

## الإسهام النسبي لتراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من أسر الشهداء

إبراهيم حسن محمد حسن\*

ibrahimlogy1@gmail.com

### ملخص

هدفت الدراسة الراهنة إلى معرفة الإسهام النسبي لتراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من أسر الشهداء؛ اشتملت العينة على (80) من أسر الشهداء (زوجات- أخوات- والدين) في المدى العمري من (15) إلى (58) سنة، بمتوسط عمري قدره (27.6) وانحراف معياري (10.9)؛ تراوحت أعمار الشهداء عند الوفاة بين (19: 49) عامًا؛ بمتوسط عمري (32.7) وانحراف معياري (9.3)، طُبّق عليهم مقياس تراحم الذات إعداد (سارة محمد، 2020)، ومقياس المساندة الوجدانية المُدركة إعداد الباحث، ومقياس نمو ما بعد الصدمة إعداد (حسين أبو المجد، 2023)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين كل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة، وأوضحت وجود فروق بين الذكور والإناث في المساندة الوجدانية المُدركة لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بينهم في تراحم الذات ونمو ما بعد الصدمة بينهما، وبيّنت النتائج وجود فروق بين سكان الريف والحضر في المساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة لصالح سكان الحضر، وعدم وجود فروق بينهم في تراحم الذات، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق في متغيرات الدراسة وفقًا للحالة الاجتماعية للشهيد (متزوج- أعزب) ودرجة القرابة بالشهيد (زوجات- أخوات- والدين)، وعمر الشهيد عند الوفاة، وأظهرت النتائج وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة لصالح الفئات العمرية (30: 40) عامًا، وعدم وجود فروق بينهم في تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة، أخيرًا أوضحت النتائج إسهام كل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة بشكل دال إحصائيًا.

**الكلمات المفتاحية:** تراحم الذات - المساندة الوجدانية المُدركة - نمو ما بعد الصدمة

\*مدرس بكلية الآداب جامعة جنوب الوادي.

### مدخل إلى مشكلة الدراسة:

لا تقتصر الخسائر البشرية في الصراعات والقتال المسلح على الأرقام الرسمية لإحصائيات الشهداء والمصابين كما يعتقد كثير من الناس؛ فهناك فئات تعاني أكثر من الضحايا لا تتضمنهم القوائم الرسمية للخسائر البشرية؛ لأنهم يتألمون من معاناة الفقد؛ التي لا ينتبه لها أحد؛ رغم أنهم أكثر عدداً وتأثراً من أصحاب الإصابات المباشرة، وبدرجة قد تسبب لهم العجز والكرب، لاسيما إن المعاناة النفسية الناتجة من استشهاد الأبناء أو الآباء أو الأزواج تقاوم من حدة الحزن والمعاناة؛ فضلاً عن إن هذه الآثار ليست عابرة؛ بل قد تدوم لفترات طويلة نسبياً تختلف من شخص لآخر؛ لذا كان من الضروري دراسة هذه المعاناة النفسية؛ للتخفيف من حدة تأثيرها السلبي في المجتمع على أسر الشهداء وأبنائهم وأخواتهم وزوجاتهم وذويهم (أسامة عطية، 2008).

وتتباين أشكال الصدمات، وتشمل الحروب بكافة أشكالها وأيضاً الأمور الحياتية المؤلمة؛ التي يمكن أن تمس أحد أفراد العائلة، مثل معاناة أحداث مؤلمه أو حالة وفاة غير طبيعية؛ نتيجة حادث أو كارثة طبيعية، ولا تقتصر الآثار الناجمة عن الصدمات في المجال الجسمي فحسب، وإنما تمتد لتشمل التأثيرات النفسية، تاركه وراءها جراحاً نفسية عميقة (سامر جميل، 2018)، وتهتم الدراسة الراهنة بأحد هذه الصدمات وهي استشهاد أحد أفراد الأسرة نتيجة الحروب أو العمليات الارهابية.

ويرتبط الشعور بالفقد بكثير من مشاعر الكرب والاضطراب؛ التي تظهر في الجوانب المعرفية والسلوكية والوجدانية للإنسان؛ فمن الناحية النفسية يصعب على الفرد تقبل أن الفقد وقع بالفعل، كما تظهر حاجة الفرد في تكرار الحديث عن موضوع الفقد مرات عدة، إضافة إلى الشعور بالتغيرات المزاجية (Wlasenko, 2009). كما يشعر الفرد بالغربة عن المحيط الذي لم يمر بخبرة الفقد كما يخبر الإحساس بالعزلة وعدم القدرة على التوافق مع المواقف الاجتماعية المختلفة، ومن الجانب المعرفي فيشعر الفرد بعدم قدرته على التركيز ويتعرض إلى النسيان الشديد، ومن الناحية الروحية يبدأ الفرد بطرح الأسئلة الخاصة بمعنى الحياة، ويحس بالضجر والندم أو الذنب؛ لكن امتلاك الفرد لبعض خصائص الشخصية الإيجابية قد يحول دون ذلك ويساعد الفرد على تجاوز الصدمات (Ross& Cohen, 2004).

ولقد اهتم علم النفس في كثيرًا من دراساته بتفحص جوانب متباينة من الكدر والتعاسة في حياة البشر؛ لكنه أسهم بشكل أقل في تناول الجوانب الإيجابية في حياتهم كالشعور بالبهجة والتفاؤل، والأمل؛ كذلك النمو والتراحم والمساندة، وتحمل النكبات، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالشخصية الإيجابية، فضلاً عن الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بالبيئة (Linley & Joseph, 2004, 15)؛ من هنا بات البحث عن المناحي الإيجابية في الشخصية مطلباً رئيساً بعد ما استغرق وقتاً طويلاً في بحث المفاهيم السلبية، والاضطرابات النفسية؛ التي انهكت الإنسانية طويلاً وزودت من آلامها وويلاتها (محمد أحمد ومصطفى علي، ٢٠١٠، ٧٩).

وقد لاحظ كثيرًا من الباحثين أن الضغط النفسي أهم مسببات الاضطرابات؛ إذ تشير الإحصائيات العالمية أن (80%) من الأمراض النفسية سببها الضغوط التي يتكبدتها الأفراد، وأن (50%) من مشكلات المرضى الذين يطلبون الخدمات العلاجية تنتج من الضغوط النفسية، وعندما يملك الفرد القدرة تراحم الذات النفسية تمكنه من مواجهة هذه الضغوط؛ فإن هذه الدرجة من الصمود تحميه بشكل كبير جداً من الوقوع في الاضطرابات النفسية (أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف، 2009، 35).

ويعد مفهوم تراحم الذات من المفاهيم المهمة في علم النفس، ووصف على أنه وسيلة فاعلة في توجه الفرد نحو ذاته؛ من حيث الانتباه إليها والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو لفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها، وسمّة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وسداً منيعاً ضد الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة؛ ذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته (Neff et al., 2007). ويرى بارى وآخرون (Barry et al., 2015) أن تراحم الذات يوجه الفرد إلى إدراك التجارب الشخصية كفرص للوعي الذاتي والتطور وفي نفس الوقت مستوى محدود من الحكم على الذات بالسلب في حالة الاخفاق. كما أن الذين يمتلكون التراحم الذاتي هم أقل معاناة من القلق والتوتر والاكنتاب مقارنة بالذين يتعاملون مع الذات بقسوة في تلك المواقف.

والمساندة الوجدانية المُدرّكة تعد مصدر مهمًا من مصادر الدعم الاجتماعي الفاعل؛ الذي يحتاجه الإنسان، ويؤثر مستوى المساندة الوجدانية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك

الفرد لحل مشاكل الحياة المتباينة، وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه المشكلات؛ فكلما تقدم العمر بالفرد كان بحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين؛ الذي يدعم حياة الإنسان بالحب والتقدير والانتماء ويزيد من قوته لمواجهة المشكلات الحياة؛ حيث إن المساندة ترتبط بالصحة والسعادة النفسية؛ لذا فهي تعتمد على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الأشخاص وقد تمثل جوهر المساندة الاجتماعية مشاركة وجدانية أو الإمداد بالمعارف والمعلومات أو السلوكيات والأفعال التي يقوم بها الفرد بهدف مساعدة الآخرين في مواقف الأزمات أو المساهمة المادية (علياء حسين وماجدة عباس، 2014).

وتوفير الدعم الايجابي للأفراد وتقديم المساندة الوجدانية لهم من المحيطين بهم، أحد العوامل التي تساعد على تقوية السلوكيات المرغوبة لدى الفرد وإحداث التوافق بكافة إشكاله ولا سيما التوافق الاجتماعي بين الفرد والجماعة التي ينتمي إليها فهي تقي الفرد من القلق والضغوط الاجتماعية واللوم والإحساس بالأسف والندم الناتج عن بعض الأخطاء التي قد يرتكبها؛ فضلاً عن أنها تعد مصدرًا من مصادر الأمن النفسي لدى الأفراد العاديين وعامل من عوامل إشباع احتياجاتهم الشخصية والاجتماعية وتسهم في توافقهم النفسي والاجتماعي (عواطف حسين صالح، 2002، 183)

والصددمات والنكبات ليست بالضرورة أن تكون غير مستحسنة؛ فقد تؤدي بعض الأحداث الصعبة كالصددمات والخبرات السلبية إلى تطور ونمو ونضج بالشخصية وفي هذا الجانب يشير كل من تيدشي وكالهن (4، 2004 Calhoun & Tedeschi) لظاهرة تسمى نمو ما بعد الصدمة "Posttraumatic Growth" ويقصد بها: نمو وتطور نفسي ايجابي شامل في مناحي الحياة الشخصية والاجتماعية.

وقد اتضح للباحثين في علم النفس الإيجابي positive psychology أن نسبة الأمراض النفسية عقب الصدمات أقل انتشارًا من حالة "النمو بعد الصدمات"، أي النمو والتغيير الإيجابي للأفراد بعد الصدمات هو السائد، والاضطراب النفسي هو الاستثناء؛ هذا لا يقلل من وطأة الضغوط والصددمات وحالات القلق والحزن التي تعقب تعرض الإنسان لتلك المحن، ولن تجعلنا نقال من معاناة هذا الإنسان؛ لكن هي مجرد تسليط الضوء على الجانب المضيء منها (Seligman et al., 2002, 410).

كما أن نمو ما بعد الصدمة حدث لدى عينات متباينة من الأشخاص الذين واجهوا مواقف تعيسة ويأخذ بالحسبان تغير حقيقي في حياة الفرد بعد الصدمة، ينتج تغيرات مصاحبة للمأساة والأحداث المستقبلية المحتملة لتكون أكثر مقاومة للانزهاض؛ هذه النتائج توضح أن الألم والتجارب المأساوية هي بالحقيقة لبنة قوية لبناء نمونا الشخصي وأن الألم نبدأ به التغيرات الإيجابية لخلق نسخة أفضل لأنفسنا في الحياة وهذا هو النمو ما بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 1995, 406-425).

وترى نيف وماك جيهي (Neff & Gehee, 2010) أن الأفراد ذوو تراحم الذات المرتفع في أحداث الكدر يختلفون عن الأفراد غير المتراحمين في سماتهم الشخصية؛ فهم أكثر مرونة وصلابة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية. كما أن تراحم الذات يرتبط بالسعادة، والتفاؤل؛ فالأفراد المتراحمون عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، وينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. وأشارت دراسات (Neff et al., 2007)؛ (Kurilova, 2013)؛ (كامل الشربيني 2016)؛ (Kerstin, 2010) إلى دور تراحم الذات في التنبؤ بالصحة النفسية والصمود النفسي وإحداث التغيرات الإيجابية في حياة الفرد.

كما تؤدي المساندة الوجدانية المدركة دوراً مهماً في تعديل العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين الأعراض المرضية؛ فهي لا تخفف من نتائج وأضرار هذه الضغوط فحسب؛ لكن قد يكون لها آثار واقية من أثر هذه الضغوط؛ كذلك تؤدي المساندة الاجتماعية دوراً مهماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية، وتسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد (حسين فايد، 1998، 165)، وقد أشارت بعض الدراسات أن للمساندة دوراً حيوياً في تطور مفهوم نمو ما بعد الصدمة، منها دراسة "تانريفيرد" وآخرين (Tanriverd et al., 2012) التي وجدت أن للمساندة الاجتماعية المدركة من خلال المحيطين بالفرد ترتبط إيجابياً بنمو ما بعد الصدمة. والمساندة الاجتماعية تسهم في توفير الاستقرار النفسي وتولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تحقق الصحة النفسية وتخفف الحزن والكدر من بعض الاضطرابات

النفسية فالدعم الاجتماعي والوجداني يلعب دوراً مهماً في نمو ما بعد الصدمة، فعند الحصول على فرصة للانفتاح النفسي وتنشيط العمليات المعرفية والادراكية لرسم وجهة نظر جديدة، فالدعم الاجتماعي يكسب الأفراد وجهة نظر جديدة للتفاعل مع الحياة وبالتالي نمو ما بعد الصدمة (Ross & Cohen, 2004)؛ (أسماء السرسى وأمانى عبد المقصود، 2000)؛ (Schroevers et al., 2010, 74).

وتواجه أسر الضحايا مشكلات وتحولات في هيكله العائلة ووظائفها في دينامية العلاقات داخل وخارج الأسرة؛ هذا ينعكس على نمط الأسرة وعلى التغيرات في حياتهم، عقب صدمة الفقد، وتتباين ردود أفعال الأسر بعد خبرات الفقد وفقاً لما يمتلكونه من صفات شخصية سواء كانت إيجابية أو سلبية، فإن كانت هذه السمات إيجابية أدى بهم إلى التقبل والنمو والمضي قدماً نحو التطور، أما إذا كانت سلبية فستؤدي بهم إلى الكرب والمعاناة والدخول في الاضطرابات النفسية (فهد عبد الرحمن، 2001، 73).

ولخطورة الموضوع وحساسيته وتفرد حياة هؤلاء الأسر دوتاً عن باقي الأسر، كان لابد لنا من الحديث عن جزء من معاناة هؤلاء ومدى امتلاكهم لسبلاً تجعلهم أكثر تحملاً للمشقة عن غيرهم، والمتمثلة في معاناة الفقد؛ فضلاً عن رؤية ذويهم يموتون أمامهم ورؤى الجميع كان من الضروري الاهتمام بهؤلاء الأسر ودراسة بعض الجوانب الإيجابية مثل تراحم الذات والمساندة الوجدانية المدركة التي من خلالها يستطيعون تجاوز هذه الصدمة. ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ما طبيعة العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وكل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المدركة لدى أسر الشهداء؟

- ما طبيعة الفروق في تراحم الذات والمساندة الوجدانية المدركة ونمو ما بعد الصدمة ترجع إلى بعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس - الإقامة - الحالة الاجتماعية للشهيد - العمر - درجة القرابة بالشهيد - عمر الشهيد عند الوفاة)؟

- ما نسبة إسهام كل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى أسر الشهداء ؟

### أهداف الدراسة: وتتمثل في:

- الكشف عن العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وكل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة لدى أسر الشهداء؟
  - الكشف عن الفروق في تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة ترجع إلى بعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس- الإقامة- الحالة الاجتماعية للشهيد- العمر- درجة القرابة بالشهيد- عمر الشهيد عند الوفاة)؟
  - الكشف عن إسهام كل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى أسر الشهداء ؟
- ### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع حيث تتناول الدراسة تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة وهي متغيرات حديثة نسبياً لدى أسر الشهداء، كما تتمثل أهمية الدراسة في التأصيل النظري لمفاهيم الدراسة، وكذلك معرفة الإسهام النسبي لتراحم الذات والمساندة الاجتماعية المُدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، وإعداد الباحث لمقياس المساندة الوجدانية المُدركة، كما تتجلى أهمية الدراسة من أهمية العينة في المجتمع المصري وهي عينة أسر الشهداء.

### مفاهيم الدراسة والإطار النظري والدراسات السابقة

#### أولاً: تراحم الذات

عرفت كرسيتين نيف (Neff, 2003a) تراحم الذات بأنه قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام، وهو النظرة الإيجابية للذات في مواقف الكدر والحزن أو في مواقف الفشل، ينطوي على اللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها أغلب الأفراد، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي وبعقل منفتح. كما يعرف تراحم الذات بأنه خبرة وجدانية متميزة وظيفتها الأساسية تسهيل التعاون، وحماية الضعفاء، ومساعدة الذين يشعرون بالمعاناة والكدر. وتشير نيف (Neff, 2003b) أن تراحم

الذات أكثر من مجرد حب الذات، إنها معايشة الخبرة الذاتية المؤلمة ببقطة عقلية عالية، من دون مبالغة انفعالية. وترى نيف وآخرون (Neff et al., 2007) أن الفرد لا يشعر بالسعادة النفسية إلا إذا شعر بالرفق بالذات، فتراحم الذات مصدر كل سعادة نفسية حقيقية للفرد، ويمثل موقف راضٍ ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في الفرد وحياته بشكل عام. وترى نيف وجيهي (Neff & Gehee, 2010) أن الأفراد ذوو تراحم الذات المرتفع في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المتراحمين في سماتهم الشخصية؛ فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية. وترى (شيماء مجيد، 2023) أن التراحم الذاتي يتمثل في قدرة الفرد على تحويل مشاعر الحب والتقبل والتفهم إلى داخله، فالتراحم ليس فقط مع الآخرين ولكن مع الذات أيضاً، فيشير التراحم الذاتي إلى تقبل الذات والتسامح معها والتوقف عن جلدتها وتأنيبها بل التعاطف معها والغفران لها.

**ويعرف الباحث تراحم الذات** بأنه القدرة على مواجهة الخبرات الحياتية المؤلمة دون توجيه النقد للذات ودون جلد الذات، وأن يكون قادراً على السيطرة على انفعالاته السلبية، ويكون أكثر عقلانية في مواجهة الأحداث المؤلمة، ولديه القدرة على التجاوز دون الشعور بالإحباط والكدر. وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس تراحم الذات.

**مكونات تراحم الذات:-**

ترى نيف Neff أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة أبعاد متباينة ومتداخلة في ذات الوقت وهي:

#### 1- اللطف بالذات: Self-Kindness

يتضمن هذا المكون التفهم والحنو على الذات عندما يفشل الفرد في تحقيق ما يربو إليه أو التعرض لمواقف محبطة وذلك بدلاً من نقد ولوم الذات؛ مما يساعد الأفراد الذين يعيشون خبرات سلبية ويتعاملوا معها بموضوعية (Breines & Chen, 2012).

## 2- الإنسانية المشتركة: Common Humanity

تتضمن إدراك الفرد أن المعاناة جزء يشترك به مع الخبرة الإنسانية وتحدث لمعظم الأفراد بدلاً من الاعتقاد بأن هذه الخبرة تحدث له فقط. وترى نيف وفونك (Neff & Vonk, 2009) أن جميع الناس يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم فإن معاناته هذه تعنى الموت أو العزلة.

## 3- اليقظة العقلية: Mindfulness

تعرفها نيف (Neff) بأنها الممارسة التي يكون فيها الناس لا يطلقون الأحكام، ويكونون مدركين ومنفتحين على بنيتهم المعرفية وأفعالهم ومشاعرهم وخبراتهم المؤلمة في اللحظة الراهنة، أي الوعي المتزن الذي يجنب الفرد من التوحد الكامل في الهوية الذاتية. وتشير اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتنمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجيدة للخبرات التي من شأنها تحقيق الوعي الذاتي والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية؛ فل فرد حينما يكون يقظ عقليا يمر بحالة متزايدة من التأمل الذاتي فيكون موجوداً بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة (سعد أنور، 2010، 4)

فاليقظة العقلية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات، وتزود باستبصار للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين، واللفظ بالذات تخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية، وإدراك المعاناة والفشل الشخصي على أنهما قاسمان مشتركين مع الآخرين، وهذا يفرز درجة متدنية من ذم الذات ولومها، ويساعد في تقليل التضخيم (Neff, 2003).

## -النظريات المفسرة لتراحم الذات

### نظرية كارل روجرز

تعتبر نظرية كارل روجرز من أشهر النظريات التي تناولت الذات في المجال السيكولوجي، وذلك ما تناوله كثير من الباحثين والمؤسسين لعلم النفس والصحة النفسية

بالدراسة والتحليل، ولا تخلو أي دراسة عن الذات من أفكار ومسلمات هذه النظرية، ويشير روجرز أن الذات هي الزاوية الرئيسة التي تنظم سلوك الفرد، كما أنها تركز على صفات الفرد الذاتية، وقدراته، ومفاهيمه نحو ذاته ونحو الآخرين في البيئة المحيطة به. وتراحم الذات تصور حال الفرد بجوهره وحيويته في خلق بيئة نفسية يستطيع من خلالها أن يحقق النمو النفسي، وتظهر أهمية الذات هنا في أن الشخص قائم بذاته، كما تري هذه النظرية أن تراحم الذات ومفهوم الذات بوجه عام يكون من مكتسب من الخبرات والعلاقات الشخصية المتبادلة، وأن أقوى عامل دافعي للفرد هو ميله لتحقيق ذاته؛ مما يدفعه إلى استغلال طاقته إلى أفضل مستوى ممكن، وبالتالي يوجه الفرد سلوكه نحو الوصول إلى أهدافه؛ التي تتمثل في نمو الفرد الذاتي وتفاعله مع من حوله (Al-Kahali & Alzubaidi, 2015).

### نظرية شيل وميرفى:

يشير باجارس (Pagares, 1996) إلى أن تراحم الذات عبارة عن ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وقدراته المعرفية، ومهارته الاجتماعية، والسلوكية الخاصة بما يتعرض له؛ التي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على تجاوز الصدمات بنجاح، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك تتحدد في ضوء العلاقة بين تجاوز النكبات بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة النتائج، أو الوصول إلى أهداف السلوك، وتبين النظرية أن التوقعات الخاصة بكفاءة الذات عند الفرد تعبر عن إدراكه لبنية المعرفة، ومهارته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك وتجاوز المحن، وتنعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه ورحمته على ذاته، وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها في تلك المواقف، وتتبع من خلال سماتهم الشخصية والاجتماعية والانفعالية.

### النظرية المعرفية

يرى "بيك وآخرون" (Beck et al., 2005, 105). أن الشخصية تكون نتيجة التصورات المعرفية والتي تتكون منذ الصغر؛ هذه المعتقدات تشكل صيغة معرفية؛ التي بدورها تحدد كيفية تقدير الفرد لذاته وإدراك وتفسير الفرد للمواقف وتؤثر في انفعالاته وسلوكه وشخصيته، كما تحدد تفاعلاته مع المواقف والأحداث الخارجية في الوقت الحالي وفي المستقبل؛ هذا

المضمون المعرفي للفرد هو الذي يحدد ذاته وطرق تعامله. وينظر أنصار هذا الاتجاه لتراحم الذات أنه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات الخاصة بالذات ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية لكيونته الداخلية والخارجية والتي تنعكس إجرائياً في وصف ال رد لذاته دما يتصورها هو وتسمى الذات المدركة، والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتاد الآخرين يتصورونها؛ التي تنتج من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتسمى الذات الاجتماعية كما أن هذه المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون وتسمى الذات المثالية ومفهوم الذات هو المجموع الكلي لإدراكات الفرد وهو صورة فردية لخصائصه الجسمية والشخصية واتجاهاته نحو نفسه وما يفكر الآخرون عنه وبما يود أن يكون (نوال أحمد، 2013).

#### نظرية فيرنون Vernon:

يري "فرنون" أنه توجد مستويات عدة للذات فطبقاً لآرائه أن كل فرد يشعر أنه يمتلك نواه حقيقية أو ذات مركزية تختلف وتتميز عن الأشياء الخارجية الأخرى، وهذه الذات المركزية مركبة ومتشابكة، وتتكون من أجزاء كثيرة وبالرغم من أن هذه الأجزاء تتصارع مع بعضها البعض إلا أنها موحدة ومتحدة معاً بواسطة الشعور بالهوية والذاتية والكيونة الذي يجمعهما، ومفهوم الذات أحياناً يحتوي علي دوافع تظهر أنها تعمل خارج ضغط وتحكم وإرادة الفرد ويحتوي أيضاً على المثاليات والمستويات (الأنا الأعلى)؛ التي تختلف عن المستويات الأخرى ويعتبر كلام "فرنون" عن مستويات الذات مرحلة متقدمة في تفسير محتوياتها. ومن اهم التطورات الحديثة في نظرية الذات، الإطار الجديد الذي قدمه "فليب فرنون"؛ الذي أشار إلى وجود مستويات مختلفة للذات فالفرد يشعر أن له ذات مركزية أو ذات خاصة تختلف عن الذات الاجتماعية؛ التي تكشف للناس (سارة كمال فؤاد، 2015، 19)

#### نظرية ميد التفاعلية الرمزية:

وفقاً لنموذج ميد med تصبح الذات موضوعاً للخبرة عن طريق اتخاذ منظور الآخرين نحو الذات بمعنى أدق أن يتخذ الفرد رؤية الآخر نحو الذات ومن ثم أوجه الذات تتباين من شخص لآخر وفقاً وتبعاً لمنظور الآخر نحو الذات، ونلاحظ في نظرية ميد أن الذات موضوع

منعكس يعتمد علي طبيعة العملية الانعكاسية حيث نجد أن نمو الذات هو انعكاس لقيم الآخرين، وفسر ميد انعكاس الذات؛ من خلال النشاط المعرفي لاتخاذ الدور؛ حيث إن خبرات الفرد نفسه في حد ذاتها ليست مباشرة؛ لكن هي غير مباشرة فقط من وجهات نظر أشخاص معينين في نفس المجموعة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد، أي من منظور أشخاص معينين في المجموعة الاجتماعية محاولاً أن يفسر المشكلة النفسية الجوهرية للذات (وهي كيف يصبح الفرد موضوعاً لذاته). ويذكر ميد أن الذات تتشأ وتتمو من خلال النشاط الاجتماعي، ويرى أن الذات هي النظام المتشابه للمفاهيم والقيم والأهداف والمثل التي تقرر الطريقة التي يسلك بها الفرد، والذات عند جورج ميد موضوع للوعي أكثر منها نظاماً من العمليات، أي أن الفرد، يصبح موضوعاً اجتماعياً في الخبرة بالنسبة لنفسه، أشار كل من جورج ميد وتشارلز كولي إلي أن الطريقة التي ندرك بها أنفسنا هي انعكاس لآراء الآخرين عنا (عزة جلال الدين، 2001، 26-28).

### تعقيب علي النظريات

من خلال فحص النظريات السالف ذكرها يستخلص الباحث اختلاف الأطر النظرية في تفسير مفهوم تراحم الذات؛ فيري روجرز أن الذات هي الركيزة الأساسية في حياة الإنسان وأن تراحم الذات تكون من ضمن الأشياء المكتسبة نتيجة الخبرات الحياتية التي يمر بها الفرد، فيما يرى أنصار النظرية المعرفية أن تراحم الذات تتكون نتيجة البروفيلات المعرفية الخاصة بكل شخص، في حين يرى ميد الذات بأن يقوم الشخص بأخذ منظور الآخرين؛ بالتالي يصبح أكثر تراحمًا مع ذاته وينظر للمواقف بمنظور رحيم ومختلف، ويتبنى الباحث نظرية كارل روجرز؛ التي ركزت على إن الذات هي الركيزة الأساسية والزاوية التي ينظم الفرد من خلالها سلوكه ورؤيته عن نفسه وعن تفاعله مع المحيطين به.

وبمراجعة بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة تجدر الإشارة إلى نتائج بعض هذه الدراسات؛ فأُسفرت نتائج دراسة (آلاء أبو القمصان، 2016) ودراسة (دلال الصمادي، 2020) عن القدرة التنبؤية لإدارة الذات وفاعلية الذات في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة. وأوضحت نتائج دراسة نيف وآخرون (Neff et al., 2007) وجود علاقة بين تراحم

الذات وسمات الشخصية الإيجابية في حين تشير دراسة كرستين (Kerstin, 2010)؛ أكومنت (Accoment, 2012) إلى العلاقة الإيجابية بين تراحم الذات والقدرة على مواجهة الصدمات والنكبات، وقد أكدت نتائج دراسة (شيماء فاضل، 2020) على أهمية مفهوم الفعالية الذاتية في تجاوز المحن والصدمات.

### ثانيًا المساندة الوجدانية المُدركة :

يعرفها كابلان (Caplan, 1981, 413) بأنها تتكون من المحيطين بالفرد الذين يقومون بمساعدته لكي يتصدى لمشكلاته الانفعالية ومشاركته في مهامه وتزويده بمشاعر الحب والاهتمام والحنو والنصيحة لمساعدتهم على التعامل مع مواقف خاصة الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها. أما سارسون وآخرون (Sarason et al., 1983) فيرون أنها إدراك الفرد لبيئته المحيطة؛ التي تمثل دعمًا عاطفيًا مهمًا؛ من حيث توفير أشخاص مقربين من الفرد يراعونه ويهتمون به ويتقنون فيه ويساعدونه عند الحاجة مثل الأسرة والجيران، كما تعني المساندة الوجدانية المُدركة ذلك النظام الذي يتضمن الروابط الاجتماعية طويلة المدى والثابتة بمجموعة من الناس يمكن الاعتماد عليهم والوثوق بهم ويقدموا للفرد السند العاطفي ويقدموا له العون ويكونوا ملاذًا له وقت الشدة (عماد عبدالرازق، 1998). وعرفتها (زينب راضي، 2008) بأنها المساندة المتمثلة في التقبل والاهتمام وإظهار الشعور بالراحة والمؤازرة التي يتلقاها الفرد من المحيطين به، وخاصة حين مروره بأحداث ضاغطة أو مؤلمة. ويعرفها (علي عبد السلام، 2005، 39) بأنها مشاعر المودة والصداقة والرعاية والاهتمام والحب والثقة بالآخرين والإحساس بالراحة والانتماء. فهي السلوك الذي يعكس الاهتمام والتشجيع الذي يعزز اعتقاد الفرد بأنه محبوب. ويحظى بالتقدير والاحترام. ويقصد بالمساندة الوجدانية المُدركة مجموعة مشاعر المودة، والصداقة، والرعاية، والاهتمام والحب، والثقة في الآخرين، التي تقدم للفرد أثناء أوقات المشقة (هناء شويخ، 2023).

**ويستخلص الباحث** أن المساندة الوجدانية المُدركة هي إدراك الفرد لمشاعر الدعم والحب والاهتمام والتقبل المقدمة له من المحيطين به كالأُسرة والأصدقاء والزُملاء؛ ذلك عند مروره

بالمشكلات والنكبات، وإجراءيًا تُعرف المساندة الوجدانية المُدركة بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس الخاص بالدراسة الراهنة.

### أبعاد المساندة الوجدانية

#### 1. البعد السلوكي:

ويعكس كم ومعدل العلاقات والاتصالات الاجتماعية بين الفرد والمحيطين به في وقت المشقة.

#### 2. البعد الذاتي:

ويعكس التقييم الذاتي لهذه العلاقات والمصادر الاجتماعية المتاحة من قبل المحيطين به (هناء شويخ، 2014)

كما أن المساندة الاجتماعية لها ثلاث أبعاد هي العاطفة والتفاعل وتقديم العون، بمعنى أنها تشمل ما نستقبله من مشاعر العاطفة والود وتعبيرات القبول والتفاعل والمبادأة في تقديم المساعدة والعون المادي والنصيحة (على عبدالسلام، 2000).

#### النظريات المفسرة للمساندة الوجدانية المُدركة

#### نظرية الارتباط الوجداني

يرى بولبي أن المساندة التي يقدمها المحيطون لا تعوض الفرد عن النقص الكبير الذي يكون حدث له بسبب فقدانه لشيء عزيز عليه لأنه فقد الشيء؛ الذي يمثل الارتباط، وأشار إلى أن الأفراد يولدون وهم بحاجة فطرية إلى التفاعل الاجتماعي؛ الذي يمكن اكتسابه عن طريق الروابط الانفعالية والمساندة الوجدانية والتفاعلات مع مقدم الرعاية، ولا يقتصر سلوك الارتباط على الدور الذي يؤدي نمو الروابط الوجدانية بين الوالدين والطفل فحسب؛ بل يعتمد ويمتد ليشمل علاقة الشخص بغيره فسلوك الارتباط والتعلق ليس له نهاية محددة ويستمر مع الشخص طيلة حياته (Bowlby, 1980).

#### نظرية التبادل الاجتماعي

تركز هذه النظرية على وجود كثير من الآليات المعرفية؛ التي يحبذ الشخص استخدامها عند تبادل المساندة الوجدانية مع الآخرين ومنها؛ ادخار المساندة الوجدانية؛ حيث إن الشخص

لديه رصيد من المساندات كان يقدمها في الماضي للآخرين، وإن ما يقدمه للآخرين حالياً تعد قليلة في نطاق المساندة التي يقدمها لهم في الماضي، وأيضاً القابلية للمساواة؛ حيث إن الشخص يدرك مقدار المساندة التي تقدم له من قبل الآخرين؛ بالتالي يحاول ألا يطلب من الآخرين مساندة تفوق طاقتهم. وتؤكد النظرية على أن أفراد المجتمع الواحد من المفترض أن يكونوا مترابطين في وحدة عضوية نفسية اجتماعية واحدة، وأن المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة؛ بالتالي فإن ذلك سينعكس عليهم (عودة محمد، 2010).

### النظرية البنائية:

يشير (عبد السلام على، 2005، 120) إلى أن علماء المدرسة البنائية ركزوا على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، لتعدد مصادرها ولزيادة حجمها وتوسيع مجالاتها، لتوظيفها في خدمة الفرد، وبطبيعة الحال، أنه كلما زاد حجم المساندة وتتنوع مجالاتها، فإن ذلك سيجعل من الفرد أكثر قوة في مواجهة الحياة الضاغطة، وأقل تأثراً بالأمراض النفسية، وتقوم هذه النظرية أساساً على افتراض أن الخصائص الكمية لشبكة المساندة تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد وعلى عملية التوافق، وتعزز المواجهة الإيجابية لهذه الأحداث دون إحداث آثار سلبية أو اضطرابات نفسية على الفرد.

### نظرية المقارنة الاجتماعية

تؤكد هذه النظرية أن الأفراد عند تعرضهم للنكبات ولمواقف الحياة الضاغطة وشعورهم بالحاجة للمساعدة فإنهم يسعون للاندماج مع الآخرين وطلب المساعدة من الذين يفضلونهم أو يتساوون معهم أو الذين مروا بنفس الخبرات الصدمية؛ حيث يقدم لهم هذا النمط من الاندماج توازناً ومعلومات ضرورية تعمل على تحسين موقفهم في مواجهة تلك الأحداث الضاغطة، أي أن الحاجة هنا أو المساندة تطلب من أفراد بعينهم دون غيرهم (فوقية رضوان، 2008).

كما أن لدى الأفراد حافزاً لتقييم آرائهم واتجاهاتهم من خلال المقارنة بمعايير موضوعية أو بسلوكيات الآخرين وأن الأشخاص يختارون أشخاصاً مثلهم (يشبهونهم) للمقارنة إذ أن المعلومات ممن يشبهونهم تكون أكثر فائدة وفعالية للذات (ابن ساسم سلطان، 2009).

### تعقيب على النظريات المفسرة للمساندة الوجدانية

تباينت النظريات السالف ذكرها في تفسير المساندة الوجدانية المدركة، فركزت نظرية التعلق الوجداني على أهمية تفاعلات الفرد والروابط الوجدانية مع الآخرين وكيفية إدراكه لها، أما نظرية التبادل الاجتماعي فتفسر المساندة بمقدار المساندة التي يقدمها الفرد نفسه للآخرين في المواقف المختلفة؛ بالتالي توقع المساندة التي قد يتلقاها من الآخرين في الشدائد التي يمر بها، في حين فسرت نظرية المقارنة الاجتماعية بأن المساندة الوجدانية تحدث عندما يقارن الفرد الشدائد التي يمر بها بالآخرين؛ الذين يمرون بنفس النكبات؛ فبالتالي يطلب العون منهم ويقدمون له المساندة، ويرى الباحث بأن نظريتي التبادل الاجتماعي والارتباط الوجداني هما أفضل النظريات التي فسرت المساندة الوجدانية المدركة.

وفي ضوء تدعيم نتائج بعض الدراسات لأهمية المساندة الاجتماعية المدركة في تجاوز النكبات والصدمات. تشير نتائج دراسة كيومينقجس ودوير (Cummings & Dwyer, 2001) إلى وجود علاقة إيجابية بين المساندة الوجدانية المدركة واستراتيجيات التأقلم مع الضغوط والصدمات، وبينت نتائج دراسة كروكر وكانفلو (Crocker & Canevello, 2008) العلاقة العكسية بين المساندة الاجتماعية واضطراب كرب ما بعد الصدمة، وأظهرت نتائج دراسة كل من "تانريفيرد" وآخرين (Tanriverd et al., 2012) إلى أن للمساندة الاجتماعية المدركة من خلال الأسرة والأصدقاء ترتبط إيجابياً بنمو ما بعد الصدمة، وتشير دراسة "جامي" و"إقبال" (Jami & Iqbal, 2017) أن المساندة الاجتماعية تُعد منبئاً جوهرياً لنمو ما بعد الصدمة. كما أوضحت نتائج دراسة (فاتن عبد السلام 2021) إلى العلاقة بين النمو الإيجابي بعد الصدمة والتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية، وتوصلت نتائج دراسة مونيروا وآخرون (Munroe et al., 2022) إلى أن الإهمال العاطفي من الأسرة وعد المساندة الوجدانية يرتبط عكسياً بنمو ما بعد الصدمة.

### ثالثاً: نمو ما بعد الصدمة

الصدمة هي نظام جديد يتم تخزينه في عقلك يغير في حكمك وتوجهك نحو الأحداث والمحيطون. لو استطعت أن تتظر للصدمة على أنها تجربة جديدة تتيح لك التعرف على ذاتك وعلى من حولك بشكل أوضح، قد تشعر بامتنان لها حقاً. ربما يبدو هذا الكلام غريباً عليك الآن، الصدمة تجربة ستخرج منها إنساناً جديداً، إنساناً أنضج، حتى وإن لم تعرف ذلك وقتها. ولكي تتخطى صدمتك بنجاح عليك أن تعيش كل مرحلة منها كاملة (Liniey & Josep, 2024, 15).

ويرى "الكسندر" و"أوستيراش" (Oesterreich, Alexander, 2013) بأن مفهوم نمو ما بعد الصدمة "بمثابة تعبير عن عمليات تغيير في توجهاتك نحو الحياة والأولويات، فضلاً عن تحقيق مستوى جديد من المشاعر والوعي الذاتي، وهذه العمليات تبدأ من خلال محاولات التوافق مع ظروف الحياة الضاغطة؛ التي يمكن أن تنتج مستويات عالية من الضرر النفسي" (إبراهيم يونس، 2018، 19). ويعرف تديشي وآخرون (Tedeschi et al., 1998) نمو ما بعد الصدمة بأنه تغير ذا قيمة في الحياة المعرفية والانفعالية وقد تكون له آثار سلوكية نتيجة مواجهة أزمات ونكبات الحياة الصعبة، ويظهر ذلك في مجموعة من الجوانب كالزيادة في تقدير الحياة والعلاقات الشخصية والإحساس بقوة الشخصية وإعادة ترتيب الأولويات.

بينما يعرف كل من (بارك وفولكمان) (Park & Folkman, 1999, 145) نمو ما بعد الصدمة بأنه يشير إلى استعادة الإنسان اتزانته النفسي؛ بالإضافة إلى نمو قدراته المعرفية والنفسية؛ ذلك عن طريق التعبير عن مشاعر الألم والضعف وعدم كبتها أو التحايل عليها، وأيضاً مقارنة الفرد نفسه بالأفراد الذين تعرضوا لنفس النكبات، فمثلاً في حالة الزلزال في اليابان يقارن الذين فقدوا ممتلكات مادية أنفسهم بمن خسروا أحياءهم، ومن خسر فرد من أسرته يقارن نفسه بمن خسر عائلته بأكملها وهكذا. وأخيراً وهو الأهم إعادة تقييم خبرة الصدمة التي تعرض لها الإنسان في ضوء المكاسب المحتملة أو فرص النمو الخفية؛ ذلك من خلال تكوين معنى لما جرى. ويرى كل من "تدشي وكالون" أن نمو ما بعد الصدمة " (Tedeschi & Calhoun, 2004) يمثل جانب من التغير الإيجابي في حياة الفرد؛ الذي

يحدث نتيجة تعرض الفرد لصراع مع حالة صعبة للغاية؛ حيث يتجه نحو النمو الإيجابي في حياته، كما يتضمن شعور الإنسان بأنه قد ازداد حكمة وفهمًا للحياة بعد تعرضه لهذه الصدمة وتطورت حياته بعد حدوثها.

بينما عرف كل من (دلال الصمادي وقاسم سمور، 2021) نمو ما بعد الصدمة بأنه مجموعة من التغيرات الإيجابية التي تأتي نتيجة الكفاح ضد أحداث الحياة الضاغطة، ويعرفه حسين أبو المجد (2023) بأنه تغيير نفسي إيجابي يُعاش كنتيجة للمحن أو التحديات بهدف الارتقاء إلى مستوى أداء أفضل نتيجة الأحداث التي مر بها الفرد والتي تمثل تحديات كبيرة، ويتضمن نمو ما بعد الصدمة تغيرات نفسية للحياة؛ من حيث التفكير وفهم العالم، ما يسهم في عملية التغيير الشخصية والتي تكون ذات مغزى عميق.

ويعرف الباحث نمو ما بعد الصدمة بأنه تغيير نفسي شامل في حياة الفرد بعد التعرض لصدمة أو محنة شديدة، ويكون هذا التغيير إيجابيًا؛ فبعد الصدمة يزداد الفرد حكمة ويسعى نحو التغيرات الجديدة الإيجابية في حياته ويمضي قدمًا نحو النمو، ويزداد تواصله مع الآخرين وينظر للمكاسب المحتملة من الصدمة بدلًا من التركيز على الجوانب السلبية. كما يروا أن الأحداث الصعبة كالنكبات والألم التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته من الممكن أن تحمل جانبًا مضيئًا بعيدًا عن الاحباط والفشل ويتبدل الحال إلى الأمل والرغبة في النجاح..، ويعرف إجرائيًا بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس.

**-العوامل التي تؤثر في نمو ما بعد الصدمة**

### **1- عملية ادراك الصدمة :**

عملية استجابة الشخص للصدمة تعد متباينة فهي تختلف من فرد لآخر، فقد نلاحظ اختلاف ردود الفعل لشخصين لنفس الحدث الصادم؛ قد يرجع ذلك إلى عملية إدراك كل شخص للحدث وليس ذلك فقط بل توجد عوامل أخرى تؤثر في التفسير للحدث تتمثل في القدرات العقلية والفاعلية والسلوكية والعلاقة الوالدية (Qouta,2000, 11).

## 2- البحث عن معنى جديد للحياة :

إن إدراك الفرد لقيمة حياته وأن لديه أهداف يربو إليها؛ بالرغم من صعوبتها ومشقتها يؤدي للارتباط بأداء إيجابي في الحياة النفسية والصحية والجسدية للفرد (Schnell & Becker, 2006, 177)

### 3-العمر:

يشير ديجانسن Diggins أن عمر الشخص يؤدي دورًا في تحديد مقدار نمو ما بعد الصدمة؛ فبعض الدراسات وجدت أن الأشخاص الأصغر عمرًا سجلوا قدرة أعلى في نمو ما بعد الصدمة مقارنة بكبار السن؛ قد يرجع ذلك إلى أن صغار السن لديهم مرونة أكبر في تقبل تغيرات الحياة وعلى العكس من ذلك فبعض الدراسات وجدت أنه ليس هناك أي علاقة بين العمر ومقدار نمو ما بعد الصدمة (Diggins, 2003, 6).

### 4- التدخين :

بينت بعض الدراسات أن ديانة الشخص ومعتقداته تؤثر على درجة نمو ما بعد الصدمة مثل دراسة (Lauferetai, 2006) التي ترى أن التدخين له أثر كبير في نمو ما بعد الصدمة خاصة عندما يحدث تغير في تلك المعتقدات ولدعم ذلك فإن المشاركة الدينية والتقبل الديني ومستويات التغير النوعي للفرد في لهذه الديانة التي تعطي معنى وهدف جديد لحياة الشخص الذي تعرض للصدمة كل ذلك له علاقة وطيدة بمقدار ومستوى تطور نمو ما بعد الصدمة.

### 4-المزاج :

مزاج الشخص يتغير من شخص لآخر والمزاج يستخدم كعامل تنبؤي لنمو ما بعد الصدمة وكمقياس لمخرجاته دراسات أخرى تم اجراؤها على مرضى السرطان أظهرت أن المزاج السلبي أو الايجابي لم يكن لهما تأثير مهم على نمو ما بعد الصدمة على عكس ذلك فبعض الدراسات التي تم تطبيقها على عينات أخرى مثل النساء المصابات بأمراض مزمنة وجدوا أن هناك علاقة ذات صلة بين المزاج الايجابي ونمو ما بعد الصدمة (Calhoun et al., 2000, 521).

## النظريات المفسرة لمفهوم نمو ما بعد الصدمة

### - نموذج "تايلور" (Tylor، 1991):

ترى "تايلور" أن نمو ما بعد الصدمة هو أحد أنواع تعزيز الذات، وقد أجرت في عام (1991) في نظريتها عن التوافق المعرفي للأحداث الصدمية، وتشير "تايلور" بأن النمو ما بعد الصدمة شكل من أشكال الإيجابية (Positive Illusion) مع وظيفة التوافق النفسي (Psychological adjustment) وإن إدراك نمو ما بعد الصدمة هو أحد الاحتمالات المهمة؛ التي تلي الصدمة؛ فبدلاً من أن يدخل الفرد في كرب ما بعد الصدمة بعد الصدمات الشديدة والنكبات فإن امتلاكه لبعض خصائص الشخصية الإيجابية يجعله أكثر ميلاً للتطور الإيجابي والنمو الإيجابي بعد الصدمة؛ فينظر للحياة نظرة إيجابية مختلفة وينفتح على الخبرات الجديدة ويضع لنفسه أهدافاً يسعى لتحقيقها.

### - نموذج "جانوف و بولمان" (Janoff & Bolman)

يرى كل من (جانوف وبولمان) (Janoff-Bulman) أن الذين يمتلكون نمو ما بعد الصدمة يمرون بثلاث عمليات مختلفة حول التغيرات الإيجابية للناجين من الصدمات:

#### 1- القوة من خلال المعاناة

وهي القوة من خلال المعاناة، إلى أن مرور الشخص بحالة من الضيق حيال الصدمة يعتبر شرطاً رئيساً لحدوث التفاعل والنمو؛ حيث يتم تحطيم عالم الشخص أو معتقده الجوهرية الذي كان يؤمن به قبل الصدمة .

#### 2- إعادة التقييم الوجودي .

ففيها يقوم الفرد بإعادة بنيته المعرفية المحطمة وهذا يعد دليلاً على قوته في النهوض من جديد والاعتراف بنقاط القوة الشخصية والامكانيات الجديدة، وعند إعادة بناء بنيته المعرفية جديدة حول العالم فإنه ينتج عن ذلك تقدير أكبر لقيمة الحياة وتحسين العلاقات بين الأشخاص والنمو الروحي.

## 3- التأهب النفسي

نجد أنه نتيجة للافتراضات الرئيسة التي أعيد بناؤها من الناجين جعلتهم في حالة من الاستعداد النفسي تتميز بانخفاض خطر الانهيار النفسي في مواجهة أي مشكلة مستقبلية وصار لديهم تحصين وتوقع وتقبل لحدوث أزمات وصدمات دون حدوث الانهيار؛ هذا شكل مختلف في النمو أن يتم بناء مناعة ومرونة ضد الصدمات المستقبلية حيث يوفر عناصر الحماية في مواجهة السلبية في المستقبل (Janoff, 1992, 101- 106).

## - نموذج "تيدشي وكالهن" ( 2004 ) :

يرى كل من "تيدشي وكالهن" في نموذجهما عن نمو ما بعد الصدمة، بأنه تغير إيجابي ينتج عن مواجهة الصدمات الحياتية الكبيرة، واستنتاجا من عملهما وخبرتهما في مجال علم النفس الايجابي أنّ النمو بعد النكبات يتطلب عناصر متباعدة تتعلق بخصائص الفرد وأساليب مواجهته للشدة الانفعالية التي يمكن أن تزيد من دخول الأفراد في خبرة النمو ما بعد الصدمة، واقتراحا أن الأفراد يتجهون نحو كشف الذات (Self-Disclosure) وتغيير انفعالاتهم ومنظورهم عن الصدمة ويضعون في اعتبارهم رؤى الآخرين في مواجهة الأزمات ويقارنون أنفسهم بمن تعرض لصدمات أكبر؛ ذلك يمكن أن يؤدي دوراً في النمو. وقد وصفا فيما بعد العمليات المعرفية للحدث الصادم، ولا سيما عمليات اجترار الأفكار (Ruminative Thought) المرتبطة بالصدمة، فضلاً عن اقتراحهم المتعلق بارتباط النمو مع التطور المهم للحكمة والخبرة الحياتية (Tedeschi & Calhoun, 1995, 458).

وقد تم التحقق من فاعلية نموذج تدشي و"كالهن" (2004-2006) في دراسات عدة، وهو ظهور معدلات نمو ما بعد الصدمة بعد التعرض للأحداث الصدمية المتعددة، مثل الاعتداء الجنسي والتعرض للإرهاب كما في دراسة كل من (Grubaugh & Resick, 2007) ؛ (Hobfall et al., 2007).

## - نظرية التعلم

تري نظرية التعلم أن ردود أفعال الفرد للخبرات الصادمة تكون مكتسبة؛ فإما أن يتعلم الفرد من خلال الاشراف الكلاسيكي والنمذجة كيفية نمو ما بعد الصدمة أو يتعلم أن

تعرضه لحادث صادم في شارع ما قد يخيفه من العبور من هذا الشارع. ويبدو أن الشخص المصدوم يحاول أن يهرب من المثيرات التي تذكره بالصدمة، وهذا يسمى بالإحجام، فهذه المنبهات أصبحت مؤلمة للشخص لأنها اقترنت بالمشاعر السلبية مثلاً أو تزامنت معها. ومن هنا فإن الماضي المؤلم أو الخبرة الصادمة تستمر عبر الحاضر والمستقبل، وكأن الصدمة تغطي علي كل شيء؛ بحيث لا يعود الفرد إلي تفكيره العقلاني، أي أن الفرد يبدأ في الهروب أو التجنب لتلك المنبهات التي تذكره بخبرات سيئة، لأن تذكر أو تكرار هذه الخبرات سوف يؤثر تأثيراً سلبياً على الفرد من الناحية النفسية. فالصددمات والنكبات والحروب وأعمال العنف تعد منبهات مطلقة غير مشروطة تؤدي إلى استجابة الخوف وردود أفعال فسيولوجية متعددة ويجري تعميم استجابة الخوف إزاء المنبهات والمواقف التي ترمز إلي الصدمة وتتشابه مع أدواتها؛ على الجانب الآخر قد يتعلم الفرد سبلاً جديدة لتجاوز الصدمات والنكبات وتساعده في ذلك امتلاك خصائص الشخصية الإيجابية (عائدة عبد الهادي، 2004، 17).

#### - النظرية المعرفية

يهتم أنصار هذه النظرية في تفسير النكبات بالبنية المعرفية التي يمتلكها الأفراد وطريقة تفسيرهم للصددمات. ويبدو أن هذا الأمر يتوقف علي نظره الشخص إلي ذاته والعالم . هنا ندخل في صميم القيم والمعتقدات والنماذج المعرفية التي تميز شخصاً عن الآخر. فبعض الناس ينظرون للحدث الصادم بنظرات سلبية وأنه محطم لهم في حين ينظر الآخرون أنه لابد من التعايش والتأقلم والسير قدماً نحو التطور والنمو ومنهم " ويرى جورج كيلي Kelly إذا كان الفرد توجهاته إيجابية نحو الحياة فإن ذلك يؤثر في توقعاته للنجاح في الأحداث التالية، أما إذا كان توجهه سلبياً نحو الحياة فإنه يتوقع الفشل في الخبرات الجديدة ويكون لديه تكوينات معرفية سلبية (غسان يعقوب، 1999، 75).

#### تعقيب على النظريات المفسرة لنمو ما بعد الصدمة

من خلال العرض السابق نستخلص أن نموذج تايلور يركز على سمات الشخصية وأهمية الوهم الايجابي، في حين ركز نموذج تدشي وكالهوم ركزت على أهمية خصائص الفرد في تحدي ومواجهة النكبات والأحداث الصادمة، في حين يرى كل من جانوف و"بولمان" أن نمو ما بعد الصدمة يمر بثلاث مراحل رئيسة القوة من خلال المعاناة وإعادة التقييم الوجودي

للصدمة والتأهب النفسي للتغيير الإيجابي ، وأخيرا يرى الباحث بأن النظرية المعرفية هي النموذج الأكثر قبولاً ويتبناه الباحث؛ حيث أن الأفكار والمعتقدات التي يمتلكها الفرد تؤثر في كيفية رؤيته للصدمة وكيفية استجاباته لها وتفسيرها، فإن امتلاكه للأفكار العقلانية والمعتقدات غير المختلة قد تجعله يفسر الصدمة بمنظور حقيقي ولا يخضع للتفسيرات السلبية واجترار الأفكار؛ بالتالي لا يتوقف عندها كثيراً بشكلٍ سلبي ويسير قدماً نحو النمو الإيجابي.

وفيما يخص نتائج الدراسات السابقة ذات الصلة بنمو ما بعد الصدمة أظهرت نتائج دراسة (Ruini Vescovelli , 2013) أن القدرة على التحمل تعزز نمو ما بعد الصدمة أن النمو هو نتيجة للطريقة التي يختارها الشخص من خلال الاستجابات للحدث المؤلم وليس الأمر متوقف على الحدث نفسه، وتوصلت دراسة (kobasa,1979) إلى أن الأفراد الذين تعرضوا إلى أحداث حياتية صادمة من دون أن يصابوا بالمرض كانوا يمتلكون قدرة على المواجهة، وقدرة عالية من الضبط والالتزام والتحدي، وتشير دراسة (أنور العبادسة، 2015) إلى وجود علاقة إيجابية بين نمو ما بعد الصدمة والصحة النفسية. وبينت نتائج دراسة (محمد سمير، 2017) العلاقة العكسية بين نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى عينة من مرضى السرطان. وتوصلت دراسة (Chen et al., 2015) إلى أن نمو ما بعد الصدمة يتنبأ بشكل سلبي بأعراض ضغوط ما بعد الصدمة أما دراسة (Phelps et al.2009) فتوصلت الى عدم وجود علاقة بين نمو ما بعد الصدمة وبين الضغوط النفسية، بينما أشارت دراسة (Wang et al ., 2015) إلى وجود ارتباط طردي بين أعراض كرب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة، مما يدل أن نمو ما بعد الصدمة واضطراب كرب ما بعد الصدمة ينتشران على حد سواء بعد النكبات والصدمات ويتوقفا على امتلاك الفرد لاستراتيجيات مواجهة وسمات شخصية إيجابية أو عدم وجودهم.

### الشهيد

"شهد" الشين والهاء والdal أصل يدل على حضور وعلم وإعلام. تقول: شَهِدَ، أو شَهِدَ، وشَهِدَهُ شُهوذا فهو شاهد. والشهيد: الشاهد، والأمين في شهادة؛ الذي لا يغيب عن علمه شيء، والقَتِيل في سبيل الله، فهو فَعِيل بمعنى فاعل ومعنى مَفْعول على اختلاف التأويل. والجمع شهداء، والاسم الشهادة أورد الفقهاء تعريفات مختلفة للشهيد بحسب رأيهم في بعض

المسائل المتعلقة به كالغسل والصلاة عليه، وقد عرفت الشافعية الشهيد فقالوا: "هو من مات في جهاد بسبب من أسباب قتالهم قبل انقضاء الحرب، كأن قتله أحد، أو أصابه سلاح خطأ، أو عاد عليه سلاحه، أو تردى في بئر، أو رفسته دابته فمات، أو قتله مسلم باغ استعان به أهل الحرب" وسُمي الشهيد شهيدا "لأن ملائكة الرحمة تشهده، أو لأن الله تعالى وملائكته شهود له بالجنة، أو لأنه ممن يُستشهد يوم القيامة على الأمم الخالية، أو لسقوطه على الشاهدة، أي: الأرض، أو لأنه عند ربه حاضر، وهو شهيد المعركة مع العدو" (عز الدين أحمد، 2019).

**وبفحص بعض الدراسات السابقة التي عُنت بدراسة أسر الشهداء** أسفرت نتائج دراسة (عبد الناصر القدومي وغان الحلو، 2003) أن أسر الشهداء الفلسطينيين الذين يمتلكون استراتيجيات التعايش بعد الصدمات يمتلكون صحة نفسية جيدة مقارنة بالآخرين، كما أكدت نتائج دراسة (سالم عيد، 2005) على أهمية استراتيجيات المواجهة الدينية عند أسر الشهداء كوسيلة دفاع ضد الاضطرابات النفسية؛ في حين أوضحت نتائج دراسة كلارك وآخرون (Klaric et al., 2007) على دور سمات الشخصية الإيجابية كمتغير معدل للعلاقة بين الصدمات والاضطرابات النفسية، وتشير دراسة كل من (نبيلة احمد، 2010)؛ (أسامة عطية، 2011) أن أسر الشهداء وزوجاتهم يعانين من الضغوط النفسية بعد استشهاد ذويهم وأن امتلاك بعض خصائص الشخصية الإيجابية له دور فاعل في تجاوز هذه الصدمة وخبرة الفقد، وأكدت على ذلك نتائج دراسة (عز الدين أحمد، 2019)؛ حيث بينت النتائج أن امتلاك سمات ايجابية وتجاوز الصدمة لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم. وأخيرًا أظهرت نتائج دراسات كل من (وفاء جميل 2008)؛ (دعاء طلعت، 2023) أن المساندة الاجتماعية تخفف من حدة الصدمة لدى أسر الشهداء.

### تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة

تجدر الإشارة إلى قيام الباحث في الدراسة الراهنة بدمج الإطار النظري والدراسات السابقة معًا، ومن خلال فحص الإطار النظري والدراسات السابقة يتبين ما يلي:

- 1- الندرة الشديدة -في حدود علم الباحث- في الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة.
- 2- الضعف الشديد في الاسهامات البحثية التي تناولت المتغيرات النفسية عند أسر الشهداء في البيئة المصرية؛ حيث كانت غالبية الدراسات التي تناولت أسر الشهداء تقتصر على الفلسطينيين واليمنيين واللاجئين السودانيين؛ مما شكل الدافع الرئيس للباحث لدراسة متغيرات الدراسة على البيئة المصرية.
- 3- تبيان الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات على عينات مختلفة كمرضى السرطان وأسرة الشهداء في غير البيئة المصرية في حين وجود عدد كبير من أسر الشهداء في البيئة المصرية، وهو ما تربو له الدراسة الراهنة.
- 4- تباين الدراسات السابقة في المقاييس المستخدمة فيما يخص المساندة الاجتماعية بشكل عام وعدم وجود مقياس خاص بالمساندة الوجدانية المُدركة على وجه الخصوص؛ حيث كانت المقاييس تقيس هذا المتغير كبعد من أبعاد المساندة الاجتماعية بشكل عام؛ مما شكل دافع الدراسة الراهنة إلى إعداد مقياس يخص المساندة الوجدانية المُدركة خصيصًا يناسب طبيعة العينة والبيئة المصرية.

### فروض الدراسة

- توجد علاقة بين نمو ما بعد الصدمة وكل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة.
- توجد فروق في تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة ترجع إلى بعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس - الإقامة - الحالة الاجتماعية للشهيد - العمر - درجة القرابة بالشهيد - عمر الشهيد عند الوفاة).
- يسهم كل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة.

### المنهج والإجراءات

#### أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الراهنة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ الذي يتناسب وأهداف الدراسة، ويتناسب مع طبيعة العينة.

## ثانيًا: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (80) من أسر الشهداء (زوجات- أخوات- والدين) في المدى العمري من (15) إلى (58) سنة، بمتوسط عمري قدره (27.6) وانحراف معياري (10.9)؛ تراوحت أعمار الشهداء عند الوفاة بين (19: 49) عامًا؛ بمتوسط عمري (32.7) وانحراف معياري (9.3)؛ تم اختيار (أسر الشهداء) من المنتمين لجمعية المحاربون القدماء في محافظات (قنا- أسوان- الاسماعلية- المنوفية) من ضحايا الحروب والعمليات الارهابية ضد الجيش والشرطة في البيئة المصرية؛ وكان يشترط للتطبيق على العينة أن يكون قد مر (6) أشهر) على الأقل من وفاة الشهيد؛ ذلك لتجنب التطبيق تحت تأثير حالة الحزن والكدر في هذه الفترة القليلة؛ أيضًا حتى يتضح مرور الفرد بنمو ما بعد الصدمة وقدرته على تجاوز المحنة من عدمها، والجدول التالي يعرض لتوزيع العينة وفقًا لبعض المتغيرات الديموجرافية:

جدول (1) يعرض توزيع أفراد العينة حسب بعض المتغيرات الديموجرافية

| المتغيرات                |        | (ن=80) |
|--------------------------|--------|--------|
| الإقامة                  | ريف    | 36     |
|                          | حضر    | 44     |
| الجنس                    | ذكر    | 30     |
|                          | أنثى   | 50     |
| الحالة الاجتماعية للشهيد | متزوج  | 42     |
|                          | أعزب   | 38     |
| عمر القائم بالتقدير      | 29 :15 | 54     |
|                          | 40 :30 | 14     |
|                          | 58 :41 | 12     |
| درجة القرابة بالشهيد     | زوجة   | 28     |
|                          | أخوات  | 32     |
|                          | والدين | 20     |
| عمر الشهيد عند الوفاة    | 29 :19 | 35     |
|                          | 39 :30 | 18     |
|                          | 49 :40 | 27     |

### ثالثاً: أدوات الدراسة

أولاً: مقياس تراحم الذات إعداد (سارة محمد، 2020)

يتكون المقياس من (26) بنداً وفيما يلي عرضه بالتفصيل:

#### تصحيح المقياس

الاستجابة على هذا المقياس تتم عن طريق الاختيار من البدائل الثلاثة بوضع علامة (✓) على الاختيار المناسب الذي يتناسب مع حالة المفحوص وهذه البدائل هي لا تنطبق، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة؛ علماً بأن الدرجات المحسوبة لهذه الاستجابات الثلاث هي علي الترتيب (1 ، 2 ، 3) وأعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (أقصى درجة علي مقياس الشدة × عدد البنود = الدرجة الكلية) بمعنى (3 × 26 = 78)، وأقل درجة 26.

#### مؤشرات سابقة لثبات وصدق المقياس

قامت (سارة محمد، 2020) بحساب معامل ثبات ألفا والتجزئة النصفية وكانت المعاملات بالترتيب (0.757، 0.790)، كما قامت بحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وتراوحت معاملات الثبات بين (0.267: 0.580) مما يُعد مؤشراً مرتفعاً لثبات المقياس. وفيما يخص الصدق قامت بحساب صدق المحكمين وتراوح اتفاق المحكمين على غالبية البنود بين (80%: 100%)، كما تم حساب الصدق التمييزي للبنود وكانت غالبية البنود تتمتع بالقدرة التمييزية بين المنخفضين والمرتفعين في درجات الاختبار بمستوى دلالة (0.001)؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق.

#### ثبات وصدق المقياس في الدراسة الراهنة

تم حساب الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ وطريقة القسمة النصفية وقام الباحث بحساب معامل ثبات القسمة النصفية عن طريق تقسيم الاختبار لعبارات فردية وزوجية وتم حساب معامل الارتباط بينها ويعرض جدول (2) لمعاملات الثبات:

جدول رقم (2) يعرض معاملات ثبات مقياس تراحم الذات

| المقياس     | معامل ثبات ألفا | معامل ثبات القسمة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون |
|-------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|
| تراحم الذات | 0.861           | 0.866                                                           |

يتضح من جدول رقم (2) تمتع مقياس تراحم الذات بدرجة عالية من الثبات.

### ثانيًا: الصدق

قام الباحث بحساب الصدق بطريقتي الاتساق الداخلي وفيما يلي عرضها بالتفصيل:

#### 1- الصدق بطريقة الاتساق الداخلي

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية وكانت الدرجات كالتالي:

جدول (3) يعرض الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس الهناء النفسي

| البند | ارتباط البند بالدرجة الكلية للبعد | البند | ارتباط البند بالدرجة الكلية للبعد |
|-------|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|
| 1     | **0.468                           | 14    | **0.580                           |
| 2     | **0.392                           | 15    | **0.630                           |
| 3     | **0.461                           | 16    | **0.419                           |
| 4     | **0.496                           | 17    | **0.600                           |
| 5     | **0.423                           | 18    | **0.435                           |
| 6     | **0.667                           | 19    | **0.552                           |
| 7     | **0.409                           | 20    | **0.433                           |
| 8     | **0.478                           | 21    | **0.578                           |
| 9     | **0.566                           | 22    | **0.396                           |
| 10    | **0.668                           | 23    | **0.668                           |
| 11    | **0.687                           | 24    | **0.742                           |
| 12    | **0.468                           | 25    | **0.431                           |
| 13    | **0.449                           | 26    | **0.985                           |

\*\* دال عند 0.01

يتضح من الجدول (3) ارتباط البند بالدرجة الكلية فيما ؛ مما يبين مدى الاتساق الداخلي للمقياس، وتمتعه بدرجة صدق جيدة.

#### مقياس تراحم الذات في صورته النهائية

بعد اتمام إجراءات الثبات والصدق للمقياس أصبح في صورته النهائية يتكون من (26) بنداً، وأعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (أقصى درجة علي مقياس الشدة  $\times$  عدد البنود = الدرجة الكلية) بمعنى  $(3 \times 26 = 78)$ ، وأقل درجة (26).

#### ثانياً: مقياس المساندة الوجدانية المُدرّكة (إعداد الباحث)

من خلال الاستقراء النظري للنظريات السيكلوجية المفسرة لمفهوم المساندة الوجدانية، وتقصص الباحث مجموعة من التعريفات لهذا المفهوم، والاطلاع علي بعض الدراسات التي أُجريت على عينة مشابهة لعينة الدراسة الراهنة، وفحص وتحليل بعض المقاييس التي أُعدت في هذا المجال ومن أهم المقاييس التي عُرِضت ما يلي:

- 1- مقياس ترنر وفرنكل (Turner et al., 1983).
- 2- مقياس سارسون وآخرون (Sarason, 1983).
- 3- مقياس المساندة الاجتماعية إعداد (إسماعيل الهلول وعون محسن، 2013).
- 4- مقياس المساندة الاجتماعية إعداد هناء شويخ (2013).
- 5- مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد أروى عبد المنعم (2020).
- 6- مقياس المساندة الاجتماعية إعداد عادل جساب (2021).

#### مكونات المقياس

يتكون المقياس في صورته الأولية من (25) بنداً قبل عرضه على المحكمين، وكل بند له ثلاثة بدائل (لا تنطبق، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة).

#### تصحيح المقياس

الاستجابة على هذا المقياس تتم عن طريق الاختيار من ثلاثة بدائل بوضع علامة (✓) على الاختيار المناسب الذي يتناسب مع حالة المفحوص وهذه البدائل هي (لا تنطبق، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة)؛ علماً بأن الدرجات المحتسبة لهذه الاستجابات الثلاث هي علي الترتيب (1 ، 2 ، 3) وأعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي

(أقصى درجة علي مقياس الشدة  $\times$  عدد البنود = الدرجة الكلية) بمعني  $(3 \times 25 = 75)$ ، وأقل درجة (25).

#### ثبات وصدق المقياس في الدراسة الراهنة

تم حساب الثبات بثلاث طرق هما: ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق، (قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) من أسر الشهداء، وتم التطبيق عليهم مرة أخرى بعد أسبوعين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني) وأخيراً تم حساب معامل ثبات القسمة النصفية وقام الباحث بحساب معامل ثبات القسمة النصفية عن طريق تقسيم الاختبار لعبارات فردية وزوجية وتم حساب معامل الارتباط بينها ويعرض جدول (2) لمعاملات الثبات:

جدول رقم (4) يعرض معاملات ثبات مقياس المساندة الوجدانية المُدركة

| المقياس                     | معامل ثبات ألفا كرونباخ<br>ن (80) | معامل ارتباط إعادة التطبيق بين التطبيق أول والثاني<br>ن (30) | معامل ثبات القسمة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون<br>ن (80) |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| المساندة الوجدانية المُدركة | 0.954                             | 0.721                                                        | 0.927                                                                     |

يتضح من جدول رقم (4) تمتع مقياس المساندة الوجدانية المُدركة بدرجة عالية من الثبات.

#### ثانياً: الصدق

قام الباحث بحساب الصدق بطريقة صدق المحكمين وصدق المحك الخارجي والاتساق الداخلي وفيما يلي عرضهم بالتفصيل:

#### 1- صدق المحكمين<sup>(1)</sup>:

<sup>1</sup> يتوجه الباحث بخالص الشكر والتقدير للسادة المحكمين لجهدهم المعطاء وهم أ.د/ عبد المنعم شحاتة، أ.د/ هناء أحمد شويخ، أ.د/ محمد عبد الوهاب، أ.د/ خالد عبد الوهاب، أ.د/ محمد أحمد خطاب

قام الباحث بعرض عبارات المقياس، والتعريف الإجرائي في صورته الأولية على الأساتذة المتخصصين في المجال النفسي وقد طلب من السادة المحكمين إبداء ملاحظاتهم على بنود المقياس، وهل يستطيع في صورته الحالية أن يقيس ما وضع لقياسه، وبناءً على آراء المحكمين قام الباحث بالتعديل في صياغة بعض البنود مما يجعلها أكثر وضوحاً وسهولة، كما قام الباحث بحذف بعض البنود المتشابهة وغير الصادقة، ويعرض جدول رقم (5) نتيجة صدق المحكمين:

جدول (5) نسب اتفاق المحكمين لمقياس المساندة الوجدانية المُدركة

| البند | نسبة الاتفاق | البند | نسبة الاتفاق | البند | نسبة الاتفاق | البند | نسبة الاتفاق |
|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|
| 1     | %100         | 7     | %100         | 14    | %100         | 20    | %100         |
| 2     | %100         | 89    | %100         | 15    | %80          | 21    | %60          |
| 3     | %100         | 10    | %60          | 16    | %100         | 22    | %100         |
| 4     | %100         | 11    | %80          | 17    | %60          | 23    | %60          |
| 5     | %100         | 12    | %100         | 18    | %100         | 24    | %100         |
| 6     | %100         | 13    | %80          | 19    | %100         |       |              |

من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا أنه تراوحت نسب اتفاق المحكمين على جميع بنود المقياس بين (80% و 100%) فيما عدا البنود رقم (10، 17، 21، 23)، وتم حذفها من المقياس قبل التطبيق ليصبح المقياس مكوناً من (21) عبارة بدلاً من (24) عبارة.

## 2- صدق المحك الخارجي

قام الباحث بتطبيق مقياس المساندة الوجدانية المُدركة في الدراسة الراهنة ومقياس المساندة الوجدانية من إعداد (مريم صوص، 2024) المكون من (18) بنداً على عينة متمثلة في (30) من أسر الشهداء، ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين المقياسين وكان قيمته (0.0783)؛ مما يدل على تمتع المقياس في الدراسة الراهنة بدرجة عالية من الصدق.

## 3- الصدق بطريقة الاتساق الداخلي

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين البند والبعد الذي ينتمي إليه وكانت الدرجات كالتالي:

جدول (6) يعرض الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس المساندة الوجدانية المُدركة

| البند | ارتباط البند بالدرجة الكلية للبند | البند | ارتباط البند بالدرجة الكلية للبند |
|-------|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|
| 1     | **0.511                           | 12    | **0.647                           |
| 2     | **0.623                           | 13    | **0.776                           |
| 3     | **0.777                           | 14    | **0.753                           |
| 4     | **0.573                           | 15    | **0.789                           |
| 5     | **0.764                           | 16    | **0.733                           |
| 6     | **0.761                           | 17    | **0.799                           |
| 7     | **0.676                           | 18    | **0.532                           |
| 8     | **0.851                           | 19    | **0.787                           |
| 9     | **0.877                           | 20    | **0.713                           |
| 10    | **0.716                           | 21    | **0.771                           |
| 11    | **0.698                           |       |                                   |

\*\* دال عند 0.01

يتضح من الجدول (6) ارتباط البند بالدرجة الكلية فيما؛ مما يبين مدى الاتساق الداخلي للمقياس، وتمتعه بدرجة صدق جيدة.

#### مقياس المساندة الوجدانية المُدركة في صورته النهائية

بعد اتمام إجراءات الثبات والصدق للمقياس أصبح في صورته النهائية يتكون من (21) بنداً، وأعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (أقصى درجة علي مقياس الشدة  $\times$  عدد البنود = الدرجة الكلية) بمعنى ( $3 \times 21 = 63$ )، وأقل درجة (21).

ثالثاً: مقياس نمو ما بعد الصدمة إعداد (حسين أبو المجد، 2023)

اشتمل المقياس في صورته الأولى على 34 بنداً، وقد تم تغيير صياغة البنود (10)، (16) ليتناسب مع طبيعة الدراسة الراهنة (أسر الشهداء).

#### تصحيح المقياس

الاستجابة على هذا المقياس تتم عن طريق الاختيار من البدائل الثلاثة وهي (لا تنطبق، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة) وتأخذ الدرجات (1، 2، 3) علي الترتيب؛ من ثم أعلى درجة ممكن أن يحصل عليها الفرد هي (102)؛ حيث (أقصى درجة علي مقياس الشدة  $\times$  عدد البنود =  $3 \times 34 = 102$  درجة) وأقل درجة (34).

### مؤشرات سابقة لثبات وصدق المقياس

قام (حسين أبو المجد، 2023) بحساب معامل ثبات ألفا والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق وكانت المعاملات بالترتيب (0.789، 0.811، 0.819)؛ مما يُعد مؤشرًا مرتفعًا لثبات المقياس. وفيما يخص الصدق قام بحساب صدق المحكمين وتراوح اتفاق المحكمين على غالبية البنود بين (80% : 100%)، كما تم حساب الصدق المحكي بين هذا المقياس ومقياس شيماء فاضل (2020)؛ وكانت نسبة الارتباط 0.721. وأخيرًا فيما يخص صدق الاتساق الداخلي تراوح معامل ارتباط البنود بالدرجة الكلية للاختبار بين (0.356 : 0.752) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق.

### ثبات وصدق المقياس في الدراسة الراهنة

قام الباحث بحساب معاملات الثبات والصدق لهذا المقياس على عينة الدراسة (80 من أسر الشهداء) وفيما يلي عرض الإجراءات بالتفصيل:

#### أولًا الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ وطريقة القسمة النصفية وقام الباحث بحساب معامل ثبات القسمة النصفية عن طريق تقسيم الاختبار لعبارات فردية وزوجية وتم حساب معامل الارتباط بينها ويعرض جدول (7) لمعاملات الثبات:

جدول رقم (7) يعرض معاملات ثبات مقياس نمو ما بعد الصدمة

| المقياس           | معامل ثبات ألفا | معامل ثبات القسمة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون |
|-------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|
| نمو ما بعد الصدمة | 0.912           | 0.803                                                           |

يتضح من جدول رقم (7) تمتع مقياس نمو ما بعد الصدمة بدرجة عالية من الثبات.

### ثانيًا: الصدق

قام الباحث بحساب الصدق بطريقتي الاتساق الداخلي والمقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) وفيما يلي عرضهم بالتفصيل:

#### الصدق بطريقة الاتساق الداخلي

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين البند والبعد الذي ينتمي إليه وكانت الدرجات كالتالي:

جدول (8) يعرض الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس نمو ما بعد الصدمة

| البند | ارتباط البند بالدرجة الكلية للبند | البند | ارتباط البند بالدرجة الكلية للبند |
|-------|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|
| 1     | 0.423**                           | 18    | 0.203                             |
| 2     | 0.374**                           | 19    | 0.630**                           |
| 3     | 0.511**                           | 20    | 0.530**                           |
| 4     | 0.201*                            | 21    | 0.509**                           |
| 5     | 0.543**                           | 22    | 0.540**                           |
| 6     | 0.670**                           | 23    | 0.414**                           |
| 7     | 0.646**                           | 24    | 0.388**                           |
| 8     | 0.603**                           | 25    | 0.483**                           |
| 9     | 0.166                             | 26    | 0.333**                           |
| 10    | 0.541**                           | 27    | 0.526**                           |
| 11    | 0.401**                           | 28    | 0.635**                           |
| 12    | 0.689**                           | 29    | 0.673**                           |
| 13    | 0.650**                           | 30    | 0.589**                           |
| 14    | 0.456**                           | 31    | 0.664**                           |
| 15    | 0.404**                           | 32    | 0.720**                           |
| 16    | 0.675**                           | 33    | 0.014                             |
| 17    | 0.675**                           | 34    | 0.125                             |

\*\* دال عند 0.01

يتضح من الجدول (8) ارتباط البند بالدرجة الكلية فيما عدا البنود رقم (4، 9، 18، 33، 34) وسيتم حذفهم من المقياس؛ مما يبين مدى الاتساق الداخلي للمقياس، وتمتعه بدرجة صدق مرتفعة.

### مقياس نمو ما بعد الصدمة في صورته النهائية

بعد اتمام إجراءات الثبات والصدق للمقياس أصبح في صورته النهائية يتكون من (29) بنداً، وأعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (أقصى درجة علي مقياس الشدة  $\times$  عدد البنود = الدرجة الكلية) بمعنى ( $78 = 29 \times 3$ )، وأقل درجة 29.

#### رابعاً: الأساليب الاحصائية

1- معامل ارتباط بيرسون

2- اختبار (ت)

3- تحليل التباين الأحادي

4- تحليل الانحدار الأحادي

#### عرض النتائج ومناقشتها

في ضوء الإجراءات المتبعة من عينة وإجراءات، تجدر الإشارة إلى أنه تم عرض النتائج في ضوء ترتيب الفروض، وتم مناقشتها وفقاً لمستويات ثلاثة؛ **المستوى الأول**: في ضوء الفروض والدراسات السابقة ومدى الاتفاق والاختلاف معها، ووفقاً للأطر النظرية، **المستوى الثاني**: تمت المناقشة في ضوء ما تحمله من معانٍ ومضامين نفسية اجتماعية تتعلق بالمجتمع المصري عامة والبيئة الثقافية لعينة أسر الشهداء بشكل خاص، **المستوى الثالث**: في ضوء ما تثيره النتائج من تساؤلات؛ ثم نختتم المناقشة بتوصيات واقتراحات لبحوث تالية.

#### نتائج الفرض الأول ومناقشتها

ينص الفرض على أنه توجد علاقة بين نمو ما بعد الصدمة وكل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المدركة لدى أسر الشهداء وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يعرض ذلك:

جدول (9) نتائج العلاقة بين كل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة

| المتغيرات                   | نمو ما بعد الصدمة |
|-----------------------------|-------------------|
| تراحم الذات                 | 0.737**           |
| المساندة الوجدانية المُدركة | 0.370**           |

\*\* دال عند مستوى 0.01

من خلال الجدول السابق يتضح تحقق الفرض القائل بأنه: توجد علاقة بين كل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة بشكل كلي؛ حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين تراحم الذات ونمو ما بعد الصدمة، كما تبين وجود علاقة إيجابية بين المساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة أسر الشهداء؛ مما يعني أنه كلما ارتفعت تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة لدى عينة أسر الشهداء كلما ارتفع نمو ما بعد الصدمة لديهم.

وفي ضوء مناقشة الفرض وفقاً للدراسات السابقة؛ ف فيما يخص العلاقة بين تراحم الذات ونمو ما بعد الصدمة اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة نيف وآخرون (Neff et al., 2007) في وجود علاقة بين تراحم الذات وسمات الشخصية الإيجابية أهمها التراحم الذاتي. كما دعمت نتائج دراسة كل من كرستين (Kerstin, 2010)؛ أكومنت (Accoment, 2012)؛ (عطاف محمود، 2015) نتائج الدراسة الراهنة؛ حيث أسفرت هذه الدراسات عن وجود علاقة إيجابية بين تراحم الذات والقدرة على مواجهة الصدمات والنكبات. وفي السياق نفسه أكدت نتائج دراسة كل من فريدمان (Friedman, 2000)؛ (شيماء فاضل، 2020) على أهمية مفهوم الفعالية الذاتية في تجاوز المحن والصدمات.

. أما فيما يخص العلاقة بين المساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة كيومينقجس ودوير (Cummings & Dwyer, 2001) التي أوضحت وجود علاقة إيجابية بين المساندة الوجدانية المُدركة واستراتيجيات التأقلم مع الضغوط والصدمات. وبينت نتائج دراسة كروكر وكانفلو (Crocker & Canevello, 2008) العلاقة العكسية بين المساندة الاجتماعية واضطراب كرب ما بعد الصدمة. كما اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة كل من "تاتريفيد" وآخرين

(Tanriverd et al., 2012)؛ (فاتن عبد السلام، 2021) في وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية بأبعادها ونمو ما بعد الصدمة، وتوصلت نتائج دراسة مونيروا وآخرون Munroe (et al., 2022) إلى أن الإهمال العاطفي من الأسرة والمساندة الوجدانية يرتبطا عكسيًا بنمو ما بعد الصدمة.

**وفي ضوء تفسير النتائج وفقًا للأطر النظرية** يزخر التراث النظري بما يؤيد نتائج الدراسة الراهنة فيشير روس وكاسلر (Ross & Gohen, 2004) إلى أن امتلاك الفرد لبعض خصائص الشخصية الإيجابية قد يحول دون دخوله في الصدمة ويجعله ينمو ما بعد النكبات. وعندما يمتلك الفرد القدرة تراحم الذات النفسية تمكنه من مواجهة هذه الضغوط، فإن هذه الدرجة من الصمود تحميه بشكل كبير جدًا من الوقوع في الاضطرابات النفسية (أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف، 2009، 35).

وتراحم الذات وسيلة فاعلة في توجه الفرد نحو ذاته؛ من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو لفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها؛ حيث ينظر إليه على أنه يتضمن بُعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وسدًا منيعاً ضد الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة؛ ذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية والمجتمعية (Neff et al., 2007).

ويرى بارى وآخرون (Barry et al., 2015) أن تراحم الذات يوجه الفرد إلى إدراك التجارب الشخصية كفرص للوعي الذاتي والتطور وفي نفس الوقت مستوى محدود من الحكم على الذات بالسلب في حالة الاخفاق. كما أن الذين يمتلكون التراحم الذاتي هم أقل معاناة من القلق والتوتر والاكتئاب مقارنة بالذين يتعاملون مع الذات بقسوة في تلك المواقف.

ومن ضمن مكونات تراحم الذات اللطف بالذات؛ فيتضمن التفهم والحنو على الذات عندما يفشل الفرد في تحقيق ما يربو إليه أو التعرض لمواقف محبطة وذلك بدلاً من نقد ولوم الذات؛ مما يساعد الأفراد الذين يعايشون خبرات سلبية ويتعاملوا معها بموضوعية (Breines & Chen, 2012)؛ مما يدعم العلاقة الإيجابية بين نمو ما بعد الصدمة وتراحم الذات.

والصددمات والنكبات ليس بالضرورة أن تكون غير مستحسنة؛ فقد تؤدي بعض الأحداث الصعبة كالصددمات والخبرات السلبية إلى تطور ونمو ونضج بالشخصية وتصلها . وفي هذا الجانب يشير كل من نيدشي وكالهن (Calhoun & Tedeschi, 2004, 4) لظاهرة تسمى نمو ما بعد الصدمة؛ مما يعزز أهمية امتلاك التراحم الذاتي وسمات الشخصية الإيجابية في تجاوز الصدمات.

وتدعم نظرية كارل روجرز نتائج الدراسة الراهنة؛ حيث ترى أن الذات هي الزاوية الرئيسية التي تنظم سلوك الفرد، كما أنها تركز على صفات الفرد الذاتية، وقدراته، ومفاهيمه نحو ذاته ونحو الآخرين في البيئة المحيطة به. وتراحم الذات تصور حال الفرد بجوهره وحيويته في خلق بيئة نفسية يستطيع من خلالها أن يحقق النمو النفسي، وتظهر أهمية الذات هنا في أن الشخص قائم بذاته، كما ترى هذه النظرية أن تراحم الذات ومفهوم الذات بوجه عام يكون من مكتسب من الخبرات والعلاقات الشخصية المتبادلة، وأن أقوى عامل دافعي للفرد هو ميله لتحقيق ذاته؛ مما يدفعه إلى استغلال طاقته إلى أفضل مستوى ممكن، وبالتالي يوجه الفرد سلوكه نحو الوصول إلى أهدافه، والتي تتمثل في نمو الفرد الذاتي وتفاعله مع من حوله، مما يساعده على أن يكون رحيماً بنفسه في مواجهة صدمات الحياة والمشكلات الاجتماعية (Al-Kahali & Alzubaidi, 2015).

أما فيما يخص المساندة الوجدانية المدركة؛ فتعد مصدر مهمًا من مصادر الدعم الاجتماعي الفاعل؛ الذي يحتاجه الإنسان، ويؤثر مستوى المساندة الوجدانية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لحل مشاكل الحياة المتباينة، وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه المشكلات؛ فكلما تقدم العمر بالفرد كان بحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين؛ الذي يدعم حياة الإنسان بالحب والتقدير والانتماء ويزيد من قوته لمواجهة المشكلات الحياة؛ حيث إن المساندة ترتبط بالصحة والسعادة النفسية؛ لذا فهي تعتمد على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الأشخاص وقد تمثل جوهر المساندة الاجتماعية مشاركة وجدانية أو الإمداد بالمعارف والمعلومات أو السلوكيات والأفعال التي يقوم بها الفرد بهدف مساعدة الآخرين في مواقف الأزمات أو المساهمة المادية (علياء حسين وماجدة عباس، 2014).

ويرى كابلان (caplan,1981,413) أن المساندة الوجدانية المُدركة تتكون من المحيطين بالفرد الذين يقومون بمساعدته لكي يتصدى لمشكلاته الانفعالية ومشاركته في مهامه وتزويده بمشاعر الحب والاهتمام والحنو والنصيحة لمساعدتهم على التعامل مع مواقف خاصة الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها.

ويؤكد ذلك سارسون وآخرون (Sarason et al,1983) فيرون أنها إدراك الفرد لبيئته المحيطة؛ التي تمثل دعماً عاطفياً مهماً؛ من حيث توفير أشخاص مقربين من الفرد يرعونه ويهتمون به ويثقون فيه ويساعدونه عند الحاجة مثل الأسرة والجيران

وتؤكد نظرية كل من "تيدشي وكالهن" ( 2004 ) نتائج الدراسة الراهن؛ حيث يريان أن نمو ما بعد الصدمة، تغير إيجابي ينتج عن مواجهة الصدمات الحياتية الكبيرة، واستنتاجا من عملهما وخبرتهما في مجال علم النفس الايجابي أنّ النمو بعد النكبات يتطلب عناصر متباينة تتعلق بخصائص الفرد وأن الدعم الاجتماعي من المحيطين بالأفراد يزيد من دخول الأفراد في خبرة نمو ما بعد الصدمة، وتغيير انفعالاتهم ومنظورهم عن الصدمة ويضعون في اعتبارهم رؤى الآخرين في مواجهة الأزمات ويقارنون أنفسهم بمن تعرض لصدمات أكبر؛ ذلك يمكن أن يؤدي دوراً في النمو. (Tedeschi& Calhoun, 1995, 458).

**ويرى الباحث** أن تراحم الذات من العوامل المحورية في نمو ما بعد الصدمة ويساعد في عملية التعافي بعد النكبات؛ فعندما نكون رحيمين بذاتنا ولا نجلد أنفسنا حيال المواقف المؤلمة والخبرات غير السارة نستطيع تجاوز الصدمات والنكبات بسهولة؛ فضلاً عن عمل الصدمة كعامل محفز للنمو والمضي قدماً نحو التطور ونأخذ من لحظات الحزن والكدر خبرات إيجابية ونزداد حكمة في مجابهة الأحداث التالية، كما يؤدي الدعم العاطفي دوراً حاسماً في تسريع عملية التعافي؛ فالأفراد الذين يشعرون بدعم عاطفي من الأشخاص المقربين لديهم قدرة أكبر على تنظيم مشاعرهم والحد من تأثير مشاعر الخوف والقلق؛ هذا الدعم يُسهم في بناء شعورنا بالأمان، ويقلل من العزلة الاجتماعية التي قد يواجهها الشخص بعد الصدمة؛ فعندما يتلقى الفرد المساندة الوجدانية من الآخرين يمنح نفسه الراحة النفسية، ويتمكن من خلق بيئة داخلية وخارجية من الأمان والتقبل؛ هذا الدعم المشترك يسهم في تعميق تجربة النمو ما بعد الصدمة، مما يتيح للشخص أن يخرج من محنته أكثر قوة وأملًا. وعندما يجتمع تراحم الذات

والمساندة الوجدانية المُدركة، يمكن أن يشكل ذلك بيئة مثالية لنمو ما بعد الصدمة. مما يسهل التحول من الصدمة إلى النمو الشخصي.

### ثانيًا: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق في متغيرات الدراسة (تراحم الذات- المساندة الوجدانية المُدركة- نمو ما بعد الصدمة) التي ترجع إلى بعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس- الإقامة- الحالة الاجتماعية للشهيد- عمر القائم بالتقدير-درجة القرابة بالشهيد -عمر الشهيد عند الوفاة) وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي والجداول التالية تعرض ذلك:

جدول (10) يعرض الفروق وفقًا للجنس في متغيرات الدراسة

| الدالة   | قيمة ت | الإناث ن = 50 |      | الذكور ن = 30 |      | البنود                      |
|----------|--------|---------------|------|---------------|------|-----------------------------|
|          |        | ع             | م    | ع             | م    |                             |
| غير دالة | 0.171  | 7.4           | 64.0 | 9.7           | 64.5 | تراحم الذات                 |
| 0.05     | 2.11   | 9.9           | 44.7 | 10.5          | 49.7 | المساندة الوجدانية المُدركة |
| غير دالة | 0.976  | 10.1          | 67.3 | 11.7          | 69.7 | نمو ما بعد الصدمة           |

يتضح من خلال جدول (10) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من تراحم الذات ونمو ما بعد الصدمة، ووجود فروق في المساندة الوجدانية المُدركة لصالح الذكور.

جدول (11) يعرض الفروق وفقًا للإقامة في متغيرات الدراسة

| الدالة   | قيمة ت | حضر ن = 44 |      | ريف ن = 36 |      | البنود                      |
|----------|--------|------------|------|------------|------|-----------------------------|
|          |        | ع          | م    | ع          | م    |                             |
| غير دالة | 1.19   | 8.4        | 65.2 | 8.1        | 62.9 | تراحم الذات                 |
| 0.05     | 2.03   | 9.6        | 48.7 | 10.7       | 44.1 | المساندة الوجدانية المُدركة |
| 0.05     | 2.16   | 9.7        | 70.5 | 11.4       | 65.3 | نمو ما بعد الصدمة           |

يتضح من خلال جدول (11) عدم وجود فروق بين قاطني الريف والحضر في تراحم الذات، ووجود فروق في المساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة لصالح سكان الحضر.

جدول (12) يعرض الفروق وفقاً للحالة الاجتماعية للشهيد في متغيرات الدراسة

| البُود                      | متزوج ن = 42 |     | أعزب ن = 38 |      | قيمة ت | الدالة   |
|-----------------------------|--------------|-----|-------------|------|--------|----------|
|                             | م            | ع   | م           | ع    |        |          |
| تراحم الذات                 | 63.2         | 7.4 | 65.2        | 9.2  | 1.03   | غير دالة |
| المساندة الوجدانية المُدركة | 45.7         | 9.8 | 47.6        | 10.8 | 0.837  | غير دالة |
| نمو ما بعد الصدمة           | 68.3         | 9.9 | 68.0        | 11.7 | 0.105  | غير دالة |

يتضح من خلال جدول (12) عدم وجود فروق وفقاً للحالة الاجتماعية للشهيد (أعزب- متزوج) في متغيرات الدراسة

جدول (13) يعرض الفروق وفقاً لعمر القائم بالتقدير في متغيرات الدراسة

| المتغيرات                   | التباين | مصدر الخطأ    |                | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | ف    | الدالة   |
|-----------------------------|---------|---------------|----------------|----------------|-------------|----------------|------|----------|
|                             |         | بين المجموعات | داخل المجموعات |                |             |                |      |          |
| تراحم الذات                 |         | بين المجموعات | داخل المجموعات | 139.9          | 2           | 69.6           | 1.00 | غير دالة |
|                             |         | بين المجموعات | داخل المجموعات | 5362           | 77          | 69.9           |      |          |
| المساندة الوجدانية المُدركة |         | بين المجموعات | داخل المجموعات | 356.3          | 2           | 178.1          | 1.69 | غير دالة |
|                             |         | بين المجموعات | داخل المجموعات | 8116           | 77          | 105.4          |      |          |
| نمو ما بعد الصدمة           |         | بين المجموعات | داخل المجموعات | 1013           | 2           | 506.9          | 4.77 | 0.01     |
|                             |         | بين المجموعات | داخل المجموعات | 8179           | 77          | 106.2          |      |          |

يتبين من الجدول رقم (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير عمر القائم بالتقدير في متغيري تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة؛ بينما توجد فروق في نمو ما

بعد الصدمة وللتعرف على اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه كما هو موضح في الجدول رقم (14):

جدول (14) يعرض اختبار شيفيه لدلالة الفروق بين متوسطات نمو ما بعد الصدمة وفقاً لعمر القائم بالتقدير

| الاختبار          | التعليم | العدد | متوسط المجموعات | 29 :15 | 40 :30 | 58 :41 |
|-------------------|---------|-------|-----------------|--------|--------|--------|
| نمو ما بعد الصدمة | 29 :15  | 54    | 65.8            | 1      | 9.111* | 4.861  |
|                   | 40 :30  | 14    | 75.0            | 9.111* | 1      | 4.250  |
|                   | 58 :41  | 12    | 70.7            | 4.861  | 4.250  | 1      |

يتبين من الجدول رقم (14) وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير عمر القائم بالتقدير في نمو ما بعد الصدمة لصالح العمر (40 :30) عامّاً عند مستوى دلالة بين (0.05).

جدول (15) يعرض الفروق وفقاً لدرجة القرابة بالشهيد في متغيرات الدراسة

| المتغيرات                   | التباين | مصدر الخطأ     | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | ف     | الدلالة  |
|-----------------------------|---------|----------------|----------------|-------------|----------------|-------|----------|
| تراحم الذات                 |         | بين المجموعات  | 40.5           | 2           | 20.2           | 0.286 | غير دالة |
|                             |         | داخل المجموعات | 5462           | 77          | 70.9           |       |          |
| المساندة الوجدانية المُدركة |         | بين المجموعات  | 413.1          | 2           | 206.9          | 1.97  | غير دالة |
|                             |         | داخل المجموعات | 8058           | 77          | 104.6          |       |          |
| نمو ما بعد الصدمة           |         | بين المجموعات  | 235.5          | 2           | 117.7          | 1.01  | غير دالة |
|                             |         | داخل المجموعات | 8957           | 77          | 116.3          |       |          |

يتبين من الجدول رقم (15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير درجة القرابة بالشهيد (زوجات، أخوات- والدين) في متغيرات الدراسة.

جدول (16) يعرض الفروق وفقا لعمر الشهيد عند الوفاة في متغيرات الدراسة

| المتغيرات                   | التباين | مصدر الخطأ     | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | ف     | الدلالة  |
|-----------------------------|---------|----------------|----------------|-------------|----------------|-------|----------|
| تراحم الذات                 |         | بين المجموعات  | 6.44           | 2           | 3.22           | 0.045 | غير دالة |
|                             |         | داخل المجموعات | 5496           | 77          | 71.3           |       |          |
| المساندة الوجدانية المُدركة |         | بين المجموعات  | 155.2          | 2           | 77.6           | 0.719 | غير دالة |
|                             |         | داخل المجموعات | 8317           | 77          | 108            |       |          |
| نمو ما بعد الصدمة           |         | بين المجموعات  | 139.5          | 2           | 69.7           | 0.594 | غير دالة |
|                             |         | داخل المجموعات | 9053           | 77          | 117            |       |          |

يتبين من الجدول رقم (16) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير درجة القرابة بالشهيد في متغيرات الدراسة.

من خلال الجداول السابقة يتضح تحقق الفرض القائل بأنه توجد فروق في متغيرات الدراسة (تراحم الذات- المساندة الوجدانية المُدركة- نمو ما بعد الصدمة) التي ترجع إلى بعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس- الإقامة- الحالة الاجتماعية للشهيد- عمر القائم بالتقدير-درجة القرابة بالشهيد -عمر الشهيد عند الوفاة) بشكل جزئي؛ حيث بينت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في المساندة الوجدانية المُدركة لصالح الذكور وعدم وجود فروق بينهم في تراحم الذات ونمو ما بعد الصدمة، كما أظهرت وجود فروق بين سكان الريف والحضر في المساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة لصالح سكان الحضر، وعدم وجود فروق بينهم في تراحم الذات، ولم تسفر النتائج عن وجود فروق في متغيرات الدراسة وفقاً للحالة الاجتماعية للشهيد (متزوج- أعزب) ودرجة القرابة بالشهيد (زوجات- أخوات- والدين)، وأظهرت النتائج وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة لصالح الفئات العمرية (30: 40) عامًا مقارنة بفئتي (15: 29، 41: 85)، وعدم وجود فروق بينهم في تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة.

وفي ضوء تفسير النتائج وفقاً لاتفاقها واختلافها مع نتائج الدراسات السابقة اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة (عفراء العبيدي، 2017)؛ (سارة محمد، 2020)؛ التي أظهرتا نتائجهما عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تراحم الذات. كما اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة كيومينجس ودوير (Cummings & Dwyer, 2001) في وجود فروق بين الذكور والإناث في المساندة الوجدانية المدركة لصالح الذكور.

وفي السياق نفسه اتفقت نتائج دراسة (kobasa,1979) مع نتائج الدراسة الراهنة؛ حيث أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في نمو ما بعد الصدمة. وتعارضت نتائج دراستنا الراهنة مع نتائج دراسة نيف ومجيه (Neff & McGehee, 2010)، والتي أظهرت وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات في اتجاه الذكور، في حين أسفرت نتائج الدراسة الراهنة عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث، وقد يرجع هذا التعارض إلى اختلاف المقاييس المستخدمة في كل دراسة من الدراستين، حيث اعتمدت هذه الدراسة على مقياس (Patterson & Josephm 2006) لتراحم الذات، في حين اعتمدت الدراسة الراهنة على مقياس من إعداد (سارة محمد، 2020).

كما تناقضت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة نيف وآخرون (Neff et al., 2007)؛ دراسة نيف وبيتمان (Neff & Pittman, 2010) التي أسفرت عن وجود فروق بين الذكور والإناث في تراحم الذات لصالح الذكور؛ قد يرجع هذا التعارض لاختلاف عينات التطبيق في الدراستين.

وفيما يخص الإقامة أيدت نتائج دراسة نتائج دراسة (سارة محمد، 2020) نتائج الدراسة الراهنة؛ حيث أسفرت عن عدم وجود فروق بين سكان الريف والحضر في تراحم الذات، كما اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة (حسين أبو المجد، 2023) في وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة لصالح سكان الحضر.

وفيما يخص العمر اتفقت نتائج الدراسة الراهنة أيضاً مع نتائج دراسة كروكر وكانفلو (Crocker & Canevello, 2008) التي بينت عدم وجود فروق في المساندة الوجدانية المدركة وفقاً للعمر. كما اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة (حسين أبو المجد،

(2023) في وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة لصالح متوسطي الأعمار في الفئة بين (30: 40) عامًا مقارنة بالفئات الأكبر عمرًا.

وتعارضت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة (محمد سمير، 2017) حيث أظهرت هذه الدراسة عدم وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة ترجع إلى العمر، وقد يرجع هذا التعارض لاختلاف عينات البحث في الدراستين، حيث اعتمدت هذه الدراسة على عينة من مرضى سرطان الثدي في حين اعتمدت الدراسة الراهنة على عينة من أسر الشهداء.

كما تعارضت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة (فاتن عبد السلام، 2021) التي بينت وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة لصالح ذوي الأعمار الكبيرة، وقد يرجع هذا التعارض لاختلاف البيئة الثقافية لعينات التطبيق.

وفيما يخص الفروق وفقًا للحالة الاجتماعية للشهيد وعمر الشهيد عند الوفاة ودرجة القرابة بالشهيد وجد الباحث ندرة شديدة في الدراسات التي اهتمت بالمقارنة في متغيرات الدراسة وفقًا لهذه المتغيرات الديموجرافية.

**وفي ضوء تفسير النتائج وفقًا للأطر النظرية** ترى نيف (Neff et al., 2007) أن تراحم الذات وسيلة فاعلة في توجه الفرد نحو ذاته؛ من حيث الانتباه إليها والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو لفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها؛ حيث ينظر إليه على أنه يتضمن بُعدًا أساسيًا من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وسدًا منيعًا ضد الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة؛ ذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية والمجتمعية؛ بذلك أكدت هذه الرؤية أن تراحم الذات سمة من سمات الشخصية وسمات الشخصية تتكون لدى الأفراد بغض النظر عن المتغيرات الديموجرافية.

وترى نظرية التبادل الاجتماعي أن الشخص لديه رصيد من المساندات كان يقدمها في الماضي للآخرين، وإن ما يقدمه للآخرين حاليًا تعد قليلة في نطاق المساندة التي يقدمها لهم في الماضي، وأيضا القابلية للمساواة؛ حيث إن الشخص يدرك مقدار المساندة التي تقدم له من قبل الآخرين؛ بالتالي يحاول ألا يطلب من الآخرين مساندة تفوق طاقتهم. وتؤكد النظرية على أن أفراد المجتمع الواحد من المفترض أن يكونوا مترابطين في وحدة عضوية نفسية

اجتماعية واحدة؛ ذلك بغض النظر عن تنوعهم وتباينهم من ناحية الجنس أو العمر، وأن المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة؛ بالتالي فإن ذلك سينعكس عليهم(عودة محمد، 2010).

كما أن نمو ما بعد الصدمة حدث لدى عينات متباينة من الأشخاص الذين واجهوا مواقف تعيسة ويأخذ بالحسبان تغير حقيقي في حياة الفرد بعد الصدمة، ينتج تغيرات مصاحبة للمأساة والأحداث المستقبلية المحتملة لتكون أكثر مقاومة للانهازم، وهذه النتائج توضح أن الألم والتجارب المأساوية هي بالحقيقة لبنة قوية لبناء نمونا الشخصي وأن الألم نبداً به التغيرات الإيجابية لخلق نسخة أفضل لأنفسنا في الحياة وهذا هو النمو ما بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 1995. 406-425).

وترى الدراسة الراهنة أن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تراحم الذات ونمو ما بعد الصدمة؛ قد يرجع إلى أن هذه السمات تتكون لدى الأفراد بغض النظر عن جنسهم وأن هناك عوامل أخرى قد تسهم في الفروق غير النوع كالأسرة والبيئة المحيطة والخبرات الحياتية التي يثقل بها الفرد، أما فيما يخص وجود فروق في المساندة الوجدانية المدركة لصالح الذكور؛ قد يرجع ذلك إلى أن الذكور خاصة من أسر الشهداء يتفاعلون اجتماعاً بشكل أكبر من الإناث ويحتكون بالمجتمع الخارجي بشكل أكبر؛ مما يؤثر على تلقيهم للمساندة من المحيطين بشكل أكبر، وقد لاحظ الباحث ذلك بشكل جلي أثناء التطبيق على العينة؛ حيث كان عدد الذكور الذين تم التطبيق عليهم بشكل مباشر في جمعية المحاربين القدماء أكثر من الإناث؛ فضلاً عن الطبيعة العاطفية الزائدة لدى الإناث مقارنة بالذكور والتي تجعلهم يحتاجون لقدر أكبر من المساندة الوجدانية مقارنة بالذكور حتى يقرروا بأنهم تلقوا المساندة الوجدانية الكافية، وفيما يخص الفروق التي كانت لصالح قاطنى الحضر في المساندة الوجدانية المدركة ونمو ما بعد الصدمة؛ قد يرجع ذلك إلى أن سكان الحضر يمتلكون وعياً أكبر من سكان الريف؛ فضلاً عن نمط الحياة السريع الذي يشغلهم عن التفكير السلبي في الحدث الصادم واجترار الأفكار، وفيما يخص الحالة الاجتماعية للشهيد وعمر الشهيد عند الوفاة وعدم وجود فروق في متغيرات الدراسة بين المتزوجين والعزاب؛ قد يرجع ذلك لطبيعة العينة في الدراسة الراهنة فحدث الاستشهاد حدثاً جلال بغض النظر عن الحالة الاجتماعية للشهيد وعمره، وفيما يخص وجود

فروق في نمو ما بعد الصدمة لصالح الفئات العمرية (30: 40) عامًا مقارنة بفئتي (15: 29، 41: 58)؛ قد يرجع ذلك أن الفئات الأقل عمرًا ما زالت لا تمتلك القدر الكاف من الخبرات الحياتية في مواجهة الصدمات والنكبات، كما أن الأكبر أعمارًا قد يتأثرون بخبرة الاستشهاد بشكل أكبر من متوسطي الأعمار لأن مرحلة أواسط العمر هي مرحلة ذروة الانتاجية والتكامل؛ فممارسة الفرد في هذه المرحلة لروتين حياته اليومي وبحته عن كسب العيش بشكل أكبر وانشغال يومه؛ قد يُعد عاملاً مساعداً في تجاوز الصدمات ونمو ما بعد الصدمة مقارنة بالأعمار الأقل والأكبر.

### نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

ينصُّ الفرض الرابع على أنه: يسهم كل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى أسر الشهداء؛ واستعان الباحث بتحليل الانحدار الأحادي؛ للتحقق من صحة الفرض والجداول التالية تعرض ذلك.

جدول (17) يعرض لتحليل انحدار تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة المنبئين بنمو ما بعد الصدمة

| المتغيرات المنبئة           | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | ف    | مستوى الدلالة | الارتباط | مربع الارتباط |
|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|------|---------------|----------|---------------|
| تراحم الذات                 | الانحدار     | 4996           | 1           | 4996           | 92.8 | 0.001         | 0.737    | 0.544         |
|                             | الخطأ        | 4196           | 78          | 53.8           |      |               |          |               |
| المساندة الوجدانية المُدركة | الانحدار     | 1258           | 1           | 1258           | 12.3 | 0.001         | 0.370    | 0.137         |
|                             | الخطأ        | 7935           | 78          | 101.7          |      |               |          |               |

جدول (18) يعرض لإسهام تراحم الذات والمساندة الوجدانية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة

| المتغير                        | ثابت الانحدار           |        |                  | المعامل<br>البنائي<br>B | الوزن<br>النسبي<br>بيتا | قيمة<br>(ت) | مستوى<br>الدلالة | إسهام<br>المتغير |
|--------------------------------|-------------------------|--------|------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|------------------|------------------|
|                                | المعامل<br>البنائي<br>B | قيمة ت | مستوى<br>الدلالة |                         |                         |             |                  |                  |
| تراحم الذات                    | 7.03                    | 1.09   | 0.27             | 0.953                   | 0.737                   | 9.63        | 0.001            | 54%              |
| المساندة<br>الوجدانية المُدركة | 50.2                    | 9.6    | 0.001            | 0.385                   | 0.370                   | 3.51        | 0.001            | 13%              |

يتضح من الجدولين (17، 18) تحقق الفرض القائل يسهم كل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى أسر الشهداء بشكل كلي؛ حيث أسفرت النتائج عن إسهام تراحم الذات بنسبة (54%) بالتنبؤ بنمو ما بعد الصدمة، كما أسهمت المساندة الوجدانية المُدركة بنسبة (13%) في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة؛ مما يعني أن كل من تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة يُعدا مؤشراً قوياً في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة أسر الشهداء

وفي ضوء اتفاق تفسير النتائج وفقاً للدراسات السابقة اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسات (Neff et al., 2007)؛ (Kurilova, 2013)؛ كامل الشربيني (2016)؛ (Kerstin, 2010) التي أوضحت دور تراحم الذات في التنبؤ بالصحة النفسية والصمود النفسي وإحداث التغيرات الإيجابية ونمو ما بعد الصدمة في حياة الفرد. كما أيدت نتائج دراسات (آلاء أبو القمصان، 2016) ودراسة (دلال الصمادي، 2020)؛ التي أوضحت القدرة التنبؤية لإدارة الذات وفاعلية الذات في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة. وأيدت ذلك نتائج دراسة كلارك وآخرون (Klaric et al., 2007) على دور سمات الشخصية الإيجابية كمتغير معدل للعلاقة بين الصدمات وأكدت على ذلك نتائج دراسة (عز الدين أحمد، 2019)؛ حيث بينت النتائج أن امتلاك سمات إيجابية وتجاوز الصدمة لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم. وفيما يخص المساندة الوجدانية المُدركة اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع نتائج دراسة "جامي" و"إقبال" (Jami & Iqbal, 2017)؛ حيث بينت نتائج هذه الدراسة أن للمساندة الاجتماعية المُدركة من خلال الأسرة والأصدقاء ترتبط إيجابياً بنمو ما بعد الصدمة. وقد أشارت دراسة "تانريفيرد" وآخرين (Tanriverd, Savas & Can, 2012) إلى أن للمساندة الاجتماعية

المُدركة من خلال المحيطين بالفرد ترتبط إيجابياً بنمو ما بعد الصدمة، وأظهرت نتائج دراسات كل من (وفاء جميل 2008)؛ (أسامة عطية 2008)؛ (دعاء طلعت 2023) أن المساندة الاجتماعية تخفف من حدة الصدمة لدى أسر الشهداء.

**وفي ضوء تفسير النتائج وفقّ للأطر النظرية** يزخر التراث النظري بذلك؛ حيث ترى نيف وماك جيهي (Neff & Gehee, 20) أن الأفراد ذوو تراحم الذات المرتفع في أحداث الكدر يختلفون عن الأفراد غير المتراحمين في سماتهم الشخصية؛ فهم أكثر مرونة وصلابة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كلّ جوانب الخبرة السلبية. كما أن تراحم الذات يرتبط بالسعادة، والتفاؤل، فالأفراد المتراحمون عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، وينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم.

وتواجه أسر الضحايا مشكلات وتحولات في هيكلية العائلة ووظائفها في دينامية العلاقات داخل وخارج الأسرة؛ هذا ينعكس على نمط الأسرة وعلى التغيرات في حياتهم، عقب صدمة الفقد، وتتباين ردود أفعال الأسر بعد خبرات الفقد وفقاً لما يمتلكونه من صفات شخصية سواء كانت إيجابية أو سلبية، فإن كانت هذه السمات إيجابية أدى بهم إلى التقبل والنمو والمضي قدماً نحو التطور، أما إذا كانت سلبية فستؤدي بهم إلى الكرب والمعاناة والدخول في الاضطرابات النفسية (فهد عبد الرحمن ، 2001 ، 73).

ويؤكد نموذج "تايلور" (Tylor، 1991): نتائج الدراسة الراهنة؛ حيث ترى أن نمو ما بعد الصدمة هو أحد أنواع تعزيز الذات، وقد أجرت في عام (1991) في نظريتها عن التوافق المعرفي للأحداث الصدمية، وتشير "تايلور" بأن النمو ما بعد الصدمة شكل من أشكال الإيجابية مع وظيفة التوافق النفسي وإن إدراك نمو ما بعد الصدمة هو أحد الاحتمالات المهمة؛ التي تلي الصدمة؛ فبدلاً من أن يدخل الفرد في كرب ما بعد الصدمة بعد الصدمات الشديدة والنكبات فإن امتلاكه لبعض خصائص الشخصية الإيجابية يجعله أكثر ميلاً للتطور الايجابي والنمو الايجابي بعد الصدمة؛ فينظر للحياة نظرة إيجابية مختلفة وينفتح على الخبرات الجديدة ويضع لنفسه أهدافاً يسعى لتحقيقها.

وفيما يخص دور المساندة الوجدانية المُدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة يمكن الإشارة إلى أنها ذلك النظام الذي يتضمن الروابط الاجتماعية طويلة المدى والثابتة بمجموعة من الناس يمكن الاعتماد عليهم والوثوق بهم ويقدموا للفرد السند العاطفي ويقدموا له العون ويكونوا ملاذاً له وقت الشدة (عماد عبدالرازق، 1998)؛ مما يساهم في تجاوز الفرد للصدمة والمحن. كما أن المساندة الاجتماعية لها ثلاث أبعاد هي العاطفة والتفاعل وتقديم العون، بمعنى أنها تشمل ما نستقبله من مشاعر العاطفة والود وتعبيرات القبول والتفاعل والمبادأة في تقديم المساعدة والعون المادي والنصيحة (على عبدالسلام، 2000)؛ تلك المكونات قد يكون لها أثر فاعل في تجاوز الصدمات والنكبات.

كما تؤدي المساندة الوجدانية المُدركة دوراً مهماً في تعديل العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين الأعراض المرضية؛ فهي لا تخفف من نتائج وأضرار هذه الضغوط فحسب؛ لكن قد يكون لها آثار واقية من أثر هذه الضغوط؛ كذلك تلعب المساندة الاجتماعية دوراً مهماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية، وتسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد (حسين فايد، 1998، 165). والمساندة الاجتماعية تسهم في توفير الاستقرار النفسي وتولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تحقق الصحة النفسية وتخفف الحزن والكدر من بعض الاضطرابات النفسية فالدعم الاجتماعي والوجداني يلعب دوراً مهماً في نمو ما بعد الصدمة، فعند الحصول على فرصة للانفتاح النفسي وتنشيط العمليات المعرفية والادراكية لرسم وجهة نظر جديدة، فالدعم الاجتماعي يكسب الأفراد وجهة نظر جديدة للتفاعل مع الحياة وبالتالي نمو ما بعد الصدمة (Ross & Cohen, 2004؛ Schroevers et al., 2010, 74).

ويرى أنصار المدرسة البنائية أهمية بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، لتعدد مصادرها ولزيادة حجمها وتوسيع مجالاتها، لتوظيفها في خدمة الفرد، وبطبيعة الحال، أنه كلما زاد حجم المساندة وتنوع مجالاتها، فإن ذلك سيجعل من الفرد أكثر قوة في مواجهة الحياة الضاغطة، وأقل تأثراً بالأمراض النفسية، وتقوم هذه النظرية أساساً على افتراض أن الخصائص الكمية لشبكة المساندة تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد وعلى عملية

التوافق، وتعزز المواجهة الإيجابية لهذه الأحداث دون إحداث آثار سلبية أو اضطرابات نفسية على الفرد (عبد السلام على، 2005، 120).

**ويستخلص الباحث** أن تراحم الذات يساعد الفرد على إظهار التعاطف واللفظ مع نفسه في أوقات الكدر أو الفشل، بدلاً من جلد الذات. كما أنه له دور فاعل في التكيف مع الصدمات والتعامل معها بفعالية، وهو يرتبط بالنمو الشخصي والشفاء النفسي بعد التجارب الصعبة؛ فعندما يواجه الفرد صدمة أو تحدياً، فإن رده العاطفي الأولي غالباً ما يكون مليئاً بالألم والضغط النفسية؛ هنا يأتي دور تراحم الذات؛ حيث يساعد الشخص على تقبل مشاعره والتعامل معها بطريقة رحيمة؛ مما يسهم في تقليل مستويات القلق والاكتئاب التي قد تنشأ بعد الصدمات؛ هذا التوجه الإيجابي نحو الذات يعزز من قدرة الفرد على التأقلم وإعادة بناء نفسه بعد الصدمة، كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من تراحم الذات يميلون إلى امتلاك مرونة نفسية أعلى؛ تساعد على تحمل الكرب وتوليد معنى للحياة من رحم المعاناة بعد التجارب الصعبة. على سبيل المثال، يمكن أن يتعامل الفرد مع التحديات بشكل أكثر تفهماً، ويركز على التطور الشخصي بدلاً من الوقوع في دوامة الإحساس بالذنب أو الفشل، ويمكن أن يكون التراحم الذاتي مؤشراً قوياً للنمو والتطور الشخصي؛ مما يساعد الأفراد على تحويل تجاربهم الصعبة إلى فرص للتعلم والمضي قدماً نحو الازدهار وعيش حياة إيجابية. ما تجدر الإشارة إلى أهمية المساندة الوجدانية المدركة في قدرة الفرد على تجاوز المحن والنكبات والصدمات؛ فضلاً عن النمو والتعلم بعد هذه الصدمات؛ فالدعم الإيجابي من المحيطين بالفرد وإحساسه بأنه ليس وحده؛ يعزز من شعوره بأهميته وأهمية حياته ويجعله يتحمل الكرب؛ بل يتكور إلى الأفضل ويزداد حكمة ويزداد وعيه الذاتي؛ بالتالي يحدث ما يسمى بنمو ما بعد الصدمة.

وبهذه الإسهامات قد تكون حققت الدراسة أهم أهدافها وما تربو إليه، وقد تساعد هذه النتائج في فتح آفاق جديدة نحو التوجه إلى المتغيرات الإيجابية مع الفئات الأكثر معاناة؛ بل يمتد ذلك إلى محاولة تنمية هذه المتغيرات قبل الوقوع في الصدمات كوقاية من الدرجة الأولى؛ حيث اتضح من خلال الاستقراء النظري والدراسات السابقة والدراسة الراهنة أهمية امتلاك

خصائص الشخصية الإيجابية كسداً منيعاً ضد الوقوع في الاضطرابات النفسية وتحديد اضطراب كرب ما بعد الصدمة؛ بل على النقيض يسهم ذلك في تحقيق نمو ما بعد الصدمة.

### توصيات الدراسة

بناءً على نتائج الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- 1- تطوير برامج تدريبية لدعم الأفراد في تعزيز تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة، خاصة للأفراد الذين عانوا من نكبات؛ بما يعزز قدرتهم على النمو بعد الصدمة.
- 2- نظراً لوجود فروق في المساندة الوجدانية المُدركة لصالح الذكور، يجب تصميم استراتيجيات تدعم النساء في الحصول على الدعم الوجداني المطلوب لتقليل الفجوات في هذا المجال.
- 3- نظراً للفروق بين سكان الريف والحضر في المساندة الوجدانية المُدركة ونمو ما بعد الصدمة لصالح سكان الحضر، يجب العمل على تحسين الدعم العاطفي ونمو ما بعد الصدمة للأفراد في المناطق الريفية، سواء من خلال المؤسسات الاجتماعية أو الأفراد.
- 4- إعداد برامج موجهة للأعمار الأصغر والأكبر: بما أن الفئة العمرية (30: 40) عاماً أظهرت نمواً أكبر بعد الصدمة، ينبغي تطوير برامج خاصة لدعم الفئات العمرية الأخرى (15: 29 و 41: 85) لمساعدتهم في التكيف والنمو بعد الصدمات.
- 5- يجب أن تتضمن التدخلات النفسية والعلاجية لضحايا الصدمات عناصر خاصة بتعزيز تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة كجزء أساسي من عملية الشفاء والنمو.
- 6- العمل على زيادة الوعي المجتمعي حول أهمية تراحم الذات والمساندة الوجدانية المُدركة في التكيف مع الصدمات، وتشجيع المجتمعات على تقديم الدعم النفسي للأفراد المتأثرين بالصدمات.

## مقترحات الدراسة

- بناءً على نتائج الدراسة، يمكن تقديم المقترحات التالية لدراسات مستقبلية أو تطبيقية محددة:
- 1- دراسة نوع المساندة الوجدانية التي يتلقاها الأفراد (مثل الدعم العاطفي من الأصدقاء أو الدعم المؤسسي) وكيفية تأثيره بشكل خاص على تطور تراحم الذات ونمو ما بعد الصدمة، خاصة في الفئات الأكثر معاناة.
  - 2- إجراء دراسة لفحص فعالية برامج تدريبية أو تدخلات نفسية تهدف إلى المساندة الوجدانية لدى النساء لتمكينهن من التعامل مع الصدمات بشكل أفضل.
  - 3- إجراء دراسة لاستكشاف كيفية تأثير العوامل الاجتماعية والبيئية، مثل البيئة الريفية أو الحضرية، على القدرة على ممارسة تراحم الذات وتلقي الدعم الوجداني، واقتراح آليات لدعم الأفراد في المناطق الريفية.
  - 4- إجراء دراسات لفحص كيف يؤثر العمر على استجابة الأفراد للصدمات وكيفية تصميم تدخلات نفسية تتناسب مع مختلف الأعمار، خاصةً في الفئات العمرية الأصغر أو الأكبر.
  - 5- إجراء دراسة موسعة لفحص تأثير قرب العلاقة مع الشهيد على تجربة الصدمة وكيفية تأثير ذلك على عملية التكيف والنمو، وخاصةً بالنسبة للأزواج أو الأمهات.
  - 6- يمكن إجراء دراسة حول فعالية الوسائل الرقمية والتطبيقات النفسية التي تركز على تعزيز تراحم الذات ودعم الأفراد عبر الإنترنت في تجاوز المحن والصدمات.

## مراجع الدراسة

### المراجع العربية

- ابتسام سلطان (2009). *المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة*. عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- إبراهيم يونس (2018). *نمو ما بعد الصدمة "النظرية والقياس والممارسة"*. يسطرون للنشر والتوزيع.
- أحمد نايل وأحمد عبد الطيف (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*، دار عمان: دار الشروق.
- أروى عبد المنعم (2020). *التسامح بين الزوجين والمساندة الاجتماعية في علاقتهما بالرضا الزوجي*. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة جنوب الوادي بقنا.
- أسامة عطية (2011). *المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب غزة 2008 في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، 19(2)، 273-304.
- أسماء السرسى وأمانى عبد المقصود (2000). *دراسة للحاجات النفسية لدى الأطفال في مراحل تعليمية متباينة*، مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، 4(24)، 54-97.
- آلاء أبو القمصان (2016). *نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من مبتوري الاطراف في الحرب الأخيرة 2014*، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- السيد محمد (2002). *فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية*، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، 13(2)، 516-580.

أنور العبادسة (2015). نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى النازحين في مراكز الإيواء في محافظة خانسيوي. بحث مقدم للمؤتمر التربوي الخامس، الجامعة الإسلامية، غزة.

تحية محمد ومصطفى علي (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقتها ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية. مجلة كلية التربية، 24(93)، 79-163.

حسين أبو المجد (2023). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من السيدات متكرري الإجهاض. مجلة كلية الآداب جامعة أسوان، 13(1)، 595-667.

حسين على (1998). الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، المجلد الثامن، العدد الثاني. القاهرة.

دعاء طلعت (2023). المساندة الاجتماعية ومواجهة الضغوط الاجتماعية لدى أسر الشهداء المدنيين ضحايا العمليات الإرهابية، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، (30)، 243-266.

دلال الصمادي (2020). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بإدارة الذات والتفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، (55)، 1-17.

دلال الصمادي وقاسم سمور (2021). القدرة التنبؤية لإدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من اللاجئين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 17(1)، 77-92.

زينب راضي (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، الجامعة الإسلامية، غزة.

سارة كمال (2015)، أبعاد مفهوم الذات المنبئة بالاكتئاب دراسة علي طالبات المرحلة الثانوية بمدينة قنا، (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة جنوب الوادي، قنا.

سارة محمد (2020). أبعاد الصلابة النفسية المنبئة بالشفقة بالذات لدى عينة من طلاب الثانوية العامة بالكويت. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة جنوب الوادي بقنا.

سالم عيد (2005). استراتيجيات التكيف لأبناء الشهداء المصدومين في قطاع غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة). القدس: جامعة القدس.

سامر جميل (2018). الآثار النفسية للخبرات الحياتية المؤلمة، عمان: كلية التربية جامعة نزوي.

شيماء فاضل (2020). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفاعلية الذات لدى الطلبة ابناء شهداء ضحايا الارهاب. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية للعلوم الانسانية عادل حساب (2021). العلاقة بين المساندة الاجتماعية والطمأنينة النفسية والهوية الذاتية لدى طلبة جامعة الكويت، المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، 2(17)، 41-54.

عائدة عبد الهادي (2004). الخبرات الصادمة والمساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية للطفل، غزة: الجامعة الإسلامية كلية التربية.

عبد الناصر القدومي وغسان الحلو (2003). اضطراب الضغوط النفسية التالية للصدمة والتعايش معها لدى ابناء وامهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات نابلس وطولكرم وقلقيلية، مجلة رسالة الخليج العربي، (89)، 57.

عز الدين أحمد (2017). الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي، مجلة ألفا للدراسات الإنسانية والعلمية، الأردن، (3)، 90-124.

عزة جلال الدين (2001)، علاقة مفهوم الذات لدى الطفل (9-12) سنة بأبعاد عملية الإدراك الاجتماعي، (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية البنات، جامعة عين شمس، القاهرة.

عطاف محمود (2015). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى حالات البتر في محافظات غزة. مجلة الإرشاد النفسي، 14(2)، 780-901.

على عبد السلام على (2000). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. مجلة علم النفس، 53، 13-60.

علي عبدالسلام (2005). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

علياء حسين، ماجدة عباس (2014). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة. مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل، 7(6)، 114-125.

عماد عبدالرازق (1998). المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية، مجلة دراسات نفسية، 8، 1، 13: 39 .

عواطف حسين (2002). العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية ببها، 12(53).

- عودة محمد (2010). الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة.(رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة الاسلامية، غزة.
- غسان يعقوب (1999). سيكولوجية الحروب والكوارث ودور العلاج النفسي. لبنان: دار الفارابي للنشر والتوزيع.
- فاتن عبد السلام (2021). النمو الايجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه الايجابي نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأرامل. مجلة كلية الدراسات الانسانية بجامعة الأزهر مصر، 28، 1537\_1664
- فهد عبد الرحمن (2001). التنشئة الاجتماعية لأبناء الشهداء والأسرى، مجلة الطفولة العربية، الكويت، 3(9)، 71-75.
- فوقية رضوان (2008). العلاقات الانسانية. القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- كامل الشربيني (2016). التباين في استراتيجيات المواجهة الأكاديمية وأساليب اتخاذ القرار طبقا لمستوى الاستقلال والصمود الاكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجله كليه التربية، جامعة المنوفية، 3، 124-197.
- محمد سمير (2017). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان "دراسة وصفية تحليلية". (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، غزة.
- مريم صوص (2024). الإسهام النسبي لكل من المساندة الوجدانية والكفاءة الذاتية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى عينة من أميات مرضى السكري النوع الأول، مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم، 16 (1)، 728 - 788.

نبيلة أحمد (2010). *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة*. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية جامعة الأزهر: فلسطين.

نوال أحمد البدوي أبو العلا (2013). *مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى*

*الأطفال المتلعثمين في مرحلة الطفولة المتأخرة، مجلة البحث العلمي في الآداب*

*جامعة عين شمس، 14(4)، 33-62.*

هناء شويخ (2013). *العلاقة بين مؤشرات نوعية الحياة الزوجية والمساندة الاجتماعية وتدبير*

*حدة الآلام الحمل والولادة، مجلة دراسات عربية في علم النفس، 2013، 12(3)،*

*413-461.*

\_\_\_\_\_ (2014). *استراتيجيات التعايش والمساندة النفسية وعلاقتها بالاختلالات*

*النفسية*. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة القاهرة

\_\_\_\_\_ (2023). *دور بعض المتغيرات في التنبؤ بالنمو ما بعد الصدمة لدى عينة*

*من المصريين تعرضوا للصددمات. مجلة العلوم الإنسانية، 51(1)، 158-188.*

وفاء جميل (2008). *الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية*

*(رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.*

## المراجع الأجنبية

- Al-Kahali, S.& Alzubaidi, A. (2015). Self-concept: Age and Gender Differences among Omani Second Cycle Students, *Int. J. Learn. Man. Sys.* 3, No. 1, 71-88 .
- Alexander, T.& Oesterreich, R. ( 2013). Development and Evaluation of the Posttraumatic Growth Status Inventory. *journal of Scientific Research.* Vol.4, No.11, 831-844
- Barry,C.,Loflin,C.,&Doucette,H.(2015).Adolescent self-compassion : Association with narcissism, self-esteem, aggression and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77,118-123.
- Beck, A., Freeman, A. & Davis, D (2005) : *Cognitive Therapy of Personality disorders*, New York: the GuilFord Perss.
- Bowlby, j(1980). *attachment and loss, loss and sadness and depression*,new york.
- Breines,J.,&Chen,S.(2012). Self-Compassion increases Self-Improvement Motivation.*Personality and Social Psychology Bulletin.*38 (9), 1133-1143.
- Calhoun, Lawrence G, Cann, Arnie, Tedeschi, Richard G, & McMillan, Jamie. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of traumatic stress*, 13(3), 521
- Caplan,G.(1981).Mastry of stress: Psychosocial aspects. *American, Journal of Psychiatry* .vol.138,pp.413-420.
- Chen W, et al. (2015) Benchmark data for identifying N(6)-methyl adenosine sites in the *Saccharomyces cerevisiae* genome. *Data Brief* , 5, 376-8
- Crocker& Amy Canevello(2008).Exploring thriving in the context of clinical trauma theory: Constructivist *Journal of personality and social psychology* ,95 (3), 555,

- Diggins, Justine. (2003). *Social support and posttraumatic growth following diagnosis with breast cancer*. Simon Fraser University
- Dwyer,A & Cummings,A (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students, *Canadian Journal of Counseling* .35(3), 208-220.
- Grubaugh, A. L., & Resick, P. R. (2007). Posttraumatic growth in treatment-seeking female assault victims. *Psychiatric Quarterly*, 78(2), 145–155.
- Hobfoll, S.E., Hall, B.J., Canetti-Nism, D., Galea, S., Johnson, R.J., & Palmieri, P.A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Review*, 56(3), 345-366.
- Jami, H. & Iqbal, F (2017). Posttraumatic Growth and Perceived Social Support among Women Who Experienced Miscarriage. *FWU Journal of Social Sciences*, 2, 31-46.
- Jonoff (1992). *Shattered assumptions*, New York Free press.
- Klaric, B., Stevanovic, A., Grkovic, J., & Jonovska, S. (2007). Psychological consequences of war trauma and postwar social stressors in women in Bosnia and Herzegovina. *Croat Med J*, 48(2),167-176.
- Kobasa, S. C. (1979), "Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 37, No. 1, 498- 521.
- Kristin (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Article in Self and Identity*, 7(3):225-240.
- Kurilova, J. (2013). *Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness, Self-Compassion, and Attachment Styles* (Unpublished master's thesis). University of Calgary, Calgary.

- Laufer, Avital, & Solomon, Zahava. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 429.
- Linely, P. A, & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and a diversity: A review. *Journal of Traumatic stress*. 2. 25-40.
- Munroe, M., Al-Refae, M., Chan, H. W., & Ferrari, M. (2022). Using self-compassion to grow in the face of trauma: The role of positive reframing and problem-focused coping strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(S1), S157–S164.
- Neff D. Kristin and MC Gehee APittman . (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity* ,vol, 9,pp: 225–240
- Neff, K.(2003a).The development and validation of a scale to measure self-compassion .*Self and Identity*,8(2), 223-250.
- Neff, K.(2003b)Self –compassion an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, (2),80-101.
- Neff, K.(2003c). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human Development*, 46(5), 312-318.
- Neff,K.,&Vonk,R.(2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself .*Journal of Personality*.77, 23 50.
- Neff,K.,Kirkpatrick,K.,&Rude,S.(2007).Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41,139-154.
- Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*, 66, 543-578.
- Park ,C. L Folkman. (1999). *Implication of posttraumatic growth for individuals In. Posttraumatic growth*. Positive change in the aftermath of Crisis, Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Qouta, S., Punamäki, R.-L., & El Sarraj, E. (2000). Mental flexibility as resiliency factor in traumatic stress. *International Journal of Psychology*, 36, 1- 7.
- 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.
- Ruini.C, Vescovelli.F (2013). The Role of Gratitude in Breast Cancer: Its Relationships with Post- traumatic Growth, Psychological Well-Being and Distress. *Journal of Happiness Stud*, 14,263–274.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., et al. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139.
- Schnell, Tatjana, & Becker, Peter. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 117.
- Schroevers, Maya J, Helgeson, Vicki S, Sanderman, RobbertSchroevers, MJ, & Ranchor ، Adelita V. (2010). Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho- Oncology*, 19(1), 74.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy* .In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9).New York: Oxford University Press.
- Tanriverd, D., Savas, E. & Can, G. (2012). Posttraumatic Growth and Social Support in Turkish Patients with Cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 13, 4311-4314.
- Tedeschi , R. G, & Calhoun, L. G. (1995). The Post traumatic growth inventory Measuring the response legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*. 60, 400-460.
- Tedeschi R. G., & Calhoun, L. G. (2004 ). Posttraumatic growth : Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18
- .

- Tedeschi, R., Park, C. & Calhoun, L. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of cryisis*. Rouledge.
- Turner, R. J., Frankel, B. G., & Levin, D. M. (1983). Social support: Conceptualization, measurement, and implications for mental health. *Research in Community & Mental Health*, 3, 67–111.
- Wang Yanbo, I Sheni Huixia & Xie Haixia (2015) . Posttraumatic growth ‘posttraumatic stress symptoms‘ and psychological health in traumatically injued patients in mainland China. *Clinical Psychologist* 19 .122-130.
- Wlasenko, A. (2009). *The good grief workshop: A case study* (Unpublished master thesis), University of Saskatchewan.
- women in Bosnia and Herzegovina. *CroatianMedical Journal*, 48 (2), 167-176.

## **The relative contribution of self-compassion and perceived emotional support in predicting post-traumatic growth in a sample of martyrs' families**

### **Abstract:**

The current study aimed to know the relative contribution of self-compassion and perceived emotional support in predicting post-traumatic growth in a sample of martyrs' families; the sample included (80) martyrs' families (wives - sisters - parents) in the age range from (15) to (58) years, with an average age of (27.6) and a standard deviation of (10.9); the ages of the martyrs at death ranged between (19: 49) years; With an average age of (32.7) and a standard deviation of (9.3), the Self-Compassion Scale prepared by (Sarah Muhammad, 2020), the Perceived Emotional Support Scale prepared by the researcher, and the Post-Traumatic Growth Scale prepared by (Hussein Abu Al-Majd, 2023) were applied to them. The results showed a positive relationship between self-compassion, perceived emotional support, and post-traumatic growth. It showed differences between males and females in perceived emotional support in favor of males, and no differences between them in self-compassion and post-traumatic growth between them. The results showed differences between rural and urban residents in perceived emotional support and post-traumatic growth in favor of urban residents, and no differences between them in self-compassion. The results showed no differences in the study variables according to the marital status of the martyr (married - single) and the degree of kinship to the martyr (wives - sisters - parents), and the age of the martyr at death. The results showed differences in post-traumatic growth in favor of age groups (30: 40) years, and there were no differences between them in self-compassion and perceived emotional support. Finally, the results showed that both self-compassion and perceived emotional support contributed to predicting post-traumatic growth in a statistically significant manner.

**Keywords: Self-compassion - Perceived emotional support - Post-traumatic growth**