

نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من متضرري الزلزال في مدينة جبلة

د. ايمان بدر*

(تاريخ الإيداع ٦/٢٣/٢٠٢٥. قُبِلَ للنشر في ٧/٢٨/٢٠٢٥)

□ ملخص □

يهدف البحث إلى تعرف وجود نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من متضرري زلزال ٦ شباط عام (٢٠٢٣) في مدينة جبلة، وترتيب أبعاده، ومعرفة الفروق في أبعاد نمو ما بعد الصدمة وفق متغير النوع. استخدم مقياس تيدشي وكاليهون (Tedeschi & Calhoun) (١٩٩٦) الذي أعدّه للعربية عبد العزيز ثابت، وطُبِّقَ المقياس على عينة مؤلفة من (١٠٠) فرد من الإخوة والأخوات الذين فقدوا أحد إخوتهم في أثناء وقوع الزلزال، وجرى اعتماد المنهج الوصفي.

توصل البحث للنتائج الآتية:

يوجد نمو ما بعد الصدمة لدى عينة البحث، وترتبت أبعاده لدى العينة على النحو الآتي:

(التواصل، الإمكانيات الجديدة، قوة الشخصية، تقدير الحياة، التغيير في المجال الروحي)، كما تبين أنه لا يوجد فرق في أبعاد نمو ما بعد الصدمة وفق متغير النوع إلا في بعد التغيير في المجال الروحي ولصالح الذكور .

الكلمات المفتاحية: نمو ما بعد الصدمة، متضرري الزلزال.

*مدرس متأصل في كلية التربية - جامعة طرطوس.

Post-traumatic growth in a sample of earthquake victims in Jableh

***Dr. Eman Badr**

(Received 23/6 /2025. 28 /7/2025)

□ ABSTRACT □

:

The aim of the research is identify the presence of post-traumatic growth in a sample of victims of the February 6 earthquake in the city of Jableh in 2023, to arrange its dimensions, and to know the differences of dimensions according to the gender variable. The Tedeschi & Calhoun scale (1996) was used, which was prepared for Arabic by Abdul Aziz Thabet. The sample consisted of (100) individuals of brothers and sisters who lost one of their brothers during the earthquake. The descriptive approach was relied upon.

The research reach the following results: There is post-traumatic growth in the research sample, and its dimensions were arranged in the sample as follows: (communication, new possibilities, strength of character, appreciation of life, change in the spiritual field). It also became clear that there is no difference in the dimensions of post-traumatic growth according to the gender variable except in the dimension of change in the spiritual field, in favor of males.

Keywords: Post-traumatic growth, earthquake victims

مقدمة:

تعرض الأفراد لأنواع مختلفة من الصدمات بسبب الطبيعة والحروب البشرية التي قد تسبب أضراراً نفسية ومادية وغيرها، وتعرف الصدمة بأنها حادث أو موقف مرهق واقع خارج مجال الخبرة الإنسانية المعتادة تتضمن ضغطاً استثنائياً، ويمكنها أن تستمر مدةً قصيرة أو تطول، وأن تحدث مرة واحدة أو تتكرر والذي يميز الحدث الصادم وجود خطر أو تهديد لحياة الشخص نفسه أو الآخرين (سموكر وآخرون، ٢٠١٠، ٧٦). يؤكد لامبريشت (Lamprecht, 2000) أن اضطراب الضغوط التالية للصدمة ما هو إلا اضطراب محتمل بعد الأحداث الصادمة، ويتعلق احتمال أن يتطور لدى شخص ما اضطراب ما بعد الصدمة بمدى شدة هذا الاضطراب، بعوامل الخطر والحماية المختلفة المتعلقة بتاريخ حياة الشخص، تاريخه المرضي، سمات الحدث الصادم، والاستجابات المباشرة للشخص على الحدث. تختلف استجابات الأفراد في مواجهة الحوادث الصدمية التي تعترضهم قد يصاب بعضهم فعلاً بصدمة نفسية ويطورون أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، كما قد يطور بعضهم الآخر أعراض اضطرابات نفسية أخرى (اكتئاب، ذهان، أعصاب متنوعة... الخ) وفي المقابل لا يصاب بعضهم ولا يطورون أي اضطرابات بل يقاومون تلك الخبرة المؤلمة ويسترجعون توازنهم الذي أخل به الحدث الصادم (شادلي، ٢٠١٧). وازداد في السنوات الأولى من القرن الحالي اهتمام علم النفس بالطرائق التي يواجه فيها الأفراد الحوادث الصادمة، كموت الأزواج أو الأبناء والتعرض للتهجير والنزوح القسري وغير ذلك من الحوادث المؤلمة التي قد تؤدي إلى تحولات إيجابية، يعبر عنها بمصطلح نمو ما بعد الصدمة (Post Traumatic Growth) والذي يشار له اختصاراً بـ PTG (مزنوق، ٢٠٢٤، ٣٠٠).

نشأ مفهوم (نمو ما بعد الصدمة) على يد الباحثين تيدسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun) في عام (١٩٩٥) ويقصد به أن الصدمات لها جوانب إيجابية رغم جوانب الضغط والمعاناة، وجوانب القوة تمنح الفرد القوة، وترفع من قدرته على مواجهة المتاعب والصعوبات التي تعترضه، فهو يعكس العمليات النفسية المفيدة للأشخاص الذين يمرون بخبرات صادمة، وعرفاه بأنه خبرة التغيير الإيجابي الذي يحدث بوصفه نتيجة الصراع مع التحديات والأزمات الشديدة في الحياة، بالإضافة إلى نمو وتطور نفسي إيجابي شامل لجوانب الشخصية (Tedeschi & Calhoun, 2004, 4).

لقد بينت نتائج العديد من الدراسات وجود نمو ما بعد الصدمة أو التغييرات الإيجابية لدى الأفراد بعد تعرضهم للأحداث الصادمة، كالأشخاص المصابين بالسرطان والناجين من الزلازل وحوادث السيارات العنيفة أو لديهم اطفال من ذوي الإعاقة كدراسة (كعبير، ٢٠١٧؛ يونس، ٢٠١٨؛ عبد الحافظ، ٢٠٢٣)؛ (Tang&Wang, 2020). كما أكد (يونس، ٢٠١٨، ص١٨) أن النمو الشخصي، والقوة، والرحمة، والحكمة قد تنشأ من أعماق المعاناة والحزن، حيث هناك بعض العوامل التي تساعد الأفراد على تحقيق النجاح في مواجهة الأحداث الضاغطة فهي تحمي الأفراد من تأثيرات التجارب السلبية، بعد تعرضهم لصدمة كبيرة وهي: الدعم الاجتماعي، والتفائل وتقدير الذات، القوة الروحانية، القدرة على التفكير المنطقي، والميل إلى البحث عن معنى، حب الاستطلاع والاستعداد لخوض التجارب. هذه العوامل ترتبط بمكونات وجوانب النمو بعد الصدمة التي تم التوصل إليها عن طريق التحليل الإحصائي البعدي لعدد من الأبحاث وهذه الأبعاد هي: زيادة القوة الشخصية، وتكوين علاقات شخصية أكثر عدداً ودلالة، وإدراك فرص جديدة في الحياة، وزيادة تقدير الحياة، وحدوث تغيرات روحانية (Tedeschi & Calhoun, 2006). وبهذا تتشابه عوامل الوقاية التي يمكن أن توجد لدى

الفرد قبل التعرض للصدمة مع عوامل النمو التي تحدث نتيجة تفاعل الشخص مع الأحداث الصادمة وبالتالي فإن الصدمات يمكن أن تحصن الفرد وتقويه.

لقد شكل زلزال (٦) شباط عام ٢٠٢٣ في سورية وتركيا صدمة كبيرة من حيث القوة وعنصر المفاجأة وسبب العديد من الصدمات كموت الأفراد أو الإصابات أو فقدان الممتلكات والذي كان حدثاً تاريخياً إذ أثر على محافظات عدة في البلدين وسبب خسائر فادحة في الأرواح والإصابات والاقتصاد وغيره.

انطلاقاً من أهمية دراسة المتغيرات الإيجابية للصدمة وأهمية دراسة عينات المتضررين من الزلزال حاول البحث الحالي معرفة هل طور الأشخاص المتضررين من زلزال ٦ شباط عام (٢٠٢٣) مستوى نمو ما بعد الصدمة بعد مضي وقت على حدث لزلزال، وما العوامل الرئيسية التي يمكن أن توجد لدى الأشخاص وتؤدي بهم إلى تجاوز الصدمات التي تعرضوا لها.

مشكلة البحث:

تعرضت الكثير من الأسر السورية لفقدان أحد أفرادها نتيجة لصدمة متعددة عانى منها المجتمع السوري من الحرب وكورونا وزلزال (٦) شباط عام (٢٠٢٣) وهذا أثر في ترتيب بنية الأسرة. إذ يعد فقدان الأحبة بشكل دائم من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الصدمات لدى الأفراد ، واعتبر نوريس (Norris, 2002) أن أكثر مصادر الصدمة المتعلقة بالفقدان هي الموت المفاجئ (الموت في غير أوانه أو الموت الناتج عن العنف أو الموت الناتج عن الكوارث الطبيعية). وهذا ما أكدته وولش (٢٠٠٧) حيث ذكر عدّة أنواع من الفقدان الصدمي المرتبط بالكوارث والحروب أهمها الموت المفاجئ الذي وصفه بأنه يهز الحياة الاعتيادية للشخص ويترافق مع اختلال توازن الشخص والارتباك بالإضافة إلى الاستئثار غير الاعتيادية للناحية الانفعالية، كما أشار إلى مصطلح الموت قبل الأوان ووصفه بأنه أصعب أنواع الفقد ويترافق مع الصعوبة في التحمل حيث يعدّ أنّ موت الابن أو الزوج/ الزوجة الشاب أو الأب يبدو ظالماً ويسرق أحلام وآمال المستقبل وهذه الخسارة تتطلب إعادة ترتيب النظام العائلي (Walsh, 2007).

ركزت الدراسات التي تناولت موضوع الصدمة على الآثار السلبية للصدمة على الفئات الذين تعرضوا للأحداث الصادمة، بينما كانت التوجهات الإيجابية في رصد التغيرات الإيجابية بعد الأحداث الصدمية حديثة خلال العقدين الماضيين ومع ازدياد حركة وتيار علم النفس الإيجابي (خطاب؛ محمد، ٢٠٢١، ٣٢٣)، إذ يذكر كلين وإيهلير (Kleim & Ehler, 2009) أن الأحداث الصادمة لا تؤدي فقط إلى تطوير الأعراض السلبية لاضطراب ما بعد الصدمة وإنما من الممكن أن تتجه نحو نمو ما بعد الصدمة الذي يحدث تغيرات إيجابية، وبالرغم من أنه يصعب التحكم بالأحداث الصادمة وتعرض الشخص لتهديد عالي إلا أنه يمكن التأقلم والتكيف مع الصدمة. إذ يصف الأفراد الذين طُوروا نمو ما بعد الصدمة أنهم لم ينجوا من الصدمة فقط ، وإنما شهدوا تغييرات مهمة تتجاوز ما كانوا عليه قبل الصدمة فهو يمثل لبعض الأشخاص تجربة جيدة تلعب دوراً في الحافز نحو التحسن الأفضل (Tedeschi & Calhoun, 2004) فقد خلصت دراسة ديميرو وكلييس وبالدريم (Demiro; Kilic & Yildirim, 2025) لدى المتطوعين العاملين بعد زلزال كهرمان مرعش ٢٠٢٣ في تركيا أنهم عانوا من أعراض الصدمة بعد الزلزال لكنهم أفادوا بحدوث تغييرات إيجابية في مفهوم الذات وفلسفة الحياة وتطوير نمو ما بعد الصدمة وكان لعامل الجنس تأثيراً في هذا النمو ، كما أكدت دراستهم على أهمية دراسة نمو ما بعد الصدمة ضروري لفهم مرونة المجتمع في مواجهة الكوارث. كما أشارت دراسة (شمشير وآخرين ٢٠٢١) التي أجريت على اللاجئين السوريين في تركيا أن تجارب الحرب الصادمة أدت إلى تغييرات كثيرة في حياتهم وظهر لديهم نمو ما بعد الصدمة في كل من العلاقات مع الآخرين، والإمكانات

الجديدة، والتغيير الروحي، والتغيير في الأولويات أورد في : (مزنوق، ٢٠٢٤، ٣٠٦). كما أكدت دراسة وينشاو وكينشوم (Wenchao & Xinchun, 2020) التي أجريت على المراهقين بعد زلزال يان في الصين أن تعاطف المراهقين مع بعضهم ممن نجوا من الزلزال كان مرتفعاً وسلوكياتهم أصبحت أكثر إيجابية نحو بعضهم ونحو الآخرين، كما توصلت دراسة (العبادة وآخرين، ٢٠١٥) إلى وجود مستوى متوسط من نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى عينة من النازحين في مراكز الإيواء في قطاع غزة، كما أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى العينة، وأكدت دراسة (الشناوي، ٢٠٢١) وجود علاقة إيجابية بين نمو ما بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأراذل. كما يختلف نمو ما بعد الصدمة بحسب الفئات العمرية إذ يرى تيدشي وكاليهون أنه قد يكون لدى المراهقين أكثر من الأطفال، وقد يظهر لدى الشباب أكثر بكثير من ظهورها لدى كبار السن ، وهذا قد يعود لأن نمو ما بعد الصدمة ينطوي على مجموعة راسخة من المخططات والافتراضات، ويرتبط بالمرونة والقدرة على التعلم والانفتاح على دروس الحياة المستفادة بحسب كل فرد (Tedeschi & Calhoun, 2004)

ترى الباحثة أن دراسة مفهوم نمو ما بعد الصدمة هي من الدراسات التي يحتاجها المجتمع السوري وخاصة مع ازدياد شريحة الأفراد التي تحتاج الدعم النفسي والاجتماعي نتيجة ما مرت به سورية من ظروف حرب وكورونا وزلزال، إذ اضطر كثير من الناس للسكن عند الآخرين أو السكن في بيوت مسبقة الصنع، أو الهروب من المنطقة السكنية ، بالإضافة إلى انقطاع العمل والمال لدى الكثير ولوقت

طويل نسبياً، هذا يزيد المعاناة والإحباط لأفراد المجتمع كافة، لكن تبقى الخسائر في الأرواح من الآثار الواضحة والمباشرة، والأكثر كارثية لدى ذوي الضحايا بسبب الصدمات المتعلقة بالفقد والتي قد تسبب حالة من التشاؤم وعدم التقييم المنطقي للذات وللآخرين، وبالتالي قد يؤثر ذلك على الإنتاجية والاستقرار الانفعالي والنفسي، بالإضافة إلى قلة الدراسات التي تناولت الجانب العملي لنمو ما بعد الصدمة في البيئة السورية، إذ توجد دراسات وضحت الجانب النظري له كدراسة (مزنوق، ٢٠٢٤)؛ لكن لم يحظ بالدراسات الكافية على العينات التي قد تكون تعرضت للصدمة، كما أن تعرض الباحثة لفقدان أحد أفراد أسرتها في زلزال (٦) شباط ٢٠٢٣ دفعها للبحث في النواحي الإيجابية للصدمة النفسية.

انطلاقاً مما سبق ذكره تتلخص مشكلة البحث بالسؤال الرئيس الآتي:

هل يوجد نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من متضرري زلزال ٦ شباط في مدينة جبلة ؟

أهمية البحث:

تحدد أهمية البحث بعدة نقاط نظرية وتطبيقية ومنها:

- ❖ يعد مفهوم نمو ما بعد الصدمة حديثاً نسبياً في علم النفس وخاصةً في علم النفس الإيجابي.
- ❖ قلة الأبحاث التي تطرقت له في البيئة السورية.
- ❖ قد يستفيد من نتائج البحث الباحثون والمهتمون بالجانب النفسي والإنساني، وذلك بالعمل على تدعيم عوامل نمو ما بعد الصدمة.
- ❖ توجيه نظر العاملين في مجال الإرشاد النفسي والجهات المختصة نحو إقامة برامج إرشادية تعمل على تدعيم عوامل نمو ما بعد الصدمة.

أهداف البحث:

- ❖ التحقق من وجود نمو ما بعد الصدمة لدى عينة البحث.
- ❖ معرفة ترتيب أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة لدى عينة البحث.
- ❖ معرفة الفروق في الأبعاد بين الذكور والإناث من عينة البحث.

أسئلة البحث

هل يوجد نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من متضرري زلزال ٦ شباط في مدينة جبلة؟
ما ترتيب أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من متضرري زلزال ٦ شباط في مدينة جبلة؟

فرضية البحث:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير النوع (ذكر/ أنثى).

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية

نمو ما بعد الصدمة: Post-Traumatic Growth: يعرفه (Tedeschi & Calhoun, 2004) : خبرة التغيير الإيجابي الذي يحدث بوصفه نتيجة الصراع مع التحديات والأزمات الشديدة في الحياة، إنه تطور ونمو نفسي إيجابي شامل بجوانب الشخصية.

يعرفه (Smith, 2016): تعظيم الفوائد الإيجابية التي تنبع من الحالات السلبية أو الظروف وخبرات الشخص التي نتجت عن الحدث الصادم أو الأزمات.

يعرفه (يونس، ٢٠١٨): الوعي بمجموعة التغييرات الإيجابية المتنوعة التي يكتسبها الشخص المصدوم، ويمارسها بعد تعرضه لصدمة ومعاناة وما تبع ذلك من ضغوط.

يعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس نمو ما بعد الصدمة الذي وضعه (Tedeschi & Calhoun) (١٩٩٦) تتعلق بخمسة أبعاد:

الإمكانات الجديدة: إدراك المصدوم للفرص الجديدة والفوائد المحتملة التي نتجت عن حدوث الموقف الصادم. **التواصل مع الآخرين:** إدراك المفحوص حدوث تغييرات إيجابية في العلاقات مع الآخرين، تعميق الصلات والتقارب معهم وتقدير قيمتهم، وحماية الذات من التعرض للإساءة من قبل الآخرين.

قوة الشخصية: إدراك المفحوص حدوث التغييرات الإيجابية في الذات والإحساس بجوانب قوة الشخصية والثقة بالذات وجدارتها وقدرتها على إدارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة والمحتملة مستقبلاً.

التغيير في المجال الروحي: إدراك المفحوص حدوث تغييرات إيجابية في المعتقدات الروحية من خلال زيادة الإحساس بالمعنى والهدف وتعميق الإيمان والقيم الروحية والحفاظ على المعتقدات الروحية.

تقدير الحياة: إدراك المفحوص حدوث تحول كبير في كيفية التعامل مع الحياة اليومية، وتقدير لحظات الحياة والهدف منها والشعور بأهميتها مع ترتيب الأولويات. وتقاس الأبعاد الفرعية إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها متضررو الزلزال على المقياس الفرعي الخاص بكل بعد في مقياس نمو ما بعد الصدمة.

متضررو زلزال ٦ شباط عام (٢٠٢٣): يعرفهم البحث الحالي إجرائياً أنهم من فقد أسرته أو أحد منها أو فقد بيته نتيجة انهيار المباني أو تعرض للتهجير لكان سكني آخر نتيجة حدث الزلزال، لكن البحث الحالي اقتصر على الإخوة الذين فقدوا أحد أختهم نتيجة انهيار المباني السكنية في حي الرملة والعسيلية في مدينة جبلة.

الإطار النظري للبحث

يعدّ مصطلح نمو ما بعد الصدمة من المصطلحات الحديثة في علم النفس وخاصة علم النفس الإيجابي، ونشأ مفهوم "نمو ما بعد الصدمة" في أوائل التسعينات على يد الباحثان تيدسكي وكالهنون Tedeschi & Calhoun اللذين صاغوا هذا المصطلح في عام ١٩٩٥، حيث قدم لأول مرة كتابهما الصدمة وتحولات النمو بعد المعاناة. وقصدا به أن الصدمات لها جوانب إيجابية رغم جوانب الضغط والمعاناة، وجوانب القوة تمنح الفرد القوة وتؤدي به إلى إحداث تغييرات إيجابية لديه وفي حياته، وترفع من قدرته على الصمود أمام المتاعب التي تواجهه (Tedeschi & Calhoun, 2004).

العوامل المؤثرة في نمو ما بعد الصدمة

تعددت العوامل التي تؤثر في نمو ما بعد الصدمة ومنها:

الدعم الاجتماعي: يعدّ الدعم الاجتماعي من العوامل المهمة التي تساهم في تطور نمو ما بعد الصدمة، حيث يساعد الناس في العثور على معاني جديدة للحياة، ويؤدي إلى تغييرات إيجابية ملحوظة وذلك بمساعدة المصدوم على إعادة تفسير المواقف، ولكن بطريقة إيجابية تؤدي إلى استثارة العملية الإدراكية، وذلك يقود إلى المساعدة في نمو ما بعد الصدمة. إن القدرة على تأمين شبكة اجتماعية صحية وداعمة والحفاظ عليها هي عوامل رئيسية للصحة النفسية واستقرارها.

التفاؤل وتقدير الذات الإيجابي: التفاؤل هو إقرار ذاتي للشخص بتوقع حدوث أشياء إيجابية رغم وجود وقائع سلبية، فالأشخاص المتفائلون يكون لديهم التوهم الإيجابي أعلى من الأشخاص المحبطين وذلك التفاؤل يساعد ويساهم بشكل أكبر في نمو ما بعد الصدمة. النظرة المتفائلة والمشاعر الإيجابية المتكررة وتقدير الذات الإيجابي والإيمان بالذات هي صفات تدعم قوة الشخصية وقدرة الشخص على العودة إلى حالته الطبيعية.

القوة الروحانية: تشمل رؤية الفرد للنظام الأخلاقي وبحثه عن معنى وهدف للحياة وأمله في المستقبل، كما تشمل أحياناً الاعتقادات الدينية. تمثل القوة الروحية بشكل عام عاملاً فعالاً من عوامل الوقاية.

الميل إلى البحث عن معنى: الميل الطبيعي للبحث عن معنى وهدف في الأحداث، خاصة الأحداث المملوءة بالإجهاد النفسي التي يصعب على الفرد التغلب عليها.

القدرة على التفكير المنطقي: يشمل التفكير المنطقي إدراك الحالة العقلية للذات وللآخرين. مشاعر واحتياجات ورغبات واعتقادات وتوجهات.

حب الاستطلاع والاستعداد لخوض التجارب: حب الاستطلاع والاستعداد لخوض تجارب جديدة تتعلقان بالقدرة على التكيف وقوة الشخصية وقدرة الفرد على العودة إلى حالته الطبيعية (أبو القمصان، ٢٠١٤، ٢٠-٢٣).

أبعاد نمو ما بعد الصدمة

إنّ أبعاد نمو ما بعد الصدمة تعتمد على القاعدة الأساسية كالبنية الفكرية للفرد، فاختلاف نمو التجارب الكارثية التي يتعرض لها الأفراد لنوع الحدث السلبي نفسه الذي يتعرضون له، يؤدي إلى اختلاف نوع النمو للصدمة، هذه الأعراض التي تختلف فيها الأبعاد من الممكن أو غير الممكن أن تكون متشابهة أو مختلفة للشخص نفسه. لذلك فإن نمو ما بعد الصدمة له ثلاثة أبعاد وهي:

١. تغييرات في النظرة إلى الذات

إن الفرد الذي يتمتع بمفهوم إيجابي عن ذاته، ويدرك صورة ذاته من خلال نفسه، وذلك بإدراك طموحاته وقدراته، والتي توثقه بقدرته على إنجازها وتحقيقها رغم كل التحديات، تلك الصورة التي تقود الفرد للتغيير والإبداع نحو الأفضل، لكن عندما يعاني الفرد قلة الثقة بنفسه وإحساسه بالدونية وعدم القدرة، فذلك يقلل قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات التي يواجهها من الناحية النفسية، فتغيير الذات نحو الأفضل والوصول للإبداع والأصالة، والتعبير عن النفس بالصراحة والأمانة، ذلك يوصل الفرد لتحقيق ذاته والتكيف مع الصدمات والتغيرات التي تؤثر في ذاته وصحته النفسية.

٢. تغيرات في العلاقات الشخصية:

طبيعة الانسان تفرض عليه الوجود بدائرة من التفاعل الاجتماعي، لتحقيق قدر من الارتياح الوجداني، وذلك بتلقي الدعم من الآخرين الذين يقيم علاقته معهم، حيث يشعر الإنسان بحاجته للارتباط بالآخرين خاصة عند التعرض لقلق أو خوف أو حدث صادم، فحاجة الفرد في البعد عن الوحدة التي تقلل من الراحة النفسية، هي التي تجبره على تكوين علاقات شخصية.

فالعلاقات تساعد الشخص على إيجاد حاجاته الأساسية في الحياة للوصول لدرجة الرضا، مما يؤدي إلى رفع المعنويات والتعزيز، كذلك النمو السليم والتكيف مع الآخرين والمجتمع.

٣. تغيرات في فلسفة الحياة:

عندما يصبح الشخص مقدرًا لحياته، ويقدر الأشياء التي كانت أقل أهمية في الماضي أنها ذات أهمية كبيرة في هذا الوقت، فهذا يقود لتغير كبير في طبيعة الحياة التي يعيشها، خاصة عندما يهتم بالجانب الروحي والديني، الذي أصبح ذا أهمية كبيرة، ذلك يعكس تحولاً كبيراً في معتقداته ونظرته للعالم والآخرين، وبذلك يحصل التحول الكبير في حياة الفرد (عبد الحافظ، ٢٠٢٣، ٧٩٨؛ خطاب، محمد، ٢٠٢١، ٣٣٧؛ زكراوي، ٢٠٢٠، ١٤٢).

مجالات نمو ما بعد الصدمة:

إن أكثر الأبحاث الحديثة من الممكن أن تتأثر باقتراحات نتائج علم النفس الإيجابي، الذي يصف مجالات نمو ما بعد الصدمة ويسردها في خمسة مجالات تتمثل في:

أولاً: زيادة التقدير للحياة:

إن امتلاء الحياة بالحيوية والثراء والأحداث ذات القيمة والجدة، التي تذهب أو تقلل الملل، وتدفع الإنسان لمواصلة الإنجازات، بوجود حوافز القدرة والاستطاعة والتقدير للحياة، وإحساسه بامتلاك طاقة تمكنه من تحقيق ذلك، هذا الإحساس يدفع الفرد للمشاركة مع الآخرين في خوض التجارب كالتجارب، التي يحقق بها إنجازاته، وهذا نابع من تقديره للحياة وأهميتها، فاستغلال المصادر النفسية والبيئية المتوفرة، للوصول لإدراك ضغوط الحياة بشكل واقعي ومنطقي، يؤدي للتعايش معها وفهم قيمة الحياة بشكل إيجابي. فالناس الذين واجهوا أحداثاً حياتية شاقة وصعبة، في أغلب الأحيان يزيد لديهم إدراك الحياة بشكل عام، ومما يساعد في تطور نمو ما بعد الصدمة، هو محاولة إيجاد بعض الأساليب التي تقلب المصائب لفوائد وتطور نمو ما بعد الصدمة.

ثانياً: وضوح أكثر في العلاقات الشخصية:

إن الأكثر تأثيراً في حياة الأشخاص من أفكار ومشاعر وسلوكيات هي العلاقات الشخصية، وفي الغالب تعدّ الروابط العاطفية هي الأساس في تعزيز وتنمية الخبرات الحياتية، وإن مقياس التغير في العلاقات الشخصية في نمو ما بعد الصدمة عادة ما يعود للانغلاق، ويكون أكثر علاقات حميمة مع الآخرين. في هذا المجال الناس غالباً من الممكن

أن تزيد لديهم الشفقة والعطف للأشخاص الذين تعرضوا لصدمات، كأحداث حياتية محزنة ومؤسفة كالتى قد تؤدي لنوع من المعاناة النفسية. فهذا المجال مهم جداً كونه من الممكن أن يقود لتطور الدعم الاجتماعي والعاطفي، حيث يعدّ واحداً من أهم العناصر والعوامل التي تحمي هؤلاء الأفراد من نتائج ما بعد الصدمة السلبية، فالكشف عن الذات والقدرة على التعبير العاطفي وعن المشاعر يقود ذلك للتكيف والنمو بشكل أفضل وأكثر فائدة للأفراد.

ثالثاً: زيادة الشعور بقوة الشخصية:

تعرف الشخصية بأنها: التنظيم النفسي الإنساني المحدد الفريد، الذي يتضمن مجموعة ما يمتلكه ذلك الإنسان بذاته من استعدادات وقدرات جسمية وانفعالية وإدراكية واجتماعية، بأسلوب سلوكي في المواقف المختلفة في مجال حياته العملية، بحيث نستطيع التنبؤ بأنماط سلوكية ثابتة نسبياً في معالجة المواقف المتشابهة، فعندما ننظر لنمو ما بعد الصدمة نرى أنه يزيد الشعور والإحساس بقوة الشخصية، والناس تستمد الثقة والشعور بالتطور من الطمأنينة وتقوم بالتعبير عنها من خلال الكلام، وفي كثير من الأحيان يزيد الإدراك قوة الشخصية، وتلك القوة تستمد إما من العلاقات الشخصية الاجتماعية وإما من داخل الشخص نفسه.

رابعاً: تغيير الأولويات:

من المهم أن يتوجه الفرد نحو التغيير في الأولويات الروتينية وذلك بتغيير الأشياء في الحياة، وفي الغالب يكون التوجه في الحياة من السلبية إلى الإيجابية، لذلك أولئك الناس يجب أن يكونوا على بينة بالأشياء السلبية والإيجابية حتى تُجرى المقارنة والترتيب فيما يتعلق بجوانب الحياة المختلفة. ويكون التغيير حول الأشياء المهمة في الحياة، واكتشاف إمكانيات أو مسارات جديدة لحياة الشخص، ومن أهم مظاهر هذا البعد أنه يجري تعريف بعض الأهداف العريضة التي تستحق السعي خلفها، وبعض الأهداف التي يجب التخلي عنها، ليتم تأسيس مسار جديد في الحياة ذي أهمية للشخص؛ وفي نفس الوقت إيجاد أهداف جديدة قابلة للتحقيق منسجمة مع نموذج الاختيار، إن نمو ما بعد الصدمة يبدو ذا علاقة وطيدة بالأفراد الذين يملكون مرونة في استبدال ما لا يمكن تحقيقه بأهداف واقعية تناسب الموقف، حيث إنهم أكثر تكيفاً من أولئك الذين يتخلون عن أهدافهم وينتظرون أهدافاً أخرى لتظهر لهم أو يسعون لتحقيق أهداف مستحيلة، وبالتالي فإنه بجانب المثابرة والمحاولة المستمرة لتحقيق أهداف شخص ما، ويبدو أن التخلي عن الهدف الصحيح في اللحظة المناسبة أو إمكانية استبداله هو الشيء الأنسب لفعله ويجعل الشخص أكثر قدرة على التكيف.

خامساً: التغيير في الفكر الوجودي للوصول إلى الثراء الروحاني والديني في الحياة:

يتمثل مجال التغيير في فلسفة الحياة بالتغيرات الوجودية والروحانية والدينية، وهي كالاتي:

١. التغيرات في الوجودية والإحساس بمعنى الحياة:

إن الإنسان بقوة إرادته هو الوحيد القادر على تحقيق ذاته، من خلال بحثه عن معنى الحياة والذي يعدّ هو الدافع الأساسي بالنسبة إليه، وبما أن النظرية الوجودية تشير إلى أن معنى الحياة غير مشروط، كون إزالته صعبة، لأن كل جزئية وكل تجربة تخفي معنى كامناً خلفها، والمواقف الحياتية التي يتعرض لها الإنسان تعبر عن معنى فريد وشخصي، ولكل إنسان هدفه الخاص في الحياة التي تقوم بفرض واجبات محددة يجب القيام بها وتحقيقها، لذلك كل شخص يختلف عن الآخر، وكل شخص له نظريته الخاصة، ومن هذا المنطق تبدأ مهمة كل شخص في تحقيق إنجازاته ومهامه.

٢. التغييرات الروحية والدينية: تلعب التغييرات الروحية والدينية دوراً مهماً في عملية التأقلم الحيدة مع الأحداث السلبية وعملية تقدم النمو، وإن حالات الأفراد قبل الصدمة ومعتقداتهم لها أثر في نمو ما بعد الصدمة بشكل إيجابي (أبو عيشة، ٢٠١٧، ٦٤؛ خطاب، محمد، ٢٠٢١، ٣٣٨-٣٣٩).

منهج البحث:

جرى في هذا البحث اعتماد المنهج الوصفي لأنه يناسب طبيعة البحث، لمعرفة وجود نمو ما بعد الصدمة وترتيب أبعاده لدى عينة الدراسة، ويعرّف المنهج الوصفي: أنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (أبو علام، ٢٠٠٦، ٢٤٠).

حدود البحث:

الحدود الزمانية: طُبِّقت أداة البحث على العينة خلال شهر أيلول عام ٢٠٢٤.

الحدود المكانية: جبلة - اللاذقية، سورية.

الحدود الموضوعية: ١- الأدوات: مقياس نمو ما بعد الصدمة ل (Tedeschi & Calhoun) (١٩٩٦) أعده

للعربية عبد العزيز ثابت.

٢- **العينة:** طُبِّق البحث على الإخوة والأخوات الذين فقدوا أحد إخوتهم نتيجة زلزال ٦ شباط ويسكنون في حيي الرملة والعسيلية في مدينة جبلة، متوسط أعمارهم ٣١ عاماً، إذ تراوحت أعمار العينة بين (٢٨ و ٣٥) عاماً، وبانحراف معياري (٧.٥٣)، وجميعهم أنهى دراسته الجامعية وغير متزوج.

أداة البحث:

قام بإعداد مقياس نمو ما بعد الصدمة تيدشي وكاليهون (١٩٩٦) وقام بإعداده للعربية عبد العزيز ثابت، ويتكون من (٢١) عبارة، تدرس (٥) أبعاد وهي مصنفة كالآتي:

الإمكانات الجديدة (٣، ٧، ١١، ١٤، ١٧)، التواصل مع الآخرين (٦، ٨، ٩، ١٥، ١٦، ٢٠، ٢١)، قوة الشخصية (٤، ١٠، ١٢، ١٩)، التغيير بالمجال الروحي (٥، ١٨)، تقدير الحياة (١، ٢، ١٣). يتم تصحيح المقياس بـ (٦) مستويات من (٠-٥) حيث إن كل عبارة يقابلها ستة مستويات متدرجة الشدة من (لا= صفر)، (قليلاً جداً = ١)، (قليلاً = ٢)، (متوسطة = ٣)، (كبيرة = ٤)، (كبيرة جداً = ٥). كلما زادت الدرجات التي يحصل عليها المفحوص فإنها تدل على ارتفاع نمو ما بعد الصدمة، وتبلغ الدرجة العظمى على المقياس (١٠٥)، والدرجة الدنيا (٠).

صدق المقياس وثباته

قامت الباحثة بحساب صدقه وثباته على عينة استطلاعية مكونة من (٤٠) من متضرري زلزال ٦ شباط إخوة وأخوات فقدوا أحد أخوتهم نتيجة الزلزال وانهيار المباني، وهم من خارج العينة الأساسية التي طُبِّق عليها البحث، ضمن مناطق مختلفة في مدينة جبلة، بمتوسط أعمار (٣٠) عاماً، وذلك لمعرفة مدى ملاءمته لقياس ما أعد لقياسه وتوافقه مع العينة، والتعرف إلى آلية فهم البنود وصعوبات التطبيق.

صدق المحكمين: عُرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، والإرشاد النفسي في جامعتي اللاذقية وطرطوس؛ للإدلاء بأرائهم حول مدى مناسبة المقياس لعينة الدراسة الحالية، ومدى ملاءمة عباراته للتطبيق على البيئة السورية، وقياس ما أعد لقياسه وصياغته اللغوية والعلمية، ولم تتعرض بنود المقياس لتغييرات تذكر.

صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

جرى حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (١) يوضح الدلالة في الارتباط.

الجدول (١) قيم معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة.

البعد الخامس	البعد الرابع	البعد ٣	البعد ٢	البعد ١	
*٠.٢٣	**٠.٧٦	**٠.٥٠	**٠.٣٢	١	البعد ١
*٠.٦٥	**٠.٧٥	**٠.٥١	١	**٠.٣٢	البعد ٢
*٠.٧٠	**٠.٨٥	١	**٠.٥١	**٠.٥٠	البعد ٣
*٠.٣٦	١	**٠.٨٥	**٠.٧٥	**٠.٧٦	البعد الرابع
١	*٠.٥٢	*٠.٣٦	**٠.٢٥	*٠.٢٥	البعد الخامس
**٠.٦٣	*٠.٥٩	**٠.٧١	**٠.٦٢	**٠.٦٥	الدرجة الكلية

من الجدول (١) نجد أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٢٥ و ٠.٨٥) وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ثبات المقياس: قامت الباحثة باعتماد إحدى طرائق حساب الثبات وهي معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach's:

ويوضح الجدول (٢) معامل ألفا كرونباخ لمقياس نمو ما بعد الصدمة وأبعاده في البحث الحالي الجدول (٢) معاملات ثبات درجات مقياس نمو ما بعد الصدمة باستخدام معامل ألفا كرونباخ

المقياس	ألفا كرونباخ
الدرجة الكلية للمقياس	**٠.٨٤
البعد الأول	**٠.٨٥
البعد الثاني	**٠.٨٣
البعد الثالث	**٠.٨٢
البعد الرابع	**٠.٨١
البعد الخامس	**٠.٨٥

يتضح من الجدول (٢) أن: قيم معامل ارتباط ألفا كرونباخ تُعد قيم ثبات مُرتفعة مما يُطمئن إلى استخدام المقياس.

مجتمع البحث وعينته:

يتألف المجتمع الأصلي من جميع متضرري زلزال ٦ شباط في مدينة جبلة ، وجرى اختيار العينة بالطريقة القصدية، وبلغ عددها (١٠٠) فرد من إخوة وأخوات متضرري الزلزال ، والجدول رقم (٣) يوضح توزيع العينة. الجدول (٣) توزيع أفراد العينة وفق متغير ذكر / أنثى.

١٠٠	٣٣%	٣٥	ذكر	النوع
	٦٧%	٦٥	أنثى	

نتائج البحث وتفسيرها:

السؤال الأول:

هل يوجد نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من متضرري زلزال ٦ شباط في مدينة جبلة؟ للإجابة عن هذا السؤال، جرى حساب المتوسط الفرضي لمقياس نمو ما بعد الصدمة (وهو الدرجة الكلية للمقياس (١٠٥) والدرجة الصغرى للمقياس (٠) مقسومة على (٢) بحيث يصبح هذا متوسطاً فرضياً للمقياس) ومقارنته مع المتوسط الحسابي لعينة البحث، ومن ثم تطبيق اختبار (T) لعينة واحدة للكشف عن الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي، والجدول (٤) يوضح النتائج.

الجدول (٤) نتائج تطبيق اختبار (T-TEST) لعينة واحدة للكشف عن الفروق بين المتوسط الفرضي والحسابي.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
١٠٠	٦٥.١٧	١٧.٤٧	٥٢	٥.٨٢٢	٠.٠٠٠٠	دال

من الجدول (٤) نجد أنّ مستوى الدلالة (٠.٠٠٠٠) وهذا يؤكد وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للعينة؛ وبالتالي يوجد نمو ما بعد الصدمة لدى عينة البحث. واتفق البحث الحالي مع نتائج بحث (العبادسة وآخرين، ٢٠١٥). تفسر الباحثة هذه النتيجة بأنّ تتالي الصدمات قد تؤثر تأثيراً إيجابياً في الأفراد، ولاسيما على الشعب السوري الذي عانى ويلات كثيرة ومازال يعاني؛ إذ لا تكاد أسرة سورية تخلو من آثار الحرب أو كورونا أو آثار زلزال ٦ شباط حيث أصبحت المعاناة سمة مشتركة بين جميع أفراد الشعب السوري، وهذا ما أكدته دراسة كاواشيم وآخرين في اليابان (Kawashima, et.al, 2023) أن الأفراد في المناطق المتضررة من زلزال شرق اليابان كانوا أكثر استجابة بشكل أفضل لجائحة كوفيد ١٩ مقارنة مع المناطق غير المتضررة من الزلزال ، كما قد يعود وجود نمو ما بعد الصدمة لدى العينة إلى الدعم المادي والمعنوي المقدم من الجهات المختصة لمتضرري زلزال ٦ شباط، ووجود الدعم النفسي الاجتماعي غير الرسمي الذي ظهر في أثناء الزلزال من قبل أفراد المجتمع لبعضهم ، كما أنه تبقى الصدمات الطبيعية أخف وطأة وشدة نفسية من الصدمات التي من صنع البشر وبالتالي استطاع الأفراد المتضررون تطوير درجة نمو ما بعد الصدمة لديهم. كما قد يعود لطبيعة عمر العينة التي كانت عمر الشباب الذي قد يساعدها على تبني تغييرات نفسية وسلوكية ومعرفية جديدة تزيد فاعلية نمو ما بعد الصدمة.

السؤال الثاني:

ما ترتيب أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من متضرري زلزال ٦ شباط في مدينة جبلة؟

وللإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة على أبعاد المقياس الانحرافات المعيارية لها. والجدول (٥) يوضح ذلك:

الجدول (٥): متوسطات أفراد العينة على أبعاد المقياس.

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
الإمكانات الجديدة	١٤.٨٨	٦.١٤	٢
التواصل مع الآخرين	١٧.٩٤	٨.٢٨	١
قوة الشخصية	١٣.٨٦	٤.٥٠	٣
التغير بالمجال الروحي	٨.٥٧	٣.٧٧	٥
تقدير الحياة	٩.٩٦	٣.٣٩	٤
المقياس الكلي	٦٥.١٧	١٧.٤٧	

من الجدول (٥) نجد أن أبعاد المقياس رُتبت على النحو الآتي: (التواصل مع الآخرين، الإمكانات الجديدة، قوة الشخصية، تقدير الحياة، التغيير في المجال الروحي)، فقد جاء بعد التواصل في المرتبة الأولى نتيجة لطبيعة عمر العينة، التي هي في عمر الشباب التي تحاول طلب الدعم والتواصل مع زملاء المهنة أو الدراسة أو حتى معارف الحياة لديهم. وجاء بعد الإمكانات الجديدة في المرتبة الثانية والذي يشير إلى فرص جديدة أو تغير في الأولويات التي كانت موجودة قبل الصدمة وبالتالي قد يتغير سلوك الفرد ويتحسن، في حين جاء بعد قوة الشخصية بالمرتبة الثالثة، لذا رأى تيدشي وكاليهون أن كثيراً من الأفراد يزداد لديهم الإحساس بالقوة الشخصية والثقة بالنفس والوعي بالذات، كما يزداد الشعور بالتعاطف والتواضع، وبالتالي قد توجد لديهم إمكانات جديدة، في حين جاء بعد تقدير الحياة بالمرتبة الرابعة الذي قد يجعل الفرد بعد الحدث يدرك قيمة الحياة ومعناها وقد تصبح مغايرة لما كانت قبل الحدث الصادم فيدفعه ذلك إلى تغيير سلوكياته من دون تدخل من الآخر، وأخيراً جاء التغيير في المجال الروحي في المرتبة الأخيرة ضمن الأبعاد الذي قد يعود ذلك لتمتع المجتمع السوري بمستوى من الوازع الديني والأخلاقي والتماسك الاجتماعي والعائلي سواء قبل الصدمة أم بعدها، كما أن الناجين من الصدمات قد يعملون على تحسين معتقداتهم الدينية والتزامهم بالعبادات لم تكن موجودة قبل الحدث. إضافة لطبيعة الواقع اليومي للضغوط الحياتية الذي فرض على الأفراد في المجتمع السوري المرونة في تلقي الصدمات والأخبار المتعددة سواء الاقتصادية والسياسية والإعلامية وغيرها وبالتالي فرض عليهم القوة في جوانب كثيرة من الشخصية لإدارة انفعالاتهم بالشكل الأفضل لتقدير حياتهم والبحث عن فرص للتواصل والإمكانات الجديدة.

فرضية البحث ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير النوع.

ولمعرفة الفروق في أبعاد نمو ما بعد الصدمة بين الذكور والإناث من الإخوة، جرى حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للعينة على أبعاد المقياس، ثم تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة لاختبار الفروق؛ والجدولان (٦) و(٧) يوضحان النتائج:

الجدول (٦) متوسطات الذكور والإناث على أبعاد مقياس ما بعد الصدمة

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف
الإمكانات	ذكر	٣٥	١٤.٣٢	٥.٢٦
	أنثى	٦٥	١٣.٦٨	٦.٥٢
التواصل	ذكر	٣٥	١٩.١٦	٦.٥٢
	أنثى	٦٥	١٧.٣٣	٨.٤٩
الشخصية	ذكر	٣٥	١٣.٢٢	٣.٨١
	أنثى	٦٥	١٢.٦٩	٤.٧٩
الروحية	ذكر	٣٥	٩.٠٩	١.٣
	أنثى	٦٥	٨.٣٣	١.٩
تقدير الحياة	ذكر	٣٥	٩.٥٣	٣.٣٢
	أنثى	٥٦	٨.٩٢	٣.٤٥

الجدول (٧) قيم اختبار (ت) للعينات المستقلة

الابعاد	قيمة T	درجات الحرية	مستوى الدلالة SIG	القرار الاحصائي
الإمكانات	٠.٨٤١	٩٨	٠.٦٣١	غير دال
التواصل	١.٠٢١	٩٨	٠.٣١٠	غير دال
الشخصية	٠.٥٤٣	٩٨	٠.٥٨٩	غير دال
الروحية	٢.٠٢٥	٩٨	٠.٠٤٦	دال
تقدير الحياة	٠.١٤٢	٩٨	٠.٨٨	غير دال

عند تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة نجد عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد نمو ما بعد الصدمة (الإمكانات، التواصل، الشخصية، تقدير الحياة) في حين وجدت فروق في بعد الروحية إذ بلغ مستوى الدلالة (٠.٠٤٦) وهو أصغر من (٠.٠٥) ولصالح الذكور. قد يعود عدم وجود فروق في أبعاد (التواصل، الإمكانات، الشخصية، تقدير الحياة) إلى أنّ الأفراد في المجتمع يعيشون ضغوط حياتية صعبة تفرض عليهم التوافق معها والبحث عن حلول سواء ذكور أم إناث، وبالتالي يقودهم لتطور طلب الدعم الاجتماعي والعاطفي من الآخرين حيث يعدّ واحداً من أهم العناصر والعوامل التي تحمي هؤلاء الأفراد من نتائج ما بعد الصدمة السلبية، فالكشف عن الذات والقدرة على التعبير العاطفي وعن المشاعر يقود الفرد للتكيف والنمو بشكل أفضل وأكثر فائدة سواء ذكور أم إناث، وبالتالي يسعى الفرد إلى إيجاد حاجاته الأساسية في الحياة للوصول لدرجة الرضا، مما يؤدي إلى رفع المعنويات والتعزيز، والتكيف مع الآخرين والمجتمع والتغيير في أولويات حياتهم، في حين ظهرت فروق لصالح الذكور في البعد الروحي، وقد يعود ذلك لطبيعة التربية التي يتلقاها الذكر في المجتمع، والتي تركز على زيادة الإحساس بالمعنى وتعميق الإيمان والحفاظ على المعتقدات الروحية أكثر من الإناث.

مقترحات البحث

- ◊ العمل على بناء وتقديم برامج إرشادية قائمة على تعزيز عوامل نمو ما بعد الصدمة للعينات التي تعرضت للصدمة .
- ◊ التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية عند وضع البرامج الإرشادية والعلاجية للعمل على رفع المناعة النفسية للأفراد والمجتمع.
- ◊ إجراء دراسات تخص نمو ما بعد الصدمة لدى فئات أخرى كالأفراد الذين فقدوا عائلة في الزلزال، وكمتضرري الحرب من فاقد الأطراف والجرحى والنازحين والخارجين من السجون.
- ◊ إجراء دراسات تخص نمو ما بعد الصدمة مع متغيرات شخصية ومعرفية .

المراجع:

- أبو علام، رجاء. (٢٠٠٦). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. ط ١، دار النشر للجامعات: القاهرة.
- أبو عيشة، محمد. (٢٠١٧). *نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية-غزة، كلية التربية، قسم صحة نفسية ومجتمعية.
- أبو القمصان، آلاء. (٢٠١٦). *نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفعالية الذات لدى مبتوري الأطراف في الحرب الأخيرة على غزة ٢٠١٤*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية-غزة، كلية التربية، قسم صحة نفسية ومجتمعية.
- خطاب، محمد أحمد؛ ، محمد، يونس ابراهيم. (٢٠٢١). *قائمة نمو ما بعد الصدمة الاسس النظرية والخصائص السيكومترية*. مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٦٨، ص ص ٣٢٠-٣٨٥.
- زكراوي، حسينة. (٢٠٢٠). *نمو ما بعد الصدمة : المنطلقات المفاهيمية والنظرية*، مجلة التمكين الاجتماعي، العدد ٤ ، ص ص ١٣٢-١٤٥.
- سموكر، ميرفين، ريشكه، كونراد وآخرون (٢٠١٠). *إعادة رسم الصورة وعلاج الإعادة*. ترجمة سامر رضوان الإمارات: دار الكتاب الجامعي. نسخة الكترونية منقحة ٢٠١٣.
- شادلي، عبد الرحيم. (٢٠١٧). *انعكاسات الصدمة النفسية على التوظيف النفسي لدى مبتوري الأطراف*، رسالة دكتوراه غير منشورة، . قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر: الجزائر
- لشناوي، فانتن عبد السلام . (٢٠٢١). *النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأرملة*. كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، العدد ٢٨ ص ص ١٥٣٦-١٦٦٤.
- العبادسة، أنور؛ حماد، ابراهيم وأبو يوسف، محمد. (٢٠١٥). *نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بالصحة النفسية لدى النازحين في مراكز الإيواء في قطاع غزة*، ورقة بحثية مقدمة للمؤتمر التربوي الخامس، الجامعة الاسلامية- غزة.
- عبد الحافظ، ايمان. (٢٠٢٣). *المرونة النفسية والرغبة في الحياة بوصفهما محددان لنمو ما بعد الصدمة لدى المرأة*، مجلة كلية الآداب ب قنا ، المجلد (٣٢)، العدد ٦١، ص ص ٧٨٢-٨٤٠.
- كعبر، آلاء. (٢٠١٧). *نمو ما بعد الصدمة ومعنى الحياة وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى مرضى السرطان في قطاع غزة*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية-غزة، كلية التربية، قسم صحة نفسية ومجتمعية.
- مزنوق، محمد صهيب. (٢٠٢٤). *إيضاح نمو ما بعد الصدمة* . المجلة الدولية للبحوث العلمية. العدد ١، الاصدار (٣) ص ص ٢٧٥٥-٣٤١٨.
- يونس، ابراهيم. (٢٠١٨). *نمو ما بعد الصدمة (النظرية والقياس والممارسة)*، ط ١، الأردن: دار نشر يسطرون.
- يونس، ابراهيم. (٢٠١٨). *مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف الذاتوية*، مجلة البحث العلمي في التربية في جامعة عين شمس، العدد ١٩.

المراجع الأجنبية:

- Demiröz, Kader& Kılıç, Mehtap& Yıldırım, Sevda Demiröz.(2025). *Post-Traumatic Growth in Volunteers Following the 2023 Kahramanmaraş Earthquakes*Int. J. Environ. Res. Public Health, **22(5)**, 699;
<https://doi.org/10.3390/ijerph22050699>.
- Kallay, Eva. (2004). Posttraumatic growth: A brief review. *Psychology Review*, 24, 82
- Kleim, Birgit, & Ehlers, Anke. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of traumatic stress*, 22(1), 45 .
- Smith, A (2016). Relationships Between Parental Self –Efficacy and Posttraumatic Growth in Mothers of Children with Down Syndrome. Doctoral Dissertation. College of Education - University of Kentucky.
- Tedeschi, Richard G, & Calhoun, Lawrence G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455 .
- Tedeschi, Richard G, & Calhoun, Lawrence G. (2004). " *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*". *Psychological inquiry*, 15(1), 11 .
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). *Hand Book Of Posttraumatic growth: Research And Practice*. London, PA: Lawrence Erlbaum Associates
- Walsh-Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Process Family*.207-227.46(2)
- Tang, Wangjie& Wang, Yan(2020).*Post-traumatic growth among 5195 adolescents at 8.5 years after exposure to the Wenchuan earthquake: Roles of post-traumatic stress disorder and self-esteem*.journal Homepage.**voloum26. Issue 13**.
- Kawashima, Moe, Michio Murakami , Tomoyuki Kobayashi, Yoshitake Takebayashi, Masaharu Tsubokura, Tetsuo Yasutaka& Tomoaki Tamaki *Post-traumatic growth caused by the Great East Japan Earthquake and response to coronavirus disease 2019*.*International Journal of Disaster Risk Reduction*.**volume95**. <https://www.sciencedirect.com/journal/international-journal-of-disaster-risk-reduction>
- Norris, F.H. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part 1. An empirical review of the empirical.,1981-2001.psychiatry: *Interpersonal and Biological Processes*,65,207-239.