

الصدمة من منظور سيكولوجية القوى الانسانية:

ما بين تعزيز مكامن القوى الشخصية وتحقيق النمو ما بعد الصدمة

**Trauma from a Human Strengths Psychology Perspective:
Between enhancing personal strengths and achieving post-traumatic growth**

شويعل يزيد

مهي علي*

مخبر البحوث النفسية والاجتماعية

مخبر البحوث النفسية والاجتماعية

جامعة المدية - الجزائر

جامعة المدية - الجزائر

Foorlotfi@yahoo.fr

mehenni.ali@univ-medea.dz

تاريخ القبول : 2024-10-04

تاريخ الاستلام: 2024-09-04

ملخص:

يشير هذا المقال لأهمية مكانة الخبرات والتجارب السلبية كونها تدفع نحو المزيد من النمو والنضج والازدهار، وعلى ضوء هذا الافتراض جاءت هذه الدراسة القائمة على المنهج الوصفي لتحليل المعطيات المتعلقة بطبيعة العلاقة بين مكامن القوى الشخصية والنمو ما بعد الصدمة (PTG)، استنادا على نتائج دراسات سابقة شملت عينات تعرض أفرادها للهجمات الإرهابية والزلازل والأوبئة على غرار جائحة (كوفيد-19). أين توصلت نتائجها إلى أن بعض مكامن القوى الشخصية تتوافق بشكل فعال مع نمو ما بعد الصدمة، إذ تعمل كل من قوة (اللطف والكرم، الحب) على تحسين العلاقات مع الآخرين، وتعمل قوى (الفضول، الإبداع، حب التعلم) على الانفتاح على الاحتمالات الجديدة، في حين أن قوى (تقدير الجمال، الامتنان والحماس) تساعد الأفراد على تنمية تقديرهم للحياة، أما عن (قوة التدين) فتساعد على تنمية جوانب الروحية. ما يشير إلى ضرورة تركيز التدخلات النفسية المبكرة على المتغيرات الإيجابية في إطار مهام التكفل والمراقبة بالأفراد المعرضين للصدمة الناتجة عن الكوارث والأزمات.

الكلمات المفتاحية: سيكولوجية القوى؛ مكامن القوى الشخصية؛ نمو ما بعد الصدمة

Abstract:

This article refers to the importance of negative experiences as driving further growth, maturity, and prosperity. This study, based on a descriptive approach to analyzing data on the nature of the relationship between character strengths and post-traumatic growth (PTG), was based on the results of previous studies that included samples of their members' exposure to terrorist attacks, earthquakes and epidemics similar to the COVID-19 pandemic. Where did its findings find that some of character strengths are effectively compatible with post-traumatic growth, as both forces work (kindness, generosity, love) to improve relationships with others, and forces work (Curiosity, creativity, love of learning) to open up to new possibilities, while forces (Appreciation of beauty, gratitude and enthusiasm) helps individuals develop their appreciation of life, while (power of religion) helps to develop aspects of spirituality. Early psychological interventions should be focused on positive variables within the framework of support and accompaniment functions for individuals exposed to disaster and crisis trauma.

Keywords : Positive Psychology; Character Strengths; Post-Traumatic Growth (PTG)

1. مقدمة:

شهد البحث في مجال الصدمات النفسية تغييرا نوعيا، أدرك من خلاله الباحثون أن التعرض للشدائد لا يؤدي دائما إلى اعتلالات في الوظائف النفسية. إذ تشير الأبحاث إلى أنه يمكن للشدائد والمحن أن تكون نقطة انطلاق إلى مستويات أعلى من الرفاه، وهو ما يمكن اعتباره إحدى أهم مكاسب الاستثمار الإيجابي في عملية إدارة الأزمات.

وعليه، تشير الدراسات حاليا إلى الجانب الإيجابي للصدمة النفسية، مؤكدة على ضرورة التطرق إلى الجانب الآخر من العملة، ما قد يعطي نظرة أكثر شمولية لفهم الطبيعة البشرية؛ حيث يؤكد بعض الباحثين على غرار Peterson و Seligman (2004) بأن ظروف الحياة التي تتميز بالاضطراب والتعرض للإجهاد عقب حدوث كوارث في بعض المجتمعات الإنسانية، قد يؤدي في بعض الحالات إلى ظهور ونمو بعض قوى الشخصية التي لم تكن من السمات المميزة للأفراد المعرضين للشدائد والصدمات قبل وقوعها (as cited in Peterson, Park, & Seligman, 2006, p. 17)؛ أين يمكن اعتبار قوى الشخصية في هذه الحالة وفقا Seligman (2002) على أنها حواجز تحمي الشخصية عند تعرضها إلى صدمة وتمنعها من الوصول إلى حالة الاضطراب وتقلل من الآثار السلبية الناجمة عنها، فهي قوى المناعة أو التحصين ضد مختلف صور المرض النفسي أو الأداء المختل وظيفيا (نقلا عن أبو حلاوة، 2006، ص. 8).

وعليه، ومن خلال هذه الدراسة سنتطرق بالبحث والتحليل إلى مساهمة قوى الشخصية في تعزيز نمو ما بعد الصدمة في ظل التحديات والضغوطات، متجاوزين بذلك النظرة الأحادية القاصرة، والتي ترمي إلى أن الاضطرابات النفسية هي النتيجة الحتمية التي تحدث عقب التعرض للصدمة؛ حيث سنتعرف على دور التدخلات النفسية الإيجابية التي تعمل على بناء، تخليق، تمكين، وتعظيم ما هو صواب، فعلم النفس لا يدور فقط حول المرض بل يعتمد أيضا للتأكيد على أهمية تطوير الصحة، ما قد يخلق بيئة صحية تدعم فرص النجاح والأداء الأمثل في جميع جوانب الحياة وتحت كل الظروف.

2. الإشكالية:

أشارت عديد الدراسات إلى أن التجارب التي تهدد الحياة قد تؤدي إلى اعتلالات نفسية، لعل في مقدمتها اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD). ومع ذلك، فإن هذه الاضطرابات النفسية وفقا ل Bonanno (2004) لا تظهر إلا لدى قلة ممن تعرضوا لمثل هذه الأحداث، ما يترك الباب مفتوحا أمام إمكانية حدوث نتائج أخرى، بما في ذلك بعض الفوائد. وعليه، أوضح Calhoun و Tedeschi (1995) أن التغيرات النفسية الإيجابية التي يمكن أن تحدث بعد التعرض لحدث صادم محتمل تدخل في إطار

ما بات يعرف بالنمو ما بعد الصدمة (PTG) Posttraumatic Growth (PTG) (as cited in Peterson & al,) (2008, p. 214).

لذلك، لابد من بناء صورة كاملة لكيفية استجابة الأفراد في أعقاب التعرض للشدائد وفهم أن الصدمة لها جوانب سلبية وأخرى إيجابية، فقد أكد (Joseph, 2011, The Flipside of Trauma) على ذلك قائلا: "بدأنا نفهم أن اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD) هو محرك للتحويل، فالصدمة تجبر الأشخاص على المواجهة وتضع حياتهم في مفترق طرق. لذلك، يجب أن ننظر إلى اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD) ونراه في ضوء جديد على اعتبار أنه عملية تحول شخصي في الأداء" (pra. 1). وهو ما يشير إلى استنتاج مبدئي مفاده أن نمو ما بعد الصدمة (PTG) يمكن أن يحدث بعد التعرض للأحداث التي يحتمل أن تكون صادمة، لكن آثار هذه الأحداث ليست سلبية في عمومها فهي قد تشمل نمو في القوى الشخصية (Peterson & al, 2008, p. 217).

ففي الواقع إن موضوع الصدمة النفسية كان محل بحث واستقصاء لعدة عقود، وهو ما لفت الانتباه إلى أولئك الذين ينجحون في أعقاب الأحداث الصادمة؛ ففي حين يكافح أشخاص للتكيف نجد آخرين يزدهرون ويشقون طريقهم لتجربة التغيير الإيجابي (Joseph, 2011, The Flipside of Trauma,) (pra. 3).

إذ تشير نتائج الدراسات إلى أن تجارب التعرض للصدمة قد ترتبط أحيانا بزيادة قوى الشخصية بالموازاة مع الافتراضات التي وضعها Tedeschi و Calhoun (1995). حتى ولو بقدر ضئيل، وهو ما يعتبر ذو قيمة جوهرية. لذلك، فإن هذه النتائج جد مهمة بالنظر إلى كم النظريات والأبحاث التي أكدت على الآثار النفسية السلبية لمثل هذه الأحداث (as cited in Peterson & al, 2008, p. 216).

فعلا ما يبدو، أن أغلب التدخلات العلاجية في هذا المجال تخلو من قياس العمليات الإيجابية ولا يتم استهدافها كجزء من تجربة العلاج، حيث تم التركيز فقط على أدوات قياس الأعراض لإدارتها، إلا أن العلاج وفق مفهوم الصحة النفسية المعاصر لا ينتهي بزوال الأعراض (خطاب ومحمد، 2021، ص 325-326).

وتبعاً لما سبق، جاءت الدراسة النظرية الحالية لتؤكد على فاعلية التدخلات النفسية الإيجابية في عملية التكفل بضحايا الصدمات الناجمة عن الأزمات والكوارث، لنكشف عن جانب آخر من قصة الصدمة لم يُكشَف عنه في الكثير من الدراسات السابقة، والمتعلق بوجود احتمالية حدوث نتائج إيجابية التي قد تنتج عن تجارب الحياة السلبية، مؤكدين على أن الأبحاث القائمة في هذا المجال جاءت لتبلي المبادئ والأسس العلمية التي مُنحت لعلم النفس، والمبنية في جزء هام منها على المنهج

التجريبي، لغرض التعرف عن القوى الشخصية الفاعلة في اعادة بناء وتطوير قدرات تسمح بالمواجهة الفعالة لمختلف صيغ الضعف والعجز. وبالتالي، جاءت هذه الدراسة لتجيب عن التساؤل التالي:

- هل يمكن أن يكون هناك نمو وازدهار بعد الصدمات؟ وإن كان ذلك صحيحا، فكيف يمكننا الاستفادة من حيثياته في مجال التكفل والمرافقة النفسية لضحايا الصدمات الناتجة عن الأزمات والكوارث؟

3. أهداف الدراسة:

تتلخص أهداف هذه الدراسة فيما يلي:

- التعريف بفاعلية التدخلات النفسية القائمة ماهيتها على مسلمات علم النفس الايجابي.
- التطرق للأسس النظرية لمفهوم مكانم القوى ودورها الفاعل في التخفيف من أثر المعاناة النفسية.
- التطرق إلى طبيعة العلاقة بين مكانم القوى الشخصية ونمو ما بعد الصدمة في ضوء نتائج الدراسات المجرات في ظل الأزمات والكوارث الناشئة في مختلف بقاع العالم.

4. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية البحث الحالي في تحديد مكانم القوى التي يمكنها التنبؤ بمتغيرات النمو ما بعد الصدمة، وهذا تأكيداً على الدور الذي تلعبه مكانم القوى في تعزيز نمو ما بعد الصدمة، باعتبارها من العوامل الفاعلة في عملية مواجهة اضطرابات الاجهاد الناجمة عن أحداث صادمة، وهو ما صاغته النظريات المفسرة لظاهرة نمو ما بعد الصدمة الذي قلت فيه الدراسات العربية، وأكدت عليه نتائج البحث والممارسة الميدانية.

5. الإطار النظري للدراسة:

1.5. مساهمات علم النفس الإيجابي أوقات الكوارث والأزمات:

يشير Joseph Wood (2010) إلى أنه على الرغم من أن التركيز على الأداء الإيجابي قد جذب الانتباه في السنوات القليلة الماضية، إلا أن له تاريخ طويل يعود إلى كتابات James (1902) عن اليقظة الذهنية الصحية healthy mindedness، وإلى عالم النفس الإنساني Rogers (1959) الذي ركّز على الأداء الكامل، وإلى مفهوم تحقيق الذات الذي جاء به Maslow (1954)، دون أن نغفل عن اسهامات وتعريفات Jahoda (1958) حول الصحة النفسية الإيجابية، كما يعود إلى مفهوم نمو ما بعد الصدمة Posttraumatic Growth الذي تطرق إليه Tedeschi، Park و Colhoun (1998). وبالتالي فإن فكرة الأداء الإيجابي ليست جديدة، لكنها لم تتكامل بشكل منهجي مع علم النفس الإكلينيكي (نقلا عن

خطاب ومحمد، 2021، ص. 323). لذلك، تعد المتغيرات النفسية الإيجابية مفهوماً جديراً بالاهتمام ومنظور جديد يستحق دمجها في الممارسة العيادية، ما قد يعمل على توسيع منظورنا العلاجي.

ففي واقع الحياة العلمية التطبيقية هناك حجج تدعم أهمية السيكولوجية الإيجابية التي تناقش في ضوء نتائج كل دراسة، فقد تمكن الباحثون في هذا الإطار من التفاعل مع الكثير من المتغيرات كالعلاج بالرفاه والامتنان ونمو ما بعد الصدمة، ما قد ساهم في جذب اهتمام الباحثين الشباب الجدد الذين نشأوا في سياق علم النفس الإيجابي، وهو ما من شأنه أن يؤدي إلى نشوء سيكولوجية إيجابية باعتبارها فرعاً منفصلاً لعلم النفس، ما قد يثير التساؤل حول الكيفية التي قد يتعايش بها نظام منفصل من السيكولوجية الإيجابية مع الطموح نحو التكامل (as cited in Joseph, 2015, p. 824).

غير أن Joseph (2015) قد أكد على أن أعظم قوة في علم النفس الإيجابي يمكن أن تلخص في فكرة تحويل السيكولوجية السائدة بدلاً من التحول إلى نظام جديد ومنفصل لعلم النفس التطبيقي، في حين أنه في نفس الوقت يمكن الاعتراف بتوسع مجال الأنشطة المهنية النفسية التي لم تكن لتحدث لو لم تأتي السيكولوجية الإيجابية، إذ أن نظريات علم النفس لم تكن لتصل إلى هذا المستوى، فعلى الرغم من أن القاعدة الأساسية لعلم النفس الإيجابي تعود إلى النظرية الإنسانية على يد كل Maslow وRogers إلا أن نظريات علم النفس لم تدرك العواقب المترتبة عن ضعف نظرتها ووضعيتها في الممارسة العملية فيما يخص التكامل في الأداء البشري، كنتيجة لتأثرها بإيديولوجية المرض، ما اضطرها إلى النظر في الأفكار الأساسية الأصلية من خلال عدسة علم النفس الإيجابي، غير أنه لو لم تكن هناك أيديولوجية مرض، فإن التمييز بين -5 إلى 0 و 0 إلى +5 يذوب. لذلك، فإن علم النفس الإيجابي يمكن أن يقدم بديلاً لإيديولوجية المرض. وعليه، لا بد من تطوير توجهات نظرية جديدة قادرة على استيعاب المشاكل والقضايا المرتبطة بالسيكولوجية التقليدية في إطار سيكولوجي إيجابي، ومن الأمثلة على ذلك ما قدمه Pauwels (2015) كطريقة تفكير جديدة في ردود الفعل البشرية على الشدائد والضغوط، كتلك التي ينظر فيها إلى اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD) والنمو ما بعد الصدمة (PTG) على أنهما استجابتين منفصلتين، وأن لكل منهما أطر نظرية خاصة بها، ولكنهما يعتبران مفهومين مترابطين في إطار نظري واحد، فمثل هذا الإطار التكاملي ليس سيكولوجية إيجابية ولا سيكولوجية سلبية (نقلاً عن باشن، 2020، ص ص. 73-74).

وفي ذات المتصل، نجد العديد من الدراسات التي أبرزت الدور الذي لعبته المتغيرات الإيجابية في الشخصية لمواجهة التحديات في أوقات الأزمات، كدراسة Slone وShoshani (2016) حول الدور المعدل الذي تلعبه مكان القوى الشخصية في العلاقة بين العنف السياسي واضطراب ما بعد الصدمة

كما لا بد من أن نشير إلى مساهمة تدخلات علم النفس الايجابي أثناء وبعد جائحة (COVID-19) التي أكدت على سبل الوقاية من الضائقة وتعزيز الصحة النفسية والعقلية، وكذلك من خلال بناء قدرات جديدة ومساعدة عامة الناس على التعامل مع هذه الأزمة العالمية (Waters, & al, 2022, p. 303). إذ أكدت دراسة طولية أجراها (Casali, Feraco, & Meneghetti, 2021) على أهمية مكانم القوى الشخصية في تعزيز الصحة العقلية والنمو ما بعد الصدمة ابان الجائحة لدى عينة من البالغين الإيطاليين، وهي نتائج تتوافق مع نتائج دراسة سابقة قام بها Lau وزملائه (2006) خلال جائحة متلازمة الجهاز التنفسي الحاد (SARS) والتي توصلت إلى أن القلق والعزلة ومشاكل النوم تترافق مع النمو الاجتماعي، والنمو الشخصي، والامتنان لدى عموم السكان (as cited in Waters, & al, 2022, p. 304).

وانطلاقاً مما سبق، تتجلى لنا أهمية التدخلات النفسية القائمة ماهيتها على مسلمات علم النفس الإيجابي، كونه يعتمد وجهة نظر قائمة على بناء مكامن القوة للقدرات البشرية -في الأوقات الجيدة والسيدة على حد السواء- فعلم النفس الإيجابي قدم لنا مقاربة استباقية لبناء بنات داعمة للأفراد

من خلال تركيزه الانخراط والمشاركة في الحياة الاجتماعية، وتأكيد على تحسين جودة العلاقات، وكذا التركيز على عناصر العلمية للسعادة والرفاهية. فنتائج الأبحاث الناشئة والتي أكد عليها Peterson (2006) بالقول: "لقد أدركنا أن علم النفس الإيجابي كان عن الرفاه وليس عن كوننا سعداء طوال الوقت. أين اهتمت الدراسات بالبحث في مساهمة مكانم القوى الإنسانية والازدهار الذي يمكن الأفراد من النجاح"، فالهدف من استراتيجيات علم النفس الإيجابي هو تغيير التوازن، أين تفوقت ضمن سياقاته التجارب الإيجابية على التجارب السلبية (as cited in Bransford, Simunds, & Starks, 2020, par. 2-4). فعلم النفس الإيجابي يستند في تحقيق أهدافه على مجال التمكين والبناء لمختلف مكانم القوى الشخصية.

2.5. مكانم القوى الشخصية في سياق التدخلات النفسية الإيجابية:

تعد دراسة الخصائص الإيجابية في الشخصية إحدى مجالات البحث في علم النفس الإيجابي، والذي يهدف حسب Peterson, Steen, Park, وSeligman (2005) إلى دراسة العواطف والصفات الفردية الإيجابية وكذا تجارب الأفراد على نطاق واسع وبطرق علمية، خاصة ما تعلق منها بالمؤسسات الإيجابية (كالأسرة، المدرسة والمجتمع) والتي تعمل كل منها على الوقاية وتعزيز الصحة العقلية، إذ تهدف نتائج الأبحاث التي أجريت في هذا المجال للمساعدة على فهم القوى الإنسانية والخبرات الشخصية التي تركز على السعادة والرفاهية، إذ تقوم هذه المواضيع حسب Peterson, Park, وSung (2013) على [تنمية وتفعيل] مكانم القوة الشخصية (as cited in Porto Noronha & Martins, 2016, p. 98).

واستنادا على عدة دراسات، نتج دليل الصحة الذي أعده كل من Christopher Peterson وMartin Seligman [والذي صنف الفضائل ومكانم القوى الإنسانية التي تتضمنها] بناء على عدة افتراضات وأسس، أين تم اعتبارها كآليات نفسية تشبه السمات، يمكن إخضاعها للمعاينة والدراسة العلمية مع وجود إمكانية لقياسها، حيث يمكن أن نجدها بمستويات متباينة نظرا لاختلاف درجاتها بين الأشخاص ما يشكل أساسا للفروق الفردية [في جانبها الإيجابي] (Boniwell, 2012, p. 105).

وتبعاً لذلك، فقد أدت هذه العملية إلى تحديد (24) قوة في الشخصية وهي الآليات التي تسمح بتحقيق الفضائل، حيث تعتبر أنها الخصائص العالمية الأساسية التي أكد عليها الفلاسفة ورجال الدين والقادة. لذلك، تم تنظيم مكانم القوة في ستة فضائل. حيث تعتبر هذه الفضائل الست هي الأساس المميز لكل ذوي المعتقدات الدينية والفلسفية، فهي تمثل في مجموعها فكرة الشخصية الجيدة. وهو ما سمح بإعداد مقياس القيم التطبيقية أو الفضائل العاملة Values in Action Inventory of Strengths

(VIA-IS) لغرض وصف الفروق الفردية لمكانم القوى الشخصية على اعتبار أنها بناء متعدد الأبعاد يتشكل من عائلة من السمات الايجابية المتصلة فيما بينها (غباري، 2018، ص. 105). فهي أداة تسمح بتقييم 24 قوة مختلفة بشكل شامل وفعال، مما يتيح إمكانية إجراء أبحاث تتناول التأثيرات المشتركة والتفاعلية لقوى الشخصية المختلفة (Park & Peterson, 2003, p. 21). وفيما يلي نعرض شكل يوضح الفضائل ومكانم القوى الشخصية التي تتضمنها كما بينها (Niemić, 2017, p. 26).

الشكل (1) "يوضح تصنيف الفضائل الإنسانية ومكانم القوى الشخصية التي تتضمنها"



Note: (Niemić, 2017, p. 26)

فالشكل (1) يوضح مكانم القوى الـ (24) والفضائل الإنسانية، وهذا وفقا لما جاء به تصنيف Seligman و Peterson (2004)، فمكانم القوى تقييم من خلال أداة (VIA) للفضائل العاملة، على أساس أن تصنيف مكانم القوى والفضائل يوضح فرضية علم النفس الإيجابي كونه توجه يركز على خصائص الشخصية الجيدة التي تجعل الحياة تستحق العيش (as Park, & Peterson, 2009, p.8). فتعزيز قوى الشخصية يمكن أن ينشأ من خلال التعرض للظروف الحياتية الصعبة، إذ قد تدفع التجارب السلبية بالأفراد نحو التغيير الإيجابي، أين يمكن أن نرى هذا لدى الأشخاص الذين عانوا من

وبلالت الحرب والكوارث الطبيعية والضغوط الاقتصادية الصعبة والأمراض والإصابات الخطيرة ولدى الأفراد الذين فقدوا وظائفهم. لذلك، على الرغم من حالة البؤس والمعاناة الناتجة عن معاشة الأزمات، فإنه يمكن للبعض في أعقاب هذه الظروف من أن يطوروا من امكاناتهم وقدراتهم.

حيث أظهرت دراسة Seligman و Peterson (2003) أنه خلال الستة الأشهر التي تلت هجمات 11 سبتمبر كانت مستويات استخدام مكانم قوة الشخصية كالتيدين، الأمل، والحب جد مرتفعة بين المشاركين الأمريكيين، بحيث أن هذه النتائج لم تظهر لدى غيرهم من المشاركين الأوروبيين. كما قد أشارت دراسة Peterson، Park و Seligman (2006) أن التعافي من المرض الجسدي قد ارتبط بزيادة مستوى درجات مكانم القوة كالجسارة والاقدام، العطف والفكاهة، في حين أن التعافي من الاضطراب النفسي قد ارتبط بارتفاع متواضع في مستوى درجات بعض مكانم القوى كقوة تقدير الجمال وقوة حب التعلم (as cited in Park, & Peterson, 2009, p.6).

كما أشارت نتائج دراسة (Casali, Feraco, & Meneghetti, 2021) خلال جائحة (COVID-19) إلى أهمية بعض الفضائل بما تتضمنه من قوى شخصية في تعزيز مستويات الصحة العقلية وتحقيق نمو ما بعد الصدمة، إذ أثبتت تحليلات الانحدار أن فضيلة التسامي كانت مرتبطة بشكل فريد بالصحة العقلية، بينما كانت فضيلة الإنسانية مرتبطة بشكل خاص بالنمو ما بعد للصدمة؛ وهو ما يؤكد على أن مكانم القوى في شخصية قد ارتبطت ايجابا مع الصحة العقلية والنمو بعد الصدمة خلال الجائحة، مع وجود دليل على أن نمو ما بعد الصدمة يتوسط العلاقة بين مكانم القوى والصحة العقلية (p. 1).

كما أفادت دراسة Guo و Duan (2015) على عينة من المجتمع الصيني ابان تعرضهم للزلازل، إلى امكانية خضوع جميع المشاركين لنمو ما بعد الصدمة (PTG)، فقد توصلت هذه الدراسة إلى جملة من المعطيات شرحت من خلالها الدور الذي تلعبه الفضائل وبعض مكانم القوى الشخصية في تحقيق نمو ما بعد الصدمة (PTG)، إذ أكدت على أن الأفراد الذين يستخدمون فضائل [ومكانم القوى] متنوعة فهم يتميزون بموارد نفسية مختلفة. وبالتالي، امكانية تعظيم واستخدام هذه الموارد في سياقات مختلفة جد واردة. فعلى سبيل المثال، فإن الفرد الذي يتمتع بمستوى عالٍ من فضيلة العلاقات [أو فضيلة الإنسانية بما تتضمنه من مكانم قوى مختلفة كقوة اللطف والكرم وقوة الحب] سيكون أكثر مهارة في الحصول على الدعم الاجتماعي من أصدقائه وأقاربه للتعافي من الصدمة وحتى لتحقيق النمو والرقى. إذ يمكن أن تؤدي فضيلة الحيوية [أو فضيلة الحكمة بما تتضمنه من مكانم قوى كقوة البراعة وقوة الفضول وقوة الانفتاح وقوة حب التعلم] إلى إدراك أفرادها لضغط أقل، وهو

ما يقلل من شدة الضغط النفسي، فحسب الدراسات التي أجراها Yang وزملاؤه (2014b؛ 2015) فإن الأفراد ذوو فضيلة الحيوية العالية هم أكثر استعدادًا للتعبير عن مخاوفهم لتخفيف التوتر وتحسين الصحة النفسية والعقلية، فبعد التعرض المباشر للأحداث المؤلمة يحتفظ معظم هؤلاء بتوازنهم النفسي دون ظهور مؤشرات اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD) وهو ما أكدته دراسة Bonanno وآخرون (2007). في حين أظهرت دراسة Pietrantonio وPrati (2009) أن الدعم الاجتماعي هو عامل مساهم إلى حد كبير في نمو ما بعد الصدمة (PTG)، فالأفراد الذين يتمتعون باستخدام فضيلة العلاقات [أو فضيلة الإنسانية] بشكل كبير من المرجح تبنيهم لآليات داعمة تهدف للتغلب على المآزق التي تسببها الصدمة. لذلك، فإن الموارد الشخصية ومكانم القوى المتعلقة بفضيلة العلاقات [أو فضيلة الإنسانية] ضرورية. أخيرًا، يمكن لفضيلة الضمير [أو فضيلة الشجاعة] من أن تعزز دائمًا مؤشرات الصحة النفسية والعقلية الإيجابية وأن تقلل من حدة الاضطرابات النفسية وهو ما توصلت إليه دراسة Hagger (2010)؛ في حين أن دراسة Duan وآخرون (2015) قد أقرت بأن استخدام فضيلة الضمير [أو فضيلة الشجاعة] يمكن أن تقلل بشكل مباشر من الضغط النفسي، بغض النظر عن مستوى التوتر. وبالتالي، يمكن استخدام مكانم القوى الشخصية التي تعكسها فضيلة الضمير من تنظيم العواطف والأفكار والسلوك لحل النزاعات التي تسببها الصدمات، وهو ما يؤدي لا محالة إلى تعزيز نمو بعد الصدمة (PTG) (as cited in Duan, & Guo, 2015, pp. 6-8).

كما كشفت عدة دراسات العلاقة الإيجابية بين مكانم القوى الشخصية ونمو ما بعد الصدمة (PTG)، حيث توصلت دراسة Peterson وزملاؤه (2008) التي شارك فيها (1,739) فرد من دول مختلفة، إلى أن كل من قوة اللطف والكرم، قوة الحب، قوة الجسارة والاقدام، قوة الأمل وقوة التدين تظهر ارتباطات قوية مع (PTG) مقارنة مع باقي نقاط القوة الأخرى (as cited in Duan, & Guo, 2015, p. 2).

وبذلك، نجد أن الدليل الذي أنشأه كل من Peterson وSeligman (2004) والخاص بتصنيف مكانم القوى قد لقي توافقًا مع مكونات نمو ما بعد الصدمة (PTG) التي حددها Tedeschi وCalhoun (1995)، إذ بين Joseph وLinley (2004) أنه عندما يتعرض الناس لصدمات تأخذ طابع اللقاء مع الموت ويتعافون منها، فمن المرجح أن يتعلموا دروسًا عن قيمة الحياة، وهو ما من شأنه أن يصقل شخصياتهم ما يؤدي إلى النمو والنضج. لذلك، فقد أكدت الاستطلاعات المجرات أن مكانم القوى في الشخصية قد تعكس نمو ما بعد الصدمة (PTG) (Peterson, Park, Pole, D'Andrea, & Seligman, 2008, pp. 214-215). حيث برهنت دراسة كل من Peterson وPark (2006c؛ 2009a) أنه كلما

ارتفعت مستويات استخدام قوة الأمل، العطف والكرم، الذكاء الاجتماعي، التنظيم الذاتي والرؤية الثاقبة فإنها ستعمل يقينا كحاجز ضد الآثار السلبية للإجهاد والصدمة، فحسب كل من Tedeschi و Calhoun (1995)؛ Peterson وآخرون (2008) فإن الأبعاد المختلفة لنمو ما بعد الصدمة تتوافق مع مكانم قوة معينة، إذ تعمل كل من قوة (الطف والكرم، الحب) على تحسين العلاقات مع الآخرين، كما تعمل قوى (الفضول، الإبداع، حب التعلم) على الانفتاح على الاحتمالات الجديدة، في حين أن قوى (تقدير الجمال، الامتنان والحماس) تساعد الأفراد على تنمية تقديرهم للحياة (as cited in Niemiec, 2013, p. 18).

وكنتيجة لهذه المعطيات، كان لابد من التأكيد على فاعلية التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على تنمية مكانم القوى الشخصية. وبالتالي، بات التعرف على فوائد علم النفس الإيجابي ضرورة ملحة لتطوير العلوم التي تساعد الأفراد والمجتمعات على مواجهة التحديات. ووفقا لهذا السياق، نجد أن العديد من الدراسات قد أثبتت أن تفعيل وتعظيم مكانم القوى تجعل الأفراد أكثر مرونة، مما يساعدهم على التعافي من الشدائد ويحقق النمو ما بعد الصدمة.

3.5. ماهية النمو ما بعد الصدمة:

أثار مفهوم النمو ما بعد الصدمة (PTG) Post Traumatic Growth -الذي صاغه في (1995) الأستاذان والباحثان الإكلينيكيان، Richard Tedeschi و Lawrence Calhoun- اهتمام الباحثين، أين يستخدم الآن على نطاق واسع لوصف مجال الدراسة والتحقيق في الكيفية التي يمكن بها أن تكون الصدمة نقطة انطلاق لرفاهية أكبر. فقد صرح Joseph (2011) بأنه قد "تغير كل شيء مع ظهور علم النفس الإيجابي، والذي فتح الباب لعلماء النفس لبدء التفكير في نمو ما بعد الصدمة" (Joseph, 2011, The Flipside of Trauma, pra. 18).

ويقصد بمفهوم نمو ما بعد الصدمة حسب Tedeschi بأن الصدمات لها جوانب إيجابية رغم جوانب الضغط والمعاناة، وأن جوانب القوى الشخصية تمنح الفرد العزم والقوة ما يؤدي به إلى إحداث تغيرات إيجابية في حياته، وترفع من قدرته على الصمود أمام المتاعب التي تواجهه (نقلا عن يونس، 2018، ص. 19).

وتبعاً لهذه المعطيات، نجد أن العديد من الدراسات قد وثقت أهمية هذا المفهوم، فقد أكدت دراسات قام بها باحثون وأطباء من ثقافات متنوعة في أربع قارات أن نمو ما بعد الصدمة (PTG) موجود في جميع المجتمعات، أين تم رصد مؤشرات له لدى الناجين من الزلازل في تركيا واليابان ولدى الفلسطينيين المعرضين للعنف والقتل والمساكين المعتقلين على خلفية النزاعات السياسية في الشرق

الأوسط؛ ولدى المهاجرين اللاتينيين في الولايات المتحدة، كما رصد لدى الطلاب الصينيين في أستراليا؛ ولدى الناجين من الحرب العالمية الثانية في ألمانيا إلى أولئك الذين عانوا من الحرب في يوغوسلافيا السابقة. وعليه، فقد أصبح من الواضح أن (PTG) هو بناء متعدد الأبعاد موجود في مختلف الثقافات ويتضمن عناصر تتعلق بالتغيرات في الذات، العلاقات الشخصية، وتقدير الحياة. إذ تعكس نتائج عدة دراسات فكرة أن الألم والمعاناة هما محفزان للنمو، وأن التحدي الذي يواجهه الأفراد هو شرط لتطوير (PTG)؛ فالأحداث الأكثر إرهاباً ترتبط بشكل كبير وقوي مع نمو ما بعد الصدمة ومثال ذلك ما حدث في كوسوفا وألمانيا، كما تم التحقق من فرضية أن مؤشرات نمو ما بعد الصدمة يمكن أن تتعايش مع الأعراض الضيق وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة أجريت على عينة من الفلسطينيين واللاتينيين في الولايات المتحدة (Weiss, & Berger, 2010, p. 190).

وفي خضاب هذه النتائج يقر Joseph (2011) بأن العديد من الناجين من الصدمات لديهم تجارب لا يمكنهم نسيانها أبداً فهي تبقى تطاردهم لبقية حياتهم. فعلم النفس الإيجابي الذي يدرس نمو ما بعد الصدمة لا ينكر هذه الحقيقة، بل يدرك ببساطة أنه يوجد -جانب آخر للعملة- ففي خضم الألم النفسي الكبير يمكن أن تكون هناك أيضاً وجهات نظر جديدة للحياة تكون ذات قيمة للناجي، بما في ذلك اعترافه باكتساب صفات شخصية جديدة، مع وجود علاقات أكثر عمقا ورضا اتجاه الآخرين. فهناك ثلاثة مواضيع وجودية هي في صميم نمو ما بعد الصدمة. الأول: هو الاعتراف بأن الحياة غير ثابتة وأن الأمور تتغير. والثاني: هو اليقظة النفسية psychological mindfulness، والتي تعكس الوعي الذاتي وفهم كيفية ارتباط أفكار الفرد وعواطفه وسلوكياته ببعضها البعض، بالإضافة إلى اكتسابه المرونة في المواقف اتجاه التغيير الشخصي. والثالث: هو الاعتراف بقوة الشخصية personal agency، مما يستلزم الشعور بالمسؤولية عن الخيارات التي يتخذها المرء في الحياة والوعي بأن الخيارات لها عواقب. فالصدمة تؤدي إلى إدراك كل هذه الحقائق الوجودية الثلاثة. في المقابل، فإن هذا الوعي يثير تغييرات في الطريقة التي يتحدث بها الأشخاص عن أنفسهم، والطريقة التي يشعرون بها حيال الحياة، والطريقة التي يمضون بها في عيش حياتهم. ووجهة النظر هذه لا تعني أنه ينبغي تجنب ردود الفعل السلبية على الشدائد، بل بالأحرى فإن الندم وخيبات الأمل والضيق أمر لا مفر منه في الحياة، وسيكون من السذاجة التفكير بخلاف ذلك. فأولئك الذين يجدون نمواً في الشدائد يقبلون هذه الحتمية، إنهم واقعيون بشأن أنفسهم، وموضوعيون في نظرتهم، وقادرون على تجربة علاقات عميقة وذات مغزى، تكون غير مادية وغير متطرفة في نهجهم في الحياة ولديهم الحس السليم وكذلك القدرة على الفكاهة، لكن مخاوفهم في وقت الصدمة غالباً ما تكون أكثر إلحاحاً للبقاء على قيد الحياة. وبعد

ذلك، تكون هناك محاولات للتغلب على العواقب العاطفية المدمرة. وبالتالي، يجب على مقدمي الرعاية والتكفل التركيز على العقبات الطبية والعاطفية للناجين قبل البدء في التعامل مع القضايا الأعمق المتعلقة بالمعنى والنمو ما بعد للصدمة (Joseph, 2011, The Flipside of Trauma, pra. 37-40).

4.5. مجالات نمو ما بعد الصدمة:

قسم النمو اللاحق للصدمة إلى خمسة مجالات حسب النموذج الذي طرحه Tedeschi و Calhoun (1996؛ 1998؛ 2004a) والتي تتمثل فيما يلي:

1.4.5. وجود تقدير أكبر للحياة مع تغير الإحساس بالأولويات:

إن امتلاء الحياة بالحيوية والأحداث الجديدة ستعمل على التقليل من الملل، وتدفع بالفرد لمواصلة الإنجازات بوجود حوافز القدرة والاستطاعة والتقدير للحياة وإحساس المرء بامتلاك طاقة تمكنه من تحقيق ذلك، هذا الإحساس يدفع الفرد لمشاركة الآخرين في خوض التجارب والخبرات التي يحقق بها إنجازاته، وهذا نابع من تقديره للحياة وأهميتها، وهو ما يؤدي به إلى استغلال المصادر النفسية والبيئية المتوفرة، للوصول لإدراك ضغوط الحياة بشكل واقعي ومنطقي (أبو عيشة، 2017، ص. 61)، ويكون ذلك حسب Tedeschi و Calhoun (2001) كنتيجة لإعادة البناء المعرفي المتعلق بمواجهة الصدمة، أين يشعر الفرد بالضعف ويفهم أنه لا يمكنه التنبؤ أو التحكم في أحداث معينة، من خلال إدراكه لتقلبات الحياة، فيبدأ بشكل متكرر بتغيير درجة الأهمية السابقة والمنسوبة إلى أحداث معينة. حيث يظهر اهتمامه بالأشياء الصغيرة التي كانت تعتبر في السابق تافهة أو غير مهمة، مما يؤدي به إلى تغيير الأولويات، ما يعطي تقدير أكبر للحياة (as cited in Ramos, & Leal, 2013, p. 45).

2.4.5. دفع ووضوح العلاقات مع الآخرين:

تعتبر العلاقات الشخصية بما تتضمنه من روابط عاطفية هي الأساس في تعزيز وتنمية الخبرات الحياتية، أين تعد العلاقات بالآخرين الأكثر أهمية في مجال التأثير على حياة الأشخاص أكثر بكثير من تأثير الأفكار والمشاعر والسلوكيات. حيث أنه في أعقاب الأزمات بينت نتائج دراسات Tedeschi و Calhoun (1996؛ 2001؛ 2004a) أنه سيتعين على الفرد البحث عن المساعدة والدعم من عائلته وأصدقائه، كنتيجة لزيادة الإفصاح عن الذات حول التجارب السلبية الشخصية، فقد يلاحظ الفرد وجود ارتباط عاطفي أعلى مع الآخرين، أين يبدأ بقبول المساعدة التي يقدمها الآخرون بشكل أفضل والاستفادة من الشبكات الاجتماعية الموجودة بالفعل أو الاستثمار في شبكات جديدة. وعليه، يمكن حسب (Richard, 2020, pra. 28) أن تساعد الصدمة في إقامة علاقات جديدة وجعل الناس أكثر امتناناً للعلاقات التي لديهم بالفعل. ما يعني أن مجال العلاقات الشخصية مهم جداً كونه من الممكن

أن يقود لتطور الدعم الاجتماعي والعاطفي، حيث يعتبر واحد من أهم العناصر والعوامل التي تحمي الأفراد من نتائج اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD)، فالكشف عن الذات والقدرة على التعبير العاطفي وعن المشاعر يقود ذلك للتكيف والنمو بشكل أفضل وأكثر فائدة (أبو عيشة، 2017، ص ص. 61-62).

3.4.5. زيادة الشعور بقوى الشخصية:

غالبا ما يتفاجأ الفرد بمدى نجاحه في التعامل مع آثار الصدمة؛ أين يلاحظ بأنه أصبح جاهزا بشكل أفضل لمواجهة تحديات المستقبل. فغالبا ما تعطي هذه التجارب صورة واضحة عن ازدياد نطاق المعارف والمهارات وكذا مستويات المرونة ما يفتح المجال نحو اتساع إمكانات النمو (Richard, 2020, pra. 24). وقد يترافق الإحساس بزيادة القوى الشخصية وفقا لـ Calhoun و Tedeschi (2004a) مع إدراك الضعف الفردي، وفهم واضح للتأثير السلبي للأحداث الصادمة في حياة المرء. غير أن ذلك قد ينجر عنه الاعتراف بوجود المزيد من القدرات للتعامل مع التحديات والمحن المستقبلية، من خلال العمل على تغيير المواقف التي تحتاج إلى تغيير. إذ لاحظ Lindstrom وزملاؤه (2011) أن الفرد يميز بوضوح أنه بعد الحدث الصادم هو شخص يتمتع بمهارات ونقاط قوة أكثر، مقارنة بما كان قبل حدوث الصدمة (as cited in Ramos, & Leal, 2013, p. 46). فهذه القدرة على الاعتراف بتأثير الأزمات والنقد والإحباط والفشل والعمل على تحملها ومواجهتها تعتبر من خصائص الشخصية الناضجة والقوية، التي تتسم بتحمل المسؤولية. وقد أوضح أبو عيشة (2017) بأن نمو ما بعد الصدمة يزيد الشعور بقوة الشخصية، فالفرد يستمد الثقة والشعور بالتطور والنمو إما من العلاقات الاجتماعية وإما من داخل الشخص نفسه (ص. 62).

4.4.5. التغيير في الفكر الوجودي للوصول إلى الثراء الروحاني والديني في الحياة:

غالبا ما تجبر التحديات التي يتعرض لها الأفراد إلى توجيه المعتقدات الأساسية إلى المزيد من الانغماس في الشعائر الدينية، لغرض الدفع بعجلة الحياة نحو الاستمرار. وهو ما يتزامن حسب (Richard, 2020) مع طرح العديد من الأسئلة الوجودية حول الأخلاق، ومقدار المساهمات نحو تحسين المجتمع، والدوافع الأساسية للوجود (pra. 32).

فمهمة كل فرد تبدأ في تحقيق انجازاته ومهامه من خلال بحثه عن معنى الحياة، والذي قد يتأثر بما سبقه من تجارب عاطفية مؤلمة وغير مريحة، ومدى التأثير بالحوادث الصادمة التي واجه فيها الفرد حتمية الموت؛ فالأفراد عادة لا يقومون بحل مشاكلهم بشكل فوري، وذلك راجع إلى أن تكوين معاني جديدة للحياة ودمجها في المعنى العالم الشخصي يحتاج لعملية طويلة الأمد (أبو عيشة، 2017، ص.

63). فقد أورد Tedeschi و Calhoun (2001، 2004a) أنه ءلال مواءمة الظروف المءءمة، قد يزءاء الإىمان بالكىانات الءىنىة بشكل أكبر بعد الصءمة ما ىءءبر آلىة للءكىف ءساهم فى العملىة المعرفىة نحو إىءاء المعنى. ومع ءلك، قد ىشهد الأشخاص ءىر المءءىنىن بعض النمو فى المجال الروحى، والذى لا ىقتصر على من لءبه بالفعل علاقة روحىة أو ءىنىة قوىة (as cited in Ramos, & Leal, 2013, p. 46). فقضىة الءغىرات الروحانىة وءأىرها فى الوظائف النفسىة ءلعب ءوراً مءماً للءعءىل فى عملىة الءأقلم الجىء، وبالءالى هى ءبرهن أن الءءءلات الءىنىة والروحانىة لها أءمىة كبىرة فى إعاءة الءأقلم مع الأحداث السلبىة وعملىة ءءدم النمو، فالـمجال الءىنى والروحانى وءالات الأفراد قبل الصءمة ومعءءاءءهم لها أءر فى هءا المجال وفى نمو ما بعد الصءمة بشكل اىجابى (أبو عىشة، 2017، ص. 63).

5.4.5. اكءشاف إمكانيات جءىءة:

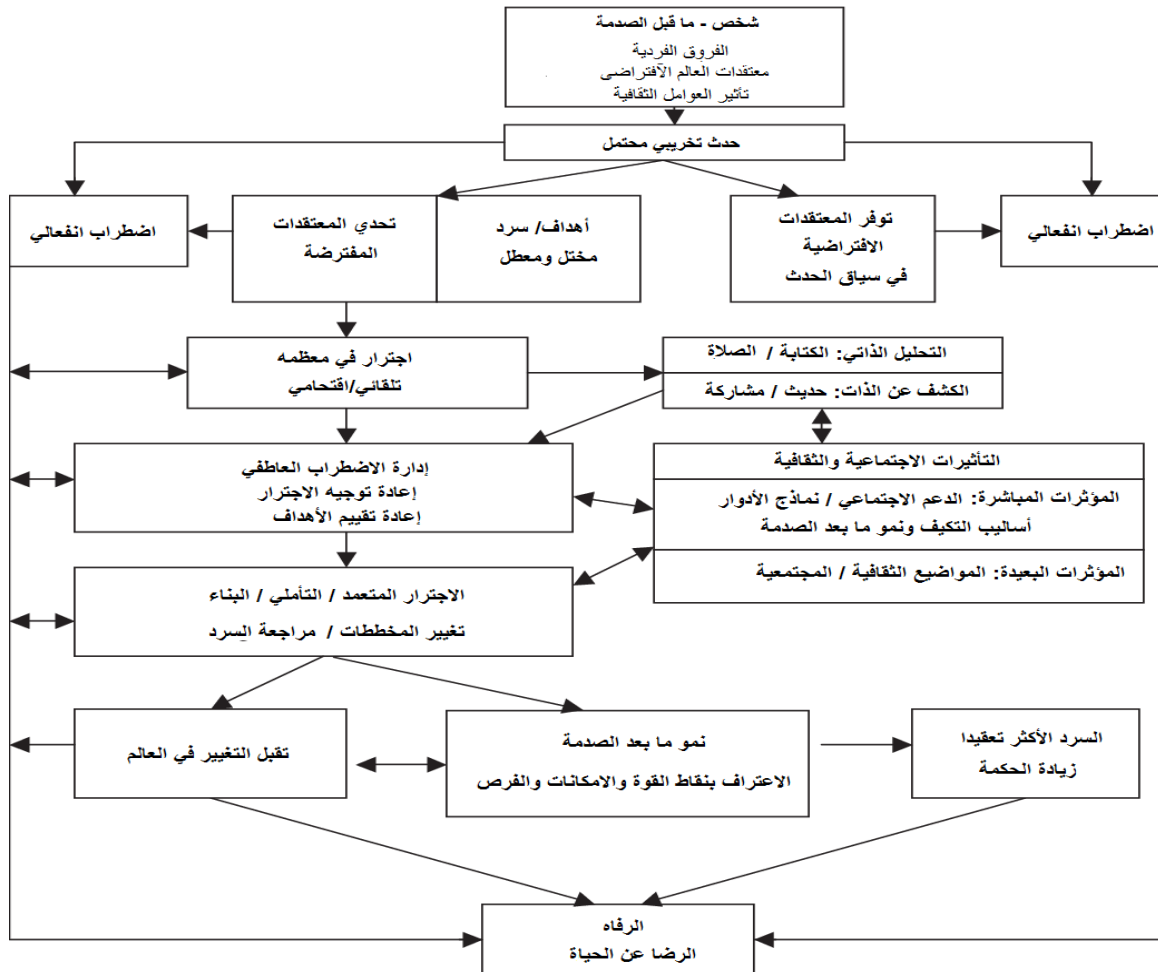
ءلال عملىة مواءمة الشءاء والأزماء، ىكءشف الفرد ءىارات جءىءة لءىاءه فى عءة مءالات. إذ أشار Tedeschi و Calhoun (1996؛ 2004a) بأن إنشاء مسار ءىاة جءىء ىرتبط بإءراك فلسفة جءىءة للءىاة ءغىر الافتراضاء السابقة والمعءءاءات الأساسىة مما ىؤءى إلى إمكانيات وفرص جءىءة لم ءكن موءوءة من قبل (as cited in Ramos, & Leal, 2013, pp. 46-47)، فمن المءم أن ىءوءه الفرد نحو إىءاء أءءاف جءىءة قابلة للءءقىق منسءمة مع نموء ءالاىار. فعلى ما ىبءوا أن نمو ما بعد الصءمة ىرتبط بعلاقة وطىءة مع الأفراد الءىن ىملكون مرونة فى اسءبءال ما لا ىمكن ءءققه بأءءاف واقعىة ءناسب الموءقف، ءىء إنهم أكثر ءكىفاً من أولئك الءى ىءءلون عن أءءافهم وىنءظرون أءءافاً أخرى لءظهر لهم أو ىسعون لءءقىق أءءاف مسءءىلة. وبالءالى، فإنه إلى ءانب المءابرة والمءاولة المسءمرة لءءقىق أءءاف شءص ما، ىءب الءءلى عن الءءف فى اللءظة المناسبة مع الءطلع إلى امكانىة اسءبءاله بشىء الأنسب لفعله ما ىءل الشءص أكثر ءءرة على الءكىف (أبو عىشة، 2017، ص ص. 62-63).

5.5. النموء النظرى الءفسىرى للنمو ما بعد الصءمة:

شرح بعض المنظرىن نمو ما بعد الصءمة (PTG) باءءباره آلىة للءنظم الءاءى مرءبطة بالمىل البىولوجى الفطرى لءمىاة النفس من الضىق الناءم عن الظروف السلبىة. فءسب كل من Ford، Tennen، و Albert (2008) فإن الفرد ىءرك هءا النمو بعد الءعامل مع الإءءاء والصءماء، أىن ىرى نفسه كشءص قوى ءءاوز الصعوباء والمعاناة. ولطرح أكثر شمولاً لـ (PTG) اقءرح Zoellner و Maerker (2006)، نموء Janus-Face، الءى ىءمل ءصورىن لطرىقة ءءوء نمو ما بعد الصءمة (PTG) هى: 1/الءانب الوهى illusory و2/الءانب البناء constructive. أىن اقءرح المؤلفان ءماشياً مع طرء الءى وءعه Tedeschi و Calhoun (2004a؛ 2004b) أن المءكون البناء ىمءل النمو growth الناءء

عن النجاح في التعامل مع الظروف السلبية، والذي يرتبط بالتغيرات الكبيرة في المخططات المعرفية الشخصية، والتكيف الإيجابي مع الصدمة. من ناحية أخرى، فإن المكون الوهمي illusory الذي اقترحه Taylor وآخرون (2000) يمثل وجود تصورات غير حقيقية لنمو ما بعد الصدمة (PTG)، فهو يمثل أوهامًا إيجابية مشوهة حول النمو الذي لا يوجد بالفعل، فهو يلعب وظيفة الدفاع بدل الخضوع للضيق والضيق، لتجنب المعالجة المعرفية للوضع. وبالتالي، فإن الإدراك الوهمي للنمو وفقًا لـ Affleck وTennen (1996) يأتي كمحاولة تساعد في عملية الحفاظ على التوازن النفسي للفرد، وتجنب تغيير العالم الافتراضي. فهذا التصور للنمو حسب Zoellner وزملائه (2008) يحدث لدى الناجين من الصدمات الذين يظهرون حدة في أعراض الإجهاد. لذلك، فإنه يتوقع أثناء عملية المواجهة حسب Zoellner وMaercker (2006) حدوث انخفاض في أعراض الإجهاد بالإضافة إلى انخفاض (PTG) الوهمي، وزيادة الوعي بـ (PTG) البناء (as cited in Ramos, & Leal, 2013, p. 47).

ومع ازدياد أعداد الدراسات حول هذا الموضوع، طور كل من Calhoun وزملائه (2010) نموذج شامل لعملية حدوث النمو ما بعد الصدمة (PTG)، والذي يوضحه الشكل (2)، أين تمت مراجعة هذا النموذج في ضوء المعطيات الجديدة التي تساعد في تشكيل فهمنا للعمليات (PTG).
الشكل (2): "يوضح مراحل النمو ما بعد الصدمة (PTG) وفق نموذج شامل"



Note: (Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2010, p.6)

يوضح المخطط الذي وضعه Calhoun وزملائه (2010) في الشكل (02) مسارات النمو، والذي يبدأ بمرحلة ما قبل تعرض الفرد للصدمة وينتهي بالتغيرات الإيجابية التي يمكن أن تحدث بعد الصراع مع أزمات الحياة. إذ تتمثل إحدى أحدث المراجعات لهذا النموذج بالاعتراف أن الحدث نفسه يمكن أن يتحدى عوالم بعض الأفراد الافتراضية وينتج عنه تأثير صادم بينما يمكن للآخرين أن يتناسب هذا الحدث بسهولة مع معتقداتهم الافتراضية. لذلك، من المهم أن نضع في الاعتبار أن مجموعة متنوعة من التأثيرات الثقافية يمكن أن تلعب دورًا مهمًا في تشكيل المعتقدات الافتراضية التي تحدد الطرق التي يُنظر بها إلى الحدث.

لكن من المهم ملاحظة أن الاضطراب العاطفي لا يزال من المحتمل أن يحدث بعد التعرض لأحداث مرهقة، حتى عندما تتوافق الأحداث مع معتقدات المرء الافتراضية، كما في حالة قبول وفاة شخص عزيز.

كما يوجد جانب آخر من العملية التي يتضمنها الرسم البياني المنقح هو طبيعة العلاقة بين (PTG) ومؤشرات الرفاهية أو الرضا عن الحياة، فمن المهم ملاحظة أن الأشخاص يمكن أن يختبروا النمو والضيق في وقت واحد. حيث أنه بالنسبة لبعض الأفراد من الممكن أن يعتمد (PTG) إلى تطوير حكمة جديدة، مما يؤدي في النهاية إلى الرفاهية، كما من المرجح أن يكون النمو أكثر ارتباطًا بالإحساس الناتج عن الحكمة المنعكسة من السرد الذي يعترف بتعدد العالم أكثر من ارتباطه بمؤشرات بسيطة عن السعادة أو الاكتئاب.

حيث يضيف هذا المخطط المنقح أيضًا توضيحًا للتفاعل بين الاجترار ومستويات الضيق، فمن المرجح أن يرتبط الاجترار بعد فترة وجيزة من الحدث في شكل أفكار اقتحامية بشكل إيجابي بكل من الاضطراب العاطفي وتعطيل المعتقدات، مع انتقال الاجترار إلى أشكال أقل تدخلًا وأكثر تعمدًا، والتي تمثل جهودًا لفهم الحدث وإعادة بناء المعتقدات المفترضة، إذ يمكن لمستويات الضيق أن تحفز الشخص على العمل نحو الفهم، والذي بدوره قد يؤثر على الضيق الذي يعاني منه (Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2010, pp.5-7).

6. تعقيب على الإطار النظري:

يعد مفهوم النمو ما بعد الصدمة -الذي جاء به Calhoun و Tedeschi في منتصف التسعينيات- من بين المفاهيم التي حظيت باهتمام شريحة عريضة من الباحثين، والذين صاغوا فكرة أنه يمكن للأفراد من كسب بعض الفوائد عقب تعرضهم لأحداث صادمة، والتي قد تمس جوانب عدة في الشخصية، وهو المسعى الذي أقرته عديد الدراسات والفلسفات عبر تاريخ البشرية، التي نقلت فكرة

أن هناك مكاسب شخصية يمكن العثور عليها في المعاناة؛ فالملاحظة التي تشير إلى أن الأحداث المجردة والصدمة يمكن أن تؤدي إلى تغييرات نفسية إيجابية موجودة أيضًا في رسالة الأديان الرئيسية كالبودية والمسيحية والإسلام واليهودية، وفي الفلسفة الوجودية وعلم النفس الإنساني، أين تم الاعتراف بأن التغييرات الإيجابية يمكن أن تحدث نتيجة للمعاناة. وهي بذلك فكرة راسخة في الخلفية النظرية، لكنها لم تترسخ بشكل كامل في أعمال علم النفس التقليدي، إلا من خلال نتائج بلورتهما عديد الدراسات ضمن تيارات البحوث المنتمية لمجال علم النفس الايجابي، وهو ما فتح المجال لخضوع مفهوم النمو ما بعد الصدمة لمجال العمل التجريبي، والذي بات من ضمن أهم المحاور التي ركزت عليها البحوث خلال العقد الماضي.

فهو يعد من أهم المساهمات التي قدمها علم النفس الايجابي في مجال المرافقة النفسية لضحايا الصدمات، من خلال تركيزه على دعم جوانب القوة في الشخصية، ليثبت أن هذا النوع من التدريب لا يقل قيمة عن تلك التدخلات الرامية إلى التخلص من أعراض المرض والاضطراب، فهو يساهم بشكل أكيد في بناء وتطوير الشخصية. وهو بذلك قدم لنا مقاربة استباقية لبناء مجتمعات مزدهرة داعمة لأفرادها، من خلال تبنيه لمختلف الصيغ العلمية الهادفة إلى تنمية مكانم القوى الانسانية، ما قد يساهم في تعزيز مستويات الصحة النفسية، وتطوير الأداء الأمثل للأفراد في مواجهة التحديات.

7. خاتمة:

ساعدت انجازات علم النفس الايجابي في قياس مؤشرات مكانم القوى الشخصية في التأسيس للنمو ما بعد الصدمة (PTG)، وهي بواذر رسمت خريطة متكاملة عن النمو والتطور الشخصي الحاصل في أعقاب التعرض للصدمة، وهو ما كان على عكس التوقعات، أين يمكن من خلاله أن تنشأ تغييرات نفسية ايجابية في قوى الشخصية. إذ أنه بعد تحليل البيانات التجريبية، تم العثور على العديد من العوامل التي تتنبأ بشكل فعال بتعزيز نمو ما بعد الصدمة (PTG) على غرار: مكانم القوى الشخصية، والكشف عن الذات، والرضا عن شبكة الدعم الاجتماعي، ونمو في الجوانب الروحية والتفاؤل [...] والتي ساهمت مجتمعة في تطوير نمو ما بعد الصدمة (PTG)، إذ كشف مجال البحث ضمن هذا المفهوم عن الكيفية التي تكون من خلالها الصدمة نقطة انطلاق لتحقيق الازدهار.

تبعاً لهذه النتائج نجد أنه من الضروري توسيع نطاق الاستفادة من نموذج النمو ما بعد الصدمة (PTG) ليشمل مجال العلاج النفسي والممارسة السريرية، ما قد يعزز فهمنا بشكل أفضل لوظيفة النمو في التوافق النفسي مع ظروف الصدمة. ماسيسمح بتوسيع نطاق دراسة ظاهرة النمو بعد الصدمة في السياق الصحي لتشمل أسرار الناجين والأفراد الفاعلين في نطاق الشبكة الاجتماعية المحيطة بالفرد.

المراجع

- أبو حلاوة، محمد. السعيد. (2006). *علم النفس الايجابي: الوقاية الايجابية والعلاج النفسي الايجابي* (M.Seligman, Author). في موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. http://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show_res&r_id=68&topic_id=1743
- أبو عيشة، محمد. سمير. (2017). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان: دراسة وصفية تحليلية (مذكرة ماجستير، غير منشورة). الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
- باشن، حمزة. (2020). مكانم القوى في الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة مدرسة العليا للأساتذة (أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر2). التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الأطروحات www.dsit.dz
- خطاب، محمد. أحمد. ومحمد، إبراهيم. يونس. (2021). قائمة نمو ما بعد الصدمة: الأسس النظرية والخصائص السيكموتية. مجلة الارشاد النفسي، 1 (68)، 384-319. https://cpc.journals.ekb.eg/article_231429_9ec81e913cae41a2de32f3775ff26381.pdf
- غباري، أحمد. ثائر. (2018). *علم النفس الايجابي: الاستكشافات العلمية والعملية للقوى البشرية* (L. Lopez, J. Pedrotti & C. Snyder, Authors). المملكة الاردنية الهاشمية: دار الفكر الناشر والموزعون. (Original work published in 2015).
- يونس، إبراهيم. (2018). نمو ما بعد الصدمة: النظرية والقياس والممارسة (ط 1). مصر: داريسطرون للنشر.
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology In A Nutshell: The Science Of Happiness: The Science of Happiness*. (3rd Ed.) USA, NY: McGraw-Hill Open University Press.
- Bransford, K., Simunds, E., & Starks, S. V. C. (2020). *Redefining happy hour, Positivity in the middle of a pandemic: Applying positive psychology to support students in the online classroom*. Retrieved from <https://www.apa.org/ed/precollege/psychology-teacher-network/activities-books/positivity-pandemic>
- Burke, J., & Arslan, G. (2020). Positive education and school psychology during COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 137-139. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v4i2.243>
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 1-14). USA, New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Casali, N., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2021). Character strengths sustain mental health and post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic. A longitudinal analysis. *Psychology & Health*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1952587>
- Duan, W., & Guo, P. (2015). Association between virtues and posttraumatic growth: preliminary evidence from a Chinese community sample after earthquakes. *PeerJ*, 3, 1-11. <https://doi.org/10.7717/peerj.883>
- Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth* (1st Ed.). USA, NY : Basic Books.
- Joseph, S. (2015). The future of positive psychology in practice. In S. Joseph (2nd Ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp.823-828). USA, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. Delle Fave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp. 11-30). USA, NY: Springer
- Niemiec, R. M. (2017). *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners* (Ed.). USA: Hogrefe Publishing.
- Park, N., & Peterson, C. (2003). The values in action inventory of character strengths for youth. In K. A. Moore, & L. H. Lippman (Ed.), *What Do Children Need to Flourish?* (pp. 13-23). USA, New York: Springer.

- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of college and character*, 10(4), 1-10. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The journal of positive psychology*, 1(1), 17-26. <https://doi.org/10.1080/17439760500372739>
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 214-217. <https://doi.org/10.1002/jts.20332>
- Porto Noronha, A. P., & Martins, D. D. F. (2016). Associations between character strengths and life satisfaction: A study with college students. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2), 97-103. <https://doi.org/10.14718/ACP.2016.19.2.5>
- Ramos, C., & Leal, I. P. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2, 43-54. <https://doi.org/10.5964/pch.v2i1.39>
- Richard G. T. (July–August, 2020). *Growth After Trauma*. Retrieved from <https://hbr.org/2020/07/growth-after-trauma>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., Niemiec, R., Pury, C. & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303-323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Weiss, T., & Berger, R. (2010). Posttraumatic growth around the globe: Research findings and practice implications. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 189–195). USA, New Jersey: John Wiley & Sons Inc.