمصان، 2016، ص.21)

**4-5- إستراتيجيات التكيف :** هو "نوع من انواع التكيف، يستخدم فوراً بعد الصدمة ويرتبط مع معالجة المعرفة، وهذا يعتمد ويحدد مستوى النمو الذي سيتم الإبلاغ عنه، وفي الواقع المشكلة والعاطفة مركز التكيف، ويرتبط كلاهما بشكل إيجابي مع نمو ما بعد الصدمة، بدوره يتميز أسلوب التكيف بالإنكار، والقمع وإخماد العاطفة ويرتبط بنتائج صحية أسوأ.

ويعتبر التكيف الاجتماعي مفهوماً مستمداً أساساً من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية تشاوس دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء ( 1958 )، ويشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء، وفقاً 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، ص. 21)

ترى الباحثة أن هذا العامل يساعد على الفهم المعمق الواعي للحدث الصادم، والتأقلم مع التغيرات التي أحدثها، ويتدرج ضمن المراحل الخمسة التي تلي الصدمة النفسية والتي تبدأ من التبلد ثم الإنكار، الغضب، الحزن ثم التكيف، حيث يصل الفرد إلى حالة يتكيف فيها مع وضعه ويتقبل التغييرات الجديدة التي طرأت عقب الحدث الصادم .

**4-6- القدرة على تقدير المعتقدات:** "إن فهم الشخص لما يمتلك من قدرات وإمكانيات تؤدي إلى الإنجاز والنجاح والقدرة على التعامل مع المواقف الصعبة، بذلك يكون لها تأثير في عملي تطور ونمو ما بعد الصدمة." ( أبو عيشة، 2016، ص. 54)

تري الباحثة أن استيعاب الشخص لما يملكه من قدرات وقوة لمواجهة الأحداث الصادمة والتغلب على مخلفاتها السلبية، وكذا ثقته في نفسه تجعله قادرا على التطور والنمو بعد الصدمة التي حدثت له

**4-7- القدرة على البحث عن معنى جديد للحياة:** "إن إدراك الفرد لقيمة حياته و أن لديه أهداف يريد تحقيقها بالرغم من صعوبتها ومشقتها، يؤدي للارتباط بأداء إيجابي في الحياة النفسية والصحية والجسدية للفرد" ( معتوق، 2021، ص. 80)

وبما أن النظرية الوجودية تشير إلى أن معنى الحياة غير مشروط، وأن إزالته صعبة، لأن كل جزئية وكل تجربة تخفي معنى كامناً خلفها، والمواقف الحياتية التي يتعرض لها الإنسان تعبر عن معنى فريد وشخصي، وكل إنسان هدفه الخاص في الحياة التي تقوم بفرض واجبات محددة يجب القيام بها وتحقيقها، لذلك كل شخص يختلف عن الآخر، وكل شخص له نظرته الخاصة، ومن هذا المنطلق تبدأ مهمة كل شخص في تحقيق انجازاته ومهامه ، لذلك النمو في أغلب الأحيان إذا كان قد سبقه تجارب عاطفية مؤلمة وغير مريحة ومتأثرة بحوادث صادمة وواجه فيها حتمية الموت وأثرت على معنى الحياة، فالأفراد عادة لا يقومون بحل مشاكلهم بشكل فوري، وتكوين معاني جديدة للحياة ودمجه في المعنى العالمي الشخصي لأن ذلك يحتاج لعملية طويلة الأمد. (أبو عيشة ، 2016 ، ص 63 )

## **5-علاقة النمو بعد الصدمة (PTG) باضطراب كرب ما بعد الصدمة(PTSD) :**

اهتمت العديد من الدراسات بطبيعة العلاقة بينهما، حيث أنها اتجاهين متضادين مختلفين فاضطراب كرب ما بعد الصدمة يكون له مخلفات سلبية، أما نمو بعد الصدمة فله نتائج

إيجابية، يشتركان في كونهما نتاج يظهر لدى الأفراد بعد تعرضهم لأحداث صادمة، ولكن بعد الدراسات أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بينهما، في حين أن دراسات أخرى نفت وجود أي علاقة بين هذين الاتجاهين

حيث " ترى ( sarah .L.2011. ) أن الأفراد الذي ظهر عليهم أعراض شديدة لاضطراب كرب ما بعد الصدمة ظهر عليهم قابلية أعلى لنمو ما بعد الصدمة من أولئك الذين تعرضوا لأعراض أقل حدة، ومع ذلك فبعض الباحثين يرون النقيض من ذلك، فقد وجدوا أن الأفراد الذين تعرضوا لأعراض شديدة من كرب ما بعد الصدمة كانت لديهم قابلية أقل لنمو ما بعد الصدمة، وفي بعض الدراسات لم يتم إيجاد أي علاقة ذات دلالة بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة.

وقد حدد ليفن وآخرون أن العلاقة بين اضطراب كرب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة تتبع أربعة أشكال:

- أن أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة يقلل من الأداء الوظيفي ويؤدي من جودة الحياة، وبالتالي يرتبط سلبي بالنمو.
- النمو لا يحدث إلا في ظل وجود أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة وبالتالي يفترض علاقة إيجابية
- اضطراب ما بعد الصدمة والنمو نتائج منفصلة ومتباعدة، لكن يمكن أن تتعايش مستقبلا. العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والنمو تتبع منحنى مقلوب، حيث إن ارتفاع وانخفاض مستويات أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، تطور نمو ما بعد الصدمة أكثر من المستويات المتوسطة لأعراض اضطراب ما بعد الصدمة " ( أبو عيشة، 2016، ص. 56-57)

" وترتبط تظاهرات إجهاد ما بعد الصدمة في هذا السياق إيجابيا في الكثير من الأحيان بنمو ما بعد الصدمة حيث أن الانفعالات السلبية أو الضيق ضرورتان لتطوير سيرورة نمو



ما بعد الصدمة، كما أن الأفراد الذين يظهرون مستوى مرتفع من نمو ما بعد الصدمة يكونون أقل عرضة للإحساس بمشاكل إجهاد ما بعد الصدمة بعد ستة أشهر مقارنة بآخرين." ( زكراوي، 2020، ص. 136 )

" ومع ذلك فإن تحليلات بعدية حديثة أجريت فلم تجد علاقة ثابتة بين أعراض النوعين ومقدار الكرب، وبعض الباحثين وجدوا أن التحليل البعدي لأغلبية الدراسات ذات العلاقة لم تظهر أي علاقة مهمة بين نمو ما بعد الصدمة ومقدار الكرب. " ( أبو عيشة، 2016، ص. 57 )

### خلاصة :

من خلال ما تطرقنا له في هذا الفصل، فإن موضوع نمو ما بعد الصدمة يعتبر من المواضيع الحديثة نسبيا في علم النفس وخاصة علم النفس الإيجابي، فهو يكشف منظورا جديد عن نتائج الصدمة عكس المتعارف عليه من قبل ما يسمح بفتح آفاق جديدة حول التغيرات النفسية الإيجابية التي تظهر نتيجة الشدائد والصدمات، والتي تمس أبعاد و أولويات في الحياة مشكلة نموا وتطورا ملحوظ في حياة الفرد ، فهذا المصطلح يطرح بعد إيجابي متبنى في علم النفس الصدمة وعلم النفس الإيجابي.



الفصل الثالث :  
الصلابة النفسية

**تمهيد :**

مع بروز علم النفس الإيجابي بدأت الدراسات والبحوث الحديثة تتجه إلى التركيز على الجوانب الإيجابية و مكامن القوة في شخصية الإنسان مثل المثابرة ،القوه ، المسؤولية ، الدافع للإنجاز ، الشجاعة و التي تعزز من قدرة الإنسان على مواجهة صعوبات الحياة و ضغوطاتها مما يساعده على حمايته من الإضطرابات العضوية والنفسية و تساعده على التكيف بسهولة .

حيث يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الإيجابية الحديثة نسبيا و يعتبر عامل مهم و حيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس ، كما يعتبر من الخصائص النفسية المهمة للفرد لكي يواجه أزمات الحياة و آثارها السلبية ، فكانت كوبازا من الأوائل من وضع الأساس لهذا العمل في دراساتها ، و ذكرت أهمية الصلاة النفسية في مقاومة الضغوط والحد من آثارها السلبية على الصحة النفسية و الجسمية للفرد، وسوف نستعرض في هذا الفصل مفهوم الصلابة النفسية وأبعادها ، وأهمية الصلابة و كذلك إلى النظريات المفسرة لها و خصائص الصلابة النفسية .

**1- مفهوم الصلابة النفسية (psychological hardiness) :**

تعريف الصلابة النفسية لغة :

صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهو صلب أي شديد (السعدي ، 2015، ص . 447 )  
كما يطلق عليه عدة تسميات بالعربية منها الصلابة النفسية و اللدونة النفسية و تعرف  
باللغة الفرنسية بأنها "resilience" و باللغة الإنجليزية psychological hardiness

تعريف الصلابة النفسية اصطلاحا :

- تعرف كوباسا ( 1979 ) الصلابة النفسية بأنها : " مجموعة من السمات الشخصية تعمل  
كواق من أحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقادا أو اتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على  
استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة  
إدراكا غير مشوه ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن  
ثلاثة أبعاد رئيسية هي الإلتزام والتحكم والتحدي " ( العبدلي، 2012، ص. 20 )

- كما يعرف بروكس ( 2005 ) الصلابة النفسية بأنها : " قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع  
الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط،  
والأخطاء والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل  
والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام واحترام الذات. " ( فاتح، 2015،  
ص. 14 )

- ويعرف مجدي (2008) الصلابة النفسية بأنها " القدرة العالية على المواجهة الإيجابية  
للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة  
على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية والنفسية والاجتماعية المتاحة، كي  
يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، وتحقيق الإنجاز والتفوق. " ( فيصل،  
2016 ، ص. 56 )

- كما تعرف higgins ( 1994 ) الصلابة النفسية على أنها : " القدرة على النمو والتطور برغم الضغوط النفسية والصعوبات، والقدرة على الحفاظ على الصحة النفسية، والقدرة على الحفاظ على التوازن الداخلي." ( الكيلاني، 2015، ص. 15 )

- كما تعرف على أنها " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه، وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وإن ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له." ( مخيمر، 1996، ص. 284 )

- كما تعرف على أنها إحدى السمات الإيجابية في شخصية الفرد والتي تتفاعل مع قدراته لمواجهة أحداث الحياة المتغيرة، والتي تسهم في التخفيف من الآثار السلبية على الصحة النفسية وقدرة الفرد على تنبني أهداف تجاه جوانب الحياة المختلفة، والإلتزام بها وتحمل المسؤولية نحوها. وإدراك الفرد لأحداث الحياة وتفسيرها تفسيراً واقعياً، وقدرته على السيطرة على أحداث الحياة وتحويلها إلى فرص التعلم والنمو . " (السعدي ، 2015 ، ص. 448 )

- وتعرف الباحثة الصلابة النفسية على أنها سمة شخصية تعمل كمصدر لمواجهة ومقاومة صعوبات الحياة والأحداث الضاغطة وتفسيرها بإيجابية ومواجهتها بفاعلية ، وتعكس قدرة الفرد على التكيف مع التحديات و الأزمات والتفاعل بإيجابية مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية باستخدام المعطيات والقدرات الشخصية والبيئية المتاحة ، والعمل على توجيهها بما يخدم تطلعاته وآماله حتى تعود عليه بالإيجابية والفائدة.

## 2- أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت كو بازا (kobasa,1979) من خلال دراستها إلى أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد أو مكونات والتي تتمثل في الإلتزام، التحكم و التحدي، فالشخص الذي يتمتع بالصلابة النفسية يحصل على درجة مرتفعة في هذه الأبعاد ، حيث أن هذه المكونات

الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط الحياة ومواجهتها وتحويل الأزمات والصدمات لفرص للنمو الشخصي ، ولا يكفي وجود بعد واحد فقط من أبعاد الصلابة لكي يمدنا بالقوة والدافعية لتحويل الأزمات والضغوط لأمر أكثر إيجابية ، ونقص هذه الأبعاد يوصف بأنه احتراق نفسي .

## 2-1- الإلتزام:

يعتبر مكون الإلتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية الذي يلعب دورا وقائيا هاما لمقاومة الأزمات، فهو يساعد الفرد على إدراك قيمته وتقدير إمكاناته، و وضع أهدافه وتحقيقها والتفاعل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة وإدراكها كمواقف هادفة وذات معنى حيث أنه يشمل تعهد الفرد نحو نفسه وأهدافه والآخرين

وأشار مادي إلى أن " الإلتزام يرتبط بالمتابرة والثبات عند مواجهة الأزمات والمصاعب، وهو يساعد الفرد على مواجهة العقبات، والإصرار على تحقيق الهدف والإنجاز، كذلك يرتبط الإلتزام بالدور الوقائي للصلابة." ( علاء الدين، ص.41 . 2016 )

ويعرفه ويبي weibe ( 1991 ) " أنه تبني الفرد قيما وأهدافا محددة اتجاه جوانب الحياة المختلفة، وتحمل المسؤولية نحو هذه القيم والمبادئ والأهداف، والتعامل مع الأحداث الشاقة كأحداث هادفة وذات معنى." ( السعدى، ص. 451، 2015 )

و قد أشارت كوبازا أن الإلتزام يتمثل في إدراك الفرد لقيمه وإمكاناته ومدى عزمه وثباته في مواجهة الأزمات و إصراره على تحقيق أهدافه وإنجازها فهو يساعد الفرد على صنع القرارات التي تدعم توازنه الداخلي ، مما يتيح له إيجاد معنى في الناس والأحداث والأشياء في بيئتهم .

كما تعرف الباحثة الإلتزام على أنه إحساس الفرد بروح تحمل المسؤولية ، و إلتزامه نحو التعامل بإيجابية مع ضغوطات الحياة وتحليلها كمواقف هادفه وذات معنى ، فالفرد الذي

يمتلك التزام قوي يكون معتمدا على نفسه في إيجاد الطرق لتحويل تجاربه الصعبة إلى تجارب إيجابية و يخلق منها دافعا للنمو والاستثمار والتطور في ذاته وفي مختلف مجالات حياته .

**أنواع الإلتزام :** أشارت كوبازا و مادي و بكسييتي (1985) إلى أن الإلتزام يضم كل من :

الإلتزام نحو الذات : هو إتجاه الفرد نحو معرفة ذاته و قيمته وإمكاناته في الحياة، وتحديد أهدافه والإصرار على تحقيقها، ونظرته وتوجهاته الإيجابية في مختلف مظاهر الحياة التي تواجهه .

الإلتزام اتجاه العمل : هو اعتقاد الفرد بأهمية العمل وقيمه له و للأخرين من حوله ، واعتقاده بضرورة تقدير العمل و إنجازهِ بإتقان وكفاءة ، وضرورة تحمل مسؤولية العمل والإنخراط والاندماج في محيط و جو العمل حوله .

إضافة إلى هذه الأنواع يوجد أنواع أخرى من الإلتزام حيث تصنف أبوندى (2008) إلى ثلاثة أنواع والمتمثلة في ما يلي :

الإلتزام القانوني : يتمثل في احترام الفرد لقوانين مجتمعه والحرص على إمتثاله لها وعدم مخالفتها مهما حدث ، حيث يعرف عبد الله ( 1991 ) الإلتزام القانوني بوصفه " اعتقاد الأفراد بضرورة الإنصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع . " (العبدلي ، 2012، ص 25)

الإلتزام الديني : وهو التزام المسلم بما أمر به الله و التمسك بالعقيدة الإسلامية الصحيحة والابتعاد عن المحرمات وكل ما نهى الله عنه.

الالتزام الأخلاقي : هو التزام الفرد بالأخلاقيات والقيم المتعارف عليها والمقبوله في مجتمعه ، و ابتعاده عن السلوكات الفضة والمخالفة لمعايير مجتمعه، كما يكون الالتزام في علاقاته الشخصية والاجتماعية وأخلاقيات تعامله مع الآخرين .

## 2-2-التحكم :

يُرى كوباز ( 1979 ) أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم ومواجهة أحداث الحياة الشاقة، و رؤيتها كمواقف و أحداث قابلة للسيطرة عليها و إمكانية التحكم الفعال فيها ، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهتها بنجاح و واعتمادها كفرصة للتعلم والتطور ، فالتحكم هو قدرة الفرد على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية فيما يحدث في حياته، وإدراكه لقدرته على بدل الجهد في التأثير والتحكم في أزمات الحياة التي تواجهه مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي سواء كان ذلك معرفيا ، وجدانيا أو سلوكيا .

و يعرف مخيمر التحكم " بأنه اعتقاد الفرد بالتحكم في ما يلقاه من أحداث ، و أنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، و أنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات و الاختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث و المواجهة الفعالة . " (مخيمر ، 1996، ص 15)

و يرى فونتانا fontana " أنا المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادئ أو الإدراك والفعل ، فيبدأ كل فرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه ، إذا كان هذا القرار يهدف لتغيير المواقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة ، و الدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد للموقف ، و تحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته و مصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف ، وأخيرا مرحلة الفعل اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة او مسبباتها للقضاء عليها ، و تختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد ، إما أن تكون أفعالا موجهة للقضاء على المشكلة ، أو أفعال غير موجه كتجاهل الموقف الشاق بأكمله . " (العبدلي ، 2012،ص. 27)



ترى الباحثة أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على التنبؤ بحدوث المواقف الضاغطة ، واعتقاده بقدرته على التأثير عليها وضبطها والسيطرة عليها ، أي إحساسه بالتحكم الذاتي في المواقف والأزمات التي يتعرض لها .

### **أنواع التحكم :**

#### **التحكم المتصل باتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل :**

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار بطريقة التعامل مع الموقف سواء بتجنبه أو محاولة التعايش معه

#### **التحكم المعرفي :**

بعد التحكم المعرفي في أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية، فيختص التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض لموقف صعب ، كالتفكير فيه واستيعابه بطريقة إيجابية ومتفائلة

#### **التحكم السلوكي :**

هو القدرة على مواجهة الجيدة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز، ويقصد به كذلك القدرة على التعامل مع المواقف بصورة واضحة وملموسة.

#### **التحكم الاسترجاعي :**

يرتبط هذا التحكم باتجاهات الفرد ومعتقداته اتجاه الموقف وكذا طبيعته فيؤدي استرجاع الفرد لهذه المعتقدات لتكوين انطباع واضح عن المواقف، ورؤيته على أنه موقف قابل للتناول والسيطرة وهذا يؤدي إلى تحقيق أثر الضغوطات (عبد الكريم و حمزة، 2021،ص.23.24 )

2-3-التحدي :

تعرفه كوبازا و بوسيتي ( 1983 ) " انه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حكمي لا بد منه الإرتقائه أكثر من كونه تهديداً منه وثقته بنفسه ، وسلامته النفسية . " (فاتح ، 2015 ،ص.20)

و تعرفه كراولي و آخرون ( barbara et al , crowley ) " هو الاعتقاد بأن التغيير يميز الحياة بدلا من الاستقرار، ويمنح الفرد فرصة للتطور ، ويشمل التحدي الطريقة التي يرى بها الفرد العالم الذي يسمح بالاستكشاف، والسعي وراء التجارب الجديدة والتي ينظر إليها غير شاقّة ، وتتضمن السبل الممكنة لتوسيع آفاق التفاعل والتجارب في المستقبل . " (السعدي ، 2015 ، ص . 452 )

فالتحدي يغير مجرى إدراك الفرد للمشكلة، فالفرد ذو الصلابة النفسية يحلل الصعوبات على أنها تحديات أكثر منها تهديدات ، والفرق بين هذين الاثنين شاسع ، فالفرد حينما يواجه تهديداً فإنه يميل إلى الخوف والقلق وتجنب مصدر التهديد ، بينما الفرد ذو الصلابة النفسية يرى الصعوبات على أنها تحديات يحاول التكيف معها وإيجاد حلول ملائمة لها وتقبلها على أنها خبرة جديدة يتعلم منها ويعتبرها مصدر للنمو و النضج .

كما يعرفه مخيمر على أنه " اعتقاد الفرد ان ما يطراً من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له ، ويمثل جانبا طبيعيا في الحياة مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية . " (العبدلي ، 2012 ، ص 30 )

حيث يتضح للباحث أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التأقلم مع مستجدات الحياة، كونها امورا عادية لا بد من حدوثها من أجل النمو و الارتقاء والتطور ، و نظرة الفرد التفاوضية للأوضاع الصعبة على أنها خبرات جديدة وحوافز يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي الإيجابي .

**3-أهمية الصلابة النفسية:**

تعتبر الصلابة النفسية مركب أساسي ومهم من مركبات الشخصية القاعدية، حيث أنها تحمي الإنسان من مختلف ضغوطات الحياة وآثارها ، فهي تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع و أثر الاحداث الصادمة و الأزمات على الصحة النفسية والجسمية للفرد

حيث أشارت كل من كوبازا و بيسوت عام 1983 " إلى أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير للمقاومة حيث أنها تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش ، وتدفع الفرد إلى استخدام مصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة في مواجهة الظروف الضاغطة . "(عبد الكريم و حمزة ،2021،ص 27 )

كما قد قدمت كوبازا العديد من التفسيرات التي وضحت فيها السبب الذي يجعل من الصلابة النفسية تخفف من وقع الأزمات والضغوط الحياتية وآثارها على الفرد ، كونها متغير سيكولوجي يجعل الفرد أكثر مرونة و تفاؤلا، كما يجعله يقيم الأزمات تقييما واقعيا ويصبح أكثر فاعلية ونجاح في مواجهتها .

حيث ترى كل من مادي وكوبازا " أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى إستثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية و إضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة :

أولاً: تعدل من إدارة الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة

ثانياً :تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال

ثالثاً :تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي

رابعا : تقود إلى التغيير في الممارسة الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة ، وهذا بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية" (العبدلي ، 2012،ص. 31 . (32 .

وترى الباحثة ان الصلابة النفسية تعمل كجدار واقى يساعد الفرد على مقاومة ومواجهة الضغوطات وأحداث الحياة الصادمة والتكيف معها بطريقة إيجابية ، من خلال الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات وتحقيق شخصية قوية إيجابية قادرة على تحمل ما تفرضه الحياة من صعوبات، فالصلابة النفسية تعتبر عامل أساسي في تعزيز الصحة النفسية والجسمية كونها تجعل الفرد أكثر مرونة و تفاؤلا وقابلية لمواجهة الضواغط الحياتية و الصدمات و إستيعابها بالقدر الذي يوصله إلى اقصى درجات التفوق النفسي، كما أنها تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط مما يكون لديه نظرة إيجابية تفاؤلية حول ما يواجهه من صعوبات بدلا من نظرة تشاؤمية استسلامية مما يدفعه إلى أن يجعل من تلك الصعوبات فرصة للتطور والنمو في شخصيته و كذا في مختلف مجالات حياته والتطلع إلى مستقبل مشرق .

#### 4-النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

##### 4-1- نظرية كوبازا ( 1983 ) :

قدمت الباحثة الأميركية سوزان كوبازا مصطلح الصلابة النفسية للمرة الأولى عام 1979 في مقالة بعنوان "أحداث الحياة الضاغطة، الشخصية والصحة : تحقيق الصلابة النفسية" فقد أكدت أن تعرض الأفراد للضغوطات والأزمات في حياتهم اليومية أمر لا مفر منه ، ولا يمكن تجنب التغيير التي تحدثه هذه الضغوطات في الجانب الشخصي للفرد وكذا في حياته الاجتماعية ، فقد هدفت كوبازا لمعرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية و الجسمية رغم الضغوطات و الصدمات التي تعرضوا لها خلال مسار حياتهم .

" فقد اعتمدت كوبازا في صياغة نظريتها على عدد من الأمس النظرية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال : ماسلو وروجرز وفرام كل والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة، ويتقبلها، وأن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمداً في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة." (العيافي ، 2012، ص 20 )

- كما يعد نموذج لازاروس ( Lazarus ) 1961 من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي :

- البيئة الداخلية للفرد

- الأسلوب المعرفي الإدراكي

- الشعور بالتهديد والإحباط

كما ذكر لازاروس أن حدوث خيرة الأحداث الضاغطة يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للحدث إعتبره موقفاً قابلاً للتعايش تشمل عملية الإدراك الثانوي طريقة تقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي و الجزم بضعفها وعدم ملاءمتها مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، و هو يعني عند لازاروس توقع حدوث الضرر سواء البدني أو النفسي و يؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.

ترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها، فعلى سبيل المثال: يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف و للقدرات و مدى ملاءمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي

إلى تساؤل الشعور بالتهديد و يؤدي أيضا إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية كتقدير الذات، أما الأساس التجريبي لصياغة النظرية

فقد استطاعت كوباسا من خلال اعتمادها على نتائج نظريتها والتي إستهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية و الإجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الإحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية رغم تعرضه للمشقة، كما إستهدفت معرفة دور هذه المتغيرات في إدراك الضغوط و الإصابة بالمرض. " (فيصل، 2016، ص 68 )

حيث طرحت " كوبازا Kobassa الافتراض الأساسي لنظريتها، بعد أن أجرت دراسة على رجال أعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وقد خرجت ببعض النتائج والتي كان منها :

الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من بالاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها الالتزام التحكم التحدي" أن الأفراد أكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الاصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط الشاقة.

فكان هذا الافتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية. " (فاتح ، 2015 ، ص . 22 )

فمن خلال هذه النظرية فسرت كوبازا العلاقة القائمة بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية ، و أوضحت الدور الفعال الذي تلعبه الصلابة النفسية في حماية الفرد من آثار ضغوطات الحياة وصعوبتها ، ومن خلالها حددت أهم الخصال التي يتميز بها الأفراد مرتفعي الصلابة و المثلثة في كونهم أكثر صمواد ومقاومة لمصاعب الحياة و أنهم يتميزون بكونهم كثيري النشاط والمبادأة والقيادة و الضبط الداخلي ويكونون أشد واقعية في تفسير الأحداث و لديهم اسيطرة على الموقف الذين يتعرضون له و يكونون أكثر إيجابية

يفسرون الأزمات التي تواجههم على أنها تجارب ممتعة وذات معنى و ذلك على عكس الأشخاص ذو الصلابة النفسية المنخفضة يكونون أكثر سلبية في تفسير الأحداث ويشعرون بالتهديد المستمر ويفضلون ثبات الأحداث وعدم تغييرها ، كما يكون لديهم ضعف في مواجهة الصعوبات .

#### 4-2- نموذج فنك funk ( 1993 ) المحلل لنظرية كوبازا :

حيث قدم فنك هذا النموذج الذي يعتبر من أحدث النماذج في مجال الوقاية من الإصابات بالاضطرابات وذلك من خلال دراسته التي أجراها بهدف البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى، فأجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (167 جندياً إسرائيلياً) ، وإعتمد الباحث على المواقف الشقة الواقعية في تحديدها يدور الصلابة النفسية .

"وقام بعمل القياس لمتغير الصلابة والإدراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصاً إستراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش . " (العيافي، 2012، ص23. 24 )

وقام فنك Funk بإجراء دراسة أخرى في عام ( 1995 ) تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى، وعلى عينة من الجنود الإسرائيليين أيضاً، واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، ولقياس الصلابة

النفسية، وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية ، وطرق التعايش قبل فترة التدريب ، وبعد الانتهاء منها تم التوصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى (فاتح ، 2015، ص.25 )

#### 3-4-نظرية مادي ( 1985 ) :

" يتصف "مادي" بإسهاماته الكبرى في مجال الصلابة النفسية، وكانت البداية عندما أجرى مع طلابه في جامعة شيكاغو، دراسة طولية امتدت 12 عاماً ( 1981- 1993 ) في شركة "بيل" للهاتف IBT. ففي عام 1981 قررت الشركة تخفيض عدد موظفيها إلى النصف، ونتيجة لذلك واجه من بقي من الموظفين تغيرات في التوصيف الوظيفي، وفي أهداف الشركة وفي المشرفين عليهم في العمل. وقد قام "مادي" وفريق بحثه بدراسة عميقة على عينة من (400) فرد قبل تخفيض عدد الموظفين وبعده. وقد أظهرت النتائج أن ثلثي أفراد العينة يعانون من تراجع في الأداء والمهارات القيادية، واضطرابات صحية مثل النوبات القلبية، والسكتة القلبية، والبدانة، والإكتئاب، وتعاطي المخدرات نتيجة التعرض للضغط الشديد وأحياناً الوفاة في بعض الحالات، بالمقابل، فإن الثلث الآخر من العينة، ضم الموظفين الذين تعرضوا للضغوط الشديدة وللتغيرات الحادة ذاتها التي تعرض لها زملاؤهم الموظفون، إلا أنهم حافظوا على صحتهم وعلى أدواته الجيد وشعروا بحماسة متجددة

وهنا برز التساؤل الآتي: ما السبب الذي أدى إلى اختلاف هاتين المجموعتين والتي إطار رده على هذا التساؤل وجد "مادي" أن الأفراد الذين استمروا وواجهوا الضغوط، قد حافظوا على ثلاثة اعتقادات أساسية ومهمة ساعدهم على تحويل هذه الضغوط من محنة إلى فرصة للحياة، وهذه الاعتقادات هي المفاتيح الثلاثة المتمثلة في: الالتزام والتحكم والتحدي فقد قادهم الالتزام للسعي بجد على خوض الأحداث التي تحدث بدلاً من تجنبها والشعور بالعزلة، كما قادهم التحكم إلى مواجهة الصراع ومحاولة التأثير في النتائج، وذلك بدلاً من السلبية والاستسلام والضعف، كذلك قادهم التحدي إلى إدراك التغيرات الناتجة عن الضغوط - سواء أكانت إيجابية



أم سلبية - على أنها فرص جديدة للتعلم، وكل ذلك يؤدي إلى النضج ."(علاء الدين ، 2016 ، ص. 22.23 )

فمن خلال هذه الدراسة تبين أنا استجابة الافراد لضغوط الحياة تختلف باختلاف مستوى الصلابة النفسية لكل فرد ، فالفروق التي ظهرت بين الموظفين في شركة بيل للهاتف أكدت أن الأبعاد الأساسية للصلابة النفسية والمتمثلة في الإلتزام ، التحكم والتحدي هي أبرز الأساليب لمواجهة ضغوط الحياة ، حيث أنها قد أثبتت فعاليتها في مساعدة الأفراد على تجنب الآثار السلبية للصعوبات وحمايتهم من الاضطرابات النفسية والجسمية ومساعدتهم على النمو والازدهار خلال الأزمات التي تواجههم في الحياة .

و إنتهى مادي بالتوصل إلى صياغة نظريته من خلال الكشف عن المتغيرات النفسية و الإجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الإحتفاظ بصحته الجسدية والنفسية، على الرغم من تعرضه للمشقة، وكشف مادي عن مصدر جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية و هي الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الإلتزام التحكم و التحدي، مؤكداً على أهمية الصلابة الجسدية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط و لا يمرضون، كما تأصل الصلابة النفسية إلى مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخبرات المعززة التي تثري الشخصية و تقوي دعائمها وتظهر من خلال المشاعر و السلوكيات التي تتصف بالإلتزام و التحكم و التحدي، حيث أن الإلتزام: هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله، و ينظر الفرد إلى المواقف الشاقة على أن لها معنى وأنها تدعو إلى التفاؤل والمتعة، أما التحكم فإنه يشير إلى مدى إعتقاد الفرد أنه له القدرة على التحكم فيها فيما يواجهه من أحداث سلبية ضاغطة وأنه مسؤول مسؤولية شخصية عما يحدث له و رؤيته لطبيعة الحياة على أنها متغيرة و ليست ثابتة، أما التحدي فهو إعتقاد لدى الفرد بأن ما يجد على جوانب حياته من تغيير أمر مثير للتحدي وفرصة ضرورية للنمو أكثر من كونه تحدياً له و أنه أمر طبيعي في الحياة، كما أكد

مادي فروض نظريته، حيث توصل إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودا و مقاومة و إنجازا و ضبطا داخليا و قيادة و نشاطا . " ( فيصل ، 2016 ، ص. 73 )

فمن خلال هذه النظرية فسر مادي أنا الصلابة النفسية بناء شخصي يتكون من ثلاثة أبعاد متكاملة و متفاعلة مع بعضها تزود الفرد بالنشاط والشجاعة والإيجابية لتحويل المصائب والصدمات إلى فرص للنمو الشخصي ، و تساعده على تحويل المواقف الصعبة إلى خبرات إيجابية ذات معنى يتعلم منها ، و لذلك فإن الأفراد اللذين يتعرضون إلى درجة عالية من الضغط النفسي دون إصابتهم بمرض نفسي او جسمي ايمتكون سمة شخصية مختلفة عن أولئك اللذين يعانون من أمراض جسمية وانفسية بسبب الضغط النفسي الذي يتعرضون له وهذه السمة الشخصية هي الصلابة النفسية .

### 5-خصائص الصلابة النفسية :

حصر تايلور ( taylor 1995 ) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

- الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للدخول في أي مستجدات
- الرغبة في أحداث التغيير ومواجهة الأنشطة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للبناء

والتطوير والنماء

- الاعتقاد والإيمان بالسيطرة و بأن الفرد هو سبب الحدث في حياته وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته ( عبد الكريم و حمزة ، 2021 ، ص. 25 )

فمن خلال معرفة خصائص الصلابة النفسية نجد أن هناك نوعين من الخصائص و التي تنقسم إلى فئتين و هم فئة الأفراد ذوي خصائص الصلابة النفسية المرتفعة و ذوي خصائص الصلابة النفسية المنخفضة و نميز بين خصائص كلا الفئتين فيمايلي :

5-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

توصلت كوبازا من خلال دراساتها (1983 ، 1982 ، 1979) وكذلك مادي وآخرون إلى

أهم خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة و تتمثل في :

- " وجود نظام قيمي ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف، أو الأمراض، أو الإدمان.

- وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون بها ويرتبطون بها.

- الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة.

- المبادأة والنشاط.

- المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط.

- القدرة على الإنجاز والإبداع.

- الميل للقيادة.

- القدرة على الصمود والمقاومة.

- التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.

- الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات

- إدراك التحكم الداخلي.

- التحكم المعرفي: أي القدرة على التفسير والتقدير للأحليات الضاغطة.

- الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعود للعمل والمجهود، وليس للصيدة أو الحظ

والظروف.

- القدرة على تحقيق الذات.

- يتسمون بإتقان العمل والدراسة

- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث، ووضع الأهداف المستقبلية.

- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
- الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.
- توقع المشكلات والاستعداد لها.
- القدرة على التجديد والارتقاء.
- الشعور بالرضا عن الذات.
- اعتبار أن الأحداث الضاغطة أمر طبيعي، وليس تحديداً لهم.
- الممارسات الصحية نظام غذائي وممارسة الرياضة، وعدم التدخين .
- تزداد صلابتهم النفسية مع التقدم في العمر، فهي حالة نمو مستمر.
- اقتحام المشكلات لحلها، وعدم انتظار حدوثها.
- الرغبة في استكشاف البيئة، ومعرفة ما يجهلونه.
- الصحة الجسمية .

وبين كل من ،دبلار 1990 ؛ كوزي 1991 ، كريستوفر 1996 ، أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة وغير منهكين، ولديهم تمرکز كبير حول الذات، ويتمتعون بالإنجاز الشخصي ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي، وارتفاع الواقعية نحو العمل، ولديهم نزعة تفاؤلية، وأكثر توجهاً للحياة، ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفس جسمية، وتلاشي الإجهاد . " (العيافي ، 2012 ، ص. 25- 26 )

#### 1-5- خصائص الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة :

" يتصف ذو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة و معنى حياتهم، و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية و ليس لديهم إعتقاد بالتحديد والإرتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم و عاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة.


و يتضح مما سبق أن الأشخاص ذوي الصلابة المنخفضة يتميزون ب:

- إنخفاض في تقدير الذات.
- تفاعل سلبي مع البيئة.
- عدم القدرة على الصبر، و عدم تحمل المشقة. قلة المرونة في إتخاذ القرارات.
- سرعة الغضب والحزن الشديد و ميل للإكتئاب و الحزن.
- عدم القدرة على مواجهة أحداث الحياة بفعالية.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- عدم القدرة على التحكم الذاتي. " (فيصل ، 2016 ، ص 67 )

### خلاصة :

نستخلص من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل ، أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي ونظام دفاعي ، كما أنها تخلق نمط من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم ضغوطات الحياة وتخفف من أثارها السلبية على الفرد ، كما أنها تكون بمثابة الركيزة الأساسية للفرد تساعد على إعادة صياغة الموقف الضاغط بطريقة إيجابية مما يمنحه فرصة للتطور و النمو و التعلم من الخبرات الماضية.

# الجانب التطبيقي



الفصل الرابع :  
الإجراءات المنهجية  
للدراسة

## تمهيد :

يعتبر الجانب التطبيقي بمثابة المكمل للجانب النظري فهو يعد الخلفية الأساسية و القاعدة الهامة التي يستند عليها الباحث في دراسته ، كما أنه المنبع الأساسي لمعرفة الحقائق المتعلقة بمتغيرات البحث فهو الذي ينفي أو يثبت تلك الحقائق، ويتضمن هذا الفصل عرضاً تفصيلياً لخطوات البحث التطبيقية إبتداءاً من الدراسة الإستطلاعية و تحديد المنهج الملائم و كذا عينة البحث و الأدوات المستخدمة في الدراسة

### 1-الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وأساسيه في البحوث العلمية وتعتبر من بين أول الخطوات التي يجب أن يتبعها الباحث قبل البدء في الدراسة الميدانية ، إذا تهدف إلى إستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة وكشف جوانبها و أبعادها ، كما تساعد الباحث على الوقوف على المشكلات و الصعوبات التي قد تواجهه في ميدان الدراسة كما تساعده على التأكد من مطابقة المنهج المختار للدراسة مع متغيراتها .

فالدراسة الإستطلاعية هي " دراسة فرعية يقوم فيها الباحث بمحاولات إستكشافية تمهيدية قبل أن ينخرط في بحثه الأساسي حتى يطمئن على صلاحية خطته وأدواته وملائمة الظروف للبحث الأساسي الذي ينوي القيام به." (مليكة ، 2020، ص. 52 )

#### 1-1-الهدف من الدراسة الإستطلاعية :

- معرفة الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث و التأكد من إمكانية دراسة الموضوع .
- التأكد من وجود العينة في الميدان و اختيار الحالات الملائمة لموضوع الدراسة.
- اختيار المنهج و التأكد من صلاحية أدوات الدراسة .
- التأكد من صحة فرضيات الدراسة.
- التعرف على بعض الصعوبات التي يمكن أن تواجهنا .



## 1-2- إجراء الدراسة الإستطلاعية :

قمنا بإجراء دراستنا الإستطلاعية على مستوى مستشفى الأمراض النفسية و العقلية لولاية مستغانم ما يقارب 20 يوما لكن لم يحالفنا الحظ في أن نصادف أي حالة هناك، فتوجهنا إلى المركز الوسيط لعلاج الإدمان بحي 300 تجديت بولاية مستغانم أملا في أن نجد ما نبحث عليه هناك ولكن مرة أخرى لم نجد هناك الحالات التي تتوفر فيها شروط بحثنا ، وهذا الأمر دفعنا للبحث عن الحالات خارج الإطار المؤسستي ، وأخيرا وبعد بحث مطول تصادفنا حالتين تخدم موضوع بحثنا ، فقمنا بالتحدث معهما و شرح لهما موضوع و أهداف بحثنا وأن هويتهم و معلوماتهم ستبقى في سرية تامة ، وبعد موافقة الحالات بإجراء المقابلات قمنا بتحديد المكان الذي سنقوم بالمقابلات فيه و قررنا العمل معهما ، و بما أن المقابلات ستكون خارج الإطار المؤسستي فكلا الحالتين يعملان و كنا نذهب لمقر العمل لإجراء المقابلات معهم او هذا بعد ما توفرت فيهما الخصائص التالية :

- الرشد

- و جود الحدث الصادم (أي معايشة حدث مهدد للحياة )

- مرور الحالتين بأعراض الصدمة (التكرار الصدمي ، إضطرابات النوم ، الكوابيس ، الإستثارة النفسية ، التجنب ، العزلة .....)

- تغييرات نفسية و إجتماعية للأحسن بعد التعرض للصدمة

- النظرة الإيجابية لما حدث و رؤية الحدث الصادم كنقطة تغيير للإيجابي

- ملاحظة قوة شخصية في الحالة و ثقة في النفس في طريقة التعامل

و لإثبات صحة الفرضية وتقييم الصدمة قمنا بالإستعانة

**2- حدود الدراسة :****2-1- الحدود المكانية :**

تم إختيار الحالات بطريقة قصدية ، ولقد تم إجراء المقابلات بمقر عمل الحالات نظرا لتوفر مكان يلائم جو المقابلة العيادية في مقر عملهم ، فكانت المقابلات مع الحالة الأولى بالجامعة نظرا لكون الحالة أستاذة لغة إنجليزية و كل المقابلات تمت بالجامعة في أوقات فراغها و كنا نحدد الأوقات مسبقا لتلائم جدول عملها ، أما الحالة الثانية فكنا نقوم بالمقابلات في مكتبه لكونه يعمل مقتصد في شركة خاصة ، وأيضا كنا نحدد أوقات المقابلات مع ما يلائم أوقات فراغه .

**2-2- الحدود الزمانية :**

إستغرقت الدراسة حوالي أربعة أشهر إبتداء من شهر ديسمبر 2023 إلى غاية شهر مارس 2023 ، و ذلك من أجل العثور على العينة الملائمة لموضوع الدراسة و كذا الحصول على معلومات شاملة حول موضوع الدراسة .

**3- منهج الدراسة :**

تتعدد وتختلف مناهج البحث المستخدمة في علم النفس وذلك لإختلاف المواضيع المطروحة و طبيعة الموضوع الذي يعالجه الباحث ، فالمنهج هو مجموعة الإجراءات المتتابة و المنطقية الخاصة بمجال دراسة معين و يرى فريديريك أن المنهج هو عبارة عن " مجموعة الطرق التي توجه الباحث في بحثه وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المدروسة ." ( هاجر ، 2022 ، ص. 63 )

فإن المنهج يتحدد وفقا للموضوع المراد دراسته و طبيعة الدراسة والأهداف التي نسعى لتحقيقها . و قد اعتمدنا في بحثنا على المنهج العيادي ويسمى بالمنهج الإكلينيكي لأهميته في المجال التطبيقي وكونه المنهج الملائم لدراسة موضوعنا ، فباعتبار أن موضوع بحثنا يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين النمو بعد الصدمة والصلابة النفسية، إذا يساعدنا المنهج العيادي على القيام بدراسة حالات بحثنا بصفة فردية معمقة بعيدا عن العوامل الذاتية من أجل فهم الحالات و للكشف عن مظاهر النمو بعد الصدمة لديهم و إذ كانت الصلابة النفسية هي ما ساعدتهم على تفسير الصدمة إيجابيا و تحويلها لدافع للنمو و التطور و إذا ما كانت هناك أسباب أخرى ساعدت على ظهور النمو بعد الصدمة .

### 3-1-المنهج العيادي :

يعتبر المنهج العيادي ( المنهج الإكلينيكي ) من أكثر المناهج استخداما وأهمية في علم النفس ، حيث أنه يستعمل في تشخيص وعلاج الاضطرابات والانحرافات النفسية وكذا المشكلات الاجتماعية والسلوكية ، لكونه يدرس الحالات الفردية دراسة عميقة معتمدا على عدة وسائل وتقنيات مما يتيح له الوصول إلى أعماق النفس البشرية وكشف مكنونتها و خباياها .

فهو " منهج من المناهج الموجهة نحو الفرد، أي أنها تتجه إلى دراسة الحقائق السلوكية وتقييم دوافع الفرد وتوافقه ، كما يهدف إلى تشخيص وعلاج من يعانون من مشكلات سلوكية وإضطرابات ، فهذا المنهج يحدد العوامل التي أدت إلى هذه الحالات المرضية ثم يضع خطة للعلاج بناء على درجة هذه العوامل الكورية إلى المرض كما أنها تضع طرق الوقاية من هذه الأمراض النفسية." (حنان و آخرون ، 2022، ص 131 )

كما " يرى (1987) wintener أن المنهج العيادي بأنه منهج يقوم على البحث عن البحث طريق استعمال نتائج فحص مرضى عديدين، و الحرص على دراستهن الواحد تلو الآخر من أجل إستنتاج و استخلاص مبادئ عامة توحى بها ملاحظة كفاءتهم وقصورهم و و إضطراباتهم و الكشف عن مكنوناتهم .

بالتالي المنهج العيادي التشخيص و دراسة الإضطرابات و محاولة علاجها فهو يتناول موضوع دراسة الشخصية بصفة معمقة ويقوم على منهج دراسة الحالة .

### **2-3- دراسة الحالة :**

إن دراسة الحالة هي الطريقة التي تمكن الباحث من جمع كل المعلومات عن الحالة ودراستها ، و تشمل البحث في حاضر الحالة و ماضيها و كذا دراستها من كل النواحي بهدف الوصول إلى أدق المعلومات و أشملها حول الحالة.

كما تعرف على أنها " أداة قيمة تكشف لنا عن وقائع حياة الفرد و علاقاته ماضيه وحاضره في بيئته الاجتماعية ، ولتحقيق ذلك يتطلب تكامل المعلومات المستمرة من استجابات الفرد الراهنة، خبراته السابقة ومن نتائج الاختبارات حتى يستطيع الفاحص أن ينشئ صورة متكاملة عن الحالة." (إبتسام ، 2017 ، ص. 42)

### **4- أدوات الدراسة :**

**4-1- الملاحظة العيادية :** هي أداة أساسية من أدوات جمع البيانات و المعلومات اللازمة للدراسة و هي سلوك انتباهي يقوم على ملاحظة ردود أفعال الحالات أثناء التحدث وكذلك ملاحظة بعض السلوكيات وطرق الاتصال لديهم .

كما تعرف الملاحظة على أنها " أداة من أدوات الفحص والتشخيص يستخدمها المختص أو الباحث لأجل جمع المعلومات حول العميل أو الظاهرة المعنية بالبحث، بحيث أنها عملية مراقبة ومشاهدة وإدراك وتسجيل للظواهر النفسية بأسلوب عملي مخطط وهادف، ويشترط في ذلك الالتزام بالدقة والموضوعية أي دون إجراء تعديل أو إضافة أو تحريف . (حنان و آخرون ، 2022، ص. 132 )

و قد إعتمدنا في بحثنا على ملاحظة المظهر الخارجي لحالات ، وأسلوب حديثهم والإيماءات التي يظهرونها على أوجههم إضافة إلى ملاحظة حركاتهم وإنفعالاتهم وطريقة استجاباتهم للأسئلة .

**4-2- المقابلة العيادية :** تعتبر المقابلة وسيلة هامة لجمع المعلومات والبيانات عن العميل و المفحوص و هي لب و أساس المنهج الإكلينيكي. كما أنها تعتبر أداة من أدوات البحث العلمي تقوم على محاثة بين الأخصائي و الحالة للوصول إلى هدف معين ، و يعتمدها الباحث كأسلوب للحكم على الشخصية سواء لتشخيصها أو علاجها ، و ذلك من خلال طرح أسئلة محددة والتي لها هدف محدد و تقييم سلوك العميل و تتم في جو نفسي أمن و تسوده الثقة المتبادلة بين الطرفين بهدف جمع المعلومات و البيانات من العميل وجها لوجه.

لقد إخترنا في بحثنا المقابلة النصف الموجهة ، و التي تقوم على عملية السرد الحر مع التقيد ببعض الأسئلة بهدف السير في اتجاه واضح يخدم موضوع الدراسة بأقل توجيه وضبط للأسئلة ، مع تشجيع المفحوص على الكلام و ترك له حرية التعبير عن رغباته ودوافعه.

المقابلة العيادية نصف الموجهة : إن المقابلة العيادية نصف الموجهة تعطي الفرصة والحرية للمفحوص للتعبير عن رأيه وإظهار مشاعره و أحاسيه ذلك مع بعض التوجيه من الأخصائي للبقاء ضمن ما يخدم موضوع الدراسة ، فهي تساعدنا على جمع أكبر قدر من البيانات و معرفة مكونات الحالة من خلال ترك له الأريحية و الحرية في الكلام .

حيث "يعرف محمد حسن غائم المقابلة النصف موجهة بأنها سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على اجابة من المفحوص، ومن المفهوم طبعا أن هذا الأسلوب لا يأخذ شكل تحقيق وانما تدخل فيه الموضوعات الضرورية للدراسة خلال محادثة تكفل قدرا كبيرا من حرية التصرف ويحرص الباحث ألا يقترح اي اجابات مباشرة او غير مباشرة (هاجر ، 2022، ص.66 )

4-3- مقياس نمو ما بعد الصدمة:

قامت الباحثة باختيار مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة إعداد هذا المقياس تيدسكي وكالهن (tedachi & calhoun 1996) ، وذلك لانه المقياس والأصل الذي أعده لقياس نمو إيجابي بعد الصدمة وقد اعتمده هذا المقياس عالميا في المجلة الطبية الخاصة بالأمراض النفسية والصدمات عام 1996 ، و تمت ترجمة عبارات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية من طرف عبد العزيز ثابت ويتكون المقياس من (21) عبارة، وتدرس (5) مجالات وهي الامكانيات الجديدة ، التواصل مع الآخرين ، قوة الشخصية ، التغيير بالمجال الروحي ، تقدير الحياة

والجدول ( 01)الموالي يوضح توزيع العبارات لكل بند :

أبعاد المقياس	عدد العبارات	أرقام العبارات
01	05	17,14,11,7,3
02	07	21,20,16,15,9,8,6
03	04	19,12,10,4
04	02	18,5
05	03	13,2,1

جدول رقم (01) يوضح أبعاد مقياس الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد .

## تصحيح المقياس :

ويتم تصحيح المقياس ب (6) مستويات من (0-5) حيث إن كل عبارة يقابلها (6) مستويات متدرجة بالشدة وهي (لا) (صفر)، قليلاً جداً (1)، قليلاً (2) (بدرجة متوسطة 3) بدرجة كبيرة (4) بدرجة كبيرة جداً (5) ويقوم المفحوص بوضع علامة (+) أمام المستوى الذي يناسب الحالة الشعورية التي تناسبه وكلما زادت الدرجات التي يحصل عليها المفحوص فإنها تدل على ارتفاع نمو ما بعد الصدمة.

وللتأكد من صلاحية المقياس قامت أبو القمصان (2016م) بتطبيقه على البيئة العربية الفلسطينية، حيث قامت بالتحقق من صدق المقياس بعدة طرق، وهي الصدق الذاتي والذي بلغ (0.932) ، وصدق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية، وأوضح نتائج معامل الارتباط أنه دال احصائياً عند مستوى دلالة (a 0.01) و (as 0.05) وذلك يعتبر المقياس صادقاً لما وضع لقياسه.

للتأكد من ثبات المقياس تم بطريقتين، الأولى طريقة معامل ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمته (0.869) وهذا يعني أن معامل الثبات مرتفع ودال احصائياً، أما الطريقة الثانية فهي طريقة التجزئة النصفية حيث إن معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية عن طريق معادلة سبيرمان براون تبين أن قيمة معامل الارتباط (0.754)، و (0.854) وهذا يدل على أن هذه القيمة مرتفعة ودالة احصائياً.

بالإضافة إلى ذلك قام العبادسة وآخرون (2015م) بالتأكد من صدق المقياس عن طريق استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي عبر حساب ارتباط البند بالمجموع، حيث تبين أن جميع البنود دالة عند (a 0.05)، وتم استخدام طريقة الصدق الذاتي، والتي تتمثل في الجذر التربيعي لمعامل الثبات للمقياس وقد بلغ (0.92) وهذا يدل أن المقياس صادق.

أما للتأكد من ثبات المقياس تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ و قد بلغ معامل ألفا (0.86) وهو يشير لثبات مرتفع، وهذا يؤكد أن المقياس مناسب لاستخدامه كأداة دراسية. (أبو عيشة ، 2017 ،ص. 104 )

#### صدق مقياس النمو بعد الصدمة :

إن مقياس النمو ما بعد الصدمة يعتبر من أدوات القياس جديدة الاستعمال في البيئة العربية و خلال بحثي المطول وجدت بحثا عربية جد قليلة التي إعتمدت هذا المقياس و يعتبر أبو عيشة من أحد الباحثين الذين قاموا بتقنين هذا المقياس على البيئة العربية ، حيث قام محمد سمير محمد أبو عيشة (2017) بالتأكد من صدق المقياس و تقنيه على البيئة العربية ، باستعماله على عينة مكونة من 120 مريضا من مرضى السرطان 50 من الذكور و 70 من الإناث ، المقيمين في مستشفى الرئيسي بغزة و المتابعين بعيادة الأورام والدم والمرضى المقيمين بالمستشفى الأوروبي والمتابعين في العيادات الخارجية للأورام الدم.

و لقد قام بالتأكد من هذه صدق هذا المقياس كمايلي :

#### صدق الاتساق الداخلي Internal Validity:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي هو مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس، وقد قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بيرسون بين

كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي :

**جدول(02) : يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس نمو ما بعد الصدمة.**



رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
01	0,672	0,00	08	0,465	0,01	15	0,628	0,00
02	0,553	0,00	09	0,424	0,02	16	0,517	0,00
03	0,663	0,00	10	0,550	0,00	17	0,638	0,00
04	0,600	0,00	11	0,593	0,00	18	0,601	0,00
05	0,512	0,00	12	0,385	0,03	19	0,638	0,00
06	0,539	0,00	13	0,532	0,00	20	0,627	0,00
07	0,700	0,00	14	0,607	0,00	21	0,508	0,00

الارتباط دال إحصائيا عند (  $a < 0.05$  ) الإرتباط غير دال إحصائيا عند (  $a > 0,05$  )

تبين من النتائج الموضحة في الجدول (4.16) أن فقرات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودال إحصائيا عند مستوي دلالة أقل من (0.05) وهذا يدل على أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

### ثبات مقياس نمو ما بعد الصدمة: Reliability

يقصد بثبات المقياس أن يعطي هذه المقياس نفس النتيجة لو تم إعادة تطبيقه أكثر من مرة على أفراد العينة تحت نفس الظروف والشروط خلال فترة زمنية معينة، وبعد تطبيق المقياس

تم حساب الثبات بطريقتين :

### 1 معامل الفا - كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient

تم تطبيق المقياس على عينة من الدراسة والتي قوامها (30) مفردة ، وبعد تطبيق المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس (0.887)، وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

## 2 الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split half methods :

بعد تطبيق المقياس تم تجزئة الفقرات إلى جزأين وهما الأسئلة ذات الأرقام الفردية والأسئلة ذات الأرقام الزوجية، وتم احتساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية (0.801) بعد ذلك تم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سيبرمان براون

$$\frac{2r}{1+r}$$

**Spearman Brown** : معامل الارتباط المعدل  $1+r =$  حيث  $r$  معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية (0.890) أن معامل الارتباط المصحح دال وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع. (أبو عيشة، 2017، ص 105-106) يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها من دراسة أبو عيشة ، أن مقياس النمو بعد الصدمة يتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة العربية ، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي .

## 4-4 مقياس الصلابة النفسية :

توجد العديد من المقاييس لقياس الصلابة النفسية بشكل عام، وجميعها قد تم تطويرها على ضوء نظرية كوبازا 1979 ، ولقد استعانت الباحثة بمقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد مخيمر (2002) وهو أداة تعطي تقدير كمي لصلابة الفرد النفسية ، والاستبيان في الاصل يتكون من 47 عبارة تركز على الجوانب المكونة للصلابة النفسية للفرد، وقد قام الدكتور

بشير معمربة من جامعة الحاج لخضر باتنة بتقنيته على البيئة الجزائرية وأضاف بند واحد ،  
وصار عدد البنود في القائمة كلها 48 بند موزعة على ثلاث أبعاد هي :

01 - الالتزام وتقييمه 16 بند

02- التحكم وتقييمه 16 بند

03- التحدي وتقييمه 16 بند

و عليه فعدد البنود في المقياس هي 48 بند، والجدول الموالي يوضح توزيع العبارات لكل بند :

أرقام العبارات	أبعاد المقياس	
46.43.40.37.34.31.28.25.22.19.16.13.10.7.4.1	الالتزام	01
47. 44.41.38.35.32.29.26.23.20.17.14.11.8.5.2	التحكم	02
48.45.42.39.36.33.30.27.24.21.18.15.12.9.6.3	التحدي	03

جدول رقم (03) يوضح أبعاد مقياس الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد

تصحيح المقياس :

تقع الإجابة على المقياس على أربعة بدائل و هي : ( لا - قليلا - متوسط - كثيرا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاثة درجات ودرجة الصفر. بمعنى إذا كانت الإجابة (كثيرا تعطي درجة 3 متوسط تعطي درجة 2, قليلا تعطي درجة 1 لا تعطي درجة 0) وبذلك يتراوح

المجموع الكلي للأداة ما بين 48 إلى 144 درجة, حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية .

**مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية :**

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (48-78) فان ها يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض. .
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79-109) فان هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-144) فان هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

**الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية :**

تقنين مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية من طرف (بشير معمريه)

**عينة التقنين**

تكونت عينة التقنين من 392 فردا؛ منهم 191 ذكور و 201 إناث تراوحت أعمار عينة الذكور بين 15-50- سنة بمتوسط حسابي قدره 20.73 و انحراف معياري قدره 4.78 ، و تراوحت أعمار عينة الإناث بين 15-40 بمتوسط حسابي قدره 20,73 و انحراف معياري قدره 4,78 ، و تم سحب العينتين (الذكور) و (الإناث من تلاميذ و تلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن كليات جامعة الحاج لخضر - باتنة - و شملت الطلبة والموظفين و الأساتذة، و من مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة. تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية، من قبل الباحث شخصيا (بشير معمريه). واستغرقت عملية التطبيق شهر جانفي فيفري و مارس 2011 .

الصدق والثبات على عينة الدراسة :

الصدق : تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق :

الصدق التمييزي:

عينة الذكور:

لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية. حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 24. مفحوص بواقع سحب 27 من العينة الكلية (ن=95).

والجدول رقم (4) يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة

قيمة "ت"	العينة الدنيا		العينة العليا		العينة المتغير
	ع	م	ع	م	
24,71	3,43	23,67	2,24	43,44	الإلتزام
15,17	5,61	20,78	2,93	39,89	التحكم
35,96	2,17	25,22	1,66	45	التحدي
13,41	18,8	71,42	6,91	124,12	الدرجة الكلية

قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.001

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (4) أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين و المنخفضين في الصلابة النفسية. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

عينة الإناث:

تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث، حجم كل عينة يساوي 26 مفحوصة بواقع سحب ' % من العينة الكلية (ن - 95).

والجدول رقم (5) (يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث).

المتغير	العينة العليا		العينة الدنيا		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
الإلتزام	40,36	2,27	29,07	2,27	17,64
التحكم	40	2,29	25,50	4,75	18,81
التحدي	41,64	3,30	24,5	7,72	10,20
الدرجة الكلية	125,93	5,84	72,61	11,53	20,67

قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.001 (صيفي، 2016، ص121)

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (5) أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين و المنخفضين في الصلابة النفسية. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق

لدى عينة الإناث.

**الصدق الاتفاقي:**

لحساب هذا النوع من الصدق تم تطبيق قائمة الصلابة النفسية مع :

- استبيان الالتزام الشخصي (جمال السيد تفاحة، عبد المنعم عبد الله حسيب وحجم العينة كان 84 وقيمة الاتفاق و معاملة الصدق لدى الذكور والإناث هي (0,733)
- واستبيان المساندة الاجتماعية (السيد إبراهيم السمدوني ، فهد بن عبد الله الربيعه وحجم العينة كان 90 وقيمة الاتفاق و معاملة الصدق لدى الذكور والإناث هي (0.309)
- واستبيان سلم السعادة ( هيثر ،سارمز، أن واستون وحجم العينة كان 61 والقيمة و معامل الصدق لدى الذكور والإناث هو (10.657)
- واستبيان الدافعية إلى الإنجاز (عبد اللطيف محمد خليفة وحجم العينة كان 46 القيمة ومعامل صدق لدى الذكور والإناث هو (0.644)
- وقائمة الدافع إلى الإنجاز (محمد عبد القادر محمد وحجم العينة كان 37 والقيمة ومعامل الصدق هو "0.674) وقائمة الثقة بالنفس فريح العويد العنزي وحجم العينة هو 192 وقيمة الاتفاق و معامل الصدق هو"0.558).

وتبين من معاملات الصدق الاتفاقي أن قائمة الصلابة النفسية تتصف بمعاملات صدق مرتفعة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) . (صيفي ، 2016 )

**- الارتباطات بين أبعاد الاستبيان و الدرجة الكلية :**

تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات عن الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية :  
الدرجة الكلية لدى الإناث (الالتزام 0.938 / التحكم 0.863 / التحدي 0.889) ، والذكور (الالتزام 0.987 / التحكم 0.898 / التحدي 0.939) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.001). (براهمي و فرطاس ، 2020 )

الصدق التعارضي : لحساب الصدق التعارضي، تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية مع إستبيان التشاؤم (أحمد محمد عبد الخالق، 2000، ص (51)، وقائمة اليأس بيك بدر محمد الأنصاري، 2001، ص: 165).

و الجدول رقم (6) : يوضح معاملات الارتباط بين مقياس الصلابة النفسية و متغيري التشاؤم واليأس:

المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق
قائمة الصلابة النفسية	التشاؤم	53	0,566
	(عبد الخالق)	51	0,524
	ذكور و إناث	104	0,478
اليأس (بيك)	ذكور	53	0,612
	إناث	51	0,600
	ذكور و إناث	104	0,551

دالة إحصائية عند مستوى 0,01

يتبين من معاملات الصدق التعارضي في الجدول أعلاه رقم (6) أن مقياس الصلابة النفسية تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

الثبات: تم حساب الثبات بطريقتين :

- طريقة التطبيق و إعادة تطبيق الإختبار

- معامل ألفا

ويبين الجدول رقم (7) : (معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ):




نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة إعادة التطبيق (بعد 18 يوما)	ذكور	46	0,714
	إناث	49	0,712
	ذكور و إناث	95	0,612
معامل ألفا لأكرونباخ	ذكور	46	0,823
	إناث	49	0,831
	ذكور و إناث	95	0,826

دالة إحصائية عند مستوى 0.01 (صيفي، 2016، ص. 123-124)

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن مقياس الصلابة النفسية تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي .

### خلاصة :

نستخلص مما سبق أن منهجية البحث تعتبر كهمزة وصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي وهذا نظرا لأهميتها، فمن خلالها يمكننا التأكد من صحة الفرضيات أو نفيها، فقد تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية من خلال الشرح المفصل لكل خطوات الدراسة ابتداء من الدراسة الاستطلاعية إلى التطرق للمنهج المناسب للدراسة، و هو المنهج العيادي لكونه يتلائم موضوع الدراسة ، وأخيرا عرض أدوات الدراسة بدءا بالمقابلة العيادية نصف الموجهة ودعمها بمقياس النمو بعد الصدمة و مقياس الصلابة النفسية هادفين إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعطيات والبيانات حول حالات الدراسة.



**الفصل الخامس :**  
**تقديم الحالات**  
**و عرض النتائج**

## 1- عرض الحالة الأولى :

الحالة الأولى : السيدة (كريمة)

المعلومات الأولية :

- الاسم : كريمة

- السن : 29

المستوى التعليمي : ماستر في اللغة الإنجليزية

- المهنة : أستاذة لغة إنجليزية في الجامعة و أيضا في مدرسة خاصة .

الحالة الاجتماعية: متزوجة .

المستوى المعيشي : جيد.

الحدث الصدمي : وفاة الأب بمرض السرطان و تعرض الأم لمرض السرطان

معلومات عن العائلة :

- عدد الإخوة : 03

الرتبة بين الإخوة : الثانية

- الأب: متوفي؛ سبب الوفاة: الإصابة بمرض السرطان .

الأم : 70 سنة

الزوج : يبلغ من العمر 39 و يعمل أستاذ في الجامعة .

عدد الأطفال : طفل يبلغ عمر عام

. تاريخ الحالة:

أ. السوابق العائلية :

مرض الأب و الأم : بالسرطان

ب السوابق الشخصية :

**القولون العصبي**

السيمولوجية العامة للحالة الأولى:

الحالة (كريمة ) متوسطة القامة، البشرة بيضاء، عيناها بنية ، نظيفة و هي محجبة و ملابسها أنيقة ، تبدو بشوشة الوجه . المستوى اللغوي جيد ومفهوم والاتصال جيد وكانت متجاوبة، النشاط العقلي جيد و الذاكرة قوية الانتباه جيد و أيضا التركيز جيد أما بالنسبة للنشاط الحركي : نشيطة .

**سيرورة إجراء المقابلات مع الحالة الأولى :**

جدول رقم (08) يوضح سير المقابلات :

عدد المقابلات	تاريخها	مدتها	الهدف من إجرائها
المقابلة الأولى	16/02/2023	35 د	التعريف بنفسي كأخصائية نفسية و كسب ثقة الحالة . جمع معلومات أولية على الحالة و التعرف عليها .
المقابلة الثانية	28/02/2023	40 د	التعرف على حياة الحالة قبل الحدث الصدمي .
المقابلة الثالثة	08/03/2023	45د	التعرف على المعاش الصدمي للحالة و كيف عاش التجربة الصدمية .
المقابلة الرابعة	15/03/2023	45 د	التعرف على مخلفات و أعراض الصدمة على الحالة .
المقابلة الخامسة	22/03/2023	ساعة	التطور الذي عاشته الحالة بعد الصدمة .
المقابلة السادسة	26/03/2023	30 د	تطبيق مقياس النمو بعد الصدمة و مقياس الصلابة النفسية .

### ملخص مقابلات الحالة الأولى :

**المقابلة الأولى :** كانت عبارة عن مقابلة تمهيدية للعلاقة بيني وبين كريمة قمت فيها بجمع المعلومات الأولية و التعرف عليها مباشرة ، كما شرحت لها دور المختص والهدف من البحث الذي اقوم به وحاولت خلق جو من الارتياح وكسب الثقة .

**المقابلة الثانية :** وتضمنت هذه المقابلة التعرف على حياة الحالة قبل تعرضها للحدث الصدمي ، حيث كانت كريمة تعيش حياة عادية مع عائلتها المكونة من امها وأبيها وأخواتها، و كانت تعمل كمدرسة لغة إنجليزية مستخلفة في الجامعة ، كانت تقضي معظم أوقاتها في البيت بعد العمل تلهو على الهاتف، حتى قالت أنها كانت كسولة بعض الشيء وتقضي اغلب أوقاتها في مشاهدة الأفلام، وكان هدفها الوحيد أن تحصل على منصب العمل الدائم كأستاذ في الجامعة

**المقابلة الثالثة :** وكان الهدف من هذه المقابلة التطرق للحدث الصدمي الذي تعرضت له كريمة، والذي تعتبره نقطة التحول في حياتها و صدمة جد عنيفة هزت كيانها ، فقد توفي والدها بمرض السرطان وهذا الحدث الذي اعتبرته كريمة نقطة سوداء في حياتها حيث قالت (هاذاك النهار لكحل جامي ننساه ) فقد عاشت حزنا شديدا خاصة بسبب رؤيتها لأبيها يقاوم المرض ورؤيته ضعيفا على أبواب الموت ، فمرت على كريمة مرحلة بعده وفاة والدها مليئة بالأسى حيث تقول (وحد اليامات الله لا يشوف مؤمن فيهم ) ، ولكن كما قالت كريمة كان القادم أسوأ ، فبينما وهي في مرحلة الحزن شخصت امها أيضا بمرض السرطان وذلك اليوم هي من كانت مع أمها عند الطبيب فلم يرد إخبار أمها ، فكانت كريمة أول من علم بمرض أمها ، و في تلك اللحظة كان وقع الصدمة جد صعب عليها حيث قالت ( كي قالي طبيب شا عندها ماماك صايي بغيت نطيح عرفت غادي يصرالها كيما صرا لبابا نشوفها تتعذب و من بعد تموت) ، ولكن الحمد لله امها شفيت و لكن وقع سماع الخبر كان شديدا عليها فلم تكون قد نسيت صدمتها الأولى بعد وقد سمعت الصدمة الثانية ، وهذا ما جعلها تدخل في دوامة جد صعبة .

**المقابلة الرابعة :** تضمنت هذه المقابلة ما عاشته كريمة من مخلفات وأعراض الصدمة ، وكان هذا خلال فترة بداية أمها العلاج بالكيميائي ، فأول الاعراض التي ظهرت على كريمة هي عدم القدرة على النوم حيث قالت ( ما وليتش كامل نرقد لا صباح لا ليل و لا رقدت ساعتين و نوض بليكوشمار ) فكريمة بدأت تعاني من كوابيس حول المرض و الموت ، كما إنقطعت شهيتها أصبحت لا تأكل تماما ، لدرجة فقدت الوعي ونقلت للمستشفى بسبب إنخفاض ضغطها ، كما كانت تعاني من الرعشة و بدأت ترواها أفكار أنها ستصاب بالسرطان أيضا و سوف تموت ، و تحونت لديها نظرة سوداوية عن الحياة كما بدأت تعاني من نوبات الهلع ، و تضل في غرفتها لوحدها لا نريد الحديث مع أي أحد و كان هذا لمدة 3 أشهر على التوالي ، و وجدت كريمة نفسها في حلقة مغلقة من تداعيات الحدث الصدمي عليها و رأت أنها تهمل أمها التي تحتاجها هذا الوقت لأنها كانت تتجنب الذهاب معها للمستشفى لكي لا ترى ما حصل لأبيها يتكرر ، فقررت زيارة مختص نفسي و هنا بدأت كريمة ترى بعد التحسن و لكن كانت تتحسن ثم تنتكس مرة أخرى إلى أن قررت مواجهة ما يحدث حيث قالت ( قلت لروحي حتى لوينتا باغيا تبقاي خايفة دنيا قصيرة و الموت حق و لي كتبها ربي جاية جاية ) و من هناك بدأت كريمة تتخلص من أعراض الصدمة شيئا فشيئا.

**المقابلة الخامسة :** وكانت هذه المقابلة حول ما أحدثته الصدمة من تغير نحو الإيجابي في حياتي كريمة حيث قالت ( لي فات عليا بزاف صعيب و نتمنى لوكان معشتوش مي هادي هي الدنيا لازم تكون قوي و صح كل محنة تزيد فراس عقل لي فات عليا خلاني نعرف قيمة بزاف صوالح ) و أول تغيير أحدثته الصدمة هو معرفة قيمة العلاقات مع الآخرين و قيمة العائلة حيث قالت ( حاجة لي وليت نعطيها بزاف قيمة هي ناس لي قراب عليا بسك دنيا قصيرة دونك نسيي نبروفيتي معاهم و نضحك و نفرح معاهم ) وثاني تغيير نظرتها لأهدافها فقالت ( لازم تحقق واش راك باغي ما تفرعش للفرصة نتا جيبها بيديك ) حيث إفتحت مشروعها الخاص هيا و صديقتها و هو مدرسة خاصة لتعليم اللغة الإنجليزية و أيضا تغيرت قيمها الروحية حيث أنها لم تكن شخصا مواضبا على الصلاة و لكن بعد ما حدث لها علمت أن الله

هو الملاذ فيدأت بالإهتمام بالصلاة في أوقاتها و قراءة القران في أوقات فراغها حيث قالت ( عرفت بلي الدنيا ما فيها والو و الجنة هي الملتقى بأحبائنا إنشاء الله )

كما أن كريمة قد تزوجت ورزقت بطفل أسمته على أبيها و الحمد لله أمه شفيت و هي في تحسن يوما بعد يوم ، فكريمة قالت أنها لم تكن تعلم مدى قوتها حتى واجهت ما حدث لها و تغير حالها من البؤس والضعف الذي كانت فيه إلى القوة وتحدي التي تملكها الآن و تشكر الله على إخراجها من حلق الضيق إلى اوسع الفرج حيث قالت ( إن الله دائما يجعل بعد العسر يسر ) ، فكريمة تنظر لما حدث لها على انه جعلها تدرك ما تملك من قوة لتواجه و تتحدى القادم .

### تحليل المقابلات :

من خلال ما تطرقنا له في المقابلات التي أجريناها مع الحالة كريمة فقد تبين لنا أن الحالة كانت تعيش حياة طبيعية هادئة مع عائلتها، وفجأة وجدت نفسها تواجه العديد من الأزمات النفسية ، فكانت إصابة والدها بمرض السرطان و رؤيتها له يصارع المرض وكيف أرهقه المرض وسبب له معاناة شديده ، اتعب نفسيته كثيرا فقالت أنها كانت تشعر بالحسرة والشفقة على والدها وكانت تمضي ساعات بالبكاء في غرفتها من شدة الحزن ، و وفاة والدها بسبب هذا المرض قد أدخلتها في دوامة من الحزن ، لان كريمة كانت جد مقربة من والديها حيث قالت (والديا كانوا بزاف عزاز عليا)، فحدث وفاة والدها لم يكن صدمة بالنسبة إليها ولكنه كان حدثا اضعف نفسية كريمة جدا ، فحينما مرضت والدتها وشخصت هي أيضا بمرض السرطان ، فأخرج الطبيب والدتها للخارج و كانت كريمة أول من أخيرها الطبيب كان وقع الحدث قويا جدا عليها لدرجة أنها كادت تفقد الوعي عندما أخبره الطبيب وبدء يتكرر في ذهنها نفس السيناريو الذي حدث لولدها و في هذا القياس يرى Marty أن الصدمة تمثل في صدى نفسي ينتج عن حدث خارجي يأتي ليعرقل التنظيم النفسي للفرد ، حيث قالت كريمة (ما أمنتش كي قالي هاكا قلت يالاك منام تفكرت قاع شافات على بابا و قلت غادي هي ثاني

يصرها هاكا تتعذب و تموت)، فإصابة والدة كريمة بمرض السرطان كان بالفعل صدمة بالنسبة إليها ، حيث يشير fenichel إلى أن رد الفعل الصدمي يتعلق بالاقتصاد النفسي للفرد بحالته النفسية والجسدية في الوقت الذي يعيش فيه التجربة الصدمية و قدرته على التصدي لعنف خارجي ، فيميز فينيكل في نظريته على 03 وضعيات أو أشكال و من بينها أن الفرد قد يكون سليم ولكنه في حالة تعب (إنهاك نفسي) و بالتالي لا يستطيع مقاومة و مواجهة و بالتالي يصاب بالعصاب الصدمي ، وهذا ما نلاحظه في حالة كريمة حيث أنها كانت منهكة نفسيا بعد وفاة والدها فكل ما حدث له تسبب لها في هشاشة نفسية و هذا ما جعلها عرضة للصدمة و لم تستطع مواجهة سماع خير أن والدتها ستمر بنفس ما حدث لها و هذا ما تسبب لها في صدمة نفسية .

كما أنه ظهرت على كريمة أعراض الصدمة المتمثلة في إضطرابات النوم والكوابيس حيث عانت كريمة من الأرق إضافة إلى فقدان الشهية و الشعور بالخوف والقلق طول الوقت وتعرض لنوبات الهلع كل يوم ، الانعزال والابتعاد عن الآخرين حيث أنها كانت تغلق الباب و تبقى في غرفتها طوال الأيام ، النظرة السوداوية للحياة فبدأت ترى أنه لا معنى لأي شيء ، و الدخول في حالة من الاكتئاب حيث قالت أنها فقدت الشغف تماما في الحياة ، و إنقطعت حتى عن الذهاب للعمل ، و بعدها ظهر عند كريمة إضطراب الوسواس القهري حيث بدأت تراودها أفكار أنها ستصاب بالسرطان أيضا و بدأت تشعر بأنها سوف تموت قريبا و هذا أدو إلى شعورها بالذعر أكثر ، حيث قالت كريمة أنها أصعب أيام حياتها و لكن في لحظة إدراك عرفت كريمة أنها يجب أن تفعل شيئا و بأن أمها تحتاجها و يجب أن تخرج من القوقعة فأول ما بدأت به هو التردد على مختص نفسي و قالت أنا ذلك ساعدها و عادت إلى عملها و قالت أنها كانت دائما تحاول تذكير نفسها بأنها قادرة على مواجهة ما يحدث و قالت علمت أنه إن لم أساعد نفسي و أستفيق سأضيع عمري في الخوف و الذعر حيث قالت (قلت لروحي حتى لوينتا و نتي هاكا فيقي على عمرك و وقفي على رجليك و رضاي بقضاء الله و لي خلق ما يضيع) و هنا بدأت إعادة التنظيم عند كريمة للعودة لطبيعتها و بدأت تثق بنفسها و تؤمن



بقدراتها و هنا نجد maxwell malltz يرى أنه لكي تحيي حياة حقيقية ينبغي أن يكون لديك صورة واقعية و ملائمة لذاتك صورة تستطيع العيش بها فلا بد أن تحب نفسك وتثق بها ، حيث قالت ( قلت مادام ربي عطاك هاذ المشكل علابالوا بلي عندك الطاقة باش تواجهه و عرفت بلي لازم ندير الكوراج و نوجه ) و هذا ما يظهر قوة شخصية كريمة حيث يؤكد funk أنه إعتقاد الفرد في قدرته و فعاليته على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة يعني إمتلاك هذا الشخص لصلابة نفسية .

و بعد بدء كريمة في الخروج من تداعيات الصدمة قالت أنها بدأت تلاحظ تغييرا وبدأت تخف أعراض الصدمة شيئاً فشيئاً حتى عادت إلى طبيعتها، ولكن كريمة لم تواجه ما حدث لها من أزمات نفسية فقط بل وتغلبت عليها وجعلتها سبيلاً للتطور و النمو حيث قالت ( لي صرا فيا صح ردني بزاف قوية على لي كنت و عرفت قيمة بزاف صوالح في الدنيا و بدلت روحي بزاف لما خير و حققت حاجات بالاك لوكان ماشي لي صرا جاني نخم نحققهم) ، فبعد الصدمة ظهرت عدة تغييرات إيجابية في حياة كريمة سواء في الجانب الشخصي أو الاجتماعي أو العملي ، فيشير Tedschi & calhoun إلى التغيير الإيجابي الذي يحدث للفرد نتيجة تعرضه للصدمة والصراع مع أزمات الحياة الصعبة بأنه نمو بعد الصدمة ، و يمس هذا التغيير 05 جوانب و هي تقدير الحياة ، العلاقات مع الآخرين ، إدراك الذات، التغييرات الروحية و الدينية ، الفرص الجديدة ، وهذا ما لاحظناه في التغير الذي حدث في حياة كريمة بعد الصدمة فهيه لم تتغلب على الصدمة وتعود إلى طبيعتها القديمة فقط بل وحدثت تغييرات إيجابية جديدة في حياتها وقد مست هذه التغييرات ، تغيير منظور كريمة للحياة لقد أصبحت ترى أن الحياة لها معنى كبير و هي قصيرة فلا يجب أن نضيعها بلا فائدة ، كما أصبحت تقدر العلاقات مع الآخرين أكثر أصبحت تقضي وقت أكثر مع عائلتها وتحاول تقرب منهم أكثر كما أنها تزوجت ورزقت بابن ، إضافة إلى التغيير في الجانب الديني وأصبحت أكثر التزاما بصلاتها ودينها وهذا ما ساعدها على الرضا على قضاء الله وقدره ،

كما أنها بدأت في السعي وراء أهدافها ففتحت مشروعها الخاص وقالت أنها ما زالت تسعى لتحقيق ما أكثر من ذلك ، كما أدركت قوتها الداخلية ومدى قدرتها على مواجهة صعاب الحياة

نتائج مقياس النمو بعد الصدمة للحالة الأولى :

الدرجات	أبعاد المقياس	الرقم
22	الإمكانات الجديدة	01
27	التواصل مع الآخرين	02
20	قوة الشخصية	03
10	التغيير في المجال الروحي	04
15	تقدير الحياة	05
94	الدرجة الكلية للنمو بعد الصدمة	المجموع
	مرتفع	مستوى النمو بعد الصدمة

جدول رقم ( 09 ) يوضح نتائج مقياس النمو بعد الصدمة للحالة الأولى

تحليل نتائج مقياس النمو بعد الصدمة للحالة الأولى :

من خلال تطبيق مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة على الحالة الأولى كريمة اتضح لنا أنها :  
 تحصلت على مجموع 94 نقطة, والتي تقع في مفتاح التصحيح ما بين (0) و (105) حيث  
 تمثل الدرجة (0) أدنى درجة و (105) أعلى درجة ، ما يدل على أن الحالة قد شهدت  
 مستوى مرتفع من النمو بعد الصدمة حسب ما توضحه إجاباتها على المقياس . و من خلال  
 درجات أبعاد المقياس الخمسة الموضحة في الجدول ، نلاحظ أن الحالة تحصلت على درجة

كلية في ثلاثة أبعاد و المتمثلة في بعد قوة الشخصية المقدر ب 20 درجة و بعد التغيير في المجال الروحي المقدر ب 10 درجات و بعد تقدير الحياة المقدر ب 15 درجة ، و بذلك تحتل هذه الأبعاد الثلاثة المرتبة الأولى بتساوي ، و هذا مؤشر واضح ان الحالة شهدت نمو كلي فيها بعد الحدث الصدمي الذي حدث لها ، فقد أصبحت الحالة تدرك مدى قوة شخصيتها و قدرتها على مواجهة الصعاب و أصبحت تتثق في نفسها أكثر فبعد تعرضها للصدمة و مواجهتها لها أدركت جوانب قوة في شخصيتها لم تكن تعلمها من قبل ، كما أنها أصبحت أكثر التزاما بالدين و أصبح إيمانها أعمق بالله ، كما أصبحت تقدر الحياة أكثر وتعرف قيمتها و أهمية وجودها فيها و ترى أن كل يوم جديد هو نعمة و يجب إستغلالها بإيجابية . و في المرتبة الثانية نجد بعد الإمكانيات الجديدة المقدر درجاته ب 22 درجة و هذا مؤشر واضح ان الحالة شهدت تغيير مرتفع في هذا البعد ، فأصبحت لديها فرص جديدة إستغلتها لتحقيق أهدافها و غيرت إهتماماتها بعد الحدث الصدمي للإيجابي ، و في المرتبة الثالثة نجد بعد التوصل مع الآخرين و تقدر درجات هذا البعد ب 27 درجة و تعتبر درجة فوق المتوسط في هذا البعد و هذا يدل على أن الحالة شهدت بعض التغييرات في هذا الجانب فأدركت أهمية الروابط الاجتماعية و أصبحت أقرب إلى عائلتها و عرفت قيمتهم لها . و كل هذه النتائج تعني أن الحالة شهدت مستوى مرتفع من النمو بعد الصدمة .

#### نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الأولى :

الرقم	أبعاد مقياس الصلابة النفسية	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
01	بعد التحكم	40	مرتفع
02	بعد الإلتزام	42	مرتفع
03	بعد التحدي	45	مرتفع

المجموع	الدرجة الكلية لدى الحالة	127	مترفع
---------	--------------------------	-----	-------

جدول رقم (10) يوضح نتائج الصلابة النفسية للحالة الأولى

### تحليل نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الأولى :

من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية على الحالة الأولى اتضح لنا أنها : تحصلت على مجموع 127 نقطة، والتي تقع في مفتاح التصحيح ما بين (110) (144) هذا ما يدل على أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية، وهذا مؤشر واضح لقدرتها على مواجهة الضغوط بطريقة جد فعالة والسيطرة على مجريات حياتها ، وهذا ما تأكده إجاباتها على أبعاد المقياس حيث أنها حصلت على (45) نقطة في بعد التحدي وهي أعلى درجة تتحصل عليها الحالة . مما يدل على أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من التحدي ، ما يوضح ان الحالة تملك رغبة كبيرة في السعي لتحقيق كل ما تريده بإعتماد كل قدراتها وقواها رغم الصعاب . كما تحصلت على (42) نقطة في بعد الالتزام، وهي ثاني درجة تتحصل عليها بعد بعد التحدي وهذا يعني أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من بعد الالتزام ، وهذا ما يوضح ان الحاله لديها ولاء لمبادئها وقيامها ولا تغييرهم مهما تغيرت الظروف . أما في ما يخص بعد التحكم، والذي يقع في المرتبة الثالثة، فتحصلت الحالة على (40) نقطة ، هذا يعني أن الحالة تتمتع كذلك بمستوى مرتفع من التحكم ، وهذا ما يوضح ان الحاله تملك قدرة على اتخاذ قراراتها بنفسها ولديها اعتقاد ان فشل الشخص عائد إلى شخصيته وطريقة تفكيره ، كونها لا تؤمن بفكرة الحظ بالصدفة .

### التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال المقارنة بين أدوات القياس المستعملة في هذه الدراسة، وبالإعتمادا على المقابلة نصف موجهة، تبين لنا أن كريمة عانت من صدمة نفسية ، و ظهر ذلك من خلال كلامها أثناء المقابلة عن معاناتها من الحدث الصدمي الذي تعرضت له و الشعور بالعجز الذي

خلفته لها الصدمة خلال رؤيتها لوالديها يمرضان و هي لا يمكنها فعل أي شيء و في هذا السياق يرى laplanche & pontalis أن الصدمة هي حدث يتحدد بشدته و بالعجز الذي يجد الإنسان فيه نفسه غير قادر على الإستجابة الملائمة حياله ، حيث كشفت كريمة عن معاناتها من خلال جملة من الأعراض النفسية الصدمية التي حدثت لها و التي تندرج ضمن اللائحة العيادية للتناذرات النفسية الصدمية، و من خلال المقابلات مع الحالة تمكن من استخراج الأعراض التالية:

الذكريات المتكررة المؤلمة حول الحدث الصادم في شكل أفكار و كوابيس كل يوم .

الشعور الدائم بالتهديد و الخوف الشديد من الموت .

تجنبها الذهاب إلى المستشفى و الحديث عن المرض .

التوتر و القلق الشديد و نوبات الهلع .

ظهور الوسواس القهري و الخوف الشديد من الإصابة بالمرض .

عدم القدرة على الإنتباه و التركيز و التذكر .

فقدان الشغف في الحياة .

صعوبة في النوم و كثرة الكوابيس .

ضعف الثقة بالنفس .

فقدان الشهية و إنخفاض في الوزن.

العزلة و الابتعاد عن الأهل والأصدقاء المقربين

الرعدة في اليدين .

الأم الرأس و الدوخة المتكررة .

و من خلال نتائج تطبيق مقياس النمو بعد الصدمة ل tedschi & calhoun تحصلت الحالة على 94 درجة وبالتالي الحالة شهدت مستوى مرتفع من النمو بعد الصدمة و منه قد تحصلت على درجات مرتفعة و كلية في ثلاثة أبعاد (تقدير الحياة ، التغيير في المجال الروحي ، قوة الشخصية ) و درجة مرتفعة في بعد الإمكانيات الجديدة و درجة فوق المتوسط في بعد التواصل مع الآخرين، و الدال على أن الحالة شهدت نمو إيجابي بعد الحدث الصدمي الذي تعرضت له، و هذا ما أكدته نتائج المقابلة العيادية و المقياس، فالحالة إستطاعت مواجهة الصدمة التي تعرضت لها ، بل و قد حدثت تطورات و تغيرات إيجابية في حياتها جراء الصراع مع الحدث الصدمي الذي واجهها و في هذا القياس يرى smith أن النمو بعد الصدمة يتمثل في قدرة الفرد على تعظيم الفوائد الإيجابية التي تنبع من الحالات السلبية أو الظروف ، و قد مس هذا التغيير الإيجابي مجمل الأبعاد الخمسة للنمو حسب ما هو موضح في نتائج المقياس ، فقد شمل التغيير جوانب في شخصيتها حيث أدركت الحالة مدى قوة شخصيتها و نمت ثقتها بنفسها و أصبحت أكثر إدراكا لروح المسؤولية ، و تغيير في نظرتها للحياة حيث أصبحت تقدر كل لحظة من الحياة و أدركت معنى الحياة و أهمية وجودها فيها و أن الحياة قصيرة فيجب إستغلال كل لحظة بإيجابية ، كما شهدت تغيير في المجال الروحي خاصة فأصبحت أكثر قربا من الله و إلتزاما بالدين ، و التغيير في الفرص الجديدة حيث أنها بعد الصدمة بدأت تسعى لتحقيق أهدافها و عدم الإنتظار و تضييع الوقت و إستغلال المنافع التي عادت عليها من بعد الحدث الصادم لتحقيق ما تسعى إليه ، و أخيرا الحالة حسنت علاقاتها بعائلتها و أصدقائها و أدركت أهمية الآخرين في حياتها خاصة بعد فقدان أبيها فأصبحت تستغل وقتها أكثر مع عائلتها .

ومن خلال نتائج مقياس " الصلابة النفسية لعماد مخيمر 2006 ) ، والذي قنن من طرف (بشير معمريه ) . والذي تحصلت فيه على مجموع قدر ب (127) نقطة ، والتي تقع في مفتاح التصحيح ما بين (110 144) ، والدال على أن الحالة تملك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية ، و منه تحصلت على درجة مرتفعة في كل أبعاد المقياس ، هذا ما يجعلها

ذات قابلية لمواجهة المواقف الضاغطة و أزمات الحياة بنجاح ، فقد استطاعت أن تضبط الأحداث التي أثرت على حياتها . واستطاعت مقاومتها، كما استطاعت تحديد الاتجاهات الإيجابية لكي تستطيع تخطي الأزمة من خلال تحديد أهدافها في الحياة وقيمها الخاصة التي تعيش من أجلها ، فسعت جاهدا من أجل تحقيق طموحاتها و آمالها من أجل على الجانب الضعيف الذي كان يسيطر عليها فنجد في هذا السياق **fiktor frankl** يؤيد هذه الفكرة حيث أنه يرى أن الهدف أمر أساسي يعطي للحياة معنى و يدفع الفرد لمواجهة صعاب الحياة و التطلع للمستقبل ، ما جعلها تستطيع التكيف مع الصدمة التي مرت بها وتقبلها لها بما فيها من حزن و قلق مر عليها معتبرة إياها أمر طبيعي في الحياة ، وركزت على الجانب الإيجابي لا إلى الجانب السلبي ، فهي تسعى جاهدة من أجل تحقق طموحاتها وآمالها و تطور من نفسها للأحسن ، ففي هذا السياق تؤكد **kobasa** أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يستطيعون التكيف مع التحديات والأزمات بسهولة و يفاعلون معها بإيجابية باستخدام القدرات الشخصية والمعطيات البيئية المتاحة ، لتوجيهها بما يخدم تطلعاتهم للنمو و التطور إيجابيا لتعود عليهم بالفائدة .

و منا هنا نستنتج و كما سبق الذكر أن الحالة كريمة عانت من صدمة نفسية و استطاعت مواجهتها و التكيف معها و مع مخلفاتها بنجاح ، و قد شهدت تغيير إيجابي بعد هذه الصدمة و هو ما يعرف بالنمو بعد الصدمة و هذا ما أكدته مقياس النمو بعد الصدمة حيث تحصلت على درجة مرتفعة من النمو حسب درجات المقياس ، و قد أكد **tedschi & calhoun** في نموذجهم حول النمو بعد الصدمة على دور الخصائص الشخصية و سمات الفرد في مواجهة الحدث الصدمي فهي تعتبر عاملا هاما لحدوث النمو بعد الصدمة ، و من بين أهم خصائص الشخصية التي تلعب دورا في مواجهة الضغوط نجد الصلابة النفسية و التي تحصلت فيها الحالة على درجة مرتفعة حسب مقياس الصلابة النفسية ، فهذه الأخيرة تساعد الفرد على التكيف والمواجهة مما يزيد فرص النمو و التطور الإيجابي الذي يمس مختلف جوانب حياة الفرد و يخدم فائدته في تحقيق أهدافه و التقدم للأحسن و هذا ما أكدته **higgins** حيث قال

أن الصلابة النفسية تتمثل في القدرة على النمو والتطور برغم الضغوط النفسية والصعوبات ، و عليه فالصلابة النفسية ساهمت في ظهور النمو بعد الصدمة لدى كريمة .

## 2- عرض الحالة الثانية :

. الحالة الثانية : السيد (يوسف )

المعلومات الأولية :

- الاسم : يوسف

- السن: 35

المستوى التعليمي : ماستر في المحاسبة

- المهنة : مقتصد في شركة خاصة

الحالة الاجتماعية: متزوج .

المستوى المعيشي : جيد.

الحدث الصدمي : حادث سير

معلومات عن العائلة :

- عدد الإخوة : 02

الرتبة بين الإخوة : الأول

- الأب: متوفي

الأم : 78 سنة



الزوجة: تبلغ من العمر 28

عدد الأطفال : بنت تبلغ من العمر 03 سنوات

. تاريخ الحالة:

أ. السوابق العائلية :

داء السكري : كان الأب مريض به

ب السوابق الشخصية :

مرض السكري

السيمولوجية العامة للحالة الأولى:

لون بشرة المفحوص "يوسف" سمراء ، لون العينين بني و شعره أسود مرتب قامته طويلة وبنيته المورفولوجية متوسطة ، و بالنسبة إلى مظهره الخارجي فهو جد مرتب و منظم ، و طريقة تفكيره جيدة، مستواه اللغوي جيد و لكنه متحفظ في الكلام، و بالنسبة للوعي كان جيد و نشاطه العقلي جيد و إنتباهه فهو طبيعي وجيد، والنشاط الحركي كان يبدو عليه الهدوء و الثبات .

سيرورة إجراء المقابلات مع الحالة الثانية :

جدول (11) يوضح سير المقابلات :

عدد المقابلات	تاريخها	مدتها	الهدف من إجراء المقابلة
المقابلة الأولى	27/02/2023	30د	التعريف بنفسه كأخصائية نفسية و كسب ثقة الحالة جمع معلومات أولية على الحالة و التعرف عليها .
المقابلة الثانية	2/03/2023	45 د	التعرف على حياة الحالة قبل الحدث الصدمي .

التعرف على المعاش الصدمي للحالة و كيف عاش التجربة الصدمية .	45د	11/03/2023	المقابلة الثالثة
التعرف على مخالقات و أعراض الصدمة على الحالة .	40 د	18/03/2023	المقابلة الرابعة
التطور الذي عاشه الحالة بعد الصدمة .	40د	21/03/2023	المقابلة الخامسة
تطبيق مقياس النمو بعد الصدمة و مقياس الصلابة النفسية .	30 د	28/03/2023	المقابلة السادسة

### ملخص المقابلات مع الحالة الثانية :

**المقابلة الأولى :** كانت عبارة عن مقابلة تمهيدية للعلاقة بيني وبين يوسف قمت فيها بجمع المعلومات الأولية و الأساسية و التعرف عليه مباشرة ، كما شرحت له دور المختص والهدف من البحث الذي اقوم به وحاولت خلق جو من الارتياح وكسب الثقة .

**المقابلة الثانية :** وتضمنت هذه المقابلة التعرف على حياة الحالة قبل تعرضها للحدث الصدمي، حيث أن يوسف كان شاب يعيش مع والديه تزوج مع الفتاة التي كان يحبها في عمر 28 و كانت ظروفه المالية صعبة قليلا فكان مجبورا أن يعيش مع زوجته في البيت العائلي مع والديه و إخوته كان يعمل في محل لبيع الملابس الرجالية ، و رغم أنه كان متحصل على ماستر و لكن لم يجد عمل و كان يفكر كثيرا في الحرقه حيث كان يجمع المال للحرقه حيث قال (كنت نخم غير نخرج من بلاد ما لقيتتش فيها أفونير و كنت باغي نصوفي روعي و دارنا ) و كان يمضي وقته بعد العمل مع جيرانه في التدخين و لعب الدامة حيث قال (مور الخدمة كنت نجمع فالكارتي مع الشاشرا و كنت نكمي بزاف و نفوتوها قسرة حتى ليل ندخل لدار ما كنتتش نحمل الهدرة بزاف ) حيث أنه كانت هناك بعد المشاكل في البيت مع أخته و

زوجته و كل يشتكى من جهة و لم يكن يعلم ما يفعل ،فمن جهة يشعر بالأسى على زوجته حيث قال ( كانت تعيضي بزاف هي بغاتني و أنا حسيت روعي ضلمتها معايا في الميزيرية) ، فكان الحالة يعيش في سلبية و تشاؤم لتضييعه سنين في الدراسة و عدم إيجاده لعمل و أن حساته ضاعت و لم يعد هناك أمل في البقاء في الجزائر .

**المقابلة الثالثة :** و تطرقنا في هذه المقابلة للحدث الصدمي الذي عاشه يوسف ، حيث قال أنه إستعار سيارة والده لكي يشتري بعض اللاوازم للبيت و بينما هو يسوق فإذا به يرى سيارة قادمة بسرعة كبيرة حاول تفاديها فأصطدم بسيارة أخرى و إنقلبت السيارة و كان يشعر يالهلع الشديد و عدم إستيعاب ما حدث لأنه حدث في ظرف ثواني و أحس بأنها لحضاته الأخيرة و أنه سيموت و من ثم أفاق في المستشفى ، فقد نقل يوسف للمستشفى بعد الحادث و هو مغمى عليه و بقي في غيبوبة لمدة 10 أيام و عندما أفاق كان مازال غير مصدق لما حدث ، و كان يعاني من كسور و جروح في كامل جسمه و كان عليه أن يضل طريح الفراش لأكثر من شهرين ، فما حدث ليوسف كان صدمة بالنسبة إليه سرعة الحادث و إحساسه بمواجهة الموت كان وقعه رهيبا على يوسف .

**المقابلة الرابعة :** وتضمنت هذه المقابلة مراحل وأعراض الحدث الصدمي التي مرى بها يوسف ، فواجه يوسف إضطرابات في النوم فأصبح لا يستطيع النوم و أصبح يرى كوابيس يتكرر معه نفس الحادث و أنه توفي بعده و كان يفيق مفزوعا و يتعرق بشدة ، و كان يشرد كثيرا في أفكاره ، و أصبح قليل الكلام يبقى وحده كثيرا ، و يسترجع الأفكار و الذكريات حول الحدث الصدمي كل يوما محاولا إستيعاب ما حدث و أصبح حتى لا يتحدث مع زوجته رغم محاولتها في جعله يتكلم ، و بدأ يعاني من نوبات الهلع فيضيق صدره و لا يستطيع التنفس ، كما بدأ يشعر بالإنفصال عن الواقع ، هذا إضافة إلى المخلفات الجسمية التي حدثت له و أمضى 3 أشهر في هذه الحالة ، ثم عندما أصبح قادرا على المشي و الخروج من المنزل بدأ يشعر بالإغتراب و بدأ يتفادى الخروج تماما و كما يرى سيارة يسترجع ما حدث و هذا كان لحوالي مدة 04 أشهر

المقابلة الخامسة : تطرقنا في هذه المقابلة إلى كيفية مواجهة يوسف الصدمة التي حدثت له و تغيير إيجابي الذي أحدثته في حياته ، يوسف قال ان زوجته كانت السند الأساسي الذي دفعه إلى الخروج من تداعيات الصدمة فكانت تحاول معه ليل نهار التكلم معه و كانت تخبره بمدقوته و قدرته على مواجهة ما سيحدث و كانت تبعث فيه روح الإيجابية ، و قال محاولتها المتكررة لم تكن هبائا ، ففي فجر أحد الأيام نهضت على كابوس ففكرت أن أتوضأ و أصلي و دعوت الله و بكيت و بقيت ساهرا للصياح أفكر في كل ما حدث و أن حياتي بدأت تضيع هبائا و أنه ربما الله أعطاني فرصة ثانية لأقوم بما هو أفضل و أنه لا شيء يأتي بالحظ أنا الذي يجب أن أبدأ بالتغيير ، فقال يمكن أن يكون ما حدث خير به حيث قال ( قلت و بالاك هادي فيها خير ليا و ماشي غير أنا فهاذ الدنيا لي صرالي هاكا ياما ناس فات عليهم ما كثر و تغلبوا عليه و أنا ما نقدرش نتغلب على هاذ الشيء ) فأحس يوسف بأنه قادر على التغلب على ما يحدث فأصبح جد منضبط في صلاته و بدأ يحفظ كتاب الله و قال الحمد لله شيئا فشيئا بدأت أشعر بالراحة و بدأت تقل الكوابيس و تختفي الأعراض ، و أتلع تماما عن التدخين و حدثت المفاجئة التي لم يكن يتوقعها و كما قال بعد سنوات من الإنتظار وجد إسمه فس قائمة السكن فقال ( عرفت بلي ربي يبلع باب باش يفتح عشرة ) و كانت فرحته عارمة هو و زوجته و قال أنه لعدم كان منشائما من قبل و يحاول الحرقه بدأ يحاول البحث عن عمل هنا و بعد العديد من المحاولات أخيرا و جد صديق قديم يدلّه على شركة جديدة تبحث عن عمال و ذهب من أجل عمل و نال الوظيفة و أصبح مقتصدا في شركة فقال ( في ذيك مومون حسيت تعبي ماراحش في الباطل و قرابتي ماراحتش غي الخاوي ) و كان راتبه الشهري جيدا و أنه قريبا سيفتح مشروعه الخاص ، كما أنه رزق ببنت فأسمها أمل ، و قال أن ما حدث له كان نقطة التغيير في حياته حيث قال ( زوكان نرجع لنهار لأكسيدون نعاود نخلي نهار يفوت عادي ما نيدل والوا لأنو لي صرا هو لي بدلني و خلاني نعرف قيمة بزاف صوالح و خلاني نتبدل ) ، فالبنسبة ليوسف ربما لولا الحادث لكان ربما حاول الهجرة في القوارب و مات هناك فيرى أن

هذا الحادث غير نظرته للحياة و كان الدافع ليرى قدرته و يؤمن بنفسه و يؤمن أن القادم سيكون دائما أحسن .

### تحليل المقابلات :

من خلال المقابلات التي تطرق لها مع الحالة يوسف ، لاحظنا أن الحالة كان يعيش غير مستقرة بسبب الأوضاع المالية التي كان يعيشها كما انه كان يعيش نوعا من خيبة الأمل بسبب عدم قدرته على تحقيق ما يريد في الحياة ، وكان مستسلما لظروف التي يعيشها، وهذا ما جعله يتوقف عن المحاولة في تحقيق ما يريد وبسبب الصحبة السيئة التي كان معها وضع فكرة الحرقه خياره الوحيد حيث قال " ما نكذبش عليك أنا جامي خمنت فالحرقه مي ولاد كارتني و صحابي يقولولي غادي خير و تما تبني حياة و دخل دراهم و لبت حاسبة أوروبا هي الجنة " ، فوجد نفسه ذو تفكير سلبي بعدما كان شخص نشيطا ، وهذا يرجع إلى بعته المتكرر عن العمل بشهادته الدراسية و لكن من دون جدوى حيث قال " تغيدك بديبلومك و قرابتك القى روحك خدام عند واحد لا ديبلوم لا ووالو و زيد يحقرك بالعين و ما يمدلكش حقك " فيوسف كان يكره العمل كبائع في محل الملابس ولكن كان مجبرا على ذلك لانه كان محتاج للمال ، فكان سوسف صائرا على تلك الحياة مع السعي لجمع المال و الحرقه لتحسين أوضاعه .

ثم تعرض يوسف لحادث السير الذي كان حدثا لم يستطع إستيعابه و أحدث فيه ذهولا و خوفا شديدا و أحس بأنه سيموت في تلك الثواني السريعة حيث قال " في ذيك الدقيقة كلشي فات بلخف مي لدروك مازلت نتفكر كي حسيت شغل الوقت تقال و خفت بزاف و حسيت رايح نموت " ، و هذا ما إعتبر صدمة نفسية عند يوسف حيث يشير Norbert silamy إلى أن الصدمة النفسية هي كل حادث عنيف قابل ليشن إضطرابات نفسية و جسمية على البنية الشخصية للفرد و هذا ما حدث ليوسف فالحادث قد سبب له كسور و جروح في كامل الجسم كما أنه أدخاه في غيبوبة إضافة إلى الذعر و الخوف و الشعور بالقرب من الموت حيث يشير Barrois إلى أن الصدمة هي نقطة إنتقاء مع حقيقة الموت الذي لا يمكن تمثله و التي

تغير معنى حياة لدى الفرد ، كما أن يوسف من لحظة إستقاقتة من الغيبوبة قد مر بالعديد من أعراض الصدمة و المتمثلة في الأرق و الكوابيس حول رؤية الحدث من جديد و أنه توفي من بعده ، الشعور بالإنفصال عن الواقع و نوبات الهلع ، الشرود ، العزلة و تجنب الكلام مع الآخرين ، تفادي الخروج و رؤية السيارات لأنها كانت تذكره بالحدث ، كم أنه خسر عمله و دخل في حازة إكتئابية أصبح ملازما البيت و لا يخرج إلا للضرورة .

ثم قال يوسف أنه في فجر أحد الأيام صليت و فكرت ماليا فيما يحدث و ربما ما حدث هو فرصته الثانية التي أعطاه إياها الله ليقوم و يواجه من جديد ، و كان شاكرا لزوجته على دعمها له حيث قال انه هي كانت تحثه على الكلام و تحاول بعث روح الإيجابية فيه وتذكره بكيف كتبت ايجابيا ومفعما بالنشاط والحيوية ومتفائلا بمستقبل جيد وكنات لا تكل ولا تمل بالحديث معه ودعمه ، حيث قال " كانت كل يوم تفكرني بلي لي جاي راح يكون خير كانت تمد ذيك الإيجابية خلانتي نحس بالقوة باش نواجه " فزوجة يوسف كانت السند الذي دفعه للتغيير و دفعته لإدراك قوته لمواجهة ما يحدث و عنا بدأ يوسف بإجراء تغييرات فس حساته و أولها كان في الجانب الديني فأصبح سقيم صلاته في أوقاتها و بدأ يحفظ القرآن ، و بعد هذا فجأ يوسف بأفضل خبر فقط وجد نفسه في قائمة السكن قال أنه ربما بعد الحادث قراروا إعطاه السكن فقال أنه أحسن أنه نبع خير من ما حدث له ، فأراد يوسف أن يغير من نفسه هذه فإله أعطاه فرصة للتغيير حيث قال " بالأم ربي حماني من حاجة ما كثر و بلعلي هاذ الباب باش ينفتح باب واحداخور " فبعدها توقف يوسف عن التدخين و بدأ بلا كلل و لا ملل لمدة عام البحث عن عمل و كان يعمل هنا و هناك إلى أن لقي صديقا قديما و أخبره عن شركة خاصة فتحت و ذهب لتتقدم للعمل و ناله و كان هذا أحسن أيام حياته حيث "هاذيك اللحظة لي حسيت قرانتي ما راحتش فالخاوي " ، كما قال أنه يجمع المال حاليا ليفتتح مشروع الخاص قريبا ، ثم خاتمتها كانت مسك فرزقه الله ببنت أسماها أمل قال هذا ما دفعه للتقدم للأمام الأمل و الإيمان بنفسه و أن يبقى إيجابيا مهما حصل فقد تغيرت نظرة يوسف تماما للحياة ، و في هذا السياق تشير jirek إلى أن التغييرات الإيجابية التي تنشأ من التعرض لأحداث صدمية

هو ما يعرف بالنمو بعد الصدمة و هذا ما نلاحظه في حالة يوسف حيث أنه قال " لوكان يرجع بيا زمان ما نيدل والوا بسك لوكان ماشي لأكسيدون ما يتبدلش تخمامي و بالاك جامي كنت راح نعرف بلي نقدر نحقق واش راني باغي و يلي نقدر نواجه و نتحدى كامل السلبيات لييصراو " حيث أن هذا الحدث غير نظرة يوسف للإيجابي حول الحياة و أراه أن لديه القوة للمواجهة .

نتائج مقياس النمو بعد الصدمة للحالة الثانية :

الدرجات	أبعاد المقياس	الرقم
25	الإمكانات الجديدة	01
30	التواصل مع الآخرين	02
20	قوة الشخصية	03
10	التغيير في المجال الروحي	04
15	تقدير الحياة	05
100	الدرجة الكلية للنمو بعد الصدمة	المجموع
	مرتفع	مستوى النمو بعد الصدمة

جدول رقم ( 12 ) يوضح نتائج مقياس النمو بعد الصدمة للحالة الثانية

تحليل نتائج مقياس النمو بعد الصدمة للحالة الثانية :

من خلال تطبيق مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة على الحالة الثانية يوسف اتضح لنا أنه تحصل على مجموع 100 نقطة, والتي تقع في مفتاح التصحيح مابين (0) و (105) حيث

تمثل الدرجة (0) أدنى درجة و (105) أعلى درجة ، ما يدل على أن الحالة قد شهدت مستوى جد مرتفع من النمو بعد الصدمة حسب ما توضحه إجاباته على المقياس . و من خلال درجات أبعاد المقياس الخمسة الموضحة في الجدول ، نلاحظ أن الحالة تحصل على درجة كلية في أربعة أبعاد من أصل خمسة و هذا مؤشر واضح على أن الحالة شهد نمو إيجابي مرتفع في أغلب أبعاد المقياس ، وتمثلت هذه الأبعاد الأربعة في بعد الإمكانيات الجديدة المقدره نتائجه ب 25 درجة ، ثم بعد قوة الشخصية المقدر ب 20 درجة و بعد التغيير في المجال الروحي المقدر ب 10 درجات و بعد تقدير الحياة المقدر ب 15 درجة ، و بذلك تحتل هذه الأبعاد الأربعة المرتبة الأولى بتساوي ، و هذا مؤشر واضح ان الحالة شهد نمو كلي في هذه الأبعاد بعد الحدث الصدمي الذي حدث له ، فقد أدرك الحاله الفرص التي إنبعثت من من هذا الحدث تصادم وحاول استغلالها في ما ينفعه ليطور من حياته وتغيرت اهتماماته حيث أدرك ما هو أساسي في الحياة ، كما إزداد وعيه بمدى قوة شخصيته وقدرته على الاحتمال وأدرك بتغيرات إيجابية في ذاته و تمت تقته بنفسه فبعد تعرضه للصدمة و مواجهتها لها أدرك جوانب القوة في شخصيته لم يكن يعلمها من قبل ، كما شدة قربه من الله وتذكر عظمته ولجأ إليه خلال ما حدث له فأصبح أكثر التزاما بالدين و أصبح مؤديا للأركان في أوقاتها ، كما أصبح يشعر باختلاف كبير في حياته فأدراك قيمة ومعنى الحياة أكثر وتغيرت أولوياته فيها حسب منظوره الجديد للحياة و في المرتبة الثانية نجد بعد التوصل مع الآخرين و تقدر درجات هذا البعد ب 30 درجة و تعتبر درجة قريبة من الدرج الكلية في هذا البعد و هذا يدل على أن الحالة شهد نمو مرتفع في هذا البعد حيث أدرك أهمية الروابط الاجتماعية و قيمة عائلته و أصدقائه في محنته فكيف كانوا له سندا و ساعدوه لمواجهة ما حدث له فأصبح أكثرا تواملا معهم. و كل هذه النتائج تعني أن الحالة شهدت مستوى مرتفع من النمو بعد الصدمة .

**نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثانية :**



الرقم	أبعاد مقياس الصلابة النفسية	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
01	بعد التحكم	44	مرتفع
02	بعد الإلتزام	41	مرتفع
03	بعد التحدي	47	مرتفع
المجموع	الدرجة الكلية عند الحالة	132	مترفع

جدول رقم (13) يوضح نتائج الصلابة النفسية للحالة الثانية

#### تحليل نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثانية :

من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية على الحالة الثانية يوسف اتضح لنا أن الحالة تحصلت على مجموع 132 نقطة، والتي تقع في مفتاح التصحيح ما بين (110) (144). هذا ما يدل على أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية. وهذا مؤشر واضح على قدرة الحالة على التصدي لضغوطات الحياة بطريقة جد فعالة ، وإمكانياتها في السيطرة على مجريات الحياة رغم صعوبتها ، وهذا ما يتضح في إجاباتها على أبعاد المقياس ، حيث نلاحظ أن أعلى بعد من أبعاد الصلابة النفسية الذي تحصلت عليه الحالة هو بعد التحدي ، حيث تحصلت على (47) درجة ، وهذا ما يدل على أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من التحدي ، مما يوضح انه الحالة تمثل قدرة على اقتحام المشكلة والإصرار على حلها وتجاوزها بكل الطرق الممكنة معتبرة أن التغيير ضروري للتقدم للأفضل . أما في المرتبة الثانية فنجد بعد التحكم الذي تحصلت فيه على (44) درجة ، وهذا يعني أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من التحكم ، وهذا ما يوضح قدرة الحال على اتخاذ القرارات الصعبة واعتبارها ان النجاح في امور الحياة يعتمد على التخطيط وبدل الجهد وليس بالحظ و الصدفة فقط. أما في ما يخص بعد الإلتزام فقد جاء في المرتبة الأخيرة بمجموع (41) درجة و هذا دال على أن الحالة تتمتع أيضا بمستوى

عالي من الإلتزام ، وهذا ما يوضح ان الحالة ممتثلة لقيامها و مبادئها مهما واجهت من عراقيل و أيضا التزامها بأهدافه الرئيسية والتزامها نحو تحقيقها وأيضا التزامها نحو مسؤولياتها في الحياة .

### **التحليل العام للحالة الثانية :**

من خلال المقارنة بين أدوات القياس المستعملة في هذه الدراسة، وبالاعتمادا على المقابلة نصف موجهة، تبين لنا أن يوسف قد عانى من صدمة نفسية ، و ظهر ذلك من خلال كلامه أثناء المقابلة عن شعوره أثناء حادث المرور فقد أحس أنه سيموت و أحس أن الوقت يمر ثقيلًا و قد شعر بإنقطاع عن العالم الخارجي ، و في هذا السياق أشار Barrois إلى أن الصدمة هي نقطة إلتقاء مع حقيقة الموت و الذي له آثار مباشرة على معنى حياة الفرد ، حيث كشف يوسف عن معاناته من الحدث الصدمي الذي تعرض له من خلال جملة من الأعراض النفسية الصدمية التي حدثت لها و التي تندرج ضمن اللائحة العيادية للتناذرات النفسية الصدمية ، و من خلال المقابلات مع الحالة تمكن من استخراج الأعراض التالية:

التعرض المباشر لخطر إحتمال الموت الفعلي أو الإصابة خطيرة التي قد تؤدي للموت .  
الذكريات المتكررة المرعبة حول الحدث الصادم في شكل أفكار و كوابيس كل يوم تذكره بالموت .

الشعور الدائم بالتهديد و الخوف الشديد من الموت .

تجنب عوامل الخارجية التي تذكره بالحادثة مثل تجنب السياقة و تجنب السيارات كونها تسبب له نوبة هلع .

التوتر و القلق الشديد و الغضب و نوبات الهلع .

عدم القدرة على الإلتباه و التركيز و التذكر .

- . الشعور بالسلبية المستمرة .
- . صعوبة في النوم و كثرة الكوابيس .
- . ضعف الثقة بالنفس .
- . النفور و تجنب الكلام مع الآخرين .
- . فقدان الشهية و إنخفاض في الوزن.
- . التعرق خاصة أثناء النوم .
- . صعوبات في التنفس .

و من خلال نتائج تطبيق مقياس النمو بعد الصدمة ل tedschi & calhoun تحصل الحالة على 100 درجة وبالتالي الحالة شهد مستوى مرتفع من النمو بعد الصدمة و منه قد تحصل على درجات مرتفعة و كلية في أربعة أبعاد (تقدير الحياة ، التغيير في المجال الروحي ، قوة الشخصية ، الإمكانيات الجديدة ) و درجة مرتفعة في بعد التواصل مع الآخرين ، و الدال على أن الحالة شهد نمو إيجابي بعد الحدث الصدمي الذي تعرض له ، و هذا ما أكدته نتائج المقابلة العيادية و المقياس ، فالحالة إستطاع مواجهة الصدمة التي تعرض لها أستطيع مقاومتها و حول هذا السياق نجد ( دوفان ووكر 1997 ) الذي يعتبر أن الفرد الذي يستطيع التأثير في مجريات الأمور و إحداث تغيير و تطور من خلالها فإنه يمتلك كفاءة ذاتية و صلابة نفسية ، كما تكيف الحالة مع ما خلفته الصدمة من تداعيات في حياته و قد شهد تطورات و تغيرات إيجابية في حياته جراء الصراع مع الحدث الصدمي ، و قد مس هذا التغيير الإيجابي في حياته مجمل الأبعاد الخمسة للنمو حسب ما هو موضح في نتائج المقياس للنمو بعد الصدمة للحالة ، فقد شمل التغيير جوانب في شخصيته فأصبح أكثر ثقة في نفسه و أكثر تفاؤلا و إيجابية كم أدرك معالم قوة شخصيته في مقاومة الضغوطات ، و في علاقاته مع الآخرين فأصبح يقدر علاقاته مع عائلته خاصة و أصدقائه و عرف أهميتهم من خلال مساندتهم له في

محنته و سهرهم عليه ليل نهار لكي يرتاح فعلم بدونهم لم يكن ليتخطى ما حدث له فحسن علاقاته معهم و أصبح أكثر قربا لهم ، و تغيير في معنى الحياة بالنسبة له فتغيرت نظرته للحياة حيث أصبح يدرك قيمة كل لحظة من الحياة و أدرك أهمية وجوده فيها ، و أدرك أنه لا يئس في الحياة فيجب أن نعيشها بتفاؤل و نستغل كل لحظة بإيجابية ، كما شهد تغيير في المجال الروحي خاصة فأصبح أكثر إيمانا و قربا من الله و التزاما بالدين و أصبح يرضا بقضاء الله و قدره لأن الله رحيم بالعباد و دائما ما سوف يكون اليسر بعد العسر ، و أخيرا التغيير في الفرص الجديدة حيث أنه بعد الحدث الصدمي قد حصل يوسف على فرص لم يكن يمتلكها من قبل فقد عادت عليه الصدمة بمنافع و قد عرف كيف يستغلها لفائدته ، فقد تحصل على مسكن بسبب حالته الصحية ، كم أخذ تعويض عن ما حصل له من مشاكل الصحية بسبب الحادث ، و لكن لم يتوقف هنا و فقط بل بدأ يسعى لكي سجد الفرص بنفسه أيضا لتحقيق أهدافه و قد وجد عمل بعد محاولات عديدة من البحث بلا ملل و لازال الحالة يحاول تحقيق ما أكثر في الحياة و في هذا السياق ترى maddi أن الفرد الذي يستطيع اتخاذ قرارات متحدية لصعوبات الحياة هو الذي يحيى حياة ذات معنى ، فالصدمة غيرت منظوره السلبي للإيجابي فأدرك المنظور الإيجابي من خلالها حيث يرى يونس في هذا السياق النمو بعد الصدمة هو وعي المصدوم بمجموعة التغيرات الإيجابية المتنوعة التي يكتسبها و يمارسها بعد تعرضه للصدمة .

ومن خلال نتائج مقياس " الصلابة النفسية لعماد مخيمر 2006 ) ، والذي قنن من طرف (بشير معمريه) . والذي تحصل فيه على مجموع قدر ب (132) نقطة ، والتي تقع في مفتاح التصحيح ما بين (110 144) ، والبدال على أن الحالة يملك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية ، و منه تحصل على درجة مرتفعة في كل أبعاد المقياس ، هذا ما يجعله ذا قابلية لمواجهة المواقف الضاغطة و أزمات الحياة بفاعلية و نجاح ، فقد استطاع يوسف مقاومة ما حدث له رغم كل السلبية التي كانت في حياته من عدم تمكنه من تحقيق كل يطمح له في الحياة ، و كان الحدث الصادم النقطة التي أوصلته للحضيض ، و لكن الحالة استطاع التكيف

مع ما حدث له و مقاومته و التركيز على الجانب للإيجابي لكي يستطيع المضي في حياته للأحسن ، و في هذا السياق يرى Brooks ان الصلابة النفسية تكمن في قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية و القدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والأخطاء والصدمات النفسية كما قد إتضح أن المساندة الفعالة من طرف الأشخاص المقربين و خاصة زوجته هو الشيء الذي ساعد في إعطائه دفعة قوية للمواجهة كما رفعت من معنوياته ما جعله يستطيع مواجهة الضغوطات التي حصلت له ، كما تقبل يوسف بقناعة ما حدث له و أن الحوادث و الأزمات أمر ضروري في الحياة يدفعنا لنرى النعم التي نملكها و لكي ندرك قيمة ما نملك ، فعلى الرغم من الأذى الجسدي و النفسي الذي لحق بالحالة جراء الحادث، وإلى أنه استطاع مواجهته بفاعلية من خلال مشاعر الأمل والتفاؤل التي يملكها ، فهو يتطلع دائما للجانب الإيجابي بأن هناك مستقبلا أفضل مما جعله يتكيف مع الوضعية التي مرة بها و قد ركز على الجانب الإيجابي لا إلى الجانب السلبي من الصدمة، فهو يتطلع جاهدا من أجل تحقيق أهدافه و طموحاته و يتطور من نفسه إيجابيا، حيث تؤكد kobasa أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يستطيعون تقبل الضغوطات مهما كانت شديدة و يتكيفون معها بسهولة و يتفاعلون معها بإيجابية باستخدام القدرات الشخصية والمعطيات البيئية المتاحة ، لتوجيهها بما يخدم تطلعاتهم للنمو و التطور إيجابيا لتعود عليهم بالفائدة .

و منا هنا نستنتج و كما سبق الذكر أن الحالة يوسف عانى من صدمة نفسية و إستطاع مقاومتها و التكيف معها و مع تداعياتها بفاعلية، و قد شهد تغيير إيجابي بعد هذه الصدمة و هو ما يعرف بالنمو بعد الصدمة و هذا ما أكدته مقياس النمو بعد الصدمة حيث تحصل على درجة مرتفعة من النمو حسب درجات المقياس، و قد أكد tedschi & calhoun في نموذجهم حول النمو بعد الصدمة على دور الخصائص الشخصية و سمات الفرد في مواجهة الحدث الصدمي فهي تعتبر عاملا هاما لحدوث النمو بعد الصدمة ، و من بين أهم خصائص الشخصية التي تلعب دورا في مواجهة الضغوط نجد الصلابة النفسية كما أشار يونس إلى دور الصلابة النفسية في كونها سمة تلعب دورا في مواجهة الصدمات بفعالية والنمو والتطور

من خلالها إيجابيا ، حيث تحصل فيها الحالة على درجة مرتفعة حسب مقياس الصلابة النفسية حيث ، فهذه الأخيرة تساعد الفرد على التكيف والمواجهة مما يزيد فرص النمو و التطور الإيجابي الذي يمس مختلف جوانب حياة الفرد و يخدم فائدته في تحقيق أهدافه و التقدم للأحسن حيث يرى مخيمر أن و عليه فالصلابة النفسية ساهمت في ظهور النمو بعد الصدمة لدى يوسف .

### **3- تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :**

استنادا الى مجمل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة الإكلينيكية المعمقة للحالتين بإعتماد المقابلة العيادية النصف الموجهة وقيامنا بالملاحظة واستخدام مقياس النمو بعد الصدمة ومقياس الصلابة النفسية ، فتأكد لدينا أن الصلابة النفسية ساهمت في ظهور النمو بعد الصدمة عند الحالتين و بدرجات متفاوتة .

فقد شهدت كلتا الحالتين بعد الصدمة النفسية التي عانا منها نموا إيجابيا بعد الصدمة و الذي شمل مجمل الأبعاد بدرجات مرتفعة ، و هذا راجع إلى دور الصلابة النفسية كونها من خصائص الشخصية التي تعمل على مواجهة ومقاومة أثر ضغوطات الحياة السلبية ، من خلالها أبعادها المتمثلة في التحكم و الإلتزام و التحدي ، هي ما تجعل الفرد يواجه الصدمات و أزمت الحياة بفاعلية ، و يتعامل معها بتفكير إيجابي ، فتشكل لديه قوة على مجابهة وتخطي المعاناة، و تنمي شعوره بالكفاءة الذاتية فيصبح أكثر سيطرة على مجريات الحياة وأكثر إيجابية في التعامل مع صعوبتها ، كما تنمي لديه قناعة بقدرته على تحويل المحنة إلى منحة ، فتتولد من رحم المعاناة التي يعيشها فرصة جديدة للتطور و النمو لما بعد الصدمة ، فتصبح الصدمة بفعل الصلابة النفسية فرصة للتوجه نحو النمو النفسي و البناء الجديد للشخصية.

**الفرضية العامة :**

تساهم الصلابة النفسية في النمو الإيجابي للصدمة النفسية .

**الفرضية الإجرائية الأولى :**

تعتبر الصلابة النفسية معيارا لظهور النمو بعد الصدمة .

أثبتت نتائج الدراسة أن الصلابة النفسية تعتبر معيارا لظهور النمو بعد الصدمة ، حيث أن كلتا حالتنا الدراسة قد شاهدتا نموا بعد الصدمة و ذلك بعد تعرضهم لصدمة نفسية ، فرغم أن الحالتين قد تعرضتا لصدمتين مختلفتين إلا أنهما قد شهدا نمو مرتفعا بعد الصدمة و الذي شمل جميع الأبعاد ، و ذلك بسبب الدور الفعال للصلابة النفسية في مواجهة و مقاومة الضغوط و الصدمات و أثارها السلبية ، فمن خلال ما طرحه Tedschi & calhoun في نموذجهما فقد ذكر المعايير الأساسية لحدوث النمو بعد الصدمة و قد أكدوا على دور الخصائص الشخصية كونها معيارا أساسيا لحدوث النمو بعد الصدمة فحتى لو توفرت كل الخصائص الأخرى لا يمكن حدوثه إذا كانت الخصائص الشخصية و سمات الفرد لا تتوفر لحماية الفرد من أثار الصدمة السلبية و مساعدته لتفسيرها إيجابيا و التكيف معها ، و من بين أهم الخصائص الشخصية التي تعمل على المقاومة نجد الصلابة النفسية ،

و من خلال نتائج مقياس النمو بعد الصدمة و مقياس الصلابة النفسية ، لاحظنا أن الصلابة النفسية كانت مرتفعة لدى الحالتين ، مساعدة إياهم على صد الهجمات الخارجية التي تهدد كيانهم الداخلي ، و التركيز على الإيجابيات بدلا من الوقوف عند السلبيات ، وإعطائه التماسك النفسي والصلب للسيطرة على الحدث الصادمة التي واجهت هم مما يطور لديهم المعرفة بحدود مشكلاتهم وقدرتهم على حلها ووضع بدائل محتملة أكثر واقعية وجيدة لها ، و هذا ما يجعل الصلابة النفسية معيارا أساسيا أدى إلى مساعدتهما على مواجهة الحدث الصدمي و ظهور النمو بعد الصدمة لديهم فأبعاد الصدمة المتمثلة في التحكم و الإلتزام و التحدي كان لها

دور أساسي في هذا ، و نلاحظ ذلك من خلال درجاتها المرتفعة لدى كلتا الحالتين ، فنتفاعل هذه الأبعاد فيما بينها يؤدي إلى تحقيق النمو بعد الصدمة ، حيث يشير cole & lyn إلى أن الأفراد الذين لديهم صلابة عالية هم أكثر قدرة على التعامل مع آثار الضغوط السلبية ، هذا ما يقود الفرد إلى استخدام النظم الإيجابية في معالجة المشكلات التي قد يتعرض لها ، والتي تمكنه من التوجه نحو النمو النفسي و البناء الجديد للشخصية كما تمكنه من إعادة اكتشاف إمكانية جديدة لم تكون معلومة في السابق ، مما يظهر عنده النمو بعد الصدمة و هذا ما إتفقت معه نتائج دراسة عبد العزيز التي توصلت نتائجها إلى دور و مساهمة الصلابة النفسية في ظهور النمو بعد الصدمة .

### الفرضية الإجرائية الثانية :

يمكن التنبؤ بالنمو بعد الصدمة من خلال الصلابة النفسية .

أثبتت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالنمو بعد الصدمة من خلال الصلابة النفسية ، وهذا ما أوضحته نتائج مقياس النمو بعد الصدمة و مقياس الصلابة النفسية ، حيث أن الأبعاد المكونة الصلابة النفسية والمتمثلة في التحكم والالتزام والتحدي ، فهي التي تساعد على مقاومة و مواجهة الصدمات و التكيف معها بإيجابية، فتحمل في مضمونها استثمار الفرد لعقله ومشاعره وسلوكه لإكتشاف قواه الكامنة و إعادة توجيهها لطريقة تلائم التغيرات الجديدة لديه ، فيحدث النمو والتطور في مختلف أبعاد حياته بعد الصدمة ، و من خلال هذه الأبعاد تمكنا الصلابة النفسية بالتنبؤ بالنمو بعد الصدمة فكما كان هناك ارتفاع في درجة الصلابة النفسية وارتفاع في درجة أبعادها كلما ظهر عند الحالة نمو بعد الصدمة مرتفع ، و كلما كانت الصلابة منخفضة فلا يكون هناك نمو بعد الصدمة بل و قد يعاني الفرد من آثار الصدمة السلبية مطولا لإنعدام المقاومة و المواجهة ضد أثارها السلبية ، واتضح ذلك في نتائج الحالتين حيث لاحظنا أن كلاهما تحصل على مستوى مرتفع من الصلابة النفسية وهذا ما أدى إلى حدوث النبوي بعد الصدمة عند كلاهما ودرجة مرتفعة حسب المقياس ، فمن خلال هذا



يتوضح لنا أنه كلما كانت الصلابة النفسية مرتفعة لدى الفرد كلما أمكننا التنبؤ بظهور النمو بعد الصدمة لديه و بدرجة مرتفعة ، و ما يدعم ذلك ما أشار إليه يونس (2019) أن الصلابة النفسية هي متطلب ف الخصية لحدوث التغيرات الإيجابية اللازمة للاستدلال على حدوث النمو الإيجابي بعد الصدمة أو الأزمة كما أن أبعاد الصلابة النفسية من التزام وتحكم وتحد ترتبط بجوانب قوة الشخصية . فارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد يؤدي إلى الارتفاع في مدى قدرته على مواجهة و مقاومة الصدمات والتكيف معها ، وتعزز لديه التفكير الإيجابي ما يمكنه من التطور والنمو من خلالها ، وهذا ما يؤكد انه يمكن التنبؤ بنمو بعد الصدمة من خلال الصلابة النفسية، كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة aflaksier et al 2016 التي أظهرت نتائجها ان الصلابة النفسية تنبأت بشكل كبير بالنمو الإيجابي بعد الصدمة .

### **الفرضية الإجرائية الثالثة :**

يؤدي ارتفاع مستوى الصلابة النفسية عند الفرد إلى ارتفاع مستوى النمو بعد الصدمة . أثبتت نتائج الدراسة انه ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يؤدي إلى ارتفاع مستوى النمو بعد الصدمة ، وهذا ما أوضحته نتائج مقياس النمو بعد الصدمة ونتائج مقياس الصلابة النفسية ، فمن خلاله نتائج الحاليتين اتضح لدينا ان يوسف تحصل على مستوى من النمو بعد الصدمة أكثر ارتفاعا من مستوى كريمة ، و بالنسبة للصلابة النفسية فقد تحصل يوسف أيضا على مستوى من الصلابة النفسية أكثر إرتفاع المستوى كريمة، و عليه فإن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية أدى إلى ارتفاع في مستوى النمو بعد الصدمة و يتفق هذا مع ما أشار إليه مخيمر (2012) بأنه الصلابة النفسية هي أحد المكونات الأساسية في الشخصية القوية القادرة على التعامل مع الأحداث الصادمة والضغط في الفرد الذي يتمتع به الصلابة النفسية يكون لديه مستوى عالي من الثقة وأكثر قدرة على تقدير المواقف السيئة التي يتعرض لها بأنها اقل تهديدا ويعمل على إعادة بنائها إلى شيء أكثر إيجابية، فكلما كان للفرد قابلية اكثر للمواجهة

والتكيف مع مختلف أزمات الحياة واعتبارها جزء أساسي للتغيير والتطور في الحياة كلما حدث عنده نمو ايجابي بعد هذه الصدمة ،و في هذا السياق أشار cobasa أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة العالية من المفترض أن تكون قدرتهم أكبر على التعامل مع مواقف الحياة السلبية التي يمرون بها ، و مقاومتهم لها تكون ناتجة عن إدراكهم اتغيرات الحياة على أنها أقل إجهادا ، و هذا ما إتضح كذاك من خلال المقابلة العيادية وهذا ما يثبت ويوضح أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يؤدي إلى ارتفاع مستوى النمو بعد الصدمة .

خلاصة عامة

من خلال دراستنا لموضوع النمو بعد الصدمة وعلاقته بالصلابة النفسية، تبين لنا أن الصلابة النفسية تلعب دوراً أساسياً وتساهم في ظهور النمو بعد الصدمة عند الفرد، ففتوصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أن النمو الإيجابي بعد الصدمة يعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي وهو مصطلح لم يتم التطرق إليه كثيراً في الدراسات العربية رغم أهميته بينما هو منتشر بكثرة في الدراسات الأجنبية، وهو يعني التغيرات الإيجابية التي تحدث نتيجة الصراع مع ظروف الحياة الصعبة، مثل تعرض الفرد لصدمة نفسية والتي تمثل ظروفها مجموعة من التحديات التي يسعى الفرد للتكيف معها مما يقوده لتغيير في شخصيته من خلال نظرتة لنفسه ونظرتة للعالم من حوله و علاقته بالآخرين و إعتقاداته الروحية و أهدافه و طموحاته في الحياة، و تعتبر الخصائص الشخصية من بين أهم الخصائص المؤدية إلى ظهور النمو بعد الصدمة، وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى الصلابة النفسية كونها خاصية من خصائص الشخصية التي تعمل على مقاومة ومواجهة ضغوطات و صدمات الحياة و التكيف معها بإيجابية، فهي تتكون من الميول نحو الالتزام والتحكم والتحدى في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و الشاقة وتفسيرها بواقعية وموضوعية و التعايش معها على نحو إيجابي مما يسمح بالنمو و التطور للفرد في شخصيته و حياته و علاقاته الاجتماعية، فلولاها لما استطاع الفرد مقاومة الآثار السلبية للصدمة ولم يكن ليقدر على التكيف معها، وحتى أنها كانت ستؤدي إلى مخلفات سلبية على صحته النفسية والجسمية، ولكن بسبب الصلابة النفسية المرتفعة عند الحالتين فقد شهدتا نمواً مرتفعاً بعد الصدمة، وهذا ما إتضح من خلال تطبيق مقياس النمو بعد الصدمة ومقياس الصلابة النفسية، و بالتالي فقد أكدت نتيجة بحثنا أن الصلابة النفسية تعتبر معياراً أساسياً لحدوث النمو بعد الصدمة، وهذا بدون إهمال باقي الخصائص التي تساهم في النمو بعد الصدمة.

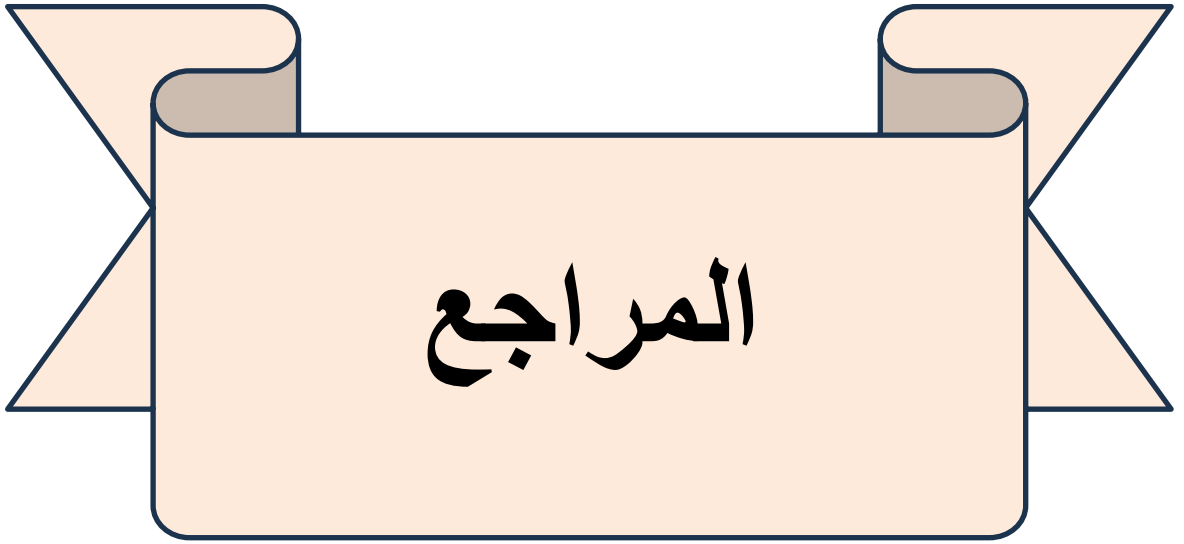
صعوبات الدراسة :

- قلة المراجع و الدراسات السابقة حول موضوع الدراسة .
- صعوبة إيجاد العينة التي تخدم البحث خاصة مع ضيق الوقت .
- قلة الحالات و عدم وجودها في الإطار المؤسساتي .
- صعوبة التنقل من مكان إلى مكان من أجل إجراء المقابلات مع الحالات في الأماكن التي يريدونها .
- قلة المراجع و الكتب باللغة العربية حول النحو بعد الصدمة و عدم القدرة على ترجمة الكثير من الكتب و الأبحاث لضيق الوقت .

توصيات و إقتراحات :

من خلال ما تم التوصل إليه في البحث تقترح الباحثة :

- إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصلابة النفسية وأثرها على تنمية النمو الإيجابي بعد الصدمة لدى الأفراد المتعرضين لصدمة نفسية .
- القيام بجلسات دعم نفسي لتنمية النمو الإيجابي بعد الصدمة عند الأفراد المتعرضين لصدمة نفسية .
- زيادة الاهتمام بدراسات العلمية والأبحاث التي تهتم بمتغيرات الدراسة الحالية الصلابة النفسية و نمو ما بعد الصدمة .
- إخضاع متغيرات الدراسة الحالية النمو ما بعد الصدمة والصلابة النفسية للتجريب حتى يمكن وضع برامج إرشادية لمواجهة المخالفات السلبية للصدمة .
- الاهتمام بالخصائص المساعدة على تنمية النمو بعد الصدمة و تنمية برنامج علاجي الذي قد يساعد على التخفيف من أعراض كرب ما بعد الصدمة .



**المراجع العربية :**

- 1- أبو القمصان ألاء أحمد . ( 2016 ) . نمو ما بعد الصدمة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى مبتور الأطراف في الحرب الاخيرة على غزة حرب عام 2014 [ رسالة ماجيستر ] . الجامعة الإسلامية غزة فلسطين .
- 2- أبوندى عبد الرحمان . ( 2007 ) . الصلابة النفسية و علاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة [ أطروحة ماجيستر غير منشورة ] . جامعة الأزهر بغزة .
- 4- أبو عيشة محمد سمير محمد . ( 2017 ) . نمو ما بعد الصدمة وعلاقتها به أعراض الاضطراب النفسي لدي مرض السرطان [ أطروحة ماجيستر ] . الجامعة الإسلامية غزة .
- 5- السعدي أمل عبد الله سعيد ( 2015 ) . الخصائص السيكو مترية لمقياس الصلابة النفسية . مجلة الإرشاد النفسي مركز الإرشاد النفسي ، العدد 44 .
- 6- ابتسام مسعود . ( 2017 ) . الصدمة النفسية لدى الطفل المختطف [مذكرة ماستر ] . جامعة العربي بن مهدي أم البواقي الجزائر .
- 7- الكيلاني يسرى غسان . ( 2015 ) . الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب التدبر لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمية [ أطروحة ماجيستر ] . كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية .
- 8- العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله . ( 2012 ) . الصلابة النفسية وعلاقتها بي أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة [ أطروحة ماجيستر ] . جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.



- 9-العيافي أحمد بن عبدالله محمد ، ( 2012 ) . الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام و العاديين بمدينة مكة المكرمة و محافظة الليث [ أطروحة ماجيستر ] . جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية .
- 10-بوزيدي هدى و رواق عبلة ( 2005 ) . تطور حالة الإجهاد ما بعد الصدمة عند ال متعرض لحادث مرور [ مذكرة لنيل شهادة ليسانس ] . جامعة قسنطينة الجزائر .
- 11-براهمي فاطنة و فرطاس مريم ( 2020 ) . منظور الزمن والصلابة النفسية لدى المرأة المتأخرة في الإنجاب [مذكرة ماستر] . جامعة يحي فارس المدية الجزائر .
- 12-تيطواح عادل ( 2021 ) . الصدمة النفسية لدى الأطفال ضحايا الاعتداء الجنسي [مذكرة ماستر] . جامعة غردية الجزائر .
- 13-حسين عبد القادر و أحمد النابلسي ( 2002 ) التحليل النفسي ماضية ومستقبله ، (ط.1) . دار الفكر المعاصر القاهرة .
- 14-حنان زيتوني و أخرون ( 2022 ) . كهرب ما بعد الصدمة النفسية الناتجة عن التحرش والاعتداء الجنسي [مذكرة ليسانس] . جامعة 08 ماي 1945 قالمة الجزائر .
- 15-خطاب محمد أحمد محمود و يونس إبراهيم ( 2021 ) . قائمة نمو ما بعد الصدمة الأسس النظرية و الخصائص السيكومترية ، مجلة الإرشاد النفسي ، المجلد 68 العدد 01
- 16-زكراوي حسينة . ( 2020 ) . نمو ما بعد الصدمة: المنطلقات المفاهيمية و النظرية . مجلة التمكين الاجتماعي ، مجلد 02 العدد 04 . <https://sej-lagh.com>
- 17-صالحي مريم ( 2020 ) . انعكاسات ما بعد الصدمة النفسية لدي اعوان الحماية - المدنية المنتسبين حديثا [ مذكرة ماستر ] . جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر .

- 18-علاء الدين هلكا عمر . ( 2016 ) . الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين [ رسالة دكتوراة ] . جامعة بيروت العربية .
- 19-عبد الكريم الطيبي و حمزة زينبو ( 2021 ) . الصلابة النفسية وعلاقتها به استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية [ شهادة ماستر ] . جامعة أحمد دراية ولاية أدرار الجزائر .
- 20-فيصل صيفي .(2016) . الصلابة النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي لدى مرضى السكري [أطروحة ماجيستر] . جامعة الجزائر (2) أبوقاسم سعد الله
- 21-فاتح سعيدة . ( 2015 ) . الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي [أطروحة ماستر] . جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر .
- 22-كمال بزوييري ( 2018 ) أثر الصدمة النفسية في ظهور الإضطرابات السيكوسوماتية لدى مرضى الجلد [مذكرة ماستر] . جامعة يحي فارس المدية الجزائر
- 23- معتوق حنان حسين علي .( 2021 ) . نمو ما بعد الصدمة (PTG) ، مجلة كلية التربية العلمية بجامعة بنغازي ، العدد 09 .
- 24-مليكة مباركي ( 2020 ) . الصدمة النفسية عند المرأة ال متعرض الحروق من الدرجة الثالثة [ مذكرة ماستر ] . جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم الجزائر.
- 25-محمد عبد الستار محمد إبراهيم . ( 2019 ) . المناع النفسية وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى المصابات بمرض السرطان . مجلة الدراسات التربوية والإنسانية كلية التربية جامعة دمنهور ، مجلد 11 ، العدد 04 .

26-مخيمر عماد . (1996) إدراك القبول الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة . مجلة دراسات نفسية ، مجلد 6 (2) القاهرة مصر.

27-هاجر بن شنديخ ( 2022 ) . تطور الاستجابات الصدمية لدى مرضى السرطان ] مذكرة ماستر [ . جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم الجزائر

<https://journals.uob.edu.ly/FESJ/article/view/788>

28-يونس إبراهيم . ( 2021 ) . نمو ما بعد الصدمة ، ( ط 1 ) . دار نشر يسطرون .

1-Aflakseir A Nowroozi S Mollazadeh,J; Goodarzi,M(2016). The Role of Psychological Hardiness and Marital Satisfaction in Predicting Posttraumatic Growth in a Sample of Women With Breast Cancer in Isfahan, Iranian Journal of Cancer Management, Doi : [https:// doi.org /10.5812/ijcm.11469](https://doi.org/10.5812/ijcm.11469) .

2- Altinsoy fatma & aypay ayse (2021) .A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness- increasing strategies, and problem-focused coping , Current Psychology 42-  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02466-0> .

3-Cole, A. S., & Lynn, S. J. (2010). Adjustment of sexual assault survivors: Hardiness and acceptance coping in posttraumatic growth. Imagination, Cognition and Personality, 3001.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/IC.30.1.g> .

4-Pierre Marty (1976) . the individual movements of life and death, Masson, Paris .

5-Kobasa Suzane.C. (1979). Stressful life events . Journal personality and Social Psychology .

6-Kobasa, Suzane C., Maddi,S.R, Paccetti, M.C & Zola,M.A., (1985) Effect tiveness of Hardiness, Exercise and Social Support

AS Resources Against Illness, . Journal of Psychosomatic Research, No.29 .

7- Richard G.Tedeschi, crystal L. Park, lawrence G. Calhoun (2004) Posttraumatic growth: conceptual foundations & empirical, evidence, University of north Carolina charlotte, Psychological inquiry (19).

8 - 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 89 Post- traumatic growth (PTG) submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree .

9-Joseph, S.,& Linley, P. (2005): Understanding positive change following trauma and adversity: Structural clarification. Journal of Loss and Trauma, 1.

10- Kleim, B. and Ehlers, A. (2009) Evidence for a Curvilinear Relationship between Post-Traumatic Growth and Post-Trauma Depression and PTSD in Assault Survivors. Journal of Traumatic Stress, 22, 45-52. <http://dx.doi.org/10.1002/jts.20378> .



## الملحق (01) دليل المقابلة العيادية نصف موجهة.

### البيانات الشخصية الأولية.

الاسم:

الجنس :

السن :

المستوى الدراسي :

الحالة الاجتماعية:

المهنة:

المستوى المعيشي:

- نوع الحادث الصدمي

فترة التعرض له

(بالإضافة إلى بعض المعلومات التي تخدم البحث عن الأب أو الأم أو الزوج (ة))

تاريخ الحالة :

السوابق العائلية الأمراض أو الاضطرابات التي يعاني منها أفراد العائلة (الأحداد،

الأبوين الأعمام، الأخوال الاخوة)

السوابق الشخصية الأمراض أو الاضطرابات التي تعاني منها الحالة.

الفحص النفسي:

المظهر الخارجي البنية الجسمية، الهدام الملامح الانفعالية الظاهرة على الحالة

السلوك العام للحالة ... الخ).

الوظائف النفسية (الكلام واللغة العاطفة والانفعال النشاط النفسي الحركي، الاتصال  
السيولة في الأفكار ... الخ).

الوظائف العقلية (الادراك الانتباه الأفكار الذاكرة ... الخ).  
الوظائف الاجتماعية.

### الجانب العلائقي

يضم علاقات الحالة مع العائلة الجيران الأصدقاء، داخل مكان الدراسة أو مكان العمل.

علاقتك ، مع العائلة (الأب، الأم، الاخوة، العائلة الممتدة)؟

كيف هي علاقاتك داخل مكان الدراسة العمل؟

- من هو الشخص المقرب لك؟

### المعاش النفسي للحالة :

كيف كانت رد فعلك عند وقوع الحادث ؟

هل تراودك أفكار عن الحادث ؟

ما هي الأعراض الجسمية و النفسية التي أحسست بها بعد الحادث ؟

- كيف كنت(ي) قبل الحادث الصدمي ؟

كيف كانت ردة فعلك احساسك أثناء الحادث الصدمي ؟

- كيف أصبحت (ي) بعد الحادث الصدمي ؟

هل تلقيت (ي) الدعم من العائلة الأصدقاء؟

- من هو الشخص الذي دعمك وساعدك أثناء وبعد الحادث؟ هل تحبذ (ي) مساعدة الآخرين

لك أو تنفر(ين) منها؟



هل تظن /تظنين أنك تغيرت(ي) بعد الحادث الصدمي ؟

كيف ترى/ترين نظرة الآخر لك؟

ما هي التغييرات التي لاحظتها بعد للحادث الصدمي ؟

هل كانت تغييرات سلبية أم إيجابية ؟

الأفاق المستقبلية بعد الحدث الصدمي :

هل ترى أن الحادث الصدمي كان له تأثير على تغيير مستقبلك .

هل رأيت تغييرات نفسية و تغييرات في محيطك بعد الحدث الصدمي .

ما هي الأشياء التي تغيرت في حياتك بالذات بعد الحدث الصادمي .

أسئلة أخرى تخدم البحث :

ما الذي تظن أنه ساعدك لتخطي الحادث الصدمي ؟

متى بدأت تشعر بالتغيير ؟

هل ترى أن الحادث كان له أثر إيجابي في حياتك ؟

كيف استطعت إيجاد نقطة التغيير من الحادث الصدمي ؟

هل ترى أنك كنت قويا لمواجهة ما حدث ؟

## الملحق ( 02 ) مقياس النمو بعد الصدمة

إعداد تيدسكي و كالهون

الإسم :

السن :

المهنة :

المستوى التعليمي :

نوع الحدث الصدمي :

تعليمات :

هذه العبارات تتناول التطور للأشخاص الذين يتعرضون لصدمة نفسية الرجاء وضع علامة ( + ) تحت كلمة لا أو قليلا أو بدرجة متوسط أو بدرجة كبيرة أو بدرجة جد كبيرة في الخانة التي تناسبك ، وذلك حسب إنطباق العبارة عليك ، نأمل أن لا تترك أي عبارة من دون أن تجيب عليها .

الرقم	العبارات	لا	قليلا	قليلا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا
01	تغيرت اهداف في الحياة بعد التعرض للصدمة مقارنة لما هي عليه من قبل						
02	أقدر قيمة حياتي اكثر من الأول						
03	بدأت اهتم بأشياء جديدة في حياتي						
04	أصبحت ثقتي في نفسي اكثر من قبل						
05	أصبحت اتفهم الامور الروحية والدينية أفضل من قبل						
06	عرفت إنني استطيع الاعتماد على الآخرين حولي عندما أقع في مشكلة						
07	إخترت طريق ( مسارا ) جديدا في حياتي						
08	أشعر بالقرب من الآخرين						
09	أصبحت قادرا على التعبير عن مشاعري اكثر من قبل التعرض للحدث الصدمي						
10	أصبحت قادرا بطريقة أفضل على التعامل مع مشكلتي						
11	أستطيع أن افعل الأشياء في حياتي بطريقة جديدة بعد الصدمة						
12	أقبل بشكل أفضل ما انتهت عليه الامور بعد الحدث الصدمي						
13	أقدر كل يوم جديد في حياتي اكثر						

						من الأول	
						أصبحت لديها فرص جديدة في الحياة لم تكن موجودة من قبل	14
						أصبحت لدي عاطفة وحب تجاه الآخرين	15
						أحاول إن أقيم أفضل العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	16
						أحاول أن أغير الأشياء في الحياة التي تحتاج لتغيير	17
						أصبح ايمان أعمق بالله	18
						إكتشفت بأنني اكثر قوة من ما كنت أعتقد	19
						تعلمت كثيرا كيف الناس من حولي رائعون	20
						تقبلت اكثر من قبل بأنني أحتاج الناس من حولي	21

## ملحق ( 03 ) مقياس الصلابة النفسية

إعداد عماد محمد احمد مخيمر 2002 ، تقنين محمد بشيرية

الإسم :

السن :

المهنة :

المستوى التعليمي :

تعليمات :

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوط في الحياة. اقرأ كل عبارة منها بعناية واجب عنها بوضع علامة x تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا وذلك حسب انطباق العبارة عليك أجب عن كل العبارات.

الرقم	العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
01	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي				
02	أأخذ قرارات بنفسي ولا أتملى علي من مصدر خارجي				
03	أعتقد انه متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد على مواجهة تحدياتها				
05	عندما أضع خطتي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها				
06	أقتحم المشكلات لحظها و لا أنتظر حدوثها				
07	معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى و فائدة				
08	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي و ليس على الصدفة و الحظ				
09	لدي حب إستطلاع و رغبة في معرفة الجديد				
10	أعتقد أن لحياتي هدفا و معنى أعيش من أجله				
11	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات و العمل على مواجهتها				
12	لدي مبادئ و قيم ألتزم بها و أحافظ عليها				
13	أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى تكمن في شخصيته				
14	لدي القدرة على التحدي و المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني				
15	لدي أهداف أتمسك بها و أدافع عنها				
16	أعتقد أن الشخص التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات و العمل على مواجهتها				
17	لدي مبادئ و قيم ألتزم و أحافظ عليها				
18	عندما تواجهني مشكلة أتحداهها بكل قواي و قدرتي				
19	أبادر بالمشاركة فب النشاطات التي تخدم مجتمعي				

				أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح	20
				أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث و تغيرات	21
				أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	22
				أعتقد أن العمل و بذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي	23
				عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24
				أعتقد أن الإنصال بالآخرين و مشاركتهم إنشغالاتهم عمل جديد	25
				أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
				أعتقد أن مواجهة المشكلات إختبار لقوة تحملي و قدرتي على حلها	27
				إهتمامي بالأعمال و الأنشطة يفوق بكثير إهتمامي بنفسي	28
				أعتقد أن العمل السيء و غير الناجح يعود إلى سوء التخطيط	29
				لدي حب المغامرة و الرغبة في إستكشاف ما يحيط بي	30
				أباد بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي	31
				أعتقد أن تأثيري قري على الأحداث التي تقع لي	32
				أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33
				أهتم بما يحدث حولي من قضايا و أحداث	34
				أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم و تخطيطهم لأنشطتهم	35
				إن الحياة متنوعة و المثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
				إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط و تعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها	37

				38 إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي الذي أشعر معه بالمتعة و للإعزاز و ليس الذي أحققه بالصدفة
				39 أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحد هي حياة مملة
				40 أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين و أبادر إلى مساعدتهم
				41 أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث
				42 أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة و لا تخيفني لأنها أمور طبيعية
				43 أهتم بقضايا أسرتي و مجتمعي و أشارك فيها كلما أمكنني ذلك
				44 أخطط لأمر حياتي و لا أتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية
				45 إن التغيير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
				46 أبقى ثابتا على مبادئ و قيمي حتى إذا تغيرت الظروف
				47 أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
				48 أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث