



النمو الإيجابي بعد الصدمة

**وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة
الاجتماعية لدي عينة من الأراامل**

إعداد

فاتن عبدالسلام حسن السيد الشناوي

مدرس علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية - جامعة الأزهر

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لذي عينة من الأراذل

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرمال

فاتن عبدالسلام حسن السيد الشناوي

قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، الدقهلية، مصر.

البريد الإلكتروني : fatenelshenawy.el20@azhar.edu.eg

الملخص:

هدف البحث الحالي إلي التعرف علي العلاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرمال ، كذلك التعرف علي الفروق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من الأرمال ، والتعرف علي الفروق بين عينة البحث في النمو الإيجابي بعد الصدمة وفقاً لمدة الترميل (أقل من خمس سنوات ، ٥ إلي ١٠ سنوات ، أكثر من عشر سنوات) و العمر (من ٢٥ - ٣٥ سنة ومن ٣٥ إلي ٤٥ سنة ومن ٤٥ - ٦٠ سنة) والمستوي التعليمي (عالي - متوسط - أقل من المتوسط) ، وأيضاً التعرف علي إمكانية التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من الأرمال من خلال التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية ، وقد تكونت عينة البحث من (٢٥٣) أرملة من المترددات علي الشؤون الاجتماعية بمركزي طنح و النسيمية بمحافظة الدقهلية ، منهم (٨٢) أرملة ترملت مدة أقل من خمس سنوات ، (١٠٠) أرملة ترملت مدة تراوحت ما بين ٥ إلي ١٠ سنوات ، و(٧١) أرملة ترملت منذ أكثر من ١٠ سنوات ، ومنهم (٧٨) أرملة مستواها التعليمي أقل من المتوسط و (١١٢) مستواها التعليمي متوسط

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرمال

و(٦٣) أرملة مستواها التعليمي مرتفع ، ومنهم (٩٨) أرملة تراوحت أعمارهم ما بين ٢٥-٣٥ عاماً و (٦٠) أرملة تراوحت أعمارهم ما بين ٣٥-٤٥ عاماً و(٩٥) أرملة أعمارهم تراوحت ما بين ٤٥-٦٠ عاماً ، وتم استخدام مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة إعداد الباحثة ، ومقياس التوجه نحو الحياة إعداد الباحثة ، ومقياس المساندة الاجتماعية إعداد/ (علي، ٢٠١٨)، وتوصلت نتائج البحث إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الأرمال علي مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة ودرجاتهم علي مقياس التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من الأرمال ، وتبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الأرمال علي النمو الإيجابي بعد الصدمة وفقاً لمدة الترميل لصالح من ترملت مدة تزيد عن عشر سنوات ، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات الأرمال علي النمو الإيجابي بعد الصدمة وفقاً للمستوي التعليمي ، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات الأرمال علي النمو الإيجابي بعد الصدمة تبعاً للعمر لصالح الأكبر سناً وهم من تراوحت أعمارهم ما بين ٤٥-٦٠ عاماً ، كما توصلت النتائج إلي إمكانية التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرمال.

الكلمات المفتاحية : النمو الإيجابي بعد الصدمة ، التوجه نحو الحياة ، المساندة الاجتماعية ، الأرمال .

Post Traumatic Growth and Its Correlation with Life Orientation and Social Support Among Sample of Widows.

Faten Abdelsalam Hassan Elsayed Elshenawy

Department of Psychology , Faculty of Humanities , AL-Azhar University , Dakahlia , Egypt.

E-mail: fatenelshenawy.el20@azhar.edu.eg

Abstract:

The current research aimed to identify the relationship between Post Traumatic Growth , life Orientation and Social Support among Sample of Widows, as well as to identify the Level of (PTG)among Widows. Furthermore, to identify the differences between the research sample in (PTG) according to the different ages (from 25 to 35 years , 35 to 45 years and 45-60 years). Period Time of widows from(Lower than 5 years , 5 - 10 , more than 10 years)and Educational Level (low - Moderate - High) . And also to identify the possibility of predicting (PTG) through Life Orientation and Social Support Among Sample of Widows, The study sample consisted of (253) widows who are attending Social Affairs in Tanah and Nesemeya . Of Them (82) their husband died from a period of time lower than 5 years ,(100) their husband died from a period of time (5 to 10) and (71)their husband died from a period of time over than 10 years old . of whom (78) are low Educational Level,(112) are Moderate Educational Level and (63) are high Educational Level , and of them (98) are from 25-35 years old ,(60) are from 35-45 years old and (95) are from 45-60 years old , The (PTG) Scale was used by the researcher , the Life Orientation scale by the researcher and the Social

Support scale Prepared by (Ali, 2018) . The Results of the research found a Positive correlation between (PTG) , Life Orientation and Social Support at the level of significance (0.01). It was also found that there is a moderate level of (PTG) In widows , and there were significant differences in (PTG) According to ages and Period of times of widows in favor of the elders who have been become widowed over ten years old and their ages between 45-60 years old. While there was no differences in (PTG) Scale according to level education. The results also suggest PTG can predicted through Life Orientation and Social Support .

Keywords: Post Traumatic Growth , life Orientation , Social support , Widows.

مقدمة :

يقال أن المرأة نصف المجتمع ولها دورها الكبير في بنائه، وحينما تُهيأ لها الظروف الاجتماعية والنفسية المناسبة، فإنها تؤدي مهامها وواجبها علي أكمل وجه، ولكن نجد أن هناك مخاطر وتحديات وأحداث ضاغطة التي قد تتضمن في طياتها صدمة - كوفاة الزوج - فنجد بعض الأرامل عاجزين عن مواجهة هذا الحدث الصادم وغير قادرين علي إدارة الألم والتعايش معه ، بينما نجد البعض الآخر من الأرامل قادرين علي مجابهة الصدمة والتعايش والتأقلم معها ، بل قد تستفيد من الحدث الصادم الذي مرت به بإحداث تغيرات إيجابية في حياتها .

والخسارة جانب جوهرى في الحياة، حيث أن جميع البشر بلا استثناء يتعرضون لأزمة فقدان، وللفقد تبعات ضارة علي صحة الأفراد علي المستوي الجسدي والانفعالي والمعرفي، وهذا يتضح من خلال المقياس الذي قدمه "هولمز وريتشارد راهي " المكون من ٤٣ حادثة من واقع الحياة، أطلق علي هذا المقياس اسم هولمز وراهي للضبط الاجتماعي ، ضُبطت كل حادثة علي قدر درجة الشدة المقرونة بها، ثم رتببت تنازلياً وفق الدرجات لكل بند ، وكان الترميل أعلي الشدائد علي مقياس الضبط الاجتماعي ، حيث احتل أعلي الدرجات علي المقياس من بين أحداث حياتية ضاغطة أخرى منها الطلاق ، والانفصال ، والسجن ، وموت قريب ، ومرض الشخص أو إصابته ، وفقدان الوظيفة ، الفصل ، التقاعد وغيرها من الأحداث الصادمة (مكماهون ، ٢٠٠٢) .

وقد أيدت ذلك دراسة لاند وكاسرتا ودايموند (Lund , Caserta & Diamond,1993) عن الأرامل ، حيث أقر ٧٢٪ منهم أن فقدان الزوج كان أكبر حدث ضاغط في حياتهم .

ويري تديشي وكالهن (Tedeschi , Calhoun , 2004)) أنه علي الرغم من الصدمات والخبرات السلبية التي يتعرض لها الأفراد ، فإنه يحدث لديهم أيضا بعض التغيرات النفسية الإيجابية ، والتي تسمى " النمو الإيجابي بعد الصدمة " Post Traumatic Growth ، ومع ذلك فالنمو الإيجابي بعد الصدمة لا يحدث كنتيجة مباشرة للصدمة ولكن كفاح الفرد وإصراره ونضاله مع الواقع الجديد في أعقاب الصدمة والأزمة هو من يلعب الدور الكبير في تحديد مدي حدوث نمو ما بعد الصدمة لديه.

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات كدراسة هوجان وآخرين (Hogan N et al, 2014) ودراسة جين وآخرين (Jin Y et al , 2014) ودراسة ونج وآخرين (Wang et al , 2015) إلي وجود ارتباط إيجابي بين اضطراب ما بعد الصدمة والنمو الإيجابي بعد الصدمة مما يدل علي توافر الأعراض الإيجابية والسلبية في نفس الوقت .

والنمو الإيجابي بعد الصدمة يعني النمو الإيجابي في الانفعال والإدراك والذي بدوره يؤدي إلي تغييرات إيجابية في الأبعاد النفسية والشخصية الموجودة بعد حدث صادم (Arjeini et al , 2020).

ويري تديشي وكالهن (Tedeschi , Calhoun , 2004)) أن النمو الإيجابي بعد الصدمة مفهوم معقد ويتأثر بالعديد من المتغيرات ، ووفقاً لنظرية المعالجة المعرفية فإن نجاح الفرد علي التأقلم والقدرة علي مجابهة أحداث الحياة الضاغطة هو خطوة أولية لحدوث عمليات النمو ،

وعليه فإن بعض السمات كالتوجه نحو الحياة مهمة لإدراك المعالجة التي تحدث بعد التعرض للصدمة .

فالتوجه نحو الحياة تعد من الموضوعات الهامة باعتباره علامة تدل علي مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة ، كما أنه يساعد علي مواجهة صعوبات الحياة وتخطي الأزمات ، ويحسن من توازن الفرد ونوعية حياته .

وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة علي تمتع الفرد بالصحة النفسية، كدراسة كروزيك وجانيكا (Kruczek& Janicka, 2019) والتي توصلت إلي ارتباط التوجه نحو الحياة بالرضا عن الحياة ارتباطاً إيجابياً ، ودراسة راثور وآخرين (Rathore , et al , 2015) والتي أشارت إلي أن التوجه نحو الحياة والرضا عنها يؤثران علي الصحة النفسية .

فالفرد الذي يمتلك النظرة الإيجابية للحياة والنزعة للتفاؤل غالباً ما يتمكن من مواجهة مواقف الحياة الصادمة والضاغطة وتخطي الأزمات والصعاب بطريقة متوازنة ومتوافقة مقارنةً بالأشخاص المتشائمين .

وهذا ما أكده بوسيري وآخرين (Busseri , et al, 2016) من أن ضغوطات الحياة والمرور بالأزمات والتحديات تؤثر علي صحة الإنسان بطريقة سلبية والأشخاص المتشائمين يكونون أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والجلطات في المخ.

كما أشار كزنز وآخرين (Cousins, et al, 2016) إلي أن التوجه نحو الحياة من أهم المقومات المعينة علي تخطي الأزمات والصدمات والتجارب المؤلمة ، ويعد التفاؤل نوعاً من أنواع التوجه نحو الحياة، وينظر إلي الأشخاص المتفائلين علي أنهم أكثر إيجابية وأكثر مرونة في مواجهة الصدمات والمحن ، ويعيشون الحياة ويختبرونها من منظور إيجابي .

وعن دور التوجه نحو الحياة في التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة ، فقد أشارت نتائج دراسة تشيري وآخرين (Cherry, et al., 2017) بوجود علاقة إيجابية بين الإصابة بصدمة سابقة في الحياة والتوجه نحو الحياة والتفاؤل ، حيث كان التوجه نحو الحياة يتنبأ كثيراً بالصحة البدنية فقط لأولئك الذين لديهم مستوى أعلى من الصدمات السابقة ، كما أشارت نتائج دراسة أولاسيني وآخرين (Olaseni, et al , 2019) أنه يمكن التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال التوجه نحو الحياة والانفتاح علي الخبرة ، كما كشفت نتائج دراسة بيرا وآخرين (Byra S, et al, 2020) أن التوجه الإيجابي نحو الحياة مرتبط إيجابياً مع النمو الإيجابي بعد الصدمة بجميع أبعادها.

كما تعد المساندة الاجتماعية أيضاً عاملاً مساعداً وهاماً في تخطي الأزمات والصعاب ، إذ تعد المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوئه إلي الله سبحانه وتعالى ، فعندما يجد الفرد نفسه أمام تحديات أو أزمات تعترض حياته وتفوق إمكانياته وعندما يشعر أنه لم يعد بوسعه أن يجابه ويتحمل ما يقع علي عاتقه من أزمات وأن طاقته لا تكفي لمواجهة الضغوط ، فإنه يلجأ

ليستمد العون ممن يعدهم مهمين في حياته ، لذا تعتبر المساندة الاجتماعية متغيراً هاماً في حياة الأفراد بصفه عامة وحياة الأرامل بصفة خاصة .

وفي هذا الصدد أشار (سلمان، ٢٠١٥) أن المساندة الاجتماعية تشير إلي طبيعة إقامة الروابط الاجتماعية بين الفرد والآخرين ممن حوله وبذلك فهو يشمل المشاركة والتفاعل في التنظيمات الاجتماعية ، وزيارة الأصدقاء للفرد ، إذ تعد كلها مصادر مساندة في حياته .

وعن دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة، فقد أوضحت نتائج دراسة كاثرين وريتشاردسون (Katherine M & Richardson , 2016) أن النمو الإيجابي بعد الصدمة له علاقة وثيقة بمساندة ودعم الأقران ، وأنه يمكن التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال المساندة والدعم الاجتماعي .

كما اتفقت نتائج دراسة كل من أنجم وآخرين (Anjum S , et al , 2017) ، وعزيز وآخرين (Aziz S , et al , 2021) وخطيب وآخرين (Khatib A , et al , 2021) مع هذه النتائج وأشارت إلي الدور الوقائي للمساندة الاجتماعية في الحد من الشعور بتأثير الضغوط لدي الأرامل بعد فقدان الزوج ، كما أشارت نتائج دراستهم أن المساندة الاجتماعية والسلوك الاجتماعي لديهم القدرة علي تعزيز النمو الإيجابي بعد الصدمة وأنه يمكن التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال المساندة الاجتماعية .

وتري الباحثة أن التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية من المتغيرات الإيجابية الهامة التي قد تجعل بعض الأرامل يستطيعون مواجهة الحدث الصادم والتكيف معها بينما البعض الآخر ينهار، وكذلك مع وجود

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرمال

المعاناة من الترميل والضغوطات والتحديات التي تتعرض لها الأرمال فإن هناك فرصة كبيرة لظهور تغيرات إيجابية لدي هؤلاء الأرمال ، إلا أن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت الجوانب الإيجابية مثل النمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية بالرغم من وجود العديد من الدراسات الأجنبية في هذا المجال.

مشكلة البحث وتساؤلاته :

تعد مشكلة فقدان الزوج من أقسى التجارب والخبرات الصادمة والمؤلمة التي تمثل تهديداً خطيراً للمرأة، بسبب التغيير الجذري لشكل ونمط حياتها وانقلاب نظامها اليومي ، إذ تشعر فجأة بأنها لم تعد زوجة كسابق عهدها وتواجه تحديات الحياة وصعوبتها بمفردها ومن ثم فهي بحاجة للتعاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة والمساندة الاجتماعية والذي بدوره يخفف من الضغوط النفسية التي تعانيها المرأة ومن ثم تصبح لحياتها مغزي ومعني ودلالة وتكون لديها القدرة علي مواجهة تحديات وصددمات وضغوطات الحياة .

وفي كل المجتمعات تقريباً يحتمل أن تصبح المرأة أرملة أكثر من حدوث الترميل بين الرجال، ويرجع ذلك إلي ارتفاع نسبة الوفيات بين الرجال عنها بين النساء، لأن المرأة عادة تعيش أطول والرجال يميلون إلي الزواج من المرأة الأصغر سناً، كما أن الرجال الأرمال أقرب من النساء الأرمال في تكرار الزواج، علاوة علي ذلك فإن وفاة الزوج تتسبب في وجود مجموعة من الطقوس الأكثر تعقيداً بسبب الآثار التي يري المجتمع أنها تترتب علي وفاته، وتعد وفاته خسارة لا تعوض بالنسبة للأسرة كلها (سميث، ٢٠٠٩).

ونظراً لأن معظم الدراسات النفسية تركز علي دراسة الجوانب والآثار السلبية للصددمات والأحداث المؤلمة، أتت الدراسة الحالية لتركز علي الجوانب الإيجابية التي من الممكن أن يتحصل عليها الفرد، فتعينه علي التعافي من الاضطرابات والصددمات أو حتي من الممكن أن تسهم في بلورة شخصية أكثر قوة وبمميزات نفسية عالية .

وفي هذا الصدد يري (Linley & Joseph , 2004) أنه من أجل فهم شامل لردود الفعل الناتجة عن الصدمة، ينبغي النظر في كل من التغييرات الإيجابية والسلبية ، لأن التركيز علي الجوانب السلبية فقط للصدمة يمكن أن يؤدي إلي فهم متحيز لتفاعلات ما بعد الصدمة .

ومن هنا أتت هذه الدراسة بغرض الكشف عن بعض المتغيرات الإيجابية كالنمو الإيجابي بعد الصدمة، والتوجه نحو الحياة ، والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرامل ، فالنمو الإيجابي بعد الصدمة له دور حيوي في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية ، كما أنه أحد المصادر المهمة التي يحتاجها الإنسان بعد لجوئه إلي الله سبحانه وتعالى عند إصابته بحدث مؤلم ، ويرى (Alexander , Oesterreich , 2013) أن النمو الإيجابي بعد الصدمة مفهوم يعكس العمليات النفسية المفيدة للأشخاص الذين يمرون بخبرات صادمة .

ففي دراسة لهوجان وآخرين (Hogan N, et al, 2014) علي عينة من الأفراد المتبرعين بالأنسجة معظمهم من الأرامل تبين وجود مستوى مرتفع من النمو الإيجابي بعد الصدمة بعد مرور عامين من وفاة أحبائهم، مما يدل علي أنه كلما زادت المدة بعد حدوث الفجعية (الوفاه) كلما ارتفع مستوى النمو الإيجابي بعد الصدمة وقلت حالة الحزن .

وفي دراسة روداز وآخرين (Rudaz M , et al , 2020) علي عينة من الأرامل الذين تزوجوا مرة واحدة وأصبحوا أرامل تبين أنه كلما زادت مدة الترميل كلما أدى ذلك إلي إعادة التفسير الإيجابي للأحداث وبالتالي حدوث النمو الإيجابي بعد الصدمة .

وكما يعد النمو الإيجابي بعد الصدمة يعد التوجه نحو الحياة أحد سمات الشخصية التي يتوقف عليها أمر الصحة النفسية للفرد ، وإذا كانت دراسة التوجه نحو الحياة ضرورية لدي الأفراد عامةً ، فإنها لدي الأرامل أكثر ضرورة ، لأنها تمثل دوراً حاسماً في تحديد موقعهم من تقبل حياتهم الجديدة والتأقلم معها ، فالنظرة الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل والنظر للأمور بإيجابية يجعل الفرد متقبلاً لحياته راضياً عنها ، وحين تصل الأرملة إلي مرحلة التقبل والرضي والتكيف مع وضعها الجديد فإنها تنتظر إليه علي أنه شيء لا يمكن إنكاره ، ومن ثم يمكن أن يتحول حالة الحزن علي فقدان زوجها عامل بناء يُمكنها من الإحساس بالمسؤولية ودفعها إلي مواجهة تحديات الحياة .

وفي هذا السياق أشار براتي وبيترانتوني (Prati & Pietrantonio , 2009) من أن توجه الفرد نحو الحياة ونظرتهم للأمور بإيجابية عامل مهم في زيادة النمو الإيجابي بعد الصدمة ، وذلك من خلال التأثير علي تقييم الفرد للمحن والأزمات ، وعلي استخدامه لأساليب المواجهة الفعالة .

كما تعد البيئة الاجتماعية للأرامل من أهم المصادر التي تمد لها يد العون والمساندة، مثل الأسرة والأقرباء والجيران والزملاء وغيرهم ممن يحيطون بالأرملة ولهم أهمية خاصة في حياتها، فمستوي المؤازرة التي

تحصل عليها الأرملة من خلال علاقتها الاجتماعية، تلعب دوراً هاماً في التخفيف من وطأة صدمتها .

وهذا ما أشار إليه لوباتا (Lopata , 1993) من أن المساندة الاجتماعية من أهم المصادر المخففة من حدة وقع الضغوط والصدمات علي الأفراد ، والتي تساعدهم علي التكيف مع الخبرة المؤلمة ، وعلي الآثار المترتبة عليها ، لأن الفرد من خلال المساندة الاجتماعية يتلقى مشاعر الود والدفع والمحبة من الأشخاص المقربين منه ، حيث يساعده في التغلب علي أزماته ومصائبه ، وهذا يتوقف علي عمق المساعدة واعتقاد الفرد بكفايتها .

من جهة أخرى تري الباحثة أن مصطلح النمو الإيجابي بعد الصدمة هو مصطلح حديث ولم يتم التطرق إليه كثيراً في البحوث العربية ، بينما تم تناوله بشكل كبير في الدراسات الأجنبية ، والمقصود بهذا المصطلح هو حدوث تغيرات نفسية إيجابية تأتي في أعقاب الصدمة كالترمل والتي تعبر عن مدي شعور الفرد بأنه قد ازداد حكمة وفهماً للحياة بعد تعرضه للصدمة ، لذلك لا بد من أن يتم فحص السمات الإيجابية بعمق أكبر حتي تتمكن الأرملة من التغلب علي الصعوبات والتحديات التي تواجهها ، خاصة فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية ، خاصة وأن تلك المتغيرات قد توصل العديد من الباحثين إلي وجود علاقة ارتباطية إيجابية بينهم وبين النمو الإيجابي بعد الصدمة كدراسة بيرا وآخرين (Byra S, et al ,2020) ودراسة خطيب وآخرين (Khatib A, et al , 2021) والتي توصلت نتائجهم إلي أن التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية من العوامل الهامة التي تنبئ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة .

**النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدي عينة من الأرمال**

بالإضافة إلي أنه حتي الآن - في حدود اطلاع الباحثة - لم تتطرق أي دراسة لفحص العلاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي الأرمال في البيئة العربية. لذلك تري الباحثة أنه يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

١. هل توجد علاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة لدي الأرمال؟
٢. هل توجد علاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والمساندة الاجتماعية لدي الأرمال؟
٣. هل توجد فروق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من الأرمال ؟
٤. هل توجد فروق في النمو الإيجابي بعد الصدمة تبعاً لمدة الترميل (أقل من خمس سنوات - ٥ - ١٠ سنوات - أكثر من عشر سنوات) لدي عينة من الأرمال ؟
٥. هل توجد فروق في النمو الإيجابي بعد الصدمة تبعاً للمستوي التعليمي (عالي - متوسط - أقل من المتوسط) لدي عينة من الأرمال ؟
٦. هل توجد فروق في النمو الإيجابي بعد الصدمة تبعاً للعمر (٢٥-٣٥ عاماً / ٣٥-٤٥ عاماً / ٤٥- ٦٠ عاماً) لدي عينة من الأرمال ؟
٧. هل يمكن التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرمال ؟

أهداف البحث :

١- يهدف البحث الحالي إلي معرفة العلاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأراامل .

٢- التعرف علي الفروق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من الأراامل.

٣- التعرف علي الفروق في النمو الإيجابي بعد الصدمة تبعاً لمدة الترميل (أقل من خمس سنوات، ٥-١٠ سنوات، أكثر من عشر سنوات)، والمستوي التعليمي (عالي - متوسط - أقل من المتوسط) والعمر (٢٥-٣٥ عاماً / ٣٥-٤٥ عاماً / ٤٥-٦٠ عاماً) لدي عينة من الأراامل .

٤- معرفة إمكانية التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأراامل.

أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في جانبين هما :

أولاً الأهمية النظري وتتمثل في :

١ . يتناول البحث الحالي مفهوم حديث نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي وهو النمو الإيجابي بعد الصدمة والذي من خلاله سيتم طرح إطار نظري لهذا المفهوم بما يسهم في إثراء المعرفة النظرية للباحثين اللاحقين في مجال علم النفس عامةً وعلم النفس الإيجابي بصفة خاصة .

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأرامل

٢. تتمثل أهمية البحث أيضاً في العينة التي يتناولها البحث الحالي وهي عينة الأرامل باعتبارها إحدى الفئات التي يستلزم المزيد من الاهتمام بها وتسلط الضوء عليها .

٣. تقديم إطاراً نظرياً عن التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية .

٤. كذلك تبرز أهمية البحث من كونه البحث العربي الوحيد - في حدود إطلاع الباحثة - الذي يبحث العلاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأرامل، حيث وجدت الباحثة ندرة في الدراسات التي تناولت موضوع البحث الحالي .

ثانياً الأهمية التطبيقية وتتمثل في :

١. إعداد مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة وحساب خصائصهم السيكومترية للتأكد من صلاحية تطبيقهم في البيئة العربية .

٢. إمكانية الاستفادة من نتائج البحث الحالي في عمل برامج لدعم تلك الفئة من الأرامل دعماً مادياً ومعنوياً للتخفيف عن كاهلهم لكي يساهموا في بناء مجتمع سليم خالي من العقد والتوترات النفسية، بالإضافة إلي أن نتائجه قد تساهم في مساعدة فئة الأرامل في عملية التكيف والتأقلم مع ظروفهن النفسية الجديدة من أجل الوصول بهنّ لوضع نفسي أفضل .

المفاهيم الإجرائية ومصطلحات البحث :

النمو الإيجابي بعد الصدمة Post Traumatic Growth

تعرفه الباحثة بأنه " أحد المقومات المعينة التي تأتي في أعقاب الصدمة كالترمل ويعمل علي تخطي الأزمات والصدمات والتجارب المؤلمة ويعبر

عن مدي شعور الأرملة بأنها قد ازدادت فهماً ووعياً للحياة بعد تعرضها لصدمة فقدان الزوج" (ويتحدد إجرائياً من خلال مجموع الدرجات التي تحصل عليها الأرملة علي مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة (إعداد الباحثة)).

التوجه نحو الحياة life Orientation

تعرفه الباحثة بأنه " إقبال الأرملة علي الحياة مع تبنيهن نظرة تفاؤلية تجاه المستقبل وامتلاكهن لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل ، تجعلهن في حالة رضا تام ، فينتظرن دائماً حدوث الخير " (ويتحدد إجرائياً من خلال مجموع الدرجات التي تحصل عليها الأرملة علي مقياس التوجه نحو الحياة (إعداد الباحثة)).

المساندة الاجتماعية Social Support

تتبنى الباحثة تعريف (علي ، ٢٠١٨) للمساندة الاجتماعية وفقاً للمقياس المستخدم في البحث الحالي ، وقد عرفه (علي ، ٢٠١٨) بأنه "إدراك الأرملة بأن هناك العديد من الأشخاص المقربين لها سيقومون بتقديم المساندة المادية والوجدانية والمعلوماتية اللازمة لها في أوقات محنتها لخفض درجة المعاناة النفسية الناتجة عن تعرضها لأحداث مؤلمة وضاغطة بعد وفاة زوجها " (ويتحدد إجرائياً من خلال مجموع الدرجات التي تحصل عليها الأرملة علي مقياس المساندة الاجتماعية المستخدم في البحث الحالي).

الأراامل Widows

هي كل سيدة مات زوجها ولم تتزوج بعده، وتتراوح أعمارهن ما بين ٦٠ - ٢٥ عاماً .

الإطار النظري لمفاهيم البحث :

أولاً : النمو الإيجابي بعد الصدمة Post Traumatic Growth

يعد النمو الإيجابي بعد الصدمة من المصطلحات الحديثة في علم النفس وخاصة علم النفس الإيجابي، ويعد عالم النفس " ريتشارد تيدشي " (Tedeschi , 1996) أول من اقترح هذا المصطلح، ويقصد بهذا المصطلح عامةً "أن الضربة التي لا تقتلك قد تقويك"، فالصددمات والمواقف الصعبة التي يتعرض لها الفرد خلال حياته من الممكن أن يكون لها جانب إيجابي، بعيداً عن اليأس وانعدام الرغبة في الحياة والإحباط ، وقريبة من التفاؤل والمعنويات المرتفعة.

تعريفات النمو الإيجابي بعد الصدمة PTG

يعرف تيدتشي وكالهن (Tedeschi & Calhoun , 2004) النمو الإيجابي بعد الصدمة بأنه " التغير الإيجابي الذي يأتي نتيجة الأزمات والصراعات الشديدة في الحياة .

ويعرفه ألكسندر وآخرين (Alexander, et al , 2013) بأنه " حدوث تغيرات نفسية إيجابية مفيدة للأشخاص الذين يمرون بخبرات مؤلمة". كما يعرفه (Smith , 2016) بأنه " حصيلة ما يملكه الفرد من الجوانب الايجابية التي نتجت عن الخبرات السلبية أو الظروف الصادمة التي تعرض لها الفرد".

وتعرفه (مجاور، ٢٠٢٠) بأنه "تغيير إيجابي نفسي لمريضات سرطان الثدي يظهر في جوانب مختلفة من شخصياتهن كالانفتاح علي الخبرة، والتغير الروحي، والقوة الذاتية، ويحدث نتيجة للتصادم مع ظروف الحياة الصعبة التي مرت بهن بعد التعرض لخبرة صادمة وتأقلمهن مع أضرارها لفترة من الوقت".

وتعرفه (غنيم، ٢٠٢١) بأنه " التغير الإيجابي الذي يؤدي إلي ارتفاع الأمل والصلابة النفسية وارتفاع مستوي الأداء لدي مرضي الفشل الكلوي، حيث يسعى الفرد للتكيف مع ظروف المرض مما يؤدي إلي إحداث تغيرات إيجابية في شخصيته".

مجالات النمو الإيجابي بعد الصدمة :

إن أغلب الأبحاث الحديثة وصفت مجالات النمو الإيجابي بعد الصدمة في خمسة مجالات وهي :

١-الإمكانات الجديدة :

يري شان وآخرين (Chan, et al , 2011) أنه من الضروري أن يقوم الفرد بتغيير الأشياء الروتينية في حياته ، بأن يقوم باستبدال التوجهات السلبية في حياته إلي توجهات إيجابية ، لذلك لابد أن يدرك هؤلاء الأفراد بالتوجهات الإيجابية والسلبية حتي يتم المقارنة بينهم والترتيب بينهم فيما يتعلق بجوانب الحياة المختلفة .

٢- العلاقات الشخصية :

تعتبر الروابط العاطفية هي المصدر الأساسي في تنمية وتعزيز الخبرات الحياتية، فالعلاقات الشخصية هي الأكثر تأثيراً في حياة الأفراد (العنزي ، ٢٠٠٦) .

وفي هذا الصدد يري (Kallay , 2004) أن العلاقات الشخصية تزيد بصورة أقوى لدى الأشخاص الذين تعرضوا لصدمة حياتية وأحداث مؤلمة ، فالمحيطين بمن تعرض لموقف صادم غالباً تزيد لديهم الشفقة والعطف لهذا الشخص الذي تعرض لموقف صادم أدى به إلي وقوعه في معاناه نفسية ، فالعلاقات الشخصية مهمة جداً كونها من الممكن أن تؤدي إلي تطوير المساندة العاطفية والاجتماعية ، حيث تعتبر من أهم العوامل التي تقي هؤلاء الأفراد من نتائج ما بعد الصدمة السلبية .

٣- قوة الشخصية :

يري (المليجي ، ٢٠٠١) أن من خصائص الشخصية القوية والناضجة تلك التي تتسم بالاعتماد علي النفس وتحمل المسؤولية والقدرة علي تحمل الإحباط الأزمت .

٤- التغيرات الروحية :

ويشمل العديد من المجالات التي تتمثل في التغيرات الوجودية والروحانية، فالإنسان صاحب الإرادة القوية هو الوحيد الذي يتمكن من تحقيق ذاته، من خلال بحثه عن معني الحياة الذي يعتبر هو الدافع الأساسي له (Chagas, et al ., 2003) ، كما يري (Kallay , 2004)

أن التدخلات الروحانية والدينية لها أهمية بالغة في إعادة التأقلم مع أحداث الحياة الصادمة وتؤدي إلي عملية تقدم في النمو .

٥-تقدير الحياة :

إن امتلاء الحياة بالأحداث القيمة يدفع الإنسان لمواصلة حياته وإنجازاته، كما أن تقديره لحياته واحساسه بامتلاك القوة التي تمكنه من تحقيق ذلك يدفعه للمشاركة مع الآخرين في خوض الخبرات والأحداث الجديدة التي من خلالها يحقق إمكاناته (العصار ، ٢٠١٥) .

علاقة النمو الإيجابي بعد الصدمة (PTG) باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD):

يري والتر و باتس (Walter & Bates , 2012) أن النمو الإيجابي بعد الصدمة عادة تكون له نتائج إيجابية ، أما اضطراب ما بعد الصدمة تكون نتائجه سلبية ، فالنمو الإيجابي بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة يسيران دائماً في اتجاهين متضادين ، والمطلع علي نظريات اضطراب ما بعد الصدمة نجدها تثبت لنا أن أعراض النمو الإيجابي بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة غالباً ما تجتمع لدي الأشخاص الذين تعرضوا لأحداث حياتية صادمة ومؤلمة .

كما أن الأحداث الحياتية الصادمة ليس من شيمتها فقط أن تُظهر أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، بل من الممكن أن تتجه نحو النمو الإيجابي بعد الصدمة ، الذي بدوره يُحدث تغيرات نفسية إيجابية ، وبالرغم من أن الأحداث الصادمة تعرض الفرد لتهديد عالي ويصعب علي الفرد

التحكم فيها ، إلا أنه يمكن التكيف والتأقلم معها (Kleim & Ehlers , 2009) .

ثانياً : التوجه نحو الحياة Life Orientation

يعد التوجه نحو الحياة من المواضيع بالغة الأهمية في علم النفس حيث أنه يؤثر علي الحالة النفسية للأفراد كما أنه يؤثر علي سلوكهم ، فالفرد يشعر بالتوجه الإيجابي نحو الحياة حينما تلبي جميع احتياجاته ورغباته ، مما يجعله يشعر بالراحة والطمأنينة النفسية ، ويحفزه علي الإقبال علي الحياة بهمة عالية (المجدلاوي ، ٢٠١٢) .

ويعرف (صالح ، ٢٠١٣) التوجه نحو الحياة علي أنه سمة شخصية لدي الفرد ، وهو عبارة عن توجه الفرد نحو كل أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة بحالة من السعادة .

ويعرفه (المحستب ، ٢٠١٧) بأنه قدرة الفرد علي التفكير بموضوعية وامتلاكه العديد من السمات الإيجابية التي تمكنه من الانفتاح علي العالم الخارجي والتفاعل معهم ، والسعي لتحقيق أهدافه .

وتعرفه (مسعودة ، ٢٠١٨) بأنه الإحساس بالتفاؤل الذي يؤدي إلي توقع حدوث أحداث سارة ، أو التشاؤم الذي يؤدي إلي توقع حدوث أحداث سيئة .

ويعرفه (معشي ، ٢٠١٨) بأنه الإحساس بالتفاؤل والنظرة التفاؤلية للمستقبل والإقبال علي الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات والطموحات والوصول للأهداف مع الإيمان بأن الغد يحمل البهجة والفرح والأخبار السارة دائماً .

كما يعرفها (العقاد ، ٢٠١٩) بأنها تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها .

ويعرفه (متولي ، ٢٠٢٠) بأنه نظرة الفرد الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بما يؤثر علي أداء الفرد في المواقف الحالية .

النظريات التي فسرت التوجه نحو الحياة :

١- **نظرية التحليل النفسي :** يرى فرويد أن التوجه نحو الحياة هو قاعدة عامة للحياة ، ويرى أن الشخص يكون لديه توجه إيجابي نحو الحياة إذا لم يحدث في حياته أي حدث سبب له معاناه نفسية ، كما يرى فرويد أن منشأ التوجه نحو الحياة يعود إلي مرحلة الطفولة الفمية بكونها سمة أو نمط شخصي يكون ناتجاً عن عملية التثبيت الذي يحدث نتيجة التدليل في الإشباع الفمي أثناء الرضاعة (الحربي ، ٢٠٠٨).

٢- **نظرية السمات :** وفيها يرى " أيزنك " أن البشر ينقسمون إلي نمطين فمنهم ما هو انبساطي وهو الذي يتصف بكونه إنسان اجتماعي منفتح ويكون توجهه للحياة إيجابياً وسريع في تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ، أما الشخص الانطوائي فهو علي النقيض من ذلك يكون منعزل وحساس ويحاول تجنب العلاقات الاجتماعية وتوجهه نحو الحياة يكون سلبياً .

٣- **في حين يرى أصحاب النظرية المعرفية ومنهم " جورج كيلي Kelly** علي أنه إذا كان الفرد توجهاته إيجابية نحو الحياة فإن ذلك يؤثر في توقعاته للنجاح ، أما إذا كان توجهه سلبياً نحو الحياة فإنه يتوقع الفشل (العابدي ، ٢٠١٧) .

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لذي عينة من الأرامل

٤- أما النظرية الاجتماعية : فيري باندورا أن الأفراد الذين لديهم أهدافاً واضحة يسعون لتحقيقها للنجاح في الحياة هؤلاء يتمتعون برؤية إيجابية نحو الحياة ، فتحقيق الأهداف يؤدي إلي كون الشخص متفائلاً راضياً عن حياته مما يحقق له الرضا ، أما الأفراد الذين يفشلون في أداء مهامهم وواجباتهم قد تتكون لديهم توقعات سلبية لأحداث الحياة فيغلب عليهم التوجه السلبي نحو الحياة (مسعودة ، ٢٠١٨) .

علاقة النمو الإيجابي بعد الصدمة بالتوجه نحو الحياة :

إن إدراك الفرد لأهمية حياته وإدراكه بأن له أهداف محددة في الحياة يسعى لتحقيقها بالرغم من مشقتها وصعوبتها يؤدي إلي إحداث تغيرات إيجابية في الحياة الصحية والنفسية والجسدية (, Schnell & Becker , 2006) .

كما يري ستيفاني وآخرين (Stephanie , et al , 2014) أن الأشخاص المتفائلين والمقبلين علي الحياة يتحدون الضغوطات والصعوبات ويتعاملون مع ظروف الحياة الصعبة بشكل أفضل من أولئك الذين هم أقل إقبالاً علي الحياة والأقل تفاؤلاً وأملاً .

ثالثاً : المساندة الاجتماعية Social Support

يوجد العديد من تعريفات المساندة الاجتماعية وكلها يركز علي الدور الوقائي الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة آثار النكبات والصدمات ، والروابط بين الفرد وبيئته الاجتماعية وما يقدمونه من أنواع مختلفة من المساندة والدعم سواء علي المستوي المادي أو المعنوي أو الاجتماعي .

وفيما يلي بعض هذه التعريفات التي تناولت المساندة الاجتماعية :

عرفها وايلس (Wills , 1991) بأنها اعتقاد الفرد بأن لديه شخص علي الأقل يسانده ويدعمه ويساعده ، ويمكن أن تأخذ المساندة شكل مساعدة مالية أو عاطفية أو اعلامية .

وعرفه (الكردي ، ٢٠١٢) بأنه كل ما يساند الفرد ويقف بجانبه سواء كانت هذه المساندة مادية أو معنوية ، وسواء كانت هذه المساندة مقدمة من أفراد أو منظمات .

ويعرفها (الهلول ، محيسن ، ٢٠١٣) المساندة الاجتماعية بأنها تقديم الدعم المعنوي والدعم المادي من الجهات الرسمية أو غير الرسمية للشخص المنكوب بهدف رفع روحه المعنوية ، ووقايته من الأضرار النفسية لأحداث الحياة الصادمة .

كما عرفها (علي ، ٢٠١٨) بأنه "إدراك الأرملة بأن هناك العديد من الأشخاص المقربين لها سيقومون بتقديم المساندة المادية والوجدانية والمعلوماتية اللازمة لها في أوقات محنتها لخفض درجة المعاناة النفسية الناتجة عن تعرضها لأحداث مؤلمة وضاغطة بعد وفاة زوجها "

أنماط المساندة الاجتماعية :

أوضح كوب Cobb أن هناك ثلاث أنواع للمساندة الاجتماعية تتمثل في:

١.المعلومات التي تحمل للفرد معاني بأنه مقبول من قبل الآخرين .

٢.المعلومات التي توجي للفرد بأنه مقدر وله قيمة .

٣. المعلومات التي توحى للفرد بأنه ينتمي إلى شبكة علاقات اجتماعية، وأن هناك واجبات والتزامات متبادلة بينه وبين الآخرين حوله (إسماعيل ، ٢٠٠٤).

النظريات التي فسرت المساندة الاجتماعية :

١. النظرية الإنسانية:

يري (ماسلو) أن الفرد يصل إلي الدعم الاجتماعي الكامل وإشباع حاجته من خلال مروره بالحاجات التي تندرج من أسفل الهرم صعوداً إلي قمته ، حيث تحتل الحاجات الفسيولوجية قاعدة الهرم والتي تحتاج في إشباعها إلي المساندة الاجتماعية المادية ، ثم يأتي بعدها الحاجة إلي السلامة والأمن والتي تحتاج المساندة المعنوية لإشباعها ، ثم تليها الحاجة إلي الانتماء والحب والتي بكونها تحتاج إلي الانتماء لجماعة ، ثم حاجات تقدير الذات والتي تحتاج لإشباعها إلي سلسلة من العلاقات الاجتماعية ، ثم الحاجات العقلية وهي حاجات تشبعها المساندة والدعم الاجتماعي للفرد ، بينما ييري (كارل روجرز) أن الإنسان بطبعه مخلوق عاقل وواع، يحكمه الإدراك الكامل لذاته الخاصة والعالم الذي يعيش فيه ، وكلما كان الفرد راضياً عن الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه من المحيطين به كلما كان نموه النفسي والاجتماعي صحيحاً (العاني، ١٩٨٩).

٢. نظرية التحليل النفسي :

يري (هاري ستاك سوليفان) أنه من الصعوبة أن ندرس ظاهرة نفسية ، أو اجتماعية أو سمة من سمات الشخصية لأي فرد بمعزل عن

المحيطين به ، حيث أنه يري أن فكرة الفرد عن نفسه قائمة علي أساس تفاعله بالآخرين وأن العزلة عن المحيطين به سببها فقدان الشعور بالأمن (الجنابي ، ١٩٩٨).

٣. نظرية الجماعة المرجعية :

يري أصحاب هذه النظرية أن جماعة الدعم هي تلك الجماعة التي يتوحد فيها الفرد مع أعضاء الجماعة بدوافعه وميوله وقيمه واتجاهاته ، حيث أنه يعد الجماعة المرجعية جماعة ويعد معاييرها معايير ، كما أنه يلعب في هذه الجماعة أحب الأدوار الاجتماعية إلي نفسه ويشبع فيها حاجاته (سلمان ، ٢٠١٥).

٤. نظرية التبادل الاجتماعي :

يري أصحاب نظرية التبادل الاجتماعي أنها تقوم علي مبدأ تبادل المنافع والفوائد ، أي أن الفرد الذي يقدم فائدة أو مصلحة لشخص آخر من المفترض أن يتلقى منفعة أخرى في المقابل ، وأن تقديم هذه المنفعة يعد إلزامياً بتقديم منفعة في المقابل ، وقد وجد كل من (انطونسي وجاكسون 1990 , Antonucci & Jackson) أن الأشخاص المنكوبين أو المصابين بالصددمات يحاولون باستمرار تلقي الدعم ، وبناءً علي نظرية التبادل الاجتماعي نجد أن العلاقات الاجتماعية الوطيدة تتميز بقدر عالي من الاعتماد المتبادل (الكردي ، ٢٠١٢).

علاقة النمو الإيجابي بعد الصدمة بالمساندة الاجتماعية

في سياق الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والنمو الإيجابي بعد الصدمة، يري كاذاك (Kazak et al , 1997) أن الأسرة وجماعة الرفاق لها أهمية هامة في عملية النمو ، فتأقلم الفرد مع الأسرة يؤدي إلي خفض مستوى التوتر ، وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، والتي من شأنها أن تسهل وتيسر في النمو الإيجابي بعد الصدمة .

كما يري تيديتشي و كالهون (, ٢٠٠٤ Tedeschi & Calhoun) أن الارتباط بين نمو ما بعد الصدمة والمساندة الاجتماعية قد يكون له أكبر الأثر في تحمل الضيق النفسي ، حيث أن الفرد لا يستوعب الحدث الصادم فقط ، بل أنه يركز أيضاً علي كيفية التعامل مع الهموم المحيطة به .

تعقيب عام علي الإطار النظري :

من خلال الإطار النظري للدراسات المتعلقة بالنمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية تري الباحثة أن هذه المتغيرات لها أهمية مجتمعة أو متفرقة في حياة الفرد بشكل عام والأرامل بوجه خاص ، حيث أن هذه المتغيرات تلعب دوراً هاماً ومتكاملاً في رسم خريطة متكاملة لذلك البحث ، فالنمو الإيجابي بعد الصدمة من المتغيرات الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي علي وجه الخصوص ، فبعد تعرض الأرملة لفجيرة فقدان شريك حياتها يأتي النمو الإيجابي بعد الصدمة علي عكس التوقعات ، فيتم من خلاله إحداث تطورات نفسية إيجابية تقود الأرملة إلي التوجه الإيجابي نحو الحياة والنظر للحياة بتقاؤل وواقعية أكثر ومشاركتها أحزانها وأفراحها مع المقربين منها مما يؤدي لامتلاكها حياة أفضل مما قد ستكون عليه .

الدراسات السابقة :

قامت الباحثة - قدر استطاعتها - بحصر البحوث السابقة وثيقة الصلة بالبحث الحالي أو بأحد متغيراته ومن ثم فقد تم تصنيفها في المحاور التالية :-

المحور الأول: دراسات تناولت النمو الإيجابي بعد الصدمة لدى الأرامل ومنها :-

دراسة هوجان وآخرين (Hogan N, et al, 2014) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين تأثير ردود أفعال الحزن وضغوط ما بعد الصدمة والنمو الإيجابي بعد الصدمة والتعلق المستمر لأفراد المتبرعين بالأنسجة ، وقد شارك في هذه الدراسة (٥٢) فرداً من أسر المتبرعين بالأنسجة معظمهم من الأرامل (٨٣٪) ، وتم جمع البيانات منهم لمدة عامين لاختبار التغييرات في الحزن وضغوط ما بعد الصدمة وسلوك الذعر والنمو الإيجابي بعد الصدمة والتعلق المستمر ، وأشارت النتائج بوجود ردود فعل أقل بكثير من الحزن وضغط أقل بعد الصدمة ووجود مستوى مرتفع من النمو الإيجابي بعد الصدمة بعد مرور عامين من وفاة أحبائهم ، مما يدل علي أنه كلما زادت المدة بعد حدوث الفجعية (الوفاه) كلما ارتفع مستوى النمو الإيجابي بعد الصدمة وقلت حالة الحزن .

كما هدفت دراسة لوبيز وآخرين (Lopez J ,et al: 2015) إلي معرفة درجة النمو الإيجابي بعد الصدمة التي طورها كبار السن من الأرامل وغير الأرامل ، بالإضافة إلي تأثير متغيرات التنبؤ الاجتماعية والديموغرافية والتدين والشعور بالتماسك ، وقد شارك في هذه الدراسة (١٠٣) من كبار السن الأرامل وغير الأرامل ، وأشارت نتائج الدراسة أنه علي الرغم من

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأرامل

الترمل فإن كبار السن الأرامل لديهم القدرة علي تطوير النمو الإيجابي بعد الصدمة بنفس الطريقة التي يطور بها كبار السن غير الأرامل ، كما أظهرت النتائج أن العمر ودعم المجتمع والتدين والشعور بالتماسك لهم ارتباطات هامة مع النمو الإيجابي بعد الصدمة .

وأيضاً دراسة بان وآخرين (Pan X, et al , 2016) هدفت إلي التعرف علي النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من المسنين الذين فقدوا طفلهم الوحيد في الصين بالإضافة إلي التعرف علي العوامل المتعلقة بالنمو الإيجابي بعد الصدمة لدي المسنين الذين فقدوا طفلهم الوحيد ، وقد شملت العينة (٢٠١) من الآباء الذين توفي أبناؤهم في مدينة تشونغشيغ بالصين ، وتراوح أعمارهم ما بين ٤٩ - ٨٠ سنة بمتوسط ٦١ عاماً ، وقد أجريت المقابلات الشخصية معهم في منازلهم ، وقد أظهرت النتائج أن الآباء الذين فقدوا طفلهم الوحيد لديهم اتجاه إيجابياً نحو النمو الإيجابي بعد الصدمة ، كما تبين من نتائج الدراسة أنه كلما كان الطفل المتوفي أكبر سناً عند الوفاة كلما قل مستوى النمو الإيجابي للوالدين ، والعكس صحيح .

وهدف دراسة ريكسيدلر وآخرين (Recksiedler C ,et al, 2018) إلي دراسة الأبعاد الاجتماعية للنمو الإيجابي بعد الترميل ، وتم جمع البيانات من خلال عمل دراسة استقصائية أجريت في ٢٠١٢ ، ٢٠١٤ ، ٢٠١٦ في سويسرا علي عينة من الأرامل بلغ عددهم (٥٠٨) أرملاً وتراوح أعمارهم بين ٥٠ عاماً فأكثر ، وأشارت النتائج التي توصلت إليها الدراسة بوجود مستوى متوسط من نمو ما بعد الصدمة لدي عينة الأرامل ، كما أشارت النتائج أنه بمرور الوقت (بعد الترميل) يصبح لدي الأرامل مستوى مرتفع من النمو الإيجابي بعد الصدمة وخاصةً في بعدي التغيير

الروحي وتقدير الحياة ، كما أشارت النتائج أيضا أنه خلال السنوات الأولى من الوفاة يتم تعزيز النمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال المستويات المرتفعة من المساندة الاجتماعية ، وفي المراحل المتأخرة من عملية الوفاة تتزايد تعزيز النمو الإيجابي بعد الترميل من خلال المساندة الاجتماعية أيضاً .

كما هدفت دراسة روداز وآخرين (Rudaz M , et al , 2020) إلي الكشف عن دور الممارسات الدينية واليقظة الروحية ومدة الترميل في النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من الأرامل ، وقد شارك في هذه الدراسة (٢٥٠) أرملاً الذين تزوجوا مرة واحدة وأصبحوا أرامل ، وبعد تطبيق مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة ومقياس الممارسة الدينية واليقظة الروحية ، أشارت النتائج أن اليقظة الروحية تتوسط العلاقة بين الممارسات الدينية والنمو الإيجابي بعد الصدمة لدي الأرامل ، بالإضافة إلي ذلك أشارت النتائج أنه كلما زادت مدة الترميل كلما أدي ذلك إلي إعادة التفسير الإيجابي للأحداث وبالتالي حدوث النمو الإيجابي بعد الصدمة .

المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة:

دراسة أكواي وآخرين (Acquaye H, et al , 2016) هدفت إلي معرفة العلاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والالتزام الديني والتوجه نحو الحياة لدي اللاجئين البالغين والمشردين داخلياً والذين أصيبوا بصدمة بسبب الأحداث المتعلقة بالحرب ، وتكونت العينة من (٤٤٤) لاجئاً ليبيرياً من الذين يمكنهم فهم وقراءة اللغة الإنجليزية ، وأكمل المشاركون ست مقاييس النمو الإيجابي بعد الصدمة ومقياس التوجه نحو الحياة ومقياس الالتزام

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأرامل

الديني واستبيان فحص صدمة الحرب DSM-5 وقائمة مراجعة اضطراب ما بعد الصدمة ، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد اضطراب ما بعد الصدمة وجميع أبعاد نمو ما بعد الصدمة ، كما أشارت النتائج إلي وجود علاقة بين الالتزام الديني والتوجه نحو الحياة وبين النمو الإيجابي بعد الصدمة ، كما تبين أنه يمكن التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال التوجه نحو الحياة والالتزام الديني .

دراسة تشيري وآخرين (Cherry , et al , 2017) هدفت إلي معرفة دور التفاؤل والتوجه نحو الحياة والأمل في التنبؤ بالمؤشرات الصحية لدى عينة من الناجين من إعصاري كاترينا وريتا في عام (٢٠٠٥) بالولايات المتحدة الأمريكية والذين فقدوا أحبائهم أثناء الإعصار ، وتكونت العينة من (٢١٩) فرداً ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٩١) عاماً ، وقد أشارت النتائج إلي أن التفاؤل والتوجه نحو الحياة والأمل يرتبطان إيجابياً مع الصحة النفسية ، كما أشارت النتائج بوجود علاقة إيجابية بين الإصابة بصدمة سابقة في الحياة والتوجه الإيجابي نحو الحياة والتفاؤل ، حيث كان التوجه الإيجابي يتنبأ كثيراً بالصحة البدنية فقط لأولئك الذين لديهم مستوى أعلى من الصدمات السابقة.

دراسة أولاسيني وآخرين (Olaseni, et al , 2019) هدفت إلي معرفة العلاقة بين التوجه الحياتي والشخصي والنمو الإيجابي بعد الصدمة لدى عينة من مرضي السرطان في إيبادان بنيجيريا ، قد شارك في هذه الدراسة (١٢٠) شخصاً من المشخصين بالإصابة بالسرطان ، وبعد تطبيق مقياس التوجه الحياتي والشخصي واستبيان النمو الإيجابي بعد الصدمة علي العينة أظهرت النتائج أن العمر والجنس والتعليم لهم دور إيجابي ودال

في التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة ، كما أظهرت النتائج أيضا أنه يمكن التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال التوجه نحو الحياة والانفتاح علي الخبرة .

دراسة بيرا وآخرين (Byra S, et al ,2020) هدفت إلي دراسة العلاقة بين التوجه نحو الحياة وعلاقته بالنمو الإيجابي بعد الصدمة لدي أمهات الأطفال المصابين بالتليف الكيسي- والدور الوسيط لاستراتيجيات المواجهة ، شملت الدراسة عينة مكونة من (١٤٤) أمّاً لأطفال مصابين بالتليف الكيسي في بولندا بمتوسط عمر (٣٧.٢٥) عاماً ، وتم تطبيق مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة واستراتيجيات المواجهة والتوجه نحو الحياة ، وكشفت النتائج أن جميع الأمهات اللاتي تم فحصهن لديهن مستوى متوسط من النمو الإيجابي بعد الصدمة ، بالإضافة إلي ذلك كان التوجه نحو الحياة مرتبطاً إيجابياً مع النمو الإيجابي بعد الصدمة بجميع أبعادها ، كما كشفت النتائج عن الدور الوسيط لاستراتيجيات المواجهة لشرح النمو الإيجابي للصدمة لدي أمهات الأطفال.

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والمساندة الإجتماعية:

دراسة كاثرين وريتشاردسون (, Katherine M & Richardson 2016) هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين المساندة الإجتماعية والنمو الإيجابي بعد الصدمة بين الأرامل ، وقد شارك في هذه الدراسة (٥٥) أرملة فقدن أزواجهن من رجال الإطفاء في هجمات ١١ سبتمبر علي مركز التجارة العالمي ، وبعد تطبيق مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة والمساندة

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأراامل

الاجتماعية علي العينة تبين أن النمو الإيجابي بعد الصدمة له علاقة وثيقة بمساندة ودعم الأقران للأراامل .

دراسة أنجم وآخرين (Anjum S, et al , 2017) هدفت إلي معرفة دور الأمل والمساندة الاجتماعية في توقع النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من الأراامل في كشمير ، وقد شارك في هذه الدراسة (١٥٠) أرملة تتراوح أعمارهن بين (٣٥ - ٦٥) سنة ، وتم تطبيق مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة الذي طوره تيديشي وكالهنون (, Tedeschi , 1996 : Calhoun) ، كما تم تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية ل (Zimet et al , 1988) ، وبعد تطبيق أدوات الدراسة علي العينة أظهرت النتائج إلي العلاقة الوثيقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والمساندة الاجتماعية لدي عينة الأراامل .

دراسة وانج (Wang W , 2020) والتي هدفت إلي دراسة الدور الوسيط للامتنان والمساندة الاجتماعية والنمو الإيجابي بعد الصدمة في العلاقة بين التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي بين المراهقين بعد زلزال يان ، وتم تطبيق استبيان النمو الإيجابي بعد الصدمة ، واستبيان الامتنان ، واستبيان المساندة الاجتماعية واستبيان السلوك الاجتماعي الإيجابي لتقييم (٥٤٢) مراهقاً من الذين تأثروا بزلزال يان ، وبعد تطبيق أدوات الدراسة أشارت النتائج إلي أن المساندة الاجتماعية والسلوك الاجتماعي الإيجابي لديهم القدرة علي تعزيز النمو الإيجابي بعد الصدمة .

دراسة عزيز وآخرين (Aziz S , et al , 2021) هدفت إلي التعرف علي ما إذا كانت المساندة الاجتماعية والمتغيرات الاجتماعية والديموغرافية (عمر المتوفي -المستوي التعليمي للمشاركين - طبيعة الوفاة) مرتبطة

بالنمو الإيجابي بعد الصدمة ، تم جمع البيانات من (٢٦٠) من الآباء والأمهات والأزواج التكلّي (الذين فقدوا أحبّتهم) في الفئة العمرية (٢٠-٩٠) سنة ، وتم تطبيق مقياس استبيان المساندة الاجتماعية - النموذج القصير لساراسون وآخرين (Sarason et al, 1987) ومقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة - النموذج القصير لكان وآخرين (Cann et al, 2010) ، أشارت النتائج إلي وجود علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية و النمو الإيجابي بعد الصدمة ، كما أشارت النتائج إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لعمر المتوفي والمستوي التعليمي للمشاركين وتبين أنها ليس لها دلالة إحصائية وليست ذات مغزي .

دراسة خطيب وآخرين (Khatib A, et al, 2021) هدفت إلي دراسة مساهمة المجموعة العرقية والمساندة الإجتماعية في النمو الإيجابي بعد الصدمة بين الأرمال بعد فقدان الزوج المفاجئ ، شمل المشاركون في هذه الدراسة (١٨٤) أرملة من ثلاث مجموعات عرقية ٥٩ (٣٢.٣٪) يهودية ، ٥٨ (٣١.٧٪) مسلمة ، ٦٦ (٣٦٪) درزية ، وتم جمع المعلومات من خلال استبيان ديموغرافي ومقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة ومقياس متعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية ، وأشارت النتائج أن المساندة الاجتماعية طريقاً لتعزيز النمو الإيجابي بعد الصدمة بين الأرمال في جميع المجتمعات ، وأنه يمكن التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال المساندة الاجتماعية .

التعقيب على الدراسات السابقة :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي اتضح للباحثة ما يلي :

١- أنه في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - لا توجد دراسة عربية - تناولت النمو الايجابي بعد الصدمة وعلاقته بكل من التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأرامل .

٢- معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي الأمر الذي ساعد الباحثة على انتقاء هذا المنهج لملائمته لطبيعة البحث الحالي .

٣- هدفت بعض الدراسات السابقة إلي دراسة النمو الإيجابي بعد الصدمة في علاقته ببعض المتغيرات الأخرى كدراسة لوبيز وآخرين (Lopez J ,et al, 2015) ، ودراسة أكواي وآخرين (Acquaye H et al , 2016)، ودراسة أنجم وآخرين (Anjum S et al , 2017)، ودراسة تشيري وآخرين (Cherry et al., 2017)، ودراسة بيررا وآخرين (Byra S et al , 2020) ، ودراسة روداز وآخرين (Rudaz M , et al , 2020)، ودراسة وانج وآخرين (Wang W , 2020).

٤- تناولت بعض الدراسات النمو الايجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة كدراسة أكواي وآخرين (Acquaye H, et al , 2016) ودراسة تشيري وآخرين (Cherry, et al., 2017) ودراسة أولاسيني وآخرين (Olaseni, et al , 2019) ودراسة بيررا وآخرين (Byra, S et al , 2020) والتي توصلت نتائج دراستهم إلي وجود علاقة ارتباطية بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة .

٥- كما تناولت بعض الدراسات النمو الايجابي بعد الصدمة وعلاقته بالمساندة الاجتماعية كدراسة كاثرين وريتشاردسون (Katherine M & Richardson , 2016) ودراسة أنجم وآخرين (Anjum S , et al , 2017) ودراسة وانج وآخرين (Wang W , 2020) ودراسة عزيز وآخرين (Aziz S, et al , 2021) ودراسة خطيب وآخرين (Khatib A, et al , 2021) والتي أسفرت جميعها عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين النمو الايجابي بعد الصدمة والمساندة الاجتماعية .

فروض البحث :

- في ضوء العرض السابق للدراسات السابقة والإطار النظري تمكنت الباحثة من صياغة فروض البحث علي النحو التالي :
- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة لدي عينة من الأرامل .
 - ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرامل .
 - ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من الأرامل .
 - ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأرامل علي مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة تبعاً لمدة الترمل (أقل من خمس سنوات / ٥-١٠ / أكثر من عشر سنوات)؟

**النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدي عينة من الأرامل**

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأرامل علي مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة تبعاً للمستوي التعليمي (عالي - متوسط - أقل من المتوسط)؟

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأرامل علي مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة تبعاً للعمر (٢٥-٣٥ سنة / ٣٥-٤٥ سنة / ٤٥ - ٦٠ سنة)؟

٧- يمكن التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرامل .

الإجراءات المنهجية للبحث:

أولاً: منهج البحث :

اعتمدت الباحثة علي المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف علي العلاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة وكل من التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرامل ، والفروق فيها وفقاً لمتغيرات مدة الترميل والتعليم والعمر .

ثانياً : عينة البحث :

انقسمت عينة البحث إلى :

أ- عينة البحث الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة لمستوى أفراد العينة والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات، والتأكد من وضوح البنود المتضمنة في أدوات الدراسة والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلاشيها والتغلب عليها، إلى جانب التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة . ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية يأتي وصفها فيما يلي:

مجموعة البحث الاستطلاعية:

روعي عند اختيار العينة الاستطلاعية للبحث أن يتوافر فيها معظم خصائص العينة الأساسية ، وقد بلغ قوام العينة الاستطلاعية (١٥٠) أرملة ممن تراوحت أعمارهم بين (٢٥-٦٠) عاماً بمتوسط قدرة (٣٤.٢) بانحراف معياري قدره (٤.٤١).

وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

- ١- التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في البحث الحالي.
- ٢- التأكد من وضوح التعليمات الموجودة في الأدوات، ومدى ملائمة صياغة المفردات.

**النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدى عينة من الأراامل**

٣- العمل علي حل التساؤلات التي قد تطرح نفسها أثناء الدراسة الاستطلاعية، وذلك بهدف التغلب عليها أثناء التطبيق على العينة الأساسية.

عينة البحث النهائية (الأساسية):

تكونت العينة النهائية من (٢٥٣) أرملة ممن تراوحت أعمارهم بين (٢٥-٦٠) عاماً بمتوسط قدرة (٣٥.٦) بانحراف معياري قدره (٦.٤١). ويوضح جدول (١) توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة .

جدول (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية علي المتغيرات الديموجرافية للدراسة

العمر			المستوي التعليمي			مدة الترمل		
٤٥-	٣٥-	٢٥-	أقل من المتوسط	متوسط	مرتفع	أكثر من ١٠ سنوات	من ٥- ١٠ سنوات	أقل من ٥ سنوات
٦٠ عاماً	٤٥ عاماً	٣٥ عاماً	٧٨	١١٢	٦٣	٧١	١٠٠	٨٢
٢٥٣			٢٥٣			٢٥٣		

ثالثاً : أدوات البحث :

لتحقيق أهداف البحث والإجابة علي تساؤلاتها قامت الباحثة باستخدام ثلاثة مقاييس بالإضافة إلي استمارة البيانات الأولية وهي كالتالي :

- ١- استمارة البيانات الأولية (إعداد/ الباحثة)
- ٢- مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة (اعداد/ الباحثة).
- ٣- مقياس التوجه نحو الحياة (اعداد/ الباحثة).
- ٤- مقياس المساندة الاجتماعية (إعداد / علي ، ٢٠١٨)

١- استمارة البيانات الأولية (إعداد الباحثة)

تحتوي استمارة البيانات الأولية علي مجموعة من البيانات الديموجرافية الأكثر ارتباطاً وتناولاً للعينة والتي وردت في معظم الدراسات السابقة والتي أرادت الباحثة دراستها وهذه البيانات تتمثل في مدة الترمل ، والمستوي التعليمي ، والعمر ، حيث يتم الإجابة عنها عن طريق وضع علامة صح في القوس الذي يتناسب مع الحالة وبذلك يتم التعرف علي البيانات الأساسية التي يحتاجها البحث .

٢- مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة (اعداد الباحثة)

[أ] مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من الأسباب التي دعت إلي تصميم المقياس حيث وجدت الباحثة ندرة في المقاييس التي تقيس النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي الأرامل - في حدود إطلاع الباحثة - لذا قامت بإعداد هذا المقياس لئناسب طبيعة عينة البحث الحالي ، حيث أن معظم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة طبقت في بيئات غير مصرية وعلي عينات غير ملائمة لعينة البحث الحالي كمقياس (أبو عيشة ، ٢٠١٧) حيث أنه يطبق في البيئة الفلسطينية وعلي مرضي السرطان ، كما وجدت بعض المقاييس الخاصة بالبيئة المصرية ولكن عيناتها غير ملائمة لعينة البحث الحالي كمقياس (يونس ، ٢٠١٨) حيث أنه يطبق علي أمهات

الأطفال ذوي اضطراب طيف الذاتوية، ومقياس (مجاور ، ٢٠٢٠) يطبق علي مريضات سرطان الثدي.

[ب] اجراءات إعداد وتصميم المقياس : تتكون عملية إعداد وتصميم المقياس المصمم للبحث الحالي من (٥) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتي تتربط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية.

الخطوة الأولى : الاطلاع علي المقاييس المشابهة

اطلعت الباحثة على ما أتيج لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع البحث والمقاييس والاختبارات التي تناولت النمو الإيجابي بعد الصدمة من أجل التعرف على الطرق والأدوات المستخدمة في قياس النمو الإيجابي بعد الصدمة والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وذلك وفقاً للخطوات التالية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث وتعد هذه الخطوة أحد مصادر المعرفة المهمة في إعداد المقياس .
- تحليل النظريات والتعريفات التي تناولت مهارات النمو الإيجابي بعد الصدمة .

كما قامت الباحثة بالاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية المرتبطة بها، وكذا الاستفادة من المعلومات الموجودة على شبكة الإنترنت عن النمو الإيجابي بعد الصدمة كما قامت الباحثة بالاستفادة من بعض الاختبارات والمقاييس العربية والأجنبية التي أتاحت للباحثة وتناولت النمو

الإيجابي بعد الصدمة، أو التي تضمنت بنود أو عبارات قد تسهم في بناء مقياس البحث الحالي ومنها: مقياس تيدتشي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun , 1998)، ومقياس (أبو عيشة ، ٢٠١٧) ، ومقياس (يونس ، ٢٠١٨) ، ومقياس (مجاور ، ٢٠٢٠) .

الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:

راعت الباحثة طبيعة عينة البحث كما حاولت أن يكون المقياس بسيط في محتواه ، كما راعت أن يكون عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته مناسباً لعينة البحث ، وسعت الباحثة في صياغة العبارات في صورتها الأولية أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع الأرامل ، قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة بنود المقياس: وفقاً لمكونات النمو الإيجابي بعد الصدمة. وقامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة ، ويتألف المقياس في صورته النهائية من (٢٨ عبارة) موزعة علي أبعاد النمو الإيجابي بعد الصدمة وهي:-

البعد الأول: الإمكانيات الجديدة : وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " توجه الأرملة نحو التأقلم والتعايش مع أوضاعها الجديدة ، واتخاذها قرارات تناسب

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لذي عينة من الأرامل

وضعها الحالي ووضع أهداف قابلة للتحقيق لحياتها " ، والعبارات الدالة عليه هي (١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٦) .

البعد الثاني : العلاقات الشخصية : وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " قدرة الأرملة علي إقامة علاقات شخصية بالآخرين وقدرتها علي إقامة علاقات شخصية قوية مع المقربين منها " ، والعبارات الدالة عليه هي (٢ ، ٧ ، ١٢ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٧) .

البعد الثالث : القوة الشخصية : وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " امتلاك الأرملة شخصية ناضجة قوية تمكنها من تحمل الصدمات بإرادة قوية والاعتماد علي الذات " ، والعبارات الدالة عليه هي (٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨) .

البعد الرابع : التغيرات الروحية : وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " التزام الأرملة بالتقرب والدعاء لله للخروج من محنتها وإيمانها بالقضاء والقدر وإيمانها التام بأن بعد العسر يسر" . ، والعبارات الدالة عليه هي (٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤) .

البعد الخامس : تقدير الحياة : وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " إدراك الأرملة للحياة ولأهميتها وفهمها قيمة الحياة بشكل إيجابي وإحساسها بامتلاكها طاقة تمكنها من تحقيق أهدافها في الحياة " ، والعبارات الدالة عليه هي (٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥) .

الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: استخدمت الباحثة عدة طرق للتأكد من صدق مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة وذلك على النحو التالي:

• صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (٣٠ عبارة) علي مجموعة من السادة المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية ، وقد أرفقت الباحثة بالمقياس المقدم إلي لجنة التحكيم كتاباً أوضح فيه عنوان البحث وهدفه والتعريفات الإجرائية للأبعاد التي تضمنها المقياس والعبارات المتضمنة في كل بعد وذلك لإبداء الرأي حول العناصر التالية:

١- ارتباط المفردات بالأبعاد المرجو قياسها في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد.

٢- مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله.

٣- الحكم على مدى دقة صياغة العبارات ومدى ملاءمتها لأبعاد المقياس.

٤- مدي ملائمة العبارات لأفراد العينة المستهدفة .

٥- إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي:

- إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة.
- تعديل العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً.
- فك العبارات المركبة.

- حذف العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها ٨٠٪ من إجمالي عدد المحكمين وبلغ عددها عبارتان ليصبح المقياس (٢٨) عبارة موزعة علي الأبعاد وفقاً لما يلي:

جدول رقم (٢)

أبعاد مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة وعبارات كل بعد

عدد العبارات	الأبعاد
٦	الامكانات الجديدة
٦	العلاقات الشخصية
٦	قوة الشخصية
٥	التغير بالمجال الروحي
٥	تقدير الحياة
٢٨	الإجمالي

• الصدق العاملي : Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠,٠٠٠٠٠٤٥، وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Kaiser-Meyer-Okin(KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠.٩١٦ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل

العاملية وهو ٠.٥٠. كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملية بحساب اختبار بارتلليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١.

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملية، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود الخمسة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٧٨.٦٢٩٪ من التباين الكلي في أداء الأفراد على مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة. وتوضح الجداول رقم (٣، ٤، ٥، ٦، ٧) تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس النمو الايجابي بعد الصدمة.

جدول (٣)

التشبعات الخاصة بالعامل الأول الإمكانيات الجديدة ن = ١٥٠

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوع
١	أستطيع التكيف مع أوضاعي الجديدة بسهولة	٠.٨٩٣	٠.٨٠٤
٦	أبتعد عن التفكير في الأمور المحزنة	٠.٩٢٣	٠.٨٥٩
١١	*أشعر بالحزن علي وضعي الحالي	٠.٨٧١	٠.٧٦١
١٦	أأخذ قرارات ثلاثم وضعي الجديد	٠.٨٦١	٠.٧٤٣
٢١	أستبدل ما لا يمكن تحقيقه بأهداف جديدة قابلة للتحقيق	٠.٨٨٧	٠.٧٨٩
٢٦	أصبح لدي اهتمام بأشياء جديدة في حياتي	٠.٨٩٤	٠.٨٠٤
الجذر الكامن		٤.٧٧٧	
نسبة التباين		١٧.٠٦١	

يتضح من جدول (٣) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (٤)

التشبعات الخاصة بالعامل الثاني العلاقات الشخصية ن = ١٥٠

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشبوع
٢	*أخشي أن يتخلى عني أهلي بعد الترملة	٠.٨٩٤	٠.٨٦٤
٧	أعتقد أن علاقاتي الاجتماعية بالآخرين جيدة	٠.٩٠١	٠.٨٩٧
١٢	أستطيع التصرف أمام تدخل الآخرين في تربية أبنائي	٠.٨٩٠	٠.٨٥٧
١٧	أري أن علاقاتي بأهل زوجي قوية	٠.٩١١	٠.٩١٤
٢٢	استند علي المقربين لي في مواجهة صعوبات الحياة	٠.٦٣٨	٠.٦٢٢
٢٧	أجد من يشاركني في حل المشكلات التي تواجهني	٠.٦٥٣	٠.٦٠٥
الجذر الكامن		٤.٧٢٣	
نسبة التباين		١٦.٨٦٨	

يتضح من جدول (٤) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (٥)

التشبعات الخاصة بالعامل الثالث قوة الشخصية ن = ١٥٠

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشبوع
٣	أواجه أزمات حياتي بإرادة قوية	٠.٦٦٩	٠.٦٨٢
٨	*أشعر بالنقص والدونية لأنني أرملة	٠.٧٠٣	٠.٦٤٢
١٣	اكتشفت أنني أكثر قدرة علي تحمل الأزمات مما كنت أعتقد	٠.٩٠١	٠.٨٨١
١٨	أصبح لدي شعور أكبر بالاعتماد علي الذات	٠.٩٠٠	٠.٨٨٦
٢٣	أشعر بهدوء وسلام داخلي رغم ما أمر به من أزمات	٠.٥٤٥	٠.٤٨٠
٢٨	أستطيع أن أتحمل أي شيء صادم في حياتي	٠.٨٩٥	٠.٨٧٩
الجذر الكامن		٤.٣٠٥	
نسبة التباين		١٥.٣٧٥	

يتضح من جدول (٥) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (٦)

التشبعات الخاصة بالعامل الرابع التغير بالمجال الروحي ن = ١٥٠

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوخ
٤	أصبحت أكثر حرصاً علي الالتزام والتقرب إلي الله	٠.٨٩٦	٠.٨٩١
٩	أداوم علي الدعاء لله ليرفع عني أحزاني وآلامي	٠.٨٤٤	٠.٧٧٧
١٤	التقرب لله هو السند لي في مواجهة أزمات حياتي	٠.٩٠٩	٠.٩١٦
١٩	أؤمن بقضاء الله وقدره	٠.٨٥٨	٠.٧٨٠
٢٤	أقتنع بأن الحياة مزيج من العسر واليسر	٠.٨٩٩	٠.٨٩٠
	الجذر الكامن	٤.٣٨٠	
	نسبة التباين	١٥.٦٤٣	

يتضح من جدول (٦) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (٧)

التشبعات الخاصة بالعامل الخامس تقدير الحياة ن = ١٥٠

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوع
٥	*أشعر بأن حياتي لا معني لها	٠.٨٩٤	٠.٩٠٢
١٠	أقدر قيمة حياتي أكثر من قبل	٠.٨٩٣	٠.٨٩٠
١٥	أري أن الحياة قد أعطتني الكثير	٠.٨٩١	٠.٧٨٤
٢٠	أقدر كل يوم جديد في حياتي	٠.٦٥٥	٠.٥٧٦
٢٥	أحاول تغيير أهدافي حول ما هو مهم في الحياة	٠.٦٤٠	٠.٥٦٧
	الجذر الكامن	٣.٨٠٥	
	نسبة التباين	١٣.٥٨٨	

يتضح من جدول (٧) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العملي :-

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- العامل الأول : قد تشبعت به (٦) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٤.٧٧٧) بنسبة تباين (١٧.٠٦١٪). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الامكانات الجديدة .
- العامل الثاني : قد تشبعت به (٦) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً ، وقد كان الجذر الكامن لها (٤.٧٢٣) بنسبة تباين (١٦.٨٦٨٪) وجميع هذه العبارات تنتمي للعلاقات الشخصية.
- العامل الثالث قد تشبعت به (٦) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٤.٣٠٥) بنسبة تباين (١٥.٣٧٥٪). وجميعها تنتمي لبعد قوة الشخصية.
- العامل الرابع: قد تشبعت به (٥) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً وقد كان الجذر الكامن لها (٤.٣٨٠) بنسبة تباين (١٥.٦٤٣) وجميعها تنتمي لبعد التغير بالمجال الروحي.
- العامل الخامس: قد تشبعت به (٥) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً وقد كان الجذر الكامن لها (٣.٨٠٥) بنسبة تباين (١٣.٥٨٨) وجميعها تنتمي لبعد تقدير الحياة.

وقد فسرت هذه العوامل الخمسة نسبة تباين ٧٨.٦٢٩ وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العملي للمقياس

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدي عينة من الأرامل

حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

ثانياً : الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي الأرامل وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (٨).

جدول (٨)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ن = ١٥٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ
الامكانات الجديدة	٠.٧٦٥
العلاقات الشخصية	٠.٧٨٩
قوة الشخصية	٠.٧٦٣
التغير بالمجال الروحي	٠.٧١٣
تقدير الحياة	٠.٧٣٦
الدرجة الكلية	٠.٨٥٧

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ جاءت مرتفعة وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية.

(ب) طريقة إعادة التطبيق: تم إعادة تطبيق المقياس علي عينة قوامها ١٥٠ أرملة وذلك بفاصل زمني أسبوعين ، والنتائج موضحة في جدول (٩)

جدول (٩)

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق ن = ١٥٠

إعادة التطبيق	الأبعاد
٠.٧٦٧	الامكانات الجديدة
٠.٧٧٨	العلاقات الشخصية
٠.٧٤٣	قوة الشخصية
٠.٧٦٦	التغير بالمجال الروحي
٠.٧٨٠	تقدير الحياة
٠.٨١٣	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق (٩) أن جميع معاملات ارتباط المقياس بين التطبيقين جاءت مرتفعة ومطمئنة للاستخدام في الدراسة الحالية.

ثالثاً : الاتساق الداخلي للمقياس:

- الاتساق الداخلي **Internal Consistency** : تم إيجاد الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات الأبعاد والدرجة الكلية لهذا
البعد (ن=١٥٠)

قوة الشخصية		العلاقات الشخصية		الإمكانات الجديدة	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٧٥٠	١	**٠, ٦٣٦	١	**٠, ٥٣٥	١
**٠,٥٣١	٢	**٠, ٥٤٣	٢	**٠, ٧١٩	٢
**٠,٤٦٧	٣	**٠, ٥٣٩	٣	**٠, ٤٥٦	٣
**٠,٦٨٨	٤	**٠, ٤٦٧	٤	**٠, ٦٤٢	٤
**٠,٦٧٥	٥	**٠, ٤٧٧	٥	**٠, ٧١٨	٥
**٠,٥٤٥	٦	**٠, ٤٨٧	٦	**٠, ٦٥٤	٦
		تقدير الحياة		التغير بالمجال الروحي	
		**٠, ٥٤٣	١	**٠, ٧٣٢	١
		**٠, ٤٧٤	٢	**٠, ٧١٢	٢
		**٠,٦٧٢	٣	**٠, ٧٣٠	٣
		**٠,٥٧٥	٤	**٠,٦٥٠	٤
		**٠,٦٠٩	٥	**٠,٧١٩	٥

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=١٥٠ ≥ ٠.٢١ وعند مستوى ٠.٠٥ ≥ ٠.١٦

ويتضح من الجدول السابق ما يلي: أن جميع معاملات الارتباط بين
درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى
(٠,٠١)، وهذا يدل على اتساق البناء الداخلي للمقياس وثباته المرتفع.

-الاتساق الداخلي للأبعاد: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية. وكانت جميع معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال عند مستوى ٠,٠١. ويتضمن جدول (١١) الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة.

جدول (١١)

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس النمو الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٥٠)

الأبعاد	الامكانات الجديدة	العلاقات الشخصية	قوة الشخصية	التغير بالمجال الروحي	تقدير الحياة
الامكانات الجديدة	-	-	-	-	-
العلاقات الشخصية	**٠,٦٧٨	-	-	-	-
قوة الشخصية	**٠,٦٩٨	**٠,٧٨٥	-	-	-
التغير بالمجال الروحي	**٠,٧١١	**٠,٧٨٨	**٠,٧٥٣	-	-
تقدير الحياة	**٠,٧٣٢	**٠,٧٦٤	**٠,٧٢٣	**٠,٦٥٥	-
الدرجة الكلية	**٠,٧٦٩	**٠,٦٤٩	**٠,٨٢٣	**٠,٧٤٤	**٠,٧٨٨

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٥٠ $\geq ٠,٢١$ وعند مستوى ٠,٠٥ $\geq ٠,١٦$

**النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدى عينة من الأرامل**

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين ٠.٦٤٩ إلى ٠.٨٢٣ وجميعها دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١

الخطوة الخامسة: التعليمات وطريقة التصحيح:

[١] التعليمات: وُضع مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة كي يطبق علي السيدات الأرامل، وقد أعطيت التعليمات التالية لمن يقوم بتطبيق المقياس:

- ملئ البيانات الخاصة بالأرملة.
- قراءة المقياس أولاً قبل تطبيقه .
- لا تترك عبارات بدون اجابة.

[٢] طريقة التصحيح: يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٨) عبارة، به عدد من العبارات الإيجابية والسلبية ، وتقدير الدرجات علي العبارات الإيجابية علي النحو التالي (٥،٤،٣،٢،١) ، بينما الإجابة علي العبارات السلبية تأخذ عكس هذا التوزيع ، وتقدر الدرجة علي المقياس وفقاً لميزان التصحيح الخماسي وفقاً للجدول التالي:

جدول (١٢)

أبعاد وأرقام عبارات المقياس

الأبعاد الأساسية	عدد العبارات	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى
الإمكانات الجديدة	٦	٦	٣٠
العلاقات الشخصية	٦	٦	٣٠
قوة الشخصية	٦	٦	٣٠
التغير بالمجال الروحي	٥	٥	٢٥
تقدير الحياة	٥	٥	٢٥
الدرجة الكلية	٢٨	٢٨	١٤٠

[٣] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوى النمو الايجابي بعد الصدمة بينما تعني الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوى النمو الايجابي بعد الصدمة.

٢- مقياس التوجه نحو الحياة: اعداد الباحثة.

قامت الباحثة بإعداد مقياس التوجه نحو الحياة حيث وجدت الباحثة ندرة في الأدوات التي تقيس هذا المتغير.

[أ] مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من الأسباب التي دعت إلي تصميم المقياس حيث وجدت الباحثة ندرة في المقاييس التي تقيس التوجه نحو الحياة لدي الأرامل - في حدود علم الباحثة - لذا قامت بإعداد هذا المقياس ليناسب طبيعة عينة البحث الحالي ، حيث أن معظم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة طبقت في بيئات غير مصرية وعلي عينات غير ملائمة لعينة البحث الحالي كمقياس (أحمد ، ٢٠١٩) حيث أنه يطبق علي

الشباب الجامعي السوري ومقياس (العتال ، ٢٠٢٠) حيث أنه يطبق في البيئة الفلسطينية وعلي المطلقات ، كما وجدت بعض المقاييس الخاصة بالبيئة المصرية ولكن عيناتها غير ملائمة لعينة البحث الحالي كمقياس (عبدالله ، ٢٠١٩) حيث أنه يطبق علي المطلقات، ومقياس (علي ، ٢٠١٩) حيث أنه يطبق علي معلمي التربية الخاصة ، ومقياس (صالح ، ٢٠٢٠) يطبق علي طلبة الجامعة الصم .

[ب] إجراءات إعداد وتصميم المقياس : تتكون عملية إعداد وتصميم المقياس المصمم للبحث الحالي من (٥) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتي تترابط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية.

الخطوة الأولى : الاطلاع علي المقاييس المشابهة

اطلعت الباحثة على ما أتيح لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع البحث والمقاييس والاختبارات التي تناولت التوجه نحو الحياة من أجل التعرف على الطرق والأدوات المستخدمة في قياس التوجه نحو الحياة والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وذلك وفقاً للخطوات التالية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث وتعد هذه الخطوة أحد مصادر المعرفة المهمة في إعداد المقياس .
- تحليل النظريات والتعريفات التي تناولت مهارات التوجه نحو الحياة.

كما قامت الباحثة بالاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية المرتبطة بها، وكذا الاستفادة من المعلومات الموجودة على شبكة الإنترنت عن التوجه نحو الحياة كما قامت الباحثة بالاستفادة من بعض الاختبارات والمقاييس العربية والأجنبية التي أتاحت للباحثة وتناولت التوجه نحو الحياة، أو التي تضمنت بنود أو عبارات قد تسهم في بناء مقياس البحث الحالي ومنها مقياس: شاير وكارفر (Scheier & Carver , 1985) ترجمة (الأنصاري ٢٠٠١) ، ومقياس (أحمد ، ٢٠١٩) ، ومقياس (علي ، ٢٠١٩) ، ومقياس (العتال ، ٢٠٢٠) ، ومقياس (صالح ، ٢٠٢٠).

الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:

راعت الباحثة طبيعة عينة البحث كما حاولت أن يكون المقياس بسيط في محتواه ، كما راعت أن يكون عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته مناسباً لعينة البحث ، وسعت الباحثة في صياغة العبارات في صورتها الأولية أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع الأرامل ، قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة بنود المقياس: وفقاً لمكونات التوجه نحو الحياة. وقامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس التوجه نحو الحياة ، ويتألف المقياس في صورته النهائية من (٢٢ عبارة) موزعة علي أبعاد التوجه نحو الحياة وهي :-

البعد الأول: التفاؤل: وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " توقع الأرامل بأن الأحداث السارة والسعيدة ستكون وفيرة الحدوث في المستقبل، وأن الأحداث السيئة ستكون نادرة الحدوث في المستقبل"، والعبارات الدالة عليه هي (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢١).

البعد الثاني: الإقبال علي الحياة : وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " النهوض من جديد من حالات الانتكاسات والأحداث الصادمة التي واجهت الأرامل ومجابهة الأحداث القاسية بمرونة وحيوية وكفاءة أكثر وتكوين علاقات طيبة بالآخرين"، والعبارات الدالة عليه هي (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٢).

البعد الثالث: النظرة الايجابية للأمور : وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " امتلاك الأرامل لعدد من التوقعات الإيجابية المتقابلة تجاه المستقبل ، تجعلهم في حالة أمل وتفاؤل ، فينتظرون دائماً حدوث الخير " ، والعبارات الدالة عليه هي (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨).

الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: استخدمت الباحثة عدة طرق للتأكد من صدق مقياس التوجه نحو الحياة وذلك على النحو التالي:

• **صدق المحكمين:**

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (٢٤ عبارة) علي مجموعة من السادة المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية ، وقد أرفقت الباحثة بالمقياس المقدم إلي لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان

البحث وهدفه والتعريفات الإجرائية للأبعاد التي تضمنها المقياس والعبارات المتضمنة في كل بعد لإبداء الرأي حول العناصر التالية:

١- ارتباط المفردات بالأبعاد المرجو قياسها في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد.

٢- مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله.

٣- الحكم على مدى دقة صياغة العبارات ومدى ملاءمتها لأبعاد المقياس.

٤- مدى ملائمة العبارات لأفراد العينة المستهدفة .

٥- إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي:

- إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة.
- تعديل العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً.
- فك العبارات المركبة.
- حذف العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها ٨٠٪ من إجمالي عدد المحكمين وأسفر ذلك عن حذف عبارتان ، ليصبح عدد عبارات المقياس (٢٢ عبارة) وفيما يلي جدول (١٣) يوضح عدد عبارات مقياس التوجه نحو الحياة موزعة علي الأبعاد وفقاً لما يلي:

جدول رقم (١٣)

أبعاد مقياس التوجه نحو الحياة وعبارات كل بعد

عدد العبارات	الأبعاد
٨	التفاؤل
٨	الاقبال علي الحياة
٦	النظرة الايجابية للأمور
٢٢	الاجمالي

• صدق المحك :

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس التوجه نحو الحياة بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية علي مقياس التوجه نحو الحياة إعداد الباحثة ودرجاتهم علي مقياس التوجه نحو الحياة إعداد (علي ، ٢٠١٩) وبلغ معامل الارتباط ٠.٧٥٤ وهو دال احصائيا عند مستوي ٠.٠١

ثانياً : الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التوجه نحو الحياة باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ : قامت الباحثة بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة وذلك على عينة بلغت (١٥٠) من الأرملة، وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (١٤)

جدول (١٤)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ن = ١٥٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ
التفاؤل	٠.٧٩٨
الاقبال علي الحياة	٠.٧٨٣
النظرة الايجابية للأمور	٠.٧٦٣
الدرجة الكلية	٠.٨١٤

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ جاءت مرتفعة وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية.

(ب) طريقة اعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات اعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية بفواصل زمني أسبوعين والنتائج موضحة في جدول (١٥).

جدول (١٥)

معاملات الثبات بطريقة اعادة التطبيق ن = ١٥٠

الأبعاد	إعادة التطبيق
التفاؤل	٠.٧٦٥
الاقبال علي الحياة	٠.٧٣٤
النظرة الايجابية	٠.٧٥٧
الدرجة الكلية	٠.٨١٥

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدى عينة من الأراامل

يتضح من الجدول السابق (١٥) أن جميع معاملات ارتباط المقياس بين التطبيقين جاءت مرتفعة ومطمئنة للاستخدام في الدراسة الحالية.

ثالثاً : الاتساق الداخلي :

• الاتساق الداخلي Internal Consistency : تم إيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات الأبعاد والدرجة الكلية لهذا

البعد (ن = ١٥٠)

النظرة الايجابية للأمر		الاقبال علي الحياة		التفاؤل	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٦٢٧	١	**٠,٥١٨	١	**٠,٧١٤	١
**٠,٥٦٣	٢	**٠,٦٥٧	٢	**٠,٦٩٣	٢
**٠,٥١٩	٣	**٠,٥٤٩	٣	**٠,٦١٦	٣
**٠,٦٢٣	٤	**٠,٤١٣	٤	**٠,٦١٢	٤
**٠,٤٨٦	٥	**٠,٥٣٦	٥	**٠,٢٦٩	٥
**٠,٧١٢	٦	**٠,٥٩٦	٦	**٠,٦١٦	٦
		**٠,٤٧٩	٧	**٠,٥٨٥	٧
		**٠,٤٧٨	٨	**٠,٤٧٨	٨

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=١٥٠ ≥ ٠.٢١ وعند مستوى ٠.٠٥ ≥ ٠.١٦

ويتضح من الجدول السابق ما يلي: أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يدل على اتساق البناء الداخلي للمقياس وثباته المرتفع.

الاتساق الداخلي للأبعاد: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك علاقتها مع الدرجة الكلية. وكانت جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية دال عند مستوى ٠,٠١. ويتضمن جدول (١٧) الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس التوجه نحو الحياة.

جدول (١٧)

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس التوجه نحو الحياة والدرجة الكلية
للمقياس ن=١٥٠

الأبعاد	التفاؤل	الاقبال علي الحياة	النظرة الايجابية للأمور	الدرجة الكلية
التفاؤل	-	-	-	-
الاقبال علي الحياة	**٠,٦٦٧	-	-	-
النظرة الايجابية للأمور	**٠,٧٧١	**٠,٦٨٢	-	-
الدرجة الكلية	**٠,٧٨٠	**٠,٦٧٩	**٠,٧٨٠	-

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٥٠ \geq ٠,٢١ وعند مستوى ٠,٠٥ \geq ٠,١٦

**النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لذي عينة من الأرامل**

يتضح من جدول (١٧) أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التوجه نحو الحياة والدرجة الكلية تراوحت بين ٠.٦٦٧ إلى ٠.٧٨٠ وجميعها دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠١

الخطوة الخامسة: التعليمات وطريقة التصحيح:

[١] التعليمات: وضع مقياس التوجه نحو الحياة كي يطبق علي السيدات الأرامل، وقد أعطيت التعليمات التالية لمن يقوم بتطبيق المقياس:

- ملئ البيانات الخاصة بالأرملة.
- قراءة المقياس أولاً قبل تطبيقه .
- لا تترك عبارات بدون اجابة.

[٢] طريقة التصحيح: يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٢) عبارة، به عدد من العبارات الإيجابية والسلبية ، وتقدير الدرجات علي العبارات الإيجابية علي النحو التالي (١،٢،٣،٤،٥) ، بينما الإجابة علي العبارات السلبية تأخذ عكس هذا التوزيع ، وتقدر الدرجة علي المقياس وفقاً لميزان التصحيح الخماسي وفقاً للجدول التالي:

جدول (١٨)

أبعاد وأرقام عبارات المقياس

الأبعاد الأساسية	عدد العبارات	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى
التفاؤل	٨	٨	٤٠
الاقبال علي الحياة	٨	٨	٤٠
النظرة الايجابية للأمر	٦	٦	٣٠
الاجمالي	٢٢	٢٢	١١٠

[٣] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوي التوجه نحو الحياة لدي الأرامل بينما تعني الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوي التوجه نحو الحياة لدي الأرامل.

٣- مقياس المساندة الاجتماعية: اعداد (علي ، ٢٠١٨).

يتكون المقياس من ١٩ عبارة منها (١٧) عبارة موجبة وعبارتان سالبتان موزعة علي ثلاثة أبعاد :

البعد الأول: المساندة الوجدانية وتشير إلي " تسليم الأرملة بأنها محاطة بالحب والاهتمام من قبل الجماعة التي تنتمي إليها " والعبارات الدالة عليه هي (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩).

البعد الثاني : المساندة المالية وتشير إلي " المساعدات المالية مثل دفع فواتير أو تسليفها مبلغاً من المال أو مساعدتها في قضاء ما عليها من ديون أو مساعدتها في أعبائها المنزلية " والعبارات الدالة عليه هي (١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣).

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لذي عينة من الأرامل

البعد الثالث : المساندة المعلوماتية وتشير إلي " إمداد الأرملة بالنصح وتوجيهها للمعلومات المناسبة للموقف بهدف مساعدتها في فهم الموقف ومتطلباته " والعبارات الدالة عليه هي (١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩).
والجدول التالي (١٩) يوضح أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وعبارات كل بعد.

جدول رقم (١٩)

أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وعبارات كل بعد

الأبعاد الأساسية	عدد العبارات	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى
المساندة الوجدانية	٩	٩	٢٧
المساندة المادية	٤	٤	١٢
المساندة المعلوماتية	٦	٦	١٨
الدرجة الكلية	١٩	١٩	٥٧

طريقة تطبيق المقياس وتصحيحه:

تتم الاستجابة لبنود المقياس وفق تدرج من ثلاثة بدائل (دائماً ، أحياناً ، نادراً) حيث تحصل الاستجابة الأولى علي ثلاثة درجات ، والثانية درجتان ، والثالثة درجة واحدة ، والعكس في حالة العبارات السالبة ، وأرقام العبارات السالبة هي (٩، ١٠)، وتتراوح درجات الأرامل علي المقياس بين (١٩) وهي أدنى درجات وتدل علي الإحساس المنخفض بالمساندة الاجتماعية ، و (٥٧) وهي أعلى درجة وتدل علي الإحساس المرتفع بالمساندة الاجتماعية .

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية :

استخدمت الباحثة عدة طرق للتأكد من صدق مقياس المساندة الاجتماعية. وذلك على النحو التالي:

أولاً : الصدق :-

• صدق المحك:

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس المساندة الاجتماعية بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية علي مقياس المساندة الاجتماعية إعداد (علي ، ٢٠١٨) ودرجاتهم علي مقياس المساندة الاجتماعية إعداد (الهلول ، محيسن، ٢٠١٣) (وبلغ معامل الارتباط ٠.٧٧٨ وهو دال احصائياً عند مستوى ٠.٠١

ثانياً : الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس المساندة الاجتماعية باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية وذلك على عينة بلغت (١٥٠) من الأرامل، وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (٢٠)

جدول (٢٠)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ن = ١٥٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ
المساندة الوجدانية	٠.٧٨٦
المساندة المادية	٠.٧٥٧
المساندة المعلوماتية	٠.٧٣٩
الدرجة الكلية	٠.٨٥١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ جاءت مرتفعة وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في البحث الحالي.

(ب) طريقة إعادة التطبيق: تم إعادة تطبيق المقياس علي عينة قوامها ١٥٠ أرملة وذلك بفاصل زمني أسبوعين ، والنتائج موضحة في جدول (٢١).

جدول (٢١)

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق ن = ١٥٠

الأبعاد	إعادة التطبيق
المساندة الوجدانية	٠.٧٦٥
المساندة المادية	٠.٧٨٨
المساندة المعلوماتية	٠.٧٦١
الدرجة الكلية	٠.٨٠٥

يتضح من الجدول السابق (٢١) أن جميع معاملات ارتباط المقياس بين التطبيقين جاءت مرتفعة ومطمئنة للاستخدام في البحث الحالي.

ثالثاً : الاتساق الداخلي :-

- الاتساق الداخلي Internal Consistency : تم إيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٢٢)

معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات الأبعاد والدرجة الكلية لهذا البعد (ن=١٥٠)

المساندة المعلوماتية		المساندة المادية		المساندة الوجدانية	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٦٨٤	١	**٠,٥١٨	١	**٠,٧٤٢	١
**٠,٧٤٨	٢	**٠,٦١١	٢	**٠,٧٠١	٢
**٠,٧٣١	٣	**٠,٧٠٨	٣	**٠,٧٠٥	٣
**٠,٣٢٤	٤	**٠,٦٩٣	٤	**٠,٤٨٢	٤
**٠,٦١٨	٥			**٠,٧٧٤	٥
**٠,٧٢٩	٦			**٠,٣٢٤	٦
				**٠,٦٩١	٧
				**٠,٧٦٧	٨
				**٠,٧٦٨	٩

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=١٥٠ \geq ٠.٢١ وعند مستوى ٠.٠٥ \geq ٠.١٦

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدى عينة من الأراذل

ويتضح من الجدول السابق ما يلي: أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يدل على اتساق البناء الداخلي للمقياس وثباته المرتفع.

- الاتساق الداخلي للأبعاد: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية. وكانت جميع معاملات ارتباط هذه الأبعاد بالدرجة الكلية دالة عند مستوى ٠,٠١. ويتضمن جدول (٢٣) الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية.

جدول (٢٣)

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية

للمقياس ن=١٥٠

الأبعاد	المساندة الوجدانية	المساندة المادية	المساندة المعلوماتية	الدرجة الكلية
المساندة الوجدانية	—	—	—	—
المساندة المادية	**٠,٦٣١	—	—	—
المساندة المعلوماتية	**٠,٦٦٤	**٠,٧٨٥	—	—
الدرجة الكلية	**٠,٧٨٩	**٠,٦٤٩	**٠,٨٢٣	—

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٥٠ $\geq ٠,٢١$ وعند مستوى ٠,٠٥ $\geq ٠,١٦$

يتضح من جدول (٢٣) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين ٠,٦٣١ إلى ٠,٨٢٣ وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS الإصدار الثاني والعشرون للعام ٢٠١٣ بهدف احتساب الاختبارات الإحصائية التالية:

- معامل ألفا كرونباخ α - chronbach coefficient.
- معاملات الارتباط.
- تحليل التباين (١×٣)
- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- التحليل العاملي.
- تحليل الانحدار المتعدد.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول تحليلها وتفسيرها ومناقشتها:

نص الفرض الأول علي أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة والدرجة الكلية وأبعاد مقياس التوجه نحو الحياة والدرجة الكلية. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين أبعاد النمو الإيجابي بعد الصدمة وأبعاد التوجه نحو الحياة وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (٢٤)

جدول (٢٤)

معاملات الارتباط بين مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة (الدرجة الكلية والأبعاد) وأبعاد التوجه نحو الحياة والدرجة الكلية (ن=٢٥٣)

النمو الإيجابي بعد الصدمة	التفاؤل	الإقبال علي الحياة	النظرة الايجابية للأموار	التوجه نحو الحياة
الامكانيات الجديدة	**٠.٧٤٩	**٠.٧٣٨	**٠.٧١٣	**٠.٧٦٢
العلاقات الشخصية	**٠.٧٨٠	**٠.٧٦٩	**٠.٧٥٠	**٠.٧٩٦
قوة الشخصية	**٠.٨٤٤	**٠.٨٤٣	**٠.٨٠٦	**٠.٨٦٤
التغير بالمجال الروحي	**٠.٧١٧	**٠.٧١٨	**٠.٦٥٢	**٠.٧٢٦
تقدير الحياة	**٠.٧٩٧	**٠.٧٩٨	**٠.٧٦٥	**٠.٨١٧
الدرجة الكلية	**٠.٨٧٣	**٠.٨٦٨	**٠.٨٢٨	**٠.٨٩١

مستوى الدلالة عند ٠.٠١ عند ن ٢٥٣ = (٠.١٩) وعند ٠.٠٥ = (٠.١٤)

يتضح من الجدول السابق ما يلي: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) بين أبعاد مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة وأبعاد مقياس التوجه نحو الحياة ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من أكواي (Acquaye H et al , 2016) و سلبين وآخرين (Sleijpen, et al , 2016) و تشيري وآخرين (Cherry, et al., 2017) و أولاسيني (Olaseni, et al , 2019) و بيريرا (Byra S, et al,2020))

والتي توصلت نتائجهم إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو الحياة والنمو الإيجابي بعد الصدمة .

بينما اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة أرباونج وآخرين (Arpawong , et al , 2013) والتي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين التوجه نحو الحياة والنمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من المراهقين الناجين من السرطان .

وتري الباحثة أن الأشخاص المتفائلين الذين لديهم توجه إيجابي نحو الحياة يتميزون ببعض السمات التي تساعدهم علي التعامل بكفاءة مع الخبرات والأحداث الصادمة ، حيث لديهم القدرة علي التركيز علي الأشياء المهمة والابتعاد عن الأحداث المؤلمة الغير سارة والتي من شأنها أن تبعث علي التشاؤم والتي لا تتسق مع واقع الصدمة ، كما أن التوجه نحو الحياة وتفاؤل الفرد ونظرته الإيجابية لمواقف الحياة سواء كانت صادمة أم غير ذلك ، قد تساعده علي إيجاد حلول مفيدة للخروج من هذه المحنة والأزمة ، كما أنها تعينه علي مواجهة الشدائد الصعبة أو التكيف معها علي الأقل .

ويدعم ذلك ما أشار إليه براتي وبيترانتوني (Prati & Pietrantoni , 2009) من أن تفاؤل الفرد عامل مهم في زيادة النمو الإيجابي بعد الصدمة ، وذلك من خلال التأثير علي تقييم الفرد للمحن والأزمات ، وعلي استخدامه لأساليب المواجهة الفعالة .

كما يري ستيفاني وآخرين (Stephanie , et al , 2014) أن الأشخاص المتفائلين والمقبلين علي الحياة يتحدون الضغوطات والصعوبات ويتعاملون مع ظروف الحياة الصعبة بشكل أفضل من أولئك الذين هم أقل إقبالاً علي الحياة والأقل تفاؤلاً وأملاً .

كذلك يري (Gundogdu , 2010) أن التوجه نحو الحياة يؤثر علي نجاح الفرد في حياته المستقبلية ، فالنتاؤل والنظرة للحياة بإيجابية وسيلة هامة لتحقيق مستوى مرتفع من الصحة النفسية ، وبالتالي فهو يساعد الفرد علي مواجهة صعوبات الحياة وتخطي المحن .

وهذا أيضاً ما أكدته العديد من الدراسات في هذا المجال والتي كشفت عن وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة وبعض المؤشرات والمظاهر الدالة علي الصحة النفسية ، فقد كشفت دراسة راثر وآخرين (Rathore , et al ., 2015) أن التوجه نحو الحياة والإقبال عليها يؤثران علي الصحة النفسية للفرد ، كما يعتبران من المؤشرات الهامة للسعادة النفسية لديهم مما يساعد علي تخطي الفرد للأحداث المؤلمة.

كما ظهر من دراسة فاطمة وآخرين (Fatima et al ., 2019) والتي هدفت إلي بحث العلاقة بين التوجه نحو الحياة والصحة النفسية علي عينة من الباكستانيين بلغ عددهم (٩٠) وأعمارهم تراوحت بين (١٨-٥٠) عاماً ارتباط التوجه نحو الحياة ارتباطاً إيجابياً بالصحة العقلية والنفسية وسلبياً بالاككتاب .

نتائج الفرض الثاني تحليلها وتفسيرها ومناقشتها:

نص الفرض الثاني علي أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة والدرجة الكلية وأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين أبعاد النمو الايجابي بعد الصدمة وأبعاد المساندة الاجتماعية وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (٢٥).

جدول (٢٥)

معاملات الارتباط بين مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة (الدرجة الكلية والأبعاد) وأبعاد المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية (ن=٢٥٣)

النمو الإيجابي بعد الصدمة	المساندة الوجدانية	المساندة المادية	المساندة المعلوماتية	المساندة الاجتماعية
الامكانات الجديدة	**٠.٦٤٣	**٠.٦٦٥	**٠.٣٧٦	**٠.٦٩١
العلاقات الشخصية	**٠.٧١٨	**٠.٧٨١	**٠.٤٦٢	**٠.٧٧٤
قوة الشخصية	**٠.٧٢٢	**٠.٧٥٣	**٠.٤٤٣	**٠.٧٦٢
التغير بالمجال الروحي	**٠.٦٣٧	**٠.٦٤٠	**٠.٣٣١	**٠.٦٦٠
تقدير الحياة	**٠.٧١٠	**٠.٧٢٨	**٠.٤٨٤	**٠.٧٥٤
الدرجة الكلية	**٠.٧٧١	**٠.٨٠٠	**٠.٤٧٣	**٠.٨١٨

مستوى الدلالة عند ٠.٠١ عند ن ٢٥٣ = (٠.١٩) وعند ٠.٠٥ = (٠.١٤)

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لذي عينة من الأرمال

يتضح من الجدول السابق ما يلي: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين أبعاد مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة والدرجة الكلية وأبعاد المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية لدي السيدات الأرمال، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من كاثرين وريتشاردسون (Katherine M & Richardson , 2016) ودراسة أنجم وآخرين (Anjum S, et al , 2017) ودراسة وانج (Wang , 2020) ودراسة عزيز وآخرين (Aziz S, et al , 2021) ودراسة خطيب وآخرين (Khatib A, et al , 2021) والتي اتفقت نتائجهم علي وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والنمو الإيجابي بعد الصدمة .

وترى الباحثة أنه بالرغم من أن تجربة فقدان والموت صعبة ومؤلمة علي هؤلاء الأرمال ، والتي قد تسبب لهم المعاناة والصدمة النفسية ، إلا أنه وبالمقابل يمكن تخطي هذا الحدث الصادم والتخفيف من وطأته من خلال المساندة الاجتماعية والاهتمام والرعاية التي تتلقاها الأرملة من أقرب الناس إليها ، فالمساندة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في المحافظة علي وحدة النفس والجسم للفرد عبر مراحل حياته وخاصة عندما يمر بحدث مفاجع وصادم من خلال العلاقات المتصلة أو حتي المتقطعة ، فتبادل المقربين منها الزيارات لها ومشاركتهم لها في السراء والضراء قد يهون عليها صعوبات الحياة وتخطي الصدمة ، بالإضافة إلي ذلك ما تقدمه المؤسسات والمنظمات والهيئات والتي تعني بشؤون المرأة عامةً والأرملة خاصةً من تقديم الدعم النفسي والمادي والمعنوي ، الأمر الذي من شأنه أن يعينهم

علي مواجهة مشاعر الفقد والترمل ومواجهة آثارها النفسية الصعبة وتخطي الصدمة والتمتع بالصحة النفسية الايجابية.

ويدعم ذلك ريف وآخرين (Reif et, al , 2006) الذي توصل إلي أن خبرات الفقد تمثل أكبر الأحداث الضاغطة تأثيراً علي الفرد ، وأنها ترتبط بزيادة الأعراض المرضية ، ووجدوا أن المساندة الاجتماعية لا تخفف من الضغوط فقط ولكنها تقوي الذات وتعين الفرد علي النمو والتطور من جديد ، حيث أن الفرد الذي يشعر أن الآخرين حوله يقدرونه ويهتمون به ويحبونه تزيد لديه مشاعر القيمة وتطوير الذات ، وأشار روس وكوهن (Ross& Cohen , 2004) أن المساندة الاجتماعية تعمل كعامل ملطف وواقى من واقع أحداث الحياة الصادمة والمؤلمة ، ولها الأثر الهام والبالغ والتأثير الايجابي علي الصحة النفسية للأفراد .

كما أشار ريكسيدلر وآخرين (Recksiedler C ,et al, 2018) أنه خلال السنوات الأولى من وفاة شخص عزيز يتم تعزيز النمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال المستويات المرتفعة من المساندة الاجتماعية ، وفي المراحل المتأخرة من عملية الوفاة تتزايد تعزيز النمو الإيجابي بعد الترمل من خلال المساندة الاجتماعية أيضاً .

ويري (دياب ، ٢٠٠٦) أن المساندة الاجتماعية لها دور عظيم في التخفيف من المعاناة النفسية التي قد تواجه بعض الأفراد ، وقد تكون المساندة بالنصح أو الدعم المادي والمعنوي أو بتقديم معلومة أو بالكلمة الطيبة ، كما تعتبر المساندة الاجتماعية أحد المصادر الهامة للأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه وهي الحاجة الثالثة حسب مدرج ماسلو للحاجات الإنسانية ، بعد لجوئه إلي الله سبحانه وتعالى عنما يشعر

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأرامل

بأنه في محنة ولم يعد بوسعه أن يواجه الحياة بمفرده وأنه يحتاج إلى مساعدة ، وشد أزر وعون من الخارج .

ويؤيد ما سبق أيضاً بوون (Boon , 2005) حيث يري أن هناك عوامل شخصية واجتماعية تسمى بعوامل الوقاية مثل المساندة الاجتماعية وهذه لها الأثر الأكبر في قدرة الفرد علي التعافي من أثر المحن وتقي الفرد من آثار الأحداث الصادمة وبالتالي استعادة توازنه النفسي في مواجهة هذه المحن والصدمات والخروج من تلك الأحداث السلبية دون خسائر .

نتائج الفرض الثالث تحليلها وتفسيرها ومناقشتها:

نص الفرض الثالث علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من الأرامل " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للمجموعة الواحدة (One sample test) للتعرف علي دلالة الفرق بين المتوسط الفعلي لدرجات عينة الدراسة علي مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة والمتوسط الفرضي الذي يتحدد بنصف الدرجة علي المقياس وجاءت النتائج كما هي مبينه في جدول (٢٦) .

جدول (٢٦)

نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة (One sample test) لأبعاد مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة والدرجة الكلية (ن=٢٥٣)

الأبعاد	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الامكانيات الجديدة	١٥	١٩.٤١	٤.٤٥	١٥.٧٨٩	٠.٠١
العلاقات الشخصية	١٥	١٩.٠٩	٤.٠٥	١٦.٠٦٨	٠.٠١
قوة الشخصية	١٥	١٩.٠٩	٤.٠٦	١٦.٠٣٦	٠.٠١
التغير بالمجال الروحي	١٢.٥	١٥.٨٦	٤.٣٢	١٢.٣٩٠	٠.٠١
تقدير الحياة	١٢.٥	١٧.٣٧	٥.٤٢	١٤.٣٠٨	٠.٠١
الدرجة الكلية	٧٠	٩٠.٨٢	١٩.٨٩	١٦.٦٩٥	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٢٦) أن مستوى أبعاد نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية جاءت أعلى من المتوسط الفرضي والفرق دال احصائياً ، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة ريكسيدلر وآخرين (et , Recksiedler C al, 2018) والتي أشارت إلي وجود مستوى متوسط من النمو الإيجابي

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرامل

بعد الصدمة لدي عينة الأرامل ، كما أشارت إلي أنه بمرور الوقت (بعد الترمل) يصبح لدي الأرامل مستوي مرتفع من النمو الإيجابي بعد الصدمة.

واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة سادجور وآخرين (Sadehpour et al , 2019) ودراسة أرجيني وآخرين (Arjeini et al , 2020) ودراسة (عبدالعزيز ، ٢٠٢١) والتي توصلت نتائجهم إلي أن مرضي الفشل الكلوي لديهم مستوي متوسط من النمو الإيجابي بعد الصدمة.

كما اتفقت مع نتائج دراسة (العبادسة وآخرون ، ٢٠١٥) والتي توصلت نتائجها إلي وجود مستوي متوسط من النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي النازحين في مراكز الإيواء في قطاع غزة.

وأيضاً اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (أبو القمصان ، ٢٠١٦) والتي توصلت نتائجها إلي أن مبتوري الأطراف لديهم مستوي متوسط من النمو الإيجابي بعد الصدمة .

بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كريدلي (Credle , 2020) والتي توصلت إلي أن مرضي الفشل الكلوي لديهم مستوي مرتفع من النمو الإيجابي بعد الصدمة ، وأيضاً اختلفت مع نتائج دراسة دي الجرا وآخرين (De Alegria et al , 2017) إلي أن النمو الإيجابي بعد الصدمة بدأ منخفضاً لدي مرضي الفشل الكلوي ثم أخذ في الارتفاع بمرور الوقت.

وتري الباحثة أن المصائب والشدائد والمحن في بعض الأحيان قد تؤثر بشكل إيجابي علي بعض الأفراد ، فقد تتجه بعض الأرامل نحو تبني فلسفة جديدة للحياة ، فتغير نظرتهم للأمور ، وترضين بقضاء الله وقدره

برضا تام ، وتسلمنَّ بأن جميع البشر بلا استثناء يتعرضون لأزمة الموت والفقدان، فتفسرن الحدث تفسيراً إيجابياً ، فيلجأن دائماً إلي الله ، فاللجوء إلي الله والإيمان به له دور كبير في تخفيف المعاناة النفسية وتخطي الأزمات والصدمات والمحن، وبالتالي تتمكن من استنهاض واستجماع قواها فتتعافي من آثار الحدث المؤلم ، ويكون لديها فرصة للوصول إلي درجة مقبولة من النماء النفسي والصحة النفسية ، ووفقاً لما وجده "تيدشي وكالهنون" في مجال النمو الإيجابي بعد الصدمة ، فإن القدرة علي قبول المواقف التي لا يمكن تغييرها تعد أمراً حاسماً للتكيف مع أحداث الحياة المؤلمة ، ويسمونه "التعامل مع الواقع" ، وقد اعتبروا أن التعامل مع الواقع مؤشر هام للنمو الإيجابي بعد الصدمة .

نتائج الفرض الرابع تحليلها وتفسيرها ومناقشتها:

نص الفرض الرابع علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأرامل علي مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة تبعاً لمدة التزمل (أقل من خمس سنوات / ٥-١٠ / أكثر من عشر سنوات)". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاثة (أقل من ٥ سنوات - من ٥-١٠ سنوات - أكثر من ١٠ سنوات). وقامت في الخطوة التالية بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأرامل وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٢٧).

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لذي عينة من الأراامل

جدول (٢٧)

نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث على مقياس النمو الإيجابي
بعد الصدمة (ن=٢٥٣)

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	
٠.٠١	٧٨.٠٧٧	٩٦٤.٥٢٣	٢	١٢٩.٠٤٥	بين المجموعات	الإمكانات الجديدة
		١٢.٣٥٣	٢٥١	٤٩٠٠.٧١٩	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٥.٢٩.٧٦٤	المجموع	
٠.٠١	١٦٥.٢٦٠	١١٨٣.٦١١	٢	٢٣٦٧.٢٢٢	بين المجموعات	العلاقات الشخصية
		٧.١٦٢	٢٥١	١٧٩٧.٧٦٤	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٤١٦٤.٩٨٦	المجموع	
٠.٠١	١٢٣.١٥٢	١٠٣٧.٥٤٠	٢	٢٠٧٥.٠٨٠	بين المجموعات	قوة الشخصية
		٨.٤٢٥	٢٥١	٢١١٤.٦٥٢	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٤١٨٩.٧٣٢	المجموع	
٠.٠١	٦٨.٧٢٤	٨٣٩.٢٠٦	٢	١٦٧٨.٤١١	بين المجموعات	التغير بالمجال الروحي
		١٢.٢١١	٢٥١	٣٠٦٥.٠٣٧	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٤٧٤٣.٤٤٩	المجموع	
٠.٠١	٩٤.٠٤٣	١٥٩٧.٢٣٨	٢	٣١٩٤.٤٧٥	بين المجموعات	تقدير الحياة
		١٦.٩٨٤	٢٥١	٤٢٦٢.٩٩٣	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٧٤٥٧.٤٦٩	المجموع	
٠.٠١	١٥٠.٩٩١	٢٧٣٤٧.٩٥٦	٢	٥٤٦٩٥.٩١١	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		١٨١.١٢٣	٢٥١	٤٥٤٦١.٧٩٠	داخل المجموعات	
			٢٥٣	١٠٠١٥٧.٧٠١	المجموع	

أوضحت نتائج تحليل التباين وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاث للدراسة في مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة حيث كانت قيمة ف دالة للأبعاد والدرجة الكلية. كما يعرض جدول (٢٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الثلاث على أبعاد مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة.

جدول (٢٨)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعات الثلاث لمقياس النمو

الإيجابي بعد الصدمة (ن=٢٥٣)

أقل من ٥ سنوات ن=٨٢		من ٥-١٠ سنوات ن=١٠٠		أكثر من ١٠ سنوات ن=٧١		
ع	م	ع	م	ع	م	
٤.٢٣	١٧.٩١	٣.٦٩	١٧.٦٢	١.٩١	٢٣.٩٧٠٦	الامكانات الجديدة
٢.٠١	١٦.٤٠	٣.٤٤	١٧.٩٩	١.٩١	٢٤.٠١	العلاقات الشخصية
٢.٩١	١٦.٨٠	٣.٤٤	١٧.٨٤	٢.٠٣	٢٣.٧٦	قوة الشخصية
٣.٧٤	١٤.٥٩	٣.٥٧	١٤.٠٩	٣.٠٢٢	٢٠.١٠	التغير بالمجال الروحي
٤.٧٠	١٥.٤٠	٤.٧٣	١٥.٠٩	١.٥٦	٢٣.٢٣	تقدير الحياة
١٣.١٢	٨١.١٢	١٦.٧٤	٨٢.٦٥	٦.٢٦	١١٥.٠٨	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٢٨) وجود فروق بين المجموعات الثلاث كما يتضح من المتوسطات ، ولتحديد اتجاه الفروق وبيان المجموعات التي أظهرت فروقاً دالاً إحصائياً، أجرت الباحثة اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المجموعات الثلاث والتي يعرض جدول (٢٩) نتائجه.

جدول (٢٩)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمجموعات الثلاثة (ن=٢٥٣)

المجموعات المتغيرات	٢م - ١م	٣م - ١م	٣م - ٢م
الإمكانات الجديدة	*٦.٣٤	*٦.٠٥	غ.د
العلاقات الشخصية	*٦.٠٢	*٧.٦٠	*١.٥٨
قوة الشخصية	*٥.٩١	*٦.٩٥	غ.د
التغير بالمجال الروحي	*٦.٠٠	*٥.٥٠	غ.د
تقدير الحياة	*٨.١٣	*٧.٨٣	غ.د
الدرجة الكلية	*٣٢.٤٣	*٣٢.٤٣	غ.د

يتضح من جدول (٢٧) و جدول (٢٨) و جدول (٢٩) :

وجود فروق بين المجموعات الثلاث في مستوى النمو الايجابي بعد الصدمة بالنسبة للأبعاد ، والدرجة الكلية حيث كانت قيمة ف دالة عند مستوى (٠,٠١) للأبعاد والدرجة الكلية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاث في مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة وفقاً لسنوات الترميل لصالح المتوسط الأعلى وهي الفئة التي زادت مدة ترميلها عن ١٠ سنوات ، يليها الفئة التي ترملت من ٥-١٠ سنوات يليها الفئة التي ترملت مدة أقل من خمس سنوات ، وكانت الفروق بين المجموعة التي ترملت مدة تزيد عن

عشر سنوات بالمقارنة بين مجموعتي من ٥- ١٠ سنوات وأقل من خمس سنوات كانت لصالح المجموعة التي ترملت مدة تزيد عن عشر سنوات ، بينما لم توجد فروق بين مجموعتي من ٥-١٠ سنوات وأقل من خمس سنوات فيما عدا بعد العلاقات الشخصية . وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة هوجان وآخرين (Hogan N et al, 2014) ودراسة ريكسيدلر وآخرين (Recksiedler C ,et al, 2018) ودراسة روداز وآخرين (Rudaz M , et al , 2020) ، والتي توصلت نتائجهم إلي أنه كلما زادت مدة الترملة كلما أدى ذلك إلي إعادة التفسير الإيجابي للأحداث وبالتالي حدوث النمو الإيجابي بعد الصدمة .

وتري الباحثة أنه يمكن تفسير ما توصل إليه البحث من وجود فروق دالة إحصائية في النمو الإيجابي بعد الصدمة لدي عينة من الأرملة تبعاً لـ " مدة الترملة " لصالح من ترملت فترة تزيد عن عشر سنوات (أكثر من عشر سنوات) ، حيث أنه في بداية الترملة تعاني الأرملة من العديد من المشاعر السلبية كالشعور بالأسى النفسي والوحدة النفسية وفقدان الألفة والتحول من زوجة إلي أرملة والفرغ الوجودي إلي جانب الشعور بعدم التوازن النفسي نتيجة تغير روتين الحياة ، بينما بمرور الوقت يصبح لديها القدرة علي التكيف مع أمور الحياة والتأقلم معها ، ومع مرور الزمن يصبح لديها قناعة داخلية بما هي عليه ، فتكون قادرة علي استعادة توازنها النفسي والخروج من صدمة فقدان شريك حياتها وبالتالي حدوث النمو الإيجابي ، كما تري الباحثة أن الحزن والألم علي فقدان شريك الحياة يبدأ كبيراً في أول شهور الترملة ولكن بتداخل عوامل الدعم النفسي والمعنوي وعامل الزمن

وعمر الأرملة وصبرها يبدأ حزنها وألمها يقل بالتدرج وبالتالي تتخطى محنتها وتتعافي من آثار تلك المحنة .

ويدعم ذلك ديميشيل (Demichele , 2009) حيث يذكر أن ما يحدث للمرأة الأرملة من آثار نفسية سلبية وضغوطات حياتية بعد فقدان شريك حياتها يظهر في السنة الأولى لترملها إذ أنها تفقد حالة الارتباط الوثيق بين الفقيد والأرملة ، فالأرملة لم تفقد شخصاً فقط بل فقدت ما يرتبط بهذا الشخص من متطلبات يوفرها هذا الشخص الفقيد.

كما يؤيد ذلك سيلفر مان (Silverman , 2004) حيث يذكر أن انعكاسات صدمة الترملة تظهر في بداية الترملة حيث تواجه الأرملة العديد من المشاعر النفسية الضاغطة كفقدان الألفة وتشوش الهوية النفسية واضطراب الاتجاه المستقبلي وفقد الاحساس بالمشاركة في النظرة المستقبلية والاعتزاز والشعور بعدم التوازن .

ويؤيد ما سبق أيضاً دراسة (Rourke , 2004) والذي أسفرت نتائج دراسته علي وجود فروق في النمو الإيجابي وفقاً لسنوات الترملة الأكبر لصالح من ترملت مدة تزيد عن عشرة سنوات ، ودراسة ويليام وآخرين (Wiliame et al , 2011) والتي توصلت نتائجهم إلي وجود فروق دالة بين مجموعتين من الأرامل في التعافي والنهوض من آثار صدمة الترملة حسب مدة الترملة والفرق في اتجاه الترملة كان لصالح اللاتي ترملن منذ فترة زمنية تزيد علي عامين .

نتائج الفرض الخامس تحليلها وتفسيرها ومناقشتها:

نص الفرض الخامس علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأرامل علي مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة تبعاً ل" (المستوي التعليمي) (عالي- متوسط- أقل من المتوسط). وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاثة (عالي- متوسط- أقل من المتوسط) ، وقامت في الخطوة التالية بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات السيدات الأرامل. وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٣٠)

(30) جدول

نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث على مقياس النمو الايجابي

بعد الصدمة (ن=٢٥٣)

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	
غ.د.	١.١٥٧	٢٢.٩٧٢	٢	٤٥.٩٤٤	بين المجموعات	الامكانات الجديدة
		١٩.٨٥٦	٢٥١	٤٩٨٣.٨١٩	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٥٠٢٩.٧٦٤	المجموع	
غ.د.	٠.٣٠٤	٥.٠٢٣	٢	١٠.٠٦٥	بين المجموعات	العلاقات الشخصية
		١٦.٥٥٣	٢٥١	٤١٥٤.٨٥٣	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٤١٦٤.٩١٧	المجموع	
غ.د.	٠.٢٦٩	٤.٤٨٢	٢	٨.٩٦٤	بين المجموعات	قوة الشخصية
		١٦.٦٥٦	٢٥١	٤١٨٠.٧٦٨	داخل المجموعات	

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لذي عينة من الأرامل

			٢٥٣	٤١٨٩.٧٣٢	المجموع	
غ.د.	٠.٤٦٥	٨.٧٥٣	٢	١٧.٥٠٧	بين المجموعات	التغير بالمجال الروحي
		١٨.٨٢٨	٢٥١	٤٧٢٥.٩٤٢	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٤٧٤٣.٤٤٩	المجموع	
غ.د.	٠.٥١٦	١٥.٢٦٥	٢	٣٠.٥٢٩	بين المجموعات	تقدير الحياة
		٢٩.٥٨٩	٢٥١	٧٤٢٦.٩٣٩	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٧٤٥٧.٤٦٩	المجموع	
غ.د.	٠.٢١١	٨٤.١٥٠	٢	١٦٨.٣٠٠	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		٣٩٨.٣٦٤	٢٥١	٩٩٩٨٩.٤٠١	داخل المجموعات	
			٢٥٣	١٠٠١٥٧.٧٠١	المجموع	

أوضحت نتائج تحليل التباين عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاث للدراسة في مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة حيث كانت قيمة ف غير دالة للأبعاد والدرجة الكلية. كما يعرض جدول (٣١) المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الثلاث على أبعاد مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة.

جدول (٣١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعات الثلاث علي مقياس النمو
الإيجابي بعد الصدمة (ن=٢٥٣)

أقل من المتوسط ن=٧٨		متوسط ن=١١٢		مرتفع ن=٦٣		
ع	م	ع	م	ع	م	
٤.١٥	١٩.١٤	٤.٥٤	١٩.٩٢	٤.٦٣	١٨.٩٨	الامكانات الجديدة
٣.٥٢	١٨.٨٥	٤.٢٦	١٩.٠٦	٤.٣١	١٩.٣٧	العلاقات الشخصية
٣.٩٩	١٩.١٩	٤.٢٧	١٨.٨٧	٣.٨٨	١٩.٣٠	قوة الشخصية
٤.٣٥	١٥.٧٦	٤.٣١	١٦.١٦	٤.٣٥	١٥.٥٤	التغير بالمجال الروحي
٥.٥٩	١٧.١٢	٥.٥٩	١٧.٧٨	٥.٤٧	١٧.٠٧	تقدير الحياة
١٩.٨٩	٩٠.٠٨	١٩.٨٦	٩١.٨١	٢٠.٩٧	٩٠.٢٥	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٣١) عدم وجود فروق بين المجموعات الثلاث كما
يتضح من المتوسطات .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الجريسي ، ٢٠٠٣) ، ودراسة
(العبادة وآخرين ، ٢٠١٥) ودراسة (أبو القمصان ، ٢٠١٦) ودراسة (أبو
عيشة ، ٢٠١٧) ، ودراسة عزيز وآخرين (Aziz S, et al , 2021)

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأرامل

والتي توصلت نتائجهم إلي عدم وجود فروق في النمو الإيجابي بعد الصدمة وفقاً للمستوي التعليمي لدى الأرامل .

وتري الباحثة عدم وجود فروق في النمو الإيجابي بعد الصدمة وفقاً للمستوي التعليمي (عالي - متوسط - أقل من المتوسط) قد يعود ذلك إلي أن المجتمع المصري مترابط بطبعه إلي درجة كبيرة ، فنجد الاهتمام بفئة الأرامل من جميع المحيطين بها أياً كان مستواها التعليمي ، مما يجعلهن متفائلات ومتقبلات لحياتهن وراضيات عنها ، كذلك يمرون بنفس الظروف ، لذلك لم يظهر أثر للمستوي التعليمي علي النمو الإيجابي بعد الصدمة .

وتدعم ذلك أيضاً دراسة (أبو القمصان ، ٢٠١٥) من عدم وجود فروق في النمو الإيجابي بعد الصدمة تعزي للمستوي التعليمي ، فالجميع يتعرضون لنفس الظروف ونفس الأحداث فتأثير الأحداث الضاغطة والصادمة عليهم واحد .

نتائج الفرض السادس تحليلها وتفسيرها ومناقشتها:

نص الفرض السادس علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأرامل علي مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة تبعاً ل العمر (٢٥-٣٥ عاماً / ٣٥-٤٥ عاماً / ٤٥-٦٠ عاماً) " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاثة وفي الخطوة التالية قامت بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأرامل ، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٣٢) .

جدول (٣٢)

نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث على مقياس النمو الايجابي
بعد الصدمة (ن=٢٥٣)

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	
٠.٠١	١٣٢.٢٢٥	١٢٩٠.٢٥٣	٢	٢٥٨٠.٥٠٦	بين المجموعات	الامكانات الجديدة
		٩.٧٥٨	٢٥١	٢٤٤٩.٢٥٧	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٥٠٢٩.٧٦٤	المجموع	
٠.٠١	٣٢٣.٣٨٢	١٥٠٠.٢٧٣	٢	٣٠٠٠.٤٧٥	بين المجموعات	العلاقات الشخصية
		٤.٦٣٩	٢٥١	١١٦٤.٤٤٣	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٤١٦٤.٩١٧	المجموع	
٠.٠١	٢٤٠.٦٧٤	١٣٧٦.٨٨٧	٢	٢٧٥٣.٧٧٤	بين المجموعات	قوة الشخصية
		٥.٧٢١	٢٥١	١٤٣٥.٩٥٩	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٤١٨٩.٧٣٢	المجموع	
٠.٠١	١١١.٦٤٠	١١١٦.٥٥٢	٢	٢٢٣٣.١٠٤	بين المجموعات	التغير بالمجال الروحي
		١.٠٠٠١	٢٥١	٢٥١٠.٣٤٥	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٤٧٤٣.٤٤٩	المجموع	
٠.٠١	٢٠٥.٧٤٦	٢٣١٦.٠١٨	٢	٤٦٣٢.٠٣٧	بين المجموعات	تقدير الحياة
		١١.٢٥٧	٢٥١	٢٨٢٥.٤٣٢	داخل المجموعات	
			٢٥٣	٧٤٥٧.٤٦٩	المجموع	
٠.٠١	٣٥٧.٢٠٢	٣٧٠٥٨.٦١١	٢	٧٤١١٧.٢٢١	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		١٠٣.٧٤٧	٢٥١	٢٦٠٤٠.٤٨٠	داخل المجموعات	
			٢٥٣	١٠٠١٥٧.٧٠١١	المجموع	

أوضحت نتائج تحليل التباين وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة حيث كانت قيمة ف دالة عند مستوي ٠,٠١ ، ٠ للأبعاد والدرجة الكلية. كما يعرض جدول (٣٣)

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدى عينة من الأراذل

المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الثلاث على
أبعاد مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة.

جدول (٣٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعات الثلاث علي مقياس النمو
الإيجابي بعد الصدمة (ن=٢٥٣)

من ٢٥-٣٥ ن=٩٨		من ٣٥-٤٥ ن=٦٠		من ٤٥-٦٠ ن=٩٥		
ع	م	ع	م	ع	م	
٢.٢٩	١٦.٠٠	٤.٠١	١٧.٦٠	٢.٤٣	٢٣.٤٦	الامكانات الجديدة
٢.٠١	١٦.٤٨	١.٩٥	١٦.٤٠	٢.٤٢	٢٣.٥٣	العلاقات الشخصية
١.٦٦	١٦.٢٥	٢.٧٧	١٦.٧٣	٢.٣٤	٢٣.٣٤	قوة الشخصية
١.٦٨	١٢.٥٨	٣.٥٥	١٤.٢٦	٣.٤٢	١٩.٦١	التغير بالمجال الروحي
١.٦٤	١٢.٧٦	٤.٤٣	١٤.٩٦	٢.٧٩	٢٢.٧٨	تقدير الحياة
٤.٥٧	٧٤.٠٨	١٩.٨٩	٧٩.٩٧	١٠.٣٦	١١٢.٧٤	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٣٣) وجود فروق بين المجموعات الثلاث كما يتضح
من المتوسطات ، ولتحديد اتجاه الفروق وبيان المجموعات التي أظهرت

فروقاً دالة احصائياً، أجرت الباحثة اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المجموعات الثلاث والتي يعرض جدول (٣٤) نتائجه.

جدول (٣٤)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمجموعات الثلاثة (ن=٢٥٣)

٢م - ٢م	٢م - ١م	٢م - ١م	المجموعات المتغيرات
*١.٦٠	*٥.٨٥	*٧.٤٦	الامكانات الجديدة
د.غ	*٧.١٣	*٧.٠٥	العلاقات الشخصية
د.غ	*٦.٦٠	*٧.٠٩	قوة الشخصية
*١.٦٧	*٥.٣٤	*٧.٠٢	التغير بالمجال الروحي
*٢.٢٠	*٧.٨١	*١٠.٠٢	تقدير الحياة
*٥.٨٩	*٣٢.٧٦	*٣٨.٦٦	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٣٢) و جدول (٣٣) و جدول (٣٤) :

وجود فروق بين المجموعات الثلاث في مستوى النمو الايجابي بعد الصدمة بالنسبة للأبعاد والدرجة الكلية حيث كانت قيمة ف دالة عند مستوى (٠ , ٠١) للأبعاد والدرجة الكلية ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاث في مقياس النمو الايجابي بعد الصدمة لصالح المتوسط الأعلى وهي الفئة التي تتراوح أعمارها من (٤٥-٦٠ عاماً) ،

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لذي عينة من الأرامل

يليهما الفئة التي تتراوح أعمارها من (٣٥-٤٥ عاماً) ، يليها الفئة التي تتراوح أعمارها من (٢٥-٣٥ عاماً) ، وكانت الفروق بين المجموعة التي تراوحت أعمارها من (٤٥-٦٠ عاماً) بالمقارنة بين مجموعتي التي تراوحت أعمارهم من (٣٥-٤٥ عاماً) و(٢٥-٣٥ عاماً) كانت لصالح المجموعة التي تراوحت أعمارها من (٤٥-٦٠ عاماً) ، بينما لم توجد فروق بين المجموعتين التي تراوحت أعمارهم من (٣٥-٤٥ عاماً) و (٢٥-٣٥ عاماً) فيما عدا بعدي العلاقات الشخصية وقوة الشخصية ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة لي وآخرين (Li , et al , 2018) والتي توصلت نتائجها إلي وجود فروق في النمو الإيجابي بعد الصدمة تبعاً للعمر لصالح الأكبر سناً .

كما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (العبادسة ، ٢٠١٥) ودراسة (أبو القمصان ، ٢٠١٦) ودراسة (كعبر ، ٢٠١٧) ودراسة (غنيم ، ٢٠٢١) والتي توصلت نتائجهم إلي عدم وجود فروق في النمو الإيجابي بعد الصدمة تبعاً لمتغير العمر .

وتري الباحثة أن الأرملة الأكبر سناً ذات دراية وخبرة وتستطيع الإلمام بأمور الحياة ، ولديها تجربة ذاتية ناتجة عن بلورتها لفلسفة حياة خاصة بها ، فتتهون علي نفسها ضغوطات الحياة ومشقاتها وتصبح أمور الحياة بالنسبة لها أمراً سهلاً ، بينما الأرملة صغيرة السن لا تزال في مقبل حياتها ، فتتحمل مسؤوليات أكثر من تلك التي تتحملها من تقدمت في السن ، فتعجز أحياناً عن مواجهة صدمات الحياة والتكيف معها ، فهي ما زالت في مرحلة تعليم أبنائها وتوفير احتياجاتهم ، من جهة أخرى تعاني الأرملة صغيرة السن من صراع ينشأ لكونها تريد الاعتناء بأولادها والإبقاء

عليهم ، وبين تركهم إلي أهلها أو أهل زوجها لتكوين حياة جديدة والزواج مرة أخرى.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بريجمان وآخرين (Bergman, et al , 2008) حيث أنهم يرون أن المرأة كلما تقدم بها السن كانت أكثر رضا عن حياتها وعن ذاتها ربما لأنها حققت طموحاتها وأهدافها في الحياة ، بينما صغيرة السن لا تزال تخوض غمار الحياة ، فتعجز عن مواجهة صعوبات الحياة فتكون في حالة يأس وعدم رضا عن نفسها .

كما تؤيد دراسة (الهلول ، محيسن ، ٢٠١٣) ذلك حيث تري أن المرأة كبيرة السن قد تكون فقدت زوجها من زمن بعيد ، وبالتالي أصبح لديها قدرة علي التكيف مع أمور الحياة مقارنة بصغيرة السن ، كما أن المرأة صغيرة السن تتحمل أعباء أكثر من تلك التي تتحملها كبيرة السن ، فهي ملزمة بتعليم أطفالها وتوفير متطلباتهم واحتياجاتهم خصوصاً أن أبنائها قد يكونوا ما زالوا صغاراً مقارنة بمن تقدمت في السن .

نتائج الفرض السابع تحليلها وتفسيرها ومناقشتها:

نص الفرض السابع علي أنه " يمكن التنبؤ بالنمو الايجابي بعد الصدمة من خلال التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرامل " : وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد لقياس مدى امكانية التنبؤ بالنمو الايجابي بعد الصدمة من خلال التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية .

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين النمو الايجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية هو

**النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لذي عينة من الأراذل**

النموذج الخطي وبلغت قيمة R^2 (٠,٩٠٨) وهي قيمة مرتفعة وتعني إمكانية تفسير التغير في النمو الإيجابي بعد الصدمة بدرجة ٩٠٪ مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة F (٥٨٧.٧٧٧) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (٠,٠١) وبلغت قيمة الثابت ١١.٨٩٠ وهي دالة احصائياً.

جدول (٣٥)

**تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات النفسية في التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد
الصدمة (ن=٢٥٣)**

الدالة الإحصائية	قيمة ت	الانحدار المتعدد Beta	قيمة الانحدار B	المتغير المستقل	قيمة ف	معامل التحديد	الارتباط R	
٠.٠١	١٤.٨٨٤	٠.٦٥٨	٠.٦٦٤	التوجه نحو الحياة	٥٨٧.٧٧٧	٠,٨٢٤	٠,٩٠٨	النمو الإيجابي بعد الصدمة
٠.٠١	٦.٥٨٤	٠.٢٩١	٠.٨٣١	المساندة الاجتماعية				

وتشير النتائج في جدول (٣٥) أن التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية تتنبأ إيجابياً بالنمو الإيجابي بعد الصدمة.

وفيما يلي معادلة الانحدار:

$$\text{النمو الإيجابي بعد الصدمة} = ١١.٨٩٠ + (٠.٦٦٤ \times \text{التوجه نحو الحياة}) + (٠.٨٣١ \times \text{المساندة الاجتماعية}) .$$

من خلال النظر إلي نتيجة الفرض السابع نجد أنها قد أثبتت إمكانية التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال التوجه نحو الحياة

والمساندة الاجتماعية ، وهذا يؤكد مرة أخرى علي مدي الارتباط بين المتغيرات كما أشارت إليه نتيجة الفرضين الأول والثاني وهو ما يتفق مع العديد من الدراسات .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أكواي (Acquaye H, et al , 2016) ودراسة تشيرني وآخرين (Cherry et al., 2017) ودراسة أولا سيني وآخرين (Olaseni , et al , 2019) والتي أشارت نتائجهم إلي أنه يمكن التنبؤ بالنمو الايجابي بعد الصدمة من خلال التوجه نحو الحياة .

وتذكر دراسة (Slowik , et al , 2017) أن الفرد الذي لديه توجه إيجابي نحو الحياة يتسم بالتفاؤل والواقعية ، ويسعي دائماً لتطوير ذاته ولديه طاقة فعالة للعمل بجد وإصرار وبالتالي يتمكن من مواجهة الصدمات ، فالنظرة الإيجابية للحياة تزيد من قدرة الفرد وفرص نجاحه لأنه فرد يتسم بحب الحياة والطمأنينة بخلاف الذين لديهم نظرة سلبية نحو الحياة .

كما أشار تينشي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun , 2004) إلي أن الأشخاص المقبلين علي الحياة والمتفائلين لديهم بعض الخصائص التي تمكنهم من التعامل مع الأحداث والخبرات الصادمة ، حيث التركيز علي الأشياء المهمة ، والابتعاد عن الأهداف غير القابلة للتحقيق والتي بطبيعتها لا تتسق مع واقع الصدمة .

ويدعم ذلك أيضاً ما أشار إليه بوسيري وآخرين (Busseri , et al , 2016) من أن الفرد الذي يتسم بالتوجه نحو الحياة أو الذي يمتلك النظرة الإيجابية للحياة ولديه نزعة للتفاؤل غالباً ما يتمكن من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، من جهة أخرى يري أن المتشائمين غير قادرين علي مواجهة

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينه من الأراامل

الأحداث الصادمة ، ويكون هؤلاء الأشخاص أكثر عرضه للإصابة بالعديد من الأمراض كالجطات في المخ وارتفاع ضغط الدم ذلك لأن ضغوط الحياة والتعرض للصدمة تؤثر علي صحة الإنسان بطريقة سلبية.

وتري الباحثة أن التوجه نحو الحياة من أهم العوامل التي تسهم في التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة فالأشخاص الذين يتوقعون الأحداث الحياتية المستقبلية بصورة إيجابية يتولد لديهم مشاعر الأمن النفسي والراحة والطمأنينة مما ينعكس إيجابياً علي صحتهم النفسية وبالتالي يستطيعون التغلب علي مواجهة الصدمات والمحن والتطلع إلي ما هو أفضل وأحسن في المستقبل، علي الجانب الآخر فإن الأشخاص المتشائمين لديهم إدراك سلبي لذواتهم وللأشياء حولهم وبالتالي يواجهون الصدمات والمحن أيضاً بصورة سلبية ، ويشعرون بالضيق والعجز النفسي مما يجعلهم عرضة لعدم تخطي المحنة وبالتالي التعرض للعديد من المشاكل الصحية والجسمية والنفسية .

كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع نتائج دراسة لوبيز وآخرين (Lopez J ,et al, 2015) ودراسة ريكسيدلر وآخرين (Recksiedler , et al , 2018) ودراسة أورمينت وآخرين (C, ,et al , 2018) ودراسة وانج (Wang W , 2020) ودراسة خطيب وآخرين (Khatib A, et al, 2021) والتي أشارت نتائجهم إلي أنه يمكن التنبؤ بالنمو الايجابي بعد الصدمة من خلال المساندة الاجتماعية .

فقد أشار (Biscoconti T, et al , 2006) إلي أهمية المساندة الاجتماعية التي تتلقاها الأرملة من أفراد أسرتها وجيرانها وأصدقائها من خلال التعاطف الوجداني معها ومواساتها والتعاون معها في تحمل الأعباء الحياتية الجديدة المرتبطة بالترمل ، كالاهتمام بأبنائها في أثناء شعورها

بالضيق والحزن وتحمل متطلبات وواجب العزاء ومساعدتها في بعض المهمات كل ذلك من شأنه أن يخفف من وطأة الصدمة علي الأرملة ويجعلها تتعافي من أثارها .

إضافة إلي ذلك يري ونج وآخرين (Wong, et al , 2007) أن المساندة الاجتماعية تقوم بدور كبير في التخفيف من حدة الصدمات والآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد ، ويصفها بأنها أحد المصادر الهامة التي تقدم تأثير إيجابي ومباشر للراحة والسعادة النفسية للأفراد .

ويؤيد ذلك ما أشارت إليه (درويش ، ٢٠١٦) من أن المساندة الاجتماعية المتمثلة في الكلمة الطيبة أو النصح أو بقضاء الحاجات أو بالنصح أو تقديم المساعدة سواء كانت مادية أو نفسية أو معنوية من المحيطين بها لها أكبر الأثر في التخفيف من واقع الصدمة التي تعرضت لها الأرملة بفقدان شريك حياتها بما يؤدي إلي استعادتها توازنها النفسي وتحقيق التوافق .

وفي سياق الكشف عن التنبؤ بالنمو الإيجابي بعد الصدمة من خلال المساندة الاجتماعية تري الباحثة أن الأرامل اللاتي تتمتعن بشبكة علاقات اجتماعية قوية تقل لديهن الشعور بالفراغ والوحدة ، كما أن الدعم الاجتماعي والنفسي الذي قد يوفره أفراد أسرتهن الباقيات والأشخاص المقربون لها قد يعمل علي تغيير مزاجها للأفضل ، بالإضافة إلي ذلك ما تقدمه المؤسسات والمنظمات التي تهتم بشؤون المرأة عامة والأرملة خاصة من تقديم الدعم المادي والنفسي والمعنوي لها قد يقلل من مدي حساسيتهن أو إدراكهن للضغوط الحياتية ، الأمر الذي من شأنه أن يعينهم ويزيد من

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأراامل

قدرتهم النفسية لمواجهة مشاعر الترمل وفقدان شريك حياتها وما يترتب عليها من آثار نفسية سيئة، وبالتالي تخطي الصدمة ومواجهة الحياة بكفاءة.

توصيات البحث :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يمكن للباحثة أن تضع بعض التوصيات يمكن صياغتها في الآتي :-

- ١- ضرورة تقديم الدعم المادي والنفسي والمعنوي للسيدات الأراامل لخفض حدة التوتر الانفعالي ، وذلك بغية التخفيف من حدة الضيق النفسي التوتر الانفعالي الذي يصاحب الترمل .
- ٢- العمل علي تنمية النمو الإيجابي بعد الصدمة وخلق روح التفاؤل والرضا عن الحياة والإقبال عليها لدي الأراامل .
- ٣- إجراء الندوات التي تساهم في الاهتمام بهذه الفئة من الأراامل وتسلط الضوء عليهم .
- ٤- توجيه أنظار الجمعيات والمؤسسات الخيرية بأهمية تقديم الدعم والمساندة والتسهيلات للأراامل .

البحوث المقترحة :

- ١- برنامج إرشادي ديني لتنمية النمو الإيجابي بعد الصدمة وأثره في خفض التوتر النفسي لدى الأرملة .
- ٢- الخصائص النفسية والاجتماعية للأرامل وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية .
- ٣- برنامج علاجي نفسي معرفي لتدعيم النمو الإيجابي وتوكيد الذات .
- ٤- برنامج إرشادي لتنمية النمو الإيجابي بعد الصدمة لدى عينة من العقيمات.
- ٥- إجراء دراسة طولية لتتبع عوامل التغير في الجوانب الشخصية للأرملة من مرحلة فقدان شريك حياتها إلي مراحل متتالية من حياتها .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. إسماعيل ، بشري (٢٠٠٤) : المساندة الاجتماعية والتوافق المهني ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
٢. أبو القمصان ، ألاء أحمد (٢٠١٦) : نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفاعلية الذات لدى مبتوري الأطراف في الحرب الأخيرة علي غزة حرب عام ٢٠١٤ . رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية بغزة ، شؤون البحث العلمي والدراسات العليا ، كلية التربية ، الصحة النفسية والمجتمعية .
٣. أبو عيشة ، محمد سمير محمد (٢٠١٧) : نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بأعراض الاضطراب النفسي لدي مرضي السرطان . " دراسة وصفية تحليلية " رسالة ماجستير . الجامعة الإسلامية - غزة ، شؤون البحث العلمي والدراسات العليا ، كلية التربية .
٤. أحمد ، حسين أحمد حج (٢٠١٩): فعالية برنامج انتقائي تكاملي في تعزيز قيم التسامح لتحسين التوجه نحو الحياة لدي عينة من الشباب الجامعي السوري ، مجلة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، ٢(٣) ، ٩١٠-٩٣٣.
٥. الجريسي ، محمد عبدالعزيز (٢٠٠٣) : الاكتئاب النفسي لدي مرضي سرطان الرئة بمحافظات غزة وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

٦.الجنابي ، صاحب عبد مرزوك (١٩٩٨) : المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية المرشد التربوي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، العراق .

٧.الحربي ، عبدالله محمد هادي (٢٠٠٨) : أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدي عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية لمنطقة جازان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية .

٨.العابدي ، نهلة عبدالهادي (٢٠١٧) : الإبداع الانفعالي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي طلبة الجامعة ، رسالة الماجستير ، كلية التربية ، جامعة القادسية .

٩.العاني ، نزار محمد سعيد (١٩٨٩) : أضواء علي الشخصية الانسانية ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ط١ ، بغداد .

١٠.العبادسة ، أنور وحمام ، إبراهيم وأبو يوسف ، محمد (٢٠١٥) : نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بالصحة النفسية لدي النازحين في مراكز الإيواء في قطاع غزة . ورقة بحثية مقدمة للمؤتمر التربوي الخامس ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

١١.العتال ، وصال صائب درويش (٢٠٢٠) : الشفقة بالذات والأمن النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدي المطلقات في محافظة غزة - رسالة ماجستير ، كلية التربية ، غزة .

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدى عينة من الرامل

١٢. العصار ، إسلام (٢٠١٥) : التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة الاسلامية ، غزة .

١٣. العقاد ، عصام عبداللطيف عبدالهادي (٢٠١٩) : مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة كمنبئات تشخيصية للشخصية الإيجابية لدى عينة من الشباب والمسنين، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي ، ٧(٢) ، ١٧٧ - ٢٠٥ .

١٤. العنزي ، فلاح (٢٠٠٦) : علم النفس الاجتماعي . ط٤. السعودية : مكتبة الملك فهد الوطنية .

١٥. الكردي ، فوزية إبراهيم رباح (٢٠١٢) : الاسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية ، كلية الآداب والتربية ، السعودية .

١٦. المجدلوي ، ماهر يوسف (٢٠١٢) : النقاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفس جسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا عملهم بسبب الخلافات السياسية ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، ٢٠(٢) ، ٢٠٧-٢٣٦ .

١٧. المحتسب ، عيسي محمد حسن (٢٠١٧) : المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة لدى ذوي الإعاقة ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، ٢٥(٤) ، ٣١٤ - ٣٤٦ .

١٨. المليجي ، حلمي (٢٠٠١) : علم نفس الشخصية .بيروت ، لبنان : دار النهضة العربية للطباعة والنشر .
١٩. الهلول، إسماعيل ، محيسن، عون (٢٠١٣): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدي المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، ٢٧(١١) ، ٢٢٠٨ - ٢٢٣٦.
٢٠. درويش ، زينب عبدالمحسن (٢٠١٦) : الانبساطية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالصمود النفسي لدي النساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة كلية الآداب جامعة طنطا، ٢٩(٣)، ١٣٨٩ - ١٤٤١.
٢١. دياب ، مروان (٢٠٠٦) : دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
٢٢. سلمان ، خديجة حسين (٢٠١٥) : الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدي طالبات كلية التربية المتزوجات ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، العراق.
٢٣. سميث ، بابارا (٢٠٠٩) : سيكولوجية الجنس والنوع ، ترجمة الخفش ، سامح وسليط ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، عمان .
٢٤. صالح ، أحمد سعيد عبدالعزيز درويش (٢٠٢٠) : التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدي الطلاب

**النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدي عينة من الأرامل**

- الصم بالجامعة . المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة ، ٤ (١٣) ،
٦٣-٨٨.
٢٥. صالح ، عايدة شعبان (٢٠١٣) : الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه
نحو الحياة لدي عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان
الإسرائيلي علي غزة . مجلة جامعة الأقصى -سلسلة العلوم
الانسانية ، ١٧ (١) ١٨٩-٢٢٧.
٢٦. عبدالعزيز ، نادية محمود غنيم(٢٠٢١) : النمو الإيجابي بعد الصدمة
وعلاقته بالأمل والصلابة النفسية لدي مرضي الفشل الكلوي ،
مجلة كلية التربية جامعة الأزهر ، ١٨٩ (١) ، ٥١ - ٩٧.
٢٧. عبد اللا ، محمد الصافي عبدالكريم (٢٠١٩) : فاعلية التدريب علي
اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة
وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدي المطلقات ،
مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس ، ١ (٦٠) ، ١٧٩ -
٢٤٥.
٢٨. علي ، سناء عبدالفتاح أحمد (٢٠١٩) : العافية النفسية ووجهة الضبط
كمنبئين بالتوجه نحو الحياة لدي عينة من معلمي التربية الخاصة ،
مجلة كلية التربية جامعة طنطا ، ٧٤ (٢) ، ٩١٤-٩٨٠.
٢٩. علي ، ولاء محمد حسين (٢٠١٨) : مقياس المساندة الاجتماعية لدي
عينة من الأرامل ، مجلة الإرشاد النفسي ، عدد ٥٦ ، ٢٢٩-٢٥٥.

٣٠. كعبر ، آلاء عبدالكريم عاشور (٢٠١٧) : نمو ما بعد الصدمة ومعني الحياة وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدي مرضي السرطان في قطاع غزة . رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية - غزة ، كلية التربية .

٣١. ماكماهون ، جلادينا (٢٠٠٢) : التكيف مع صدمات الحياة ، العبيكان ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، الطبعة الأولى ، ١-٢٢٧ .

٣٢. متولي ، فكري لطيف (٢٠٢٠) : فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين التوجه نحو الحياة وأثره في خفض الشعور بالوصمة الاجتماعية لدي أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون ، مجلة التربية الخاصة ، جامعة الزقازيق ، ٩ (٣١) ، ١٧٢ - ٢٢٤ .

٣٣. مجاور ، دعاء فتحي محمد (٢٠٢٠) : علاقة نمو ما بعد الصدمة والدعم الاجتماعي لدي مريضات سرطان الثدي : دراسة تنبؤية مقارنة ، مجلة كلية التربية ، ٣١ (١٢٣) ، ٣٨-١٠٢ .

٣٤. مسعودة ، بن السايح (٢٠١٨) : الصحة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدي عينة من المعاقين سمعياً بالأغواط ، مجلة التكامل ، ٣ (٩) ، ٣٢٩ - ٣٣٩ .

٣٥. معشي ، محمد بن علي (٢٠١٨) : التوجه نحو الحياة والقدرة علي إدراك الانفعالات الوجهية كمنبئات بالسعادة الزوجية لدي عينة من موظفي الجامعة المتزوجون في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر ، ١٧٩ (٢) ، ٤٦١ - ٥٠١ .

٣٦. يونس ، إبراهيم يونس (٢٠١٨) : مهارات التفكير الإيجابي وعلاقته
بنمو ما بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف
الذاتوية ، مجلة البحث العلمي في التربية ، ٩ ، ١-٢٢ .

ثانياً : المراجع الأجنبية

37. Acquaye H (2016) . "The Relationship Among Post-traumatic Growth, Religious Commitment, and Optimism in Adult Liberian Former Refugees and Internally Displaced Persons Traumatized by War-related Events". Electronic Theses and Dissertations, 2004-2019, 5071, <https://stars.library.ucf.edu/etd/5071>.
38. Alexander T , Oesterreich R (2013). Development and Evaluation of the Posttraumatic Growth Status Inventory . Journal of Scientific Research . 4(11) , 831-844.
39. Anjum S & Maqbool S (2017): Role of Hope and Pred Social Support in Predicting Posttraumatic growth between Half-Widows in Kashmir , International Journal of Indian Psychology , 4(3).
40. Arjeini Z , Zeabadi S , Hefzabad F , Shahsavari S (2020). The relationship between Posttraumatic Growth and cognitive emotion regulation strategies in hemodialysis patients . Journal Education Health Promot .9(167).
41. Arpawong , T.E. , Oland , A. , Milam , J. E., Ruccione , K. , & Meeske , K.A. (2013). Posttraumatic growth among an ethnically diverse sample of adolescent and young adult cancer survivors . Psycho Oncology, 22(10) , 2235-2244.

42. Aziz S & Anis M (2021): Posttraumatic growth In Bereaved Individuals : Impact of Social Support and Socio – demographic Variables . Foundation University Journal of Psychology , 5(1), 117-125.
43. Bergeman ,C .S . Pedersen , N.L. & Mc Clean , G.e(2008): Genetic mediation of the relationship between social support and psychological well- being . Psychology and aging . 6(4), p.p 640-646.
44. Biscoconti , T ., Bergeman , C ., & Boker, S .(2006): Social Support as a predictor of variability an examination of the adjustment trajectories of recent widows . Psychology and Aging , 21(3), 590-599.
45. Boon ,C (2005) : Women after Divorce : Exploring the psychology of Resilience , Doctor of Literature and Philosophy , University of Africa .
46. Bussrei ,M.A., & Choma , B.L.(2016) : Reevaluating the Link between dispositional Optimism and positive functioning using atemporally expanded perspective . Journal of Positive Psychology , 11(3), 286-302.
47. Byra S , Zubrzycka R , & Wojtowicz P (2020) . Positive Orientation and Posttraumatic growth in Mothers of Children with Cystic Fibrosis – Mediating Role of Coping Strategies. Journal of Pediatric Nursing .V 57 , E1-E8.
48. Cann A , Calhoun LG , Tedeschi RG , Taku K , Vishnevsky T , Triplett KN & Danhauer SC (2010): A Short form of The posttraumatic growth inventory .Anxiety, Stress & Coping , 23(2) , 127-137.

- 49.Chan Michelle WC , Ho Samuel MY , Tedeschi Richard G & Leung Carmen WL(2011). The valence of attentional bias and cancer related rumination in posttraumatic stress and posttraumatic growth among women with breast cancer . Psycho – Oncology , 20(5), 544.
- 50.Cherry , K.E. , Sampson , L., Galea ,S., Marks,L.D. , Nezat , P.F. , Baudoin , K.H. , & Lyon , B.A . (2017): Optimism and hope after multiple disasters : Relationships to health – related quality of life . Journal of loss and Trauma , 22(1), 61-76.
- 51.Claudia R , Loter K , Klaas HS , Hollstein B & Perrig-Chiello P (2018): Social Dimensions of Personal Growth following Widowhood : A Three – Wave Study .Gerontology.64(4), p.p 344-360.
- 52.Cousins , L.A. , Tomlinson,R.M., Cohen, L.L., & Mc Murtry,C.M. (2016) : The Power of Optimism : Applying appositive psychology framework to pediatric pain . Pediatric Pain Letter , 18(1) , 1-5.
- 53.Credle , L (2020) : Gratitude Resilience and Posttraumatic Growth among Kidney Transplant Recipients " Honors Theses . 1455. <https://scholarship.richmond.edu/honors-theses/1455>.
- 54.De Alegria , B , Basabe , N , De Lorenzo E (2017): Evolution of posttraumatic growth during the first 12 months of dialysis : A longitudinal study . Journal Ren Care , Jun ; 43(2) : 108-113 . doi: 10.1111/jorc.12196.
- 55.Demichele , K. A.(2009): Memories of suffering : exploring the life story narratives of twice –

- Widowed elderly women . Journal of Aging studies , 23, p.p , 103-113.
- 56.Elci , O . (2004) : Predictive values of social support , coping styles and stress level in posttraumatic growth and burnout levels among the parents of children with autism . master of science the department of psychology – middle east technical university .
- 57.Fatima , T . Ambreen,S, Khan,M.& Fayyaz, W.(2019): Relationship between life orientation & Mental health .Journal of Pakistan Armed Forces Medical , 69(5), 992-997.
- 58.Hogan N , Schmidt l & Coolican M (2014): The bereavement process of tissue donors family member : responses of grief , Posttraumatic stress , personal growth and ongoing attachment , Journal of Prog Transplant, 24(3) , p.p 93-288.
- 59.Jin Yuchang , XU Jiuping & Liu Dongyue (2014): The Relationship between posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth : gender differences in PTG sub groups . Social Psychiatry Epidemiology , V49, p.p 1903-1910.
- 60.Kallay , Eva (2004) . Posttraumatic Growth : A brief review . Psychology Review , (24) p.p 82.
- 61.Katherine M & Richardson (2016): The surviving sisters club : Examining Social Support and Posttraumatic growth among FDNY 9- 11 Widows . Journal of loss and Trauma , 21(1), 1-15.

- 62.Kazak Anne , Barakat Lamia P , Meeske Kathleen , Christakis Dimitri , Meadows Anna T , Casey Rosemary , Stuber Margaret L .(1997): Posttraumatic stress , family functioning , and social support in survivors of childhood Leukemia and their mother and father . Journal of consulting and clinical psychology , 65(1), 122.
- 63.Khatib A , Ben-David V , Gelkopf M & Z.levine S (2021): Ethnic group and social support contribution to posttraumatic growth after sudden spousal loss among Jewish, Muslim, and Druze widows in Israel . Journal of community Psychology .49(4), 1010-1023.
- 64.Kleim Birgit & Ehlers Anke (2009): Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and post trauma depression and PTSD in assault survivors .Journal of traumatic stress , 22(1) , 45.
- 65.Kruczek A & Janicka M (2019). Being or having ? – young adults life orientations and their satisfaction with life . Journal of Psychiatry & Clinical Psychology , 19(2) , 158-164.
- 66.Linley , P .A. , & Joseph , S. (2004) : Positive change following trauma and adversity : A review . Journal of Traumatic Stress : Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies , 17(1), 11-21.
- 67.Liu I, T ., Han J ., Zhang M., Li Z ., Zhu Q (2018). The Relationship among resilience , rumination and posttraumatic growth in hemodialysis

- patients in North China . Journal Psychology , Health & Medicine ,23(4).
- 68.Lopez J , Camilli C & Noriega C (2015): Posttraumatic growth in widowed and non-widowed older adults : Religiosity and sense of coherence . Journal Relig Health, 54(5), p.p 1612-1628.
- 69.Olaseni A , Ayodele I &Agberotimi S.F (2019): Life Orientation and Personality Attributes: Implications on Posttraumatic Growth (PTG) among diagnosed Cancer Patients in Ibadan, Nigeria. International Journal for Research in health science and nursing. 1(6),p.p 1-22.
- 70.Pan X , Liu J , Li LW , Kwok J (2016) : Posttraumatic growth in aging individulas whi have lost their child in China . Death Stud . 40(7), p.p 395-404.
- 71.Prati , G., & Pietrantonio , L. (2009). Optimism , Social Support , and coping Strategies as factors contributing to posttraumatic growth : A meta-analysis . Journal of loss and trauma , 14(5), 364-388.
- 72.Rathore S , Kumar A & Gautam A (2015): Life Satisfaction and Life Orientation as Predictors of Psychological Wellbeing .The International Journal of Indian Psychology , 3(1) , 20-27.
73. Reif L , Patton V , Micheal J & Gold P.,B (2006). Bereavement stress and social support in members of self-help group ." Journal of community psychology . Oct. 23(4) . 292-306.

74. Ross , P & Cohen S.C. (2004). "20 – Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment " . Journal of personality and social psychology . 52(5). 570-585.
75. Rourke ,N . (2004): Psychological Resilience and the wellbeing of Widowed Women . Ageing International , 1(29), 267-280.
76. Rudaz M , Ledermann T & Joseph G. Grzwacz (2020): The Role of Private Religious Practices , Spiritual Mindfulness and Years Since Loss on Perceived Growth in Widowed Adults .Journal of Religion and Health , 59 (6), p.p 2819-2832.
77. Sadehpour F , Heidarzadeh M , Naseri P , Nadrmoammadi M , Nasiri E , Jafary B , Dargahlou M(2019) : The relationship between Emotional Intelligence with Posttraumatic Growth in Hemodialysis Patients . Journal of Health and Care , 21(1).
78. Sarason I.G , Sarason B.R , Shearin E.N & Pierce G.R (1987). A brief measure of Social Support : Practical and the oretical implications . Journal of Social and Personal Relationships , 4(4), 497-510.
79. Scheier M.F., & Carver C.S. (1987): Dispositional Optimism and physical well-being . The influence of generalized outcome expectations on health . Journal of personality , 55 , p.p 169- 210.
80. Schnell Tatjana & Becker Peter (2006): Personality and meaning in life . Personality and Individual Differences, 41 (1) , 117.

81. Silverman , P. (2004) : Widow to Widow : How the bereaved help one another . (2 ed) . Brunner – Routelge : New York.
82. Sleijpen , M . , Haagen , J., Mooren , T., & Kleber, R.J. (2016) : Growing from experience: An exploratory study of Posttraumatic growth in adolescent refugees . European Journal of Psych traumatology , 7(1) , 28698.
83. Slowik , A.J. , Jablonski , M.J ., Michalowski - Kaczmarczyk, A.M., & Jach , R .(2017): Evaluation of quality of life in women with breast cancer , with particular emphasis on sexual satisfaction, future perspectives and body image , depending on the method of surgery . Psychiatria Polska , 51(5), 871-888.
84. 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.
85. Stephanie , E; Hullmann , D ; David , A; Fedele , D ; Larry L; Mullins (2014) : Posttraumatic Growth and Hope in Parents of Children with Cancer . Journal of psychosocial oncology .32(6), 696-707.
86. Tedeschi, Richard G & Calhoun, Lawrence G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventor : Measuring the positive Legacy of trauma . Journal of traumatic stress ,9(3), 455.
87. Tedeschi, Richard G & Calhoun, Lawrence G. (2004). The Posttraumatic Growth : Conceptual

Foundations and Empirical Evidence .
Psychological Inquiry , V15 , p.p 1-18.

- 88.Wang Y , Shen H & Xie H (2015): Posttraumatic Growth , Posttraumatic Stress symptoms , and Psychological Health in traumatically injured patients in mainland China . Clinical Psychologist 19, 122-130.
- 89.Wang W & Xinchun WU (2020). Mediating roles of gratitude , Social Support and Posttraumatic growth in the relation between empathy and prosocial behavior among adolescents after the Yaan earthquake . Acta Psychology Sinica , 52(3),307-316.
- 90.Wiliame , H , David , M, Hahn ,E (2011): Use Wellbeing in older Widows : Adaptation and Resilience , Journal of Women & Aging , 23 , 149-159.
- 91.Wills , T.A. (1991) : Social Support and Interpersonal relationships in Margaret , Clark , Prosocial behavior of personality and social psychology , 12 .
- 92.Wong S ,Yoo G & Stewart A ,(2007): An Empirical Evaluation of social support and psychological well-being in older Chinese and Korean Immigrants . Journal of Ethnicity and Health , 12(1), p.p 43-67.

ملحق (١)

استمارة البيانات الأولية

البيانات الأولية :-

الاسم (أو الحروف الأولي):-.....(اختياري)

العمر :-

- () من ٢٥ - ٣٥ عاماً
() من ٣٥ - ٤٥ عاماً
() من ٤٥ - ٦٠ عاماً

المستوي التعليمي :

- () عالي
() متوسط
() أقل من المتوسط

مدة الترميل:

- () (أقل من خمس سنوات)
() (من ٥ - ١٠ سنوات)
() (أكثر من عشر سنوات)

ملحق (٢)

مقياس النمو الإيجابي بعد الصدمة {Post Trumatic Growth}

(إعداد / الباحثة)

الصورة النهائية

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	أستطيع التكيف مع أوضاعي الجديدة بسهولة					
٢	*أحشي أن يتخلى عني أهلي بعد الترميل					
٣	أواجه أزمات حياتي بإرادة قوية					
٤	أصبحت أكثر حرصاً علي الالتزام والتقرب إلي الله					
٥	*أشعر بأن حياتي لا معني لها					
٦	أبتعد عن التفكير في الأمور المحزنة					
٧	أعتقد أن علاقاتي الاجتماعية بالأخرين جيدة					
٨	*أشعر بالنقص والدونية لأنني أرملة					

العدد الثامن والعشرون [ديسمبر ٢٠٢١م]

					٩	أداوم علي الدعاء لله ليرفع عني أحزاني وآلامي
					١٠	أقدر قيمة حياتي أكثر من قبل
					١١	*أشعر بالحزن علي وضعي الحالي
					١٢	أستطيع التصرف أمام تدخل الآخرين في تربية أبنائي
					١٣	اكتشفت أنني أكثر قدرة علي تحمل الأزمات مما كنت أعتقد
					١٤	التقرب لله هو السند لي في مواجهة أزمات حياتي
					١٥	أري أن الحياة قد أعطتني الكثير
					١٦	أأخذ قرارات تلائم وضعي الجديد
					١٧	أري أن علاقاتي بأهل زوجي قوية
					١٨	أصبح لدي شعور أكبر بالاعتماد علي الذات
					١٩	أؤمن بقضاء الله وقدره
					٢٠	أقدر كل يوم جديد في حياتي
					٢١	أستبدل ما لا يمكن تحقيقه بأهداف

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدى عينة من الأرامل

					جديدة قابلة للتحقيق
					٢٢ أستند علي المقربين لي في مواجهة صعوبات الحياة
					٢٣ أشعر بهدوء وسلام داخلي رغم ما أمر به من أزمات
					٢٤ أفتتخ بأن الحياة مزيج من العسر واليسر
					٢٥ أحاول تغيير أهدافي حول ما هو مهم في الحياة
					٢٦ أصبح لدي اهتمام بأشياء جديدة في حياتي
					٢٧ أجد من يشاركني في حل المشكلات التي تواجهني
					٢٨ أستطيع أن أتحمل أي شيء صادم في حياتي

ملحق (٣)

مقياس التوجه نحو الحياة

(إعداد / الباحثة)

الصورة النهائية

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	أترقبُ حدوثَ أشياءَ طيبة لي					
٢	أقبل علي الحياة بابتهاج وأمل					
٣	أتوقع نهاية سعيدة لمشاكلي					
٤	أري أن الفرج سيكون قريباً					
٥	أطلع للحياة بكل رضا وسعادة					
٦	*أتوقع الفشل عندما أبدأ في عمل شيء جديد					
٧	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل					
٨	أحرص أن تكون علاقتي بمن حولي طيبة					
٩	أتوقع الأحسن حتي في الظروف الصعبة					

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لدى عينة من الأراامل

					١٠	أعتقد أن الأمور تتحقق بالطريقة التي أريدها
					١١	أؤمن بقول أعمال خيراً ولا تنتظر جزاؤه
					١٢	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل
					١٣	أتوقع أن الحاضر والمستقبل أفضل من الماضي
					١٤	أحب الخير لنفسي وللآخرين
					١٥	أتوقع أن تتحسن الحياة مستقبلاً
					١٦	أتوقع حدوث أمور سارة في حياتي معظم الوقت
					١٧	*ألوم نفسي وأنتقدها دوماً
					١٨	أتوقع أن أحقق كل ما أريده في حياتي
					١٩	*تبدو لي الحياة تعيسة
					٢٠	أصبر علي الهموم وأنتظر الفرج
					٢١	أري أن أهدافي في الحياة ستتحقق
					٢٢	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم

ملحق (٤)

مقياس المساندة الإجتماعية لدي عينة من الأرامل

إعداد / ولاء محمد حسين علي (٢٠١٨)

الصورة النهائية

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أجد أفراد أسرتي بجانبني عندما أحتاج إليهم			
٢	أجد أصدقائي بجانبني في أوقات الشدة			
٣	أشعر بأنني محل اهتمام من الآخرين			
٤	يزداد تقدير الآخرين لي بعد وفاة زوجي			
٥	تشعرتني أسرتي بعبويي ومزايبي			
٦	تشعرتني أسرتي بأني شخص جدير بالثقة			
٧	أشعر بالتقدير من جانب أصدقائي			
٨	أجد أقاربي بجانبني عندما أطلب منهم المساعدة والمعونة			
٩	في أزمتي أجد جيراني مشغولون عني ***			
١٠	يشعرتني بعض أفراد أسرتي أنني عبء لكثرة مصروفاتي المالية بعد وفاة زوجي ***			
١١	أتلقي مساعدات عينية من المؤسسات المجتمعية بعد وفاة زوجي			

النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية
لذي عينة من الأرامل

			يساعدني جيراني في الاتصال بالمؤسسات المجتمعية لتوفير حاجاتي الخاصة	١٢
			أشعر باهتمام المسؤولين بالمرأة التي فقدت زوجها	١٣
			يساعدني أفراد أسرتي عندما أواجه مشكلة أو موقف ضاغط	١٤
			يقدم لي أصدقائي حلولاً لتلك المشكلات التي تخص حياتي	١٥
			يحرص أفراد أسرتي علي تطوير مهاراتي الحياتية بعد وفاة زوجي	١٦
			أشعر بالراحة عندما أجد صديقاً أشكو له متاعبي ومشكلاتي	١٧
			ألجأ لطلب النصيحة من رجال الدين عندما أواجه مشكلة وأجد صعوبة في حلها	١٨
			تساعدني نصائح ومقترحات أصدقائي في تجنب أخطائي	١٩