

نمو ما بعد الصدمة: المنطلقات المفاهيمية والنظرية

*Post traumatic growth: Conceptual and Theoretical Perspectives*

حسينة زكراوي

**HASSINA ZEKRAOUI**

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2 (الجزائر)، البريد الإلكتروني: [soso.psy@gmail.com](mailto:soso.psy@gmail.com)

تاريخ النشر: 2020/10/15

تاريخ القبول: 2020/12/09

تاريخ الاستلام: 2020/11/15

ملخص:

يهدف هذا المقال إلى عرض ما ورد في سياق نمو ما بعد الصدمة من وجهة نظر علم النفس الإيجابي وما يترتب من تغيرات إيجابية خاصة بكيفية تجاوز الصدمة النفسية والتعافي منها عند الأفراد الذين طوّروا وضعيّة ما كانوا عليه قبل تعرّضهم لأحداث صدمية في مجالات شتى منها: تقدير الحياة والعلاقات مع الآخرين والقوة الشخصية والفرص المتاحة والروحانيات وصولاً إلى أرقى مستويات الأداء النفسي. الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي، الصدمة النفسية، نمو ما بعد الصدمة، الأداء النفسي.

**ABSTRACT:**

*This article aims to display Post-Traumatic Growth literature from a positive psychology point of view, and the positive changes regarding overcoming psychological trauma and recovery from it among individuals who have developed their status comparing to before experiencing traumatic events in various areas, including: Life appreciation, relationships with others, personal strength, opportunities, and spirituality to the highest levels of psychological functioning.*

**Key words:** positive psychology, trauma, post-traumatic growth, psychological functioning.

## 1- مقدمة:

يخلف تعرض الفرد لأحداث صدمية (مرض خطير، كارثة طبيعية، اعتداء جنسي...) آثار سلبية ترافقه مدى حياته، ونال هذا الجانب اهتمام العديد من الباحثين في مجال الصدمة بحثًا عن التكفل الأمثل بالأشخاص الذين يعانون من مختلف التبعات النفسية الصدمية: فقدان تقدير الذات، أفكار دخيلة مرتبطة بالحدث، الشعور بالحزن... (Tedeschi, Calhoun, 2004)، وعُنتبت في ذلك مختلف التغيرات الإيجابية التي قد تظهر بعد التعرض لأحداث صدمية، كما وظفت عدّة مفاهيم أشارت في مجملها إلى النمو الشخصي المرتبط بكل تغير إيجابي يظهر عند الشخص المصدوم، وأدرجت التغيرات الإيجابية هذه ضمن اهتمامات تيار علم النفس الإيجابي الذي يهتم بدراسة العوامل المدعّمة للرفاه والسعادة، المقاومة والحياة الطيبة... (Lelorain, 2009) وكذا بمختلف السيورورات والعوامل المنقذة للصحة البدنية والعقلية والروحية للفرد، واعتبر نمو ما بعد الصدمة أحد أوجه هذه التغيرات الإيجابية.

ويظهر نمو ما بعد الصدمة في هذا السياق عند الأفراد الذين تجاوزوا الوضعية التي واجهوا خلالها الموت وعاشوا تجربة تميّزت بتغيرات إيجابية مسّت: تقدير الحياة، الروحانيات، تغيرات القيم... (Kretsch et al, 2011) ويعيد طرح مسألة المعتقدات الأساسية، التغيرات العميقة في الهوية... والتي تعتبر شرطًا من شروط البعد الصدمي المصاحب للحدث، كما يسمح بإعادة تقييم لذلك بالارتكاز على جملة من المعتقدات والقيم الشخصية لتسيير معاشاتهم وخبراتهم الصدمية في سياق يشجع على ظهور رؤية جديدة تمكّنهم من التكيف مع ما فرضته الأحداث الصدمية من تداعيات.

وقد لاقى نمو ما بعد الصدمة في ضوء تباين الإشكالات التي تفرضها الأحداث الصدمية بتبعاتها ومختلف التغيرات التي تحدثها اهتمام الباحثين من حيث إعادة هيكلة وجهات نظرهم حول سياقات الصدمة ونماذج تسييرها إيجابيًا واستكشاف الآليات التي تؤدي إلى تحسين أداء الفرد بمستوياته المختلفة.

وتوسيعا لبعض الطروحات في هذا المجال استهدفت ورقتنا البحثية هذه إعطاء توصيف لنمو ما بعد الصدمة كمتغير إيجابي يندرج ضمن مفاهيم ومدخلات علم النفس الإيجابي وما ارتبط بمختلف العلائم الإيجابية لتجاوز الصدمة والتعافي منها في ضوء رؤية مقارباتية وشمولية لأهم متعلقاته المفاهيمية ونماذجه النظرية.

## 1- نمو ما بعد الصدمة: المفهوم والتعريفات

تمّ اعتماد نمو ما بعد الصدمة في أعمال Tedeschi و Calhoun (2004) حيث أشارا من خلاله إلى مختلف التغيرات النفسية الإيجابية التي تظهر نتيجة لمواجهة ومقاومة كل الأحداث الصدمية في الحياة والتي تتجاوز إمكانات الفرد وموارده النفسية والاجتماعية باستعمال مختلف الجهود المعرفية والسلوكية لتسيير تبعاتها وإظهار تغيرات إيجابية تجاه رؤيته لذاته، وللآخرين ولحياته بشكل عام.

وتعتبر مواجهة الخبرات الصدمية فرصة للنمو الشخصي، حيث يعيد الفرد من خلالها تحديد نظام المعتقدات والقيم، وتتم عملية هذا التغير الداخلي وفق سيورورة مزدوجة ممثلة بالاستيعاب والمواءمة في سياق التكيف مع الوضعية الجديدة (Nicolas, 2015)، كما تساعد إعادة تشكيل أو هيكلة المخططات الفردية في هذه الوضعية في ظهور تغيرات (إصلاحات، آفاق...) جديدة وعميقة في مستويات مختلفة: الهوية العلائقية، الوجودية.

وفي سياق معرفي يظهر نمو ما بعد الصدمة كنتيجة لجهود معرفي يعيد تحديد المعتقدات التي زعزعتها الصدمة مع إعادة إدراك للذات، للآخرين والعالم، كما يشير إلى استيعاب الصعوبات والضيق المعاش لمواجهة، ومقاومة تبعاتها بالاعتماد على مصادر شخصية علائقية وروحية (Tedeschi, Calhoun, 2004)، ما يسمح بتسيير الخبرات الصدمية في الاتجاه الإيجابي.

وكسيرورة داخلية يمثل نمو ما بعد الصدمة قدرة الفرد على توظيف موارده النفسية لتجاوز الحدث الصدمي حيث سيختبر في هذه الحالة قدرته على المقاومة لمواجهة تداعياته، ويعاد دمجها ضمن سيرورة نوعيّة تحيل إلى إعادة النّظر في مخطّطاته الأصليّة (Janoff-Bulman, 1992) ما يسمح باعتبار الحدث الصدمي المعاش كقيمة مضافة في حياته لتطويرها واستمراريتها .

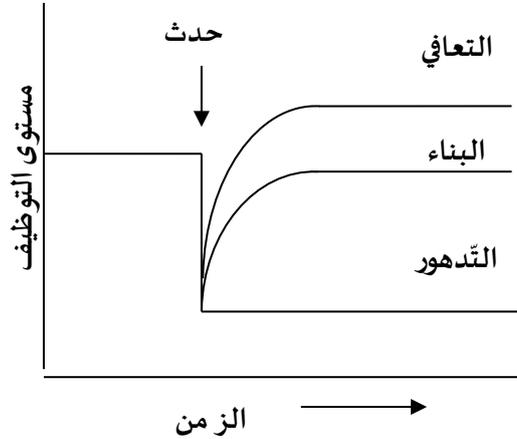
فنمو ما بعد الصدمة إذن يختص بمختلف التّغيرات الإيجابية الناتجة عن معاشة صراع عميق يرتبط بأحداث حياتية مهدّدة وخطيرة: مرض خطير، اعتداءات، هجوم مسلح... وغيرها، أين يجد الفرد نفسه أمام مسألة الحياة أو الموت؛ ما يعني أنّ هذه التغيرات الإيجابية لا يمكن أن تنتج إلا في سياق صدمي لبعض تجارب الحياة.

وبالرّجوع إلى المسارات المؤدّية لنمو ما بعد الصدمة والتي تختلف باختلاف استجابات الأفراد الصدمية كما وترتبط بمختلف التغيرات الإيجابية التي يمكن أن تحدث بعد التعرض للصدمة بدءا بالجلد *résilience* أشار (Joseph, 2011, p.69) إلى ثلاثة مسارات وحددها كما يلي :

المسار الأول: مستوى توظيف ما قبل الصدمة: هو النقطة المرجعية لهذا المفهوم، حيث يظهر تدهور كبير كتعبير أوّلي عن إعادة المعاشة الصدمية والممثل بانخفاض مستوى توظيف ما بعد الصدمة مقارنة بمستوى توظيف ما قبل الصدمة، أين يعيد الشّخص إحياء الحدث الصدمي.

المسار الثاني: مسار البناء: حيث يتم على مستواه استرجاع وبناء مستوى توظيف شبيهه أو مكافئ لمستوى توظيف ما قبل الصدمة.

المسار الثالث: مسار النمو: يتمثل في التعافي من الصدمة، حيث ينجح الشّخص في الحصول على مستوى توظيف مرتفع مقارنة بما كان عليه قبل التعرض للصدمة والذي يعرف بنمو ما بعد الصدمة.



الشكل رقم 1: مسارات نمو ما بعد الصدمة (Joseph, 2011)

وفي ذات السياق يرى (Janoff-Bulman, 1992) أنّ الإنسان ينمو ويتطوّر وفق معتقداته وقناعاته الشّخصية المرتكزة على ما يعرفه وما لا يعرفه تجاه ذاته، الآخرين والعالم في شكل مخططات تستمدّ أسسها من التجربة الفردية، وهي في مجملها تصوّرات توجّه سلوكيات الأفراد وتستدعي توظيف الموارد العاطفية والعقلية للفرد في سيرورة التكيف لمواجهة الوقائع التي يفرضها الحدث الصدمي.

وتحديدا للسّيورات المعرفيّة استعمل Calhoun وآخرون (2000) مصطلح الاجترار Ruminations الذي يتوافق مع الأفكار الاقتحامية المشكّلة حول الحدث والتي تهدف إلى استخلاص أو الوصول إلى معاني له، فوائد للوضعيّة المعاشة كما تستهدف استخراج أشياء إيجابية بعد المواجهة مع الصدمة؛ فالاجترارية حسّهما هي عمليّة معرفيّة ضروريّة لتطوير نمو ما بعد الصدمة كما تعتبر نتيجة له، أمّا العمل المعرفي والانفعالي المرتبط بالحدث فيكون بهدف إيجاد معنى وإعادة التّفكير في الحياة. وعليه يمكن القول أنّ هذه السيرورة تسمح بإدماج الحدث الصدمي على مستوى المخططات الأساسيّة مع إعطاء تفسير لا يبتعد عن معنى معتقدات الفرد الأساسيّة ما يؤدّي إلى إثراء المخططات المعرفية والحفاظ عليها دون إعادة بنائها. وكتعريف أكثر دقّة وشمولية لنمو ما بعد الصدمة في ضوء التسيير الإيجابي للأحداث الصدمية رغم ما تخلفه من معاناة وتبعات سلبية يتضح أنّ نمو ما بعد الصدمة يخص مختلف التغيّرات النفسيّة الإيجابية في المعتقدات والسلوك والتي تظهر فيما يلي من ميادين:

1. تقدير الحياة: الإحساس بحسن الحال كلّ يوم، بالحظ كل يوم كلّما بقي الفرد على قيد الحياة، محاولة الوصول إلى رؤية جديدة عن الحياة وتقديرها معرفيا، وجدانيا، سلوكيا
2. العلاقات مع الآخرين: تصبح أكثر قيمة وحميمية، على درجة عالية من الوعي، التقبّل، الاحتواء والدفع حيث تستثمر الخبرات الصدمية في سياق إيجابي بالاستناد على البعد الاجتماعي.
3. نمو القوة الشخصية: الإحساس بقوة أكثر بعد التجربة، كفاءة أكبر في تسيير الوضعيات الصّعبة، ثقة أكبر في القدرات التكيّفية، فهم عميق للذات، الاقبال على الحياة بعد المرور بخبرة الحدث الصادم
4. الإمكانيات المتاحة: هي تلك الأفعال والسلوكيات المحفّزة والتي تنتج بعد التعرض لحدث صدمي كنقطة تحوّل لدى الفرد لتعبئة بنيته النفسية وتجديد مسارات النمو والتطور
5. الارتقاء الروحي: يتمثّل في استلها المَعاني الروحيّة والتمسّك بها في سياق التسيير الإيجابي للتجربة الصدمية. (Lelorain, 2009)

واعتمدت هذه الميادين لتقييم الاختلافات الفردية على مستوى مختلف التغيرات الإيجابية بعد معايشة أحداث صدمية وكذا لقياس نمو ما بعد الصدمة لدى الأفراد في ظل الغموض المفاهيمي لإزالة اللبس علميا وإجرائيا.

2 خصائص نمو ما بعد الصدمة:

- يتميّز نمو ما بعد الصدمة ببعض الخصائص نوجزها فيما يلي:
- يرتبط حدوثة بمستويات مرتفعة من المشقّة.
  - هو نتائج للصّراع مع الصدمة ولا يعتبر ميكانيكيا تكيّفا.
  - يشير إلى سيرورة مستمرة تتغير تبعا للظروف التي يمر بها الفرد.
  - يعتبر سيرورة نفسيّة تظهر عندما تنهار المعتقدات ومخططات التّوظيف، السّابقة بعد التعرض لحدث صدمي.
  - لا يقصي نمو ما بعد الصدمة وجود الضيق أو الانفعالات السّلبية المرتبطة بالصدمة حيث يمكن للفرد أن يطوّره رغم معاناته من تبعاتها السّلبية.
  - يتطلّب نمو ما بعد الصدمة وجود الإجهاد والانفعالات القويّة كعناصر ضرورية لكنها غير كافية له، فهي تفرّق بين نمو ما بعد الصدمة والنمو العادي المرتبط بالزمن. (Tedeschi, Calhoun, 2004)

إنّ هذه الخصائص على اختلافها تعتبر ضرورية لإنتاج المعالجة المعرفية للأحداث الصدمية التي يخبرها الفرد والتي تنشأ خلال تشكّل نمو ما بعد الصدمة ما يسهم في تغيير وتقوية رؤيته حول الذات، الآخرين والعالم وكذا نمط الحياة بشكل عام.

3- نمو ما بعد الصدمة والمفاهيم المقترنة به:

تشتمل التغيرات الإيجابية التي تحدث للفرد بعد التعرّض لحدث صدمي جوانب تختلف من شخص لآخر ومن حالة لأخرى، وقد فتح مجال تعدّد الأوجه في ذلك المزيد من الأبحاث والدراسات النظرية والتجريبية لتوصيفها تأسيساً لمفاهيم علمية واضحة والتي من بينها نمو ما بعد الصدمة. (ابراهيم، 2018)

واعتباراً للتداخل المفاهيمي بين نمو ما بعد الصدمة وغيره من المصطلحات: اجهاد ما بعد الصدمة، الجلد، الازدهار... والتي تصف في مجملها الخصائص الشخصية التي تسمح للفرد بتسيير التجارب الصدمية، أصبح من الضروري التمييز بينها، وفيما يلي أهمها:

### 3-1- نمو ما بعد الصدمة PTG واجهاد ما بعد الصدمة PTSD:

اهتمت العديد من الدراسات بطبيعة العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة واجهاد ما بعد الصدمة، فمنها ما أسفر على أنّ اجهاد ما بعد الصدمة وما يفرضه من تفكك المعتقدات حول الذات والعالم ضروري لإحداث تغييرات، في حين أثبتت أخرى أنّه لا توجد علاقة خطية بين PTSD و PTG حتى وإن كان مستوى PTSD معتبراً كمسبب ل PTG، بينما توجد علاقة منحنية بين نمو ما بعد الصدمة واجهاد ما بعد الصدمة؛ فكلّما ارتفع مستوى PTSD يزيد معه مستوى PTG وبعد الوصول إلى عتبة معينة فإنّ مستوى PTG ينخفض. (Kretsch et al, 2011)

وترتبط تظاهرات اجهاد ما بعد الصدمة في هذا السياق إيجابياً في الكثير من الأحيان بنمو ما بعد الصدمة حيث أنّ الانفعالات السلبية أو الضيق ضروريان لتطوير سيورة نمو ما بعد الصدمة (Lanasard, 2019)، كما أنّ الأفراد الذين يظهرون مستوى مرتفع من نمو ما بعد الصدمة يكونون أقلّ عرضة للإحساس بمشاكل اجهاد ما بعد الصدمة بعد ستة أشهر مقارنةً بآخرين. (Linley, et al, 2008)

إنّ تباين هذه النتائج وغيرها على اختلاف سياقاتها في ارتباطها بطبيعة العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة واجهاد ما بعد الصدمة يعكس أوجه التداخل والاختلاف بينهما ما يستلزم معرفة عوامل النمو المتباينة التأثير ومن ثمّ البحث في العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة واجهاد ما بعد الصدمة ما يحيلنا إلى استكشاف سيورة التغيرات الإيجابية لدى الأفراد بعد مواجهتهم لأحداث صدمية في إطار التفسير الإيجابي لها.

### 3-2- نمو ما بعد الصدمة والجلد Résilience:

يعتبر نمو ما بعد الصدمة خبرة تهدف إلى التحسين والنمو الأكثر عمقا لدى بعض الأفراد المتعرضين لأحداث صدمية ويختلف مساره عن مسار الجلد من حيث أنّ الجلد يعكس القدرة على تجاوز الصعوبات التي يخلفها الحدث الصدمي، وهو نموذج حياة صحي بعد معاشة صعوبات ومحن، في حين يجسّد نمو ما بعد الصدمة مختلف التغيرات النفسية الإيجابية المحسوسة أثناء مواجهة ظروف الحياة الصعبة (Tedeschi, Calhoun, 2004)؛ فالجلد هو الرجوع إلى مستوى أداء سابق للحدث الصدمي يتضمّن مستوى منخفض لإجهاد ما بعد الصدمة، وكسيورة يرتبط الجلد بعوامل حماية كما يظهر عندما يتأثر جانب ما بالصدمة وعندما يكون الشخص قادراً على توظيف قدراته وموارده لإعادة البناء (Guiguère, 2017)، بينما يتجاوز نمو ما بعد الصدمة مرحلة التعافي من الصدمة ويتطلب الضيق (الكرب) والحاجة إلى إعطاء معنى للحدث الصدمي، وهو كسيورة (PTG) يستلزم بالضرورة معاشة ضيق وسيورات الاجترار مع تغيير في المخططات المعرفية بينما الجلد لا يتطلب هذه العناصر.

ويظهر الجلد من خلال توظيف استراتيجيات تكيف إيجابية والتي تكون نقطة انطلاق لسيرورة نمو ما بعد الصدمة (Walker, et al, 2013)، في حين لا يعتبر نمو ما بعد الصدمة جانباً من الجلد فقد يظهر لدى الأفراد الجليدين؛ فالقدرة على الجلد لا تمنع الفرد من معالجة الحدث الصدمي لإيجاد معنى إيجابي له وتطوير نمو ما بعد الصدمة. (Smith, et al, 2016) فنمو ما بعد الصدمة في ضوء ذلك يمثل التغير في حين يمثل الجلد القدرة على مواجهة المحن والشدائد. وبناء عليه نستخلص أنّ سياق الأحداث الصدمية ومختلف التغيرات الإيجابية التي تتبعه تعكس ضرورة الأخذ بالاعتبار الجلد عند دراسة نمو ما بعد الصدمة اعتباراً لاختلاف بنائه النفسي وكذا توظيفاته من حيث كونه: سمة شخصية أو قدرة على التكيف أو سيرورة مواجهة إيجابية بعد التعرض لأحداث صدمية ما يستلزم ضرورة متابعة العلاقة بينهما في مختلف الأبحاث التي تعنى بهذا المجال.

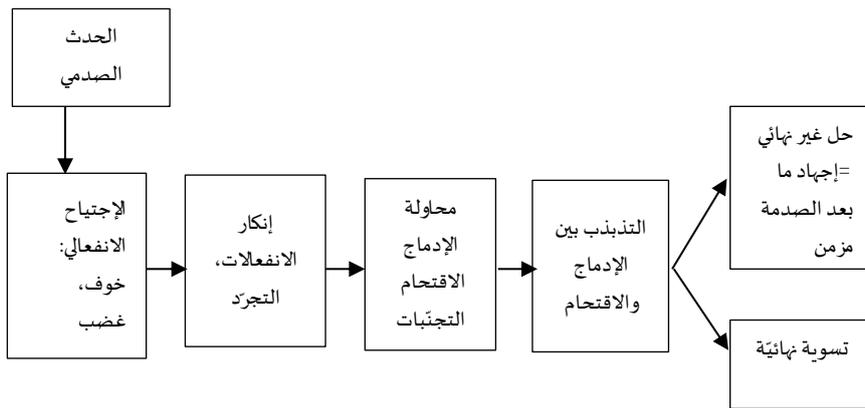
#### 4-النماذج المفسرة لنمو ما بعد الصدمة:

تفسر سيرورة نمو ما بعد الصدمة من خلال عدّة نظريات ونماذج ذات صلة مباشرة أو غير مباشرة بفكرة وفلسفة نمو ما بعد الصدمات، واختلفت في ذلك تناولات الثقافات والأديان لمختلف النتائج الإيجابية للأحداث الصدمية في الحياة، وتمّ تصوّر فكرة معايشة المحنة ومواجهتها منذ القدم كمرحلة في حياة الإنسان من شأنها أن تسمح له بتطوير نماذج جديدة أكثر عمقا حول الذات، الآخر والعالم الخارجي.

#### 1-4 نموذج Horowitz (1986)

تعود أصول نمو ما بعد الصدمة في فلسفة نمو ما بعد الصدمات إلى نموذج Horowitz الذي سجل استمرارية نظرية وعبادية لنموذج عرف في علم النفس الصدمي بـ الاستيعاب والمواءمة Accommodation و Assimilation، حيث يفترض في إطار المعالجة المعرفية للمعلومات أنّ الصدمة لا تتم معالجتها ولكنها تبحث عن المواءمة بين المعلومات الداخلية والخارجية المرتبطة بالحدث الصدمي، والتي لا تتوافق أغلبها مع المخططات المعرفية فتظهر جملة من الاستجابات النفسية الخاصة: الانقطاع عن الوجود، استجابات انفعالية حادة، إنكار، أفكار اقتحامية.

وفيما يلي توضيح لمسار تتابع الاستجابات الصدمية وفق هذا النموذج.



الشكل 2: تتابع الاستجابات الصدمية وفق نموذج Horowitz (Guay, Stéphane et Morchard, Andrés, 2007)

ويرتبط التغيّر الداخلي وفق هذا النموذج بسيرورة مزدوجة ممثلة باستيعاب الصدمة ومواءمتها والتي تحوّل إدراك الفرد للحدث لأن يصبح ذاته مسرحاً لها (Tedeschi, Calhoun, 2004)، حيث يستعمل الفرد بيئته لتشكيل مخططاته الأصلية ومكتسباته والتي ستثري بواسطة الإدماج المتتالي للعناصر الجديدة أين تظهر قوّة الصدمة، ويمثّل الاستيعاب هنا تفسير هذه الأحداث الجديدة في ضوء مخططات التفكير الأصلية، أما المواءمة فهي سيرورة عكسيّة للاستيعاب يتوجّب على الفرد خلالها تغيير البنية المعرفية أولاً ثم تأتي عملية إدماج الموضوع أو الظاهرة الجديدة. (Kretsch et al, 2011).

وبناء على ما سبق نستخلص أنّ حالة التكيف المتجدد في سياق الصدمة ترتبط بتصوّرات قديمة لأحداث ماضية مخزّنة في معاشاته تسمح له بإعادة بناء للمفاهيم واستدخال للمعلومات الجديدة في إطار سيرورتي الاستيعاب والمواءمة ما يعكس قدرته على الإدماج والتي تكون غير محدودة حفاظاً على التماسك في الحياة وهذا ما يجسّد نمو ما بعد الصدمة.

#### 2-4 نموذج Moos و Schaefer (1992)

يُعدّ هذا النموذج المفاهيمي بأزمات الحياة والنمو الشخصي ومختلف النتائج الإيجابية لتحوّلاتها كما يبرز أهمية عوامل النظام الشخصي والبيئي في تجربة أزمة الحياة وتبعاتها من حيث تأثيرها على عمليات التقييم المعرفي واستجابات المواجهة والتي تؤثر بدورها على نتيجة الأزمة، ويتضمن النظام الشخصي الخصائص الاجتماعية والديموغرافية والموارد الشخصية مثل: الكفاءة الذاتية، الجلد، الثقة بالنفس، تجارب الحياة السابقة أمّا العوامل البيئية فتشمل: العلاقات الشخصية، الدعم من الأسرة والأصدقاء والبيئة الاجتماعية، الموارد المالية والجوانب الأخرى للوضع المعيشي. (Zoellner, Maercker, 2006)

وفي ضوء هذه العوامل على اختلافها تظهر أهميتها ودورها في تسهيل التكيف مع أزمات الحياة وتسييرها وصولاً إلى نتائج إيجابية على مستوى الذات: احترام الذات، التّضح، زيادة المرونة وعلى مستوى البيئة: دعم العلاقات مع الآخرين... وهي بذلك تعكس مقاربة للتكيف مع النمو بدلاً من المواجهة.

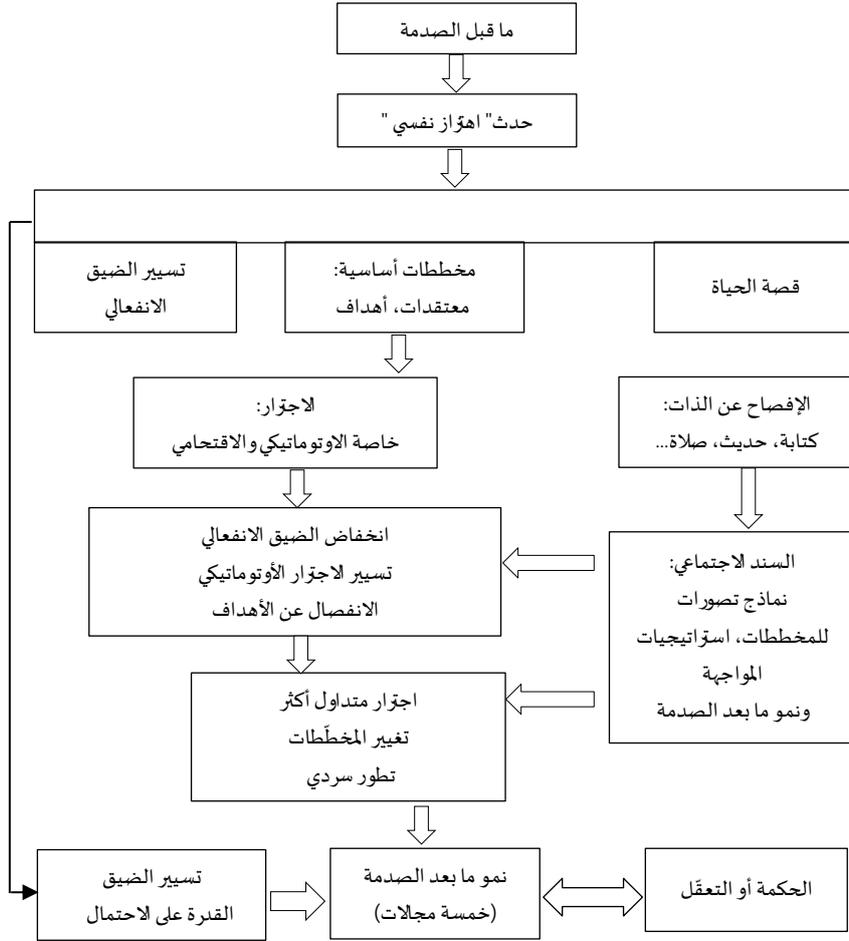
#### 3-4 نموذج Calhoun و Tedeschi (1995 - 2004)

يعتبر هذا النموذج الوصفي الوظيفي أكثر النماذج التجريبية دعماً للنمو في أدبيات نمو ما بعد الصدمة، اقترحه Tedeschi و Calhoun وقدّما من خلاله تعريفاً لنمو ما بعد الصدمة على أنّه تغير نفسي إيجابي يظهر في خمسة مجالات مهمّة وداعمة للحفاظ على الحياة: تقدير الحياة العلاقات الاجتماعية-الحميمية-قوّة الشّخصية-المفاهيم الروحية العميقة-فرص جديدة لتطوير الحياة، وأضافا أنّه سيرورة ونتيجة على حد سواء؛ سيرورة تعكس التكيف من الصدمات ونتيجة إيجابية تؤدّي إلى زيادة الرضا عن الحياة على المدى الطويل. (Tedeschi, Calhoun, 2004)

واقترض هذا النموذج أنّ الأحداث الصدمية والخبرات المؤلمة لا تؤدّي إلى التّمو لكن الضيق النفسي والصراع العاطفي الذي يعقب الصدمة هو حافز للتغيّر والسير تجاه تطوير سيرورة نمو ما بعد الصدمة (النصراوي، الذهبي، 2016)، لكن هناك من عارض هذه الفكرة واعتبر أنّ فقدان كحدث صدمي يسبّب الفائدة المباشرة وأنّ الصّراع من موت أحد أفراد العائلة يؤدّي إلى ظهور النمو.

وترتبط سيرورة نمو ما بعد الصدمة في السياق ذاته بزمن وقوع الحدث، خصائصه وشدّته فقد يكون زمن بناء نمو ما بعد الصدمة مباشرة بعد التّعرض للحدث الصدمي، وقد يحتاج إلى أسبوعين أو ثمانية كفترة قد تكون هي الأخرى غير كافية لذلك، وبالنسبة لشدّة الحدث وتأثيرها على المخططات المعرفية نجد أنّ الأحداث البسيطة لا تؤثر عليها في حين أنّ الضيق والشدّة هما أهم العناصر الضرورية في معالجة التكيف المعرفي والاجترار. (Tedeschi, Calhoun, 2004): حيث تميّز المعالجة المعرفية في هذا

السياق المراحل الأولى في التعامل مع الأحداث الصدمية أين ترتبط بتنوع الأفكار المرتبطة بالحدث والتي تحيل إلى البحث عن المعنى وإعطاء تفسير لوقائعه ما يسهم في تسيير التجربة الصدمية. إن هذا النموذج يسمح للفرد ويحفّز لديه إعادة طرح لمعتقداته الأساسية وأهداف حياته التي انهارت نتيجة للبعد الصدمي للحدث في سياق معالجة معرفية لمختلف الصور والأفكار الاقتحامية السلبية المرتبطة به كأجزاء من الذاكرة الصدمية تجتاح تفكيره بصفة واعية أو غير واعية ما يسهم في فهم وتفسير وإعطاء معنى لذلك.



الشكل 3: النموذج الوصفي الوظيفي (Tedeschi & Calhoun, 2004)

#### 4-4- نموذج McAdams و Pals (2004):

تعتبر مراجعة قصة حياة الفرد المحرك الأساسي لاستيعاب تفاصيل الحدث الصدمي والمحفّز للتغيرات المعرفية والسلوكية التي تساهم في تطوير نمو ما بعد الصدمة، ومن هذا المنظور تعتبر قصة حياة الفرد وسرده لتفاصيلها سيرورة يتشارك فيها الأفراد لإعادة بناء قصص حياتهم استناداً إلى فهم كيفية تغيرهم منذ وقوع الحدث. (Pals, McAdams, 2004)، وهذا ما يعكس دور السرد في نمو ما بعد الصدمة والعلاقة الوثيقة بينه وبين قصة الحياة؛ ففهم نمو ما بعد الصدمة في هذا السياق هو عملية بناء فهم سردي لتغير الذات بشكل إيجابي من خلال الحدث الصدمي ومن ثمّ دمجها في قصة الحياة التي تحدّد الهوية.

وتتضمّن مقابلة سرد خبرات الحياة وتجاربها قيام المشاركين ببناء ذلك من خلال التّفكير في ثماني لحظات مهمّة في الحياة متضمّنة لمشاهد توصف وفق: نقاط مرتفعة، نقاط منخفضة، نقاط التّحول، ويتميز السرد التعويضي هنا بالانتقال من مشهد الحياة السّلبية إلى مشهد الحياة الإيجابية خلال سرد قصة الحياة على أن يتغيّر الموقف السّلبى الموصوف في المشهد إلى موقف إيجابي، كما قد يتم الانتقال من مشهد الحياة الإيجابيّة إلى مشهد الحياة السّلبية. (Blackie, 2014)

وتسمح عملية السرد هذه بالاعتراف ومعالجة الجوانب العاطفيّة السلبية للتجارب الصدميّة ووصف تأثيرها على الذات ما يسمح برؤية التغيّرات الإيجابية وتحريكها لخلق إمكانات لجوانب جديدة في اتجاه التغيّر الذاتي الإيجابي تمهيدا لظهور نمو ما بعد الصدمة (Pals, McAdams, 2004)، فاحتضان التأثير العاطفي السلبى للحدث على الذات والاستناد إلى عوامل سياقيّة مثل التحدّث مع الآخرين، الصلاة، كتابة الحدث... وغيرها تعمل على تسهيل معالجة السرد وتهيء لبناء نهاية إيجابية للقصة تعزّز النمو. واعتبارا لهذه الخصوصية لا نعتبر نمو ما بعد الصدمة نتيجة فقط إنّما هو سيرورة تظهر بعد تعرّض الفرد لحدث صدمي يتّسم بالشّدّة وكفي لتحدي المخططات والافتراضات الأساسية وكذا الأهداف التي تحدّد هويته وتسهم في إعطاء معنى لحياته ولم لا تدميرها، ويظهر هذا في سياق البناء السردى المتضمّنة للمعالجة المعرفية للانفعالات السلبية المرتبطة بالحدث والتي بدورها تؤثر على الذات وتغيّرها.

#### 4-5 نموذج Joseph و Linley (2005)

تبنيّ هذا النموذج مقارنة مختلفة بعض الشيء حول نمو ما بعد الصدمة على أنّه لا يختلف عن بناء الرّفاه النفسي، فالمجالات الخمسة للنمو ما بعد الصدمة كما حدّدها Tedeschi و Calhoun (2004) تعادل بناء الرّفاه النفسي أو جودة الحياة النفسية PWB كما افترضتها راييف؛ حيث أنّ نمو ما بعد الصدمة يحدث عندما تؤدّي تجربة الفرد المؤلمة إلى ارتفاع مستويات هذه المجالات: تقبل الذات، الهدف من الحياة، التمكن البيئي، الاستقلال الذاتي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Ryff, 1989)، ولا يفترض هذا النموذج أنّ الصدمة هي المكوّن الأساسي لتجربة الرّفاه النفسي الذي يشتمل على: الهدف، المعنى، والاستقلال كمؤشّرات مهمة على الأداء وأنّ التغيرات الصّعبة في الحياة هي أحد المسارات لتسيير الرّفاه. (Blackie, 2014).

فعلى الرّغم ممّا تخلّفه الأحداث الصدمية من تبعات سلبية تميّز التجربة الصدميّة إلّا أنّ استمرارية اهتمام الفرد بمعنى الحياة وأولوياتها وأهدافها وكذا الحفاظ على لذّة العيش ورؤية للمستقبل كمظاهر للنمو تحول دون استمراريّتها. وبالرجوع إلى أدبيات نمو ما بعد الصدمة قام Joseph و Linley بتطوير هذا النموذج في سياق معرفي اجتماعي لتفسير سيرورة النمو، وكذا علاقته ببعض التنبؤات حيث اعتمدا في تقييم وتفسير الأحداث الصدمية على سلسلة من التقييمات، الحالات العاطفيّة، استراتيجيات المواجهة لاستيعابها في الاتجاه الإيجابي أو السلبى (Joseph, Linley, 2008)، فهناك من الأفراد من يستخدمون استراتيجيات مواجهة غير تكيفيّة (لوم الذات)، ما يحيلهم إلى تطوير دفاعات قد تجعلهم أكثر عرضة لأحداث مؤلمة ومجهدة مستقبلا، في مقابل ذلك هناك من يمتلكون القدرة على استخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية تمنحهم رؤية جديدة حول أنفسهم والعالم الآخر ما يؤدّي الى الاستيعاب الإيجابي للصدمة.

وعليه نجد أنّ استجابات ما بعد الصدمة في ضوء معطيات هذا النموذج تخضع للمعالجة المعرفية لمختلف المعلومات المرتبطة بالصدمة في إطار سيروية تكيفية تسمح بتسهيل النمو الأمثل في ضوء تسيير إيجابي للخبرات الصدمية. إنّ تباين وجهات النظر حول مختلف نماذج نمو ما بعد الصدمة على اختلاف منطلقاتها وموضوعاتها يشترط التعرض لحدث صدمي شديد يتحدّى ويزعزع افتراضات الفرد عن الحياة ويحيله إلى إعادة تقييم لذلك وفق سيرويات المعالجة المعرفية والعاطفية لتفاصيل الحدث بالاعتماد على مصادره الشخصية (الانفتاح على التجربة الصدمية) أو عوامل بيئية (موارد الدعم الاجتماعي) والتي تحدّد أسلوب المواجهة وصولاً لبناء نمو ما بعد الصدمة؛ فنموذج تيديشي وكالهنون عني بمختلف التغيرات النفسية الإيجابية التي تظهر منذ وقوع الأحداث الصدمية والتي تظهر في: تحسين العلاقات مع الآخرين، وجود فرص جديدة للحياة، النمو الروحي، تعزيز تقدير الحياة ... كتحوّلات إيجابية تعكس تجاوزه للوضع الصدمي، في حين افترض نموذج جوزيف ولينلي أنّ الصدمة يمكن أن تسبّب تغيرات تمس المعنى ومخططات الشخصية وكذا العلاقات وجاءت مقاربتها مختلفة من حيث اعتبار أنّ نمو ما بعد الصدمة لا يختلف عن بناء الرفاه النفسي وأنّه يحدث عندما تؤدي تجربة الفرد المؤلمة إلى ارتفاع مستويات: قبول الذات والغرض في الحياة والاستقلال الذاتي والعلاقات الإيجابية ... كما لا يفترض أن الصدمة هي المكون الضروري لتجربة الرفاه النفسي، أمّا بالنسبة لنموذج Pals و McAdams فقد ارتكز على السرد الحياتي الذي يسمح بإعادة بناء قصص الحياة بالاستناد إلى سياقات التغيير منذ وقوع الأحداث الصدمية ما يكشف عن مدى استيعابها واستكشاف المحفزات السلوكية والمعرفية التي تشكّل نمو ما بعد الصدمة.

وعلى الرغم من أهمية هذه النماذج وغيرها في مجال نمو ما بعد الصدمة في توضيح آليات وسيرويات بناء النمو في سياق التعرض للأحداث الصدمية إلا أنّ معظمها يشير إلى أنّ عملية النمو تتطلب وقتاً للتعامل مع الصدمة من حيث: المعالجة المعرفية، التخفيف من مستويات الضيق...، وهي بذلك لا تعالج بشكل مرضي المسار الزمني المناسب لحدوث النمو.

#### 5- أبعاد نمو ما بعد الصدمة:

يعتبر النموذج النظري للنمو ما بعد الصدمة لـ (Tedeschi, Calhoun, 2000) أكثر النماذج تحديداً ووصفاً لأبعاد نمو ما بعد الصدمة ومختلف التظاهرات المرتبطة بها واعتبارها مصدراً لسلالم تقييمية له، كما تعبّر عن مجموع التغيرات الإيجابية الناتجة عن أحداث وظروف صادمة أسفرت عن مكوّناتها دراسات عملية تمّ التحقق من خصائصها السيكومترية في بيئات، ثقافات ومجتمعات مختلفة واعتبرت عوامل مدعّمة ومعزّزة لنمو ما بعد الصدمة، وتمثّلت أبعاد هذا النموذج كما يلي:

- القوى الشخصية: تتمثل في الإحساس بجوانب قوة الشخصية، الثقة في الذات، الشّعور بتغيرات إيجابية في إدراك الذات، القدرة على إدارة الضغوط ومواجهتها في مواقف الحياة المختلفة، وقد تكشف الصدمات عن جوانب غير عادية لدى الفرد.
- الإمكانيات والفرص الجديدة: يتمكّن الفرد من إدراك الفرص الجديدة والفوائد المحتملة التي نتجت عن حدوث الصدمة، فقد تحمل الأزمات في طياتها فرصاً جديدة ترتبط بخبرات جديدة مكتسبة، علاقات، فرص عمل، وعليه أن يستكشف ذلك.

- العلاقات مع الآخرين: تتضمن حدوث تغيرات إيجابية عميقة في العلاقات مع الآخرين وإدراك أهمية وجود من حولنا وتقدير قيمتهم، وحماية الذات من التعرض للأذى من الآخرين. فيصبح الفرد أكثر تعاطفاً مع الآخرين وإحساساً بهم. إن تعميق العلاقات الاجتماعية وفق هذا البعد يعتبر أحد جوانب نمو ما بعد الصدمة وأسبابه وكطريقة علاجية (توفير السند والدعم الإيجابي) تساعد على التنفيس الانفعالي، وتنشيط الذاكرة الانفعالية ليتحرر من ضغطها، كما يعيد ترتيب الأفكار وتمثيلها واستيعاب تفاصيل ما حدث.

- تقدير الحياة: يتمثل في الشعور بتغيير كبير في الحياة اليومية وكيفية التعامل معها، يزداد تقدير لحظات الحياة، الهدف منها والشعور بأهميتها مع ترتيب الأولويات الشعور بالمسؤولية، إعطاء معنى وقيمة للحياة ما يؤدي إلى تقدير شامل لها.

- التغيير الروحي: حدوث تغير إيجابي في المعتقدات الروحية، من خلال تعميق الفهم وزيادة الإحساس بالمعنى والهدف، الإيمان وتعزيز القيم الدينية والمحافظة على المعتقدات الروحية، وقد يظهر في ضوء ذلك الالتزام سلوكيات دينية، بواجبات وقواعد الدين. (ابراهيم، 2018)

وقد سمح هذا النموذج بتقييم نمو ما بعد الصدمة من الجانب الكمي والكيفي في الأبحاث العيادية باستكشاف التأثيرات الإيجابية للحدث الصدمي والتغيرات الإيجابية التي تنتج عنه على مستوى ميادين داعمة ومهمة للحفاظ على جودة الحياة.

6- نمو ما بعد الصدمة والتطبيقات العلاجية:

لكل تغير إيجابي في مجال نمو ما بعد الصدمة أهمية وقيمة، وهي رؤية تتوافق مع العديد من التوجهات في مجال العلاج النفسي، والمقاربات الإنسانية والوجودية لعلم النفس، والتي اعتبرت في مجملها النمو والتطور أحد أسس ومركبات النشاط العلاجي، فالوعي بقدرات التغيير الإيجابي بعد التعرض لاجها حاد أو لحدث صدمي لا يعني بالضرورة انتظار تطوير PTG لدى الجميع، كما أن نمو ما بعد الصدمة مصدره الفرد ذاته وليس الحدث على اختلاف خصائصه في سياق سيرورة المواجهة المعرفية، الانفعالية والسلوكية. (Kretsch et al, 2011)

ويحدث نمو ما بعد الصدمة بعد التعرض لصدمة وهو سيرورة عادية؛ فكل فرد يمتلك دينامية داخلية فطرية للتوصل إليه يجب على المعالج تحفيزها ودعمها ليس فقط بالوقوف على ضرورة الإجابة على أسئلة المفحوصين حول معنى تجاربهم الحياتية والصدمية لأنها تجارب وخبرات شخصية إنما تكمن مهمته في منحهم الفرصة لإيجاد معنى لهذه التجارب في إطار مقارنة علاجية غير موجهة ودينامية تسمح بتحفيزهم للحديث عن خبراتهم بإدماج بعض التقنيات: كالمهام التي تنجز في البيت، استعمال أدوات قياس نفسي تقيم درجة إدراكهم للتغير فيما يتعلق بالأحداث المعاشة. (Joseph, Linley, 2004)

ويسعى المعالج في ضوء ذلك إلى إيصال التفهم والتقبل للمفحوصين بدلا من التخفيف من الأعراض أو إجبارهم على السير باتجاه التغير والنمو، فمهمته لا تنحصر فقط في جعل المفحوصين في حالة أفضل فقط إنما تتعدى ذلك إلى محاولة توفير بيئة اجتماعية مشجعة لتطوير نمو ما بعد الصدمة.

7- خلاصة:

يشترط نمو ما بعد الصدمة توقُّر السياق الصدمي الذي يحيل الشخص إلى مواجهة الواقع الصدمي وتسييره إيجابياً أو سلباً بالرجوع إلى مختلف مصادر الدعم الداخليَّة الشخصيَّة أو الخارجيَّة البيئيَّة ما يفتح المجال لحدوث التَّموُّن في مجالات مختلفة، وعلى الفرد أن يُوجد بعض الخيارات للتأقلم تجاه مصير غير مختار تفرضه الأحداث الصدمية، واعتباراً لذلك لم تكن معظم الأبحاث في مجال نمو ما بعد الصدمة واضحة كفاية لاختلاف: مداخلها، تصوراتها، القضايا المنهجية المحددة لهذا المفهوم ما أسفر عن قيود منهجيَّة تستدعي تطوير الأبحاث في هذا المجال، لكنَّها اتفقت في مجملها بأنَّ نمو ما بعد الصدمة يشير إلى كلِّ تغيير إيجابي في الشَّخصية بعد التعرُّض لأحداث حياتيَّة صدمية يمكن أن تؤدي إلى تحسينات في مجالات مختلفة: العلاقات، تقدير الذات، المعنى... بهدف تحقيق مستوى أمثل من الأداء النفسي للشخص المصدوم ما يسمح بفتح آفاق جديدة في ضوء مقاربة شموليَّة بعد التعمُّق في خصائص نمو ما بعد الصدمة وأبعاده، مختلف نماذجه التفسيرية ومعطياتها التجريبيَّة والتي تصبُّ في مجملها في سياقات تكيفيَّة بعد التعرُّض للأحداث الصدميَّة في ظلِّ بعد إيجابي متبني في علم النفس الصدمي وعلم النفس الإيجابي.

8-قائمة المصادر والمراجع:

- إبراهيم، ي (2018)، نمو ما بعد الصدمة، دار النشر يسيطرون.
- النصراوي، ك.ح.، و، الذهبي، ه.م. (2016). الإسناد الاجتماعي وعلاقته بنمو ما بعد الصدمة لدى المصابات بالسرطان الثدي، مجلة العلوم النفسية العدد 22.
- Blackie, J. e. (2014). *Post-traumatic growth as positive personality change: Evidence controversies and future Directions.... in European journal of personality.*
- Calhoun LG, Cann A, Tedeschi RG, McMillan J. A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *J Trauma Stress.* 2000 Jul; 13(3):521-7. doi: 10.1023/A:1007745627077. PMID: 10948491.
- Guay, S., et Morchard, A. (2007). *Les troubles liés aux événements traumatiques: Dépistages, évaluation et traitements.* Montréal. : PU.
- Guiguère, M. (2017). *Appréciation de la vie et nouvelles possibilités chez les adolescentes agressées sexuellement selon le niveau de croissance post-traumatique, le temps écoulé depuis l'agression et le niveau de résilience.*
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma.* Free Press 280 p.
- Joseph, p., et Linley, A. (2004). *Positive change following trauma and Adversity: A review journal of traumatic stress, vol 17 no.1, February 2004 pp 11-21).*
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). *Psychological assessment of growth following adversity: A review. In S. Joseph & P. A. Linley (Eds.), Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress (p. 21–36). John Wiley & Sons Inc.*
- Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth? .: New York, NY: Basis Books.*
- Kretsch, & Tarquinio, Cyril & Joseph, Stephen & Martin-Krumm, Charles. (2011). *Psychologie positive et développement/croissance post-traumatique: changements positives et bénéfiques perçus suite aux événements de vie graves.*
- Lelorain, S. (2009). *Qualité de vie et développement post-traumatique à long terme d'un cancer du sein [Internet]. [cité 26 mai 2015]. Nantes: Disponible sur: <http://www.theses.fr/2009NANT3034> .*
- Lise Lanasard, A. (2019). *Croissance post-traumatique chez les citoyens de lac-Mégantic trois ans après la catastrophe ferroviaire de juillet 2013.*
- Nicolas, L. B. (2015). *Croissance post-traumatique et gratitude: Quels liens avec la qualité de vie aux soins palliatifs.*
- Pals, J. L., & McAdams, D. P. (2004). *The Transformed Self: A Narrative Understanding of Posttraumatic Growth. Psychological Inquiry.* 15. 65-69.
- Pols, D. L., & McAdmas, D. P. (2004). *The transformed self. A narative understanding of post-traumatic growth. Psychological Inquiry* 15-65-69.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 1069-1081

- Smith, Rebekah & McIntosh, Virginia & Carter, Janet & Colhoun, Helen & Jordan, Jennifer & FA, Carter & CJ, Bell. (2016). *Thriving After Trauma: Posttraumatic Growth Following the Canterbury Earthquake Sequence*. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. 20. 125-134.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence*. 15(1):1 18. *Psychological inquiry*.
- Walker-Williams, H., van Eeden, C. et van der Merwe, K. (2013). *Coping behavior, posttraumatic growth and psychological well-being in women with childhood sexual abuse*. *Journal of Psychology in Africa*, 23(2), 259–268.
- Zoellner, T., & Maercker, B. (2006). *Posttraumatic growth in clinical psychology – A critical review and introduction of a two-component model*. *science direct Clinical Psychology Review* 26 (2006) 626 – 53.

**- Arabic references in English:**

- Ibrahim, Y. (2018). *Post-Traumatic Growth*. Yesteroon Publishing House.
- Al-Nasrawi, K. H., & Al-Dhahabi, H. M. (2016). *Social Support and Its Relationship to Post-Traumatic Growth Among Breast Cancer Survivors*. *Journal of Psychological Sciences*.