



# مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية

مجلة علمية دورية محكمة

تصدر أربع مرّات في العام خلال الأشهر  
(مارس ، يونيو ، سبتمبر ، ديسمبر)

| العدد | المجلد | الشهر        | السنة            |
|-------|--------|--------------|------------------|
| 25    | 49     | رمضان / مارس | 1447 هـ / 2026 م |

## معلومات الإيداع في مكتبة الملك فهد الوطنية

### النسخة الورقية

رقم الإيداع: 1441/7131

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8509

### النسخة الإلكترونية

رقم الإيداع: 1441/7129

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8495

## معلومات وسائل التواصل

### الموقع الإلكتروني للمجلة



<https://journals.iu.edu.sa/ESS>



ترسل البحوث على موقع المجلة

### البريد الإلكتروني للمجلة



[iujournal4@iu.edu.sa](mailto:iujournal4@iu.edu.sa)

### حساب المجلة على منصة X



[@iujournal4](https://twitter.com/iujournal4)



## مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية

البحوث المنشورة في المجلة  
تعبر عن آراء الباحثين ولا تعبر  
بالضرورة عن رأي المجلة

جميع حقوق الطبع محفوظة  
للجامعة الإسلامية



## قواعد وضوابط النشر في المجلة

أن يتسم البحث بالأصالة والجدية والابتكار والإضافة المعرفية في التخصص.

لم يسبق للباحث نشر بحثه.

أن لا يكون مستلماً من أطروحة الدكتوراه أو الماجستير سواء بنظام الرسالة أو المشروع البحثي أو المقررات.

أن يلتزم الباحث بالأمانة العلمية.

أن تراعى فيه منهجية البحث العلمي وقواعده.

أن لا تتجاوز نسبة الاقتباس في البحوث التربوية (25%)، وفي غيرها من التخصصات الاجتماعية لا تتجاوز (40%).

أن لا يتجاوز مجموع كلمات البحث (12000) كلمة بما في ذلك الملخصين العربي والإنجليزي وقائمة المراجع.

لا يحق للباحث إعادة نشر بحثه المقبول للنشر في المجلة إلا بعد إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.

أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA) الإصدار السابع، وفي الدراسات التاريخية نظام شيكاغو.

أن يشتمل البحث على : صفحة عنوان البحث، ومستخلص باللغتين العربية والإنجليزية، ومقدمة، وطلب البحث، وخاتمة تتضمن النتائج والتوصيات، وثبت المصادر والمراجع، والملاحق اللازمة مثل: أدوات البحث، والموافقات للتطبيق على العينات وغيرها؛ إن وجدت.

أن يلتزم الباحث بترجمة المصادر العربية إلى اللغة الإنجليزية.

يرسل الباحث بحثه عبر موقع المجلة ، بصيغة (WORD) وبصيغة (PDF) مع موافقته بأن البحث لم يسبق نشره ، وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في جهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه في المجلة.

المجلة لا تفرض رسوما للنشر.



## الهيئة الاستشارية:

**معالي أ.د : محمد بن عبدالله آل ناجي**

مدير جامعة حفر الباطن سابقاً

**معالي أ.د : سعيد بن عمر آل عمر**

مدير جامعة الحدود الشمالية

**معالي د : حسام بن عبدالوهاب زمان**

رئيس هيئة تقويم التعليم والتدريب

**أ. د : سليمان بن محمد البلوشي**

عميد كلية التربية بجامعة السلطان قابوس

**أ. د : خالد بن حامد الحازمي**

أستاذ التربية الإسلامية بالجامعة الإسلامية سابقاً

**أ. د : سعيد بن فالح المغامسي**

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية

**أ. د : عبدالله بن ناصر الوليعي**

أستاذ الجغرافيا بجامعة الملك سعود





مجلة الجامعة الإسلامية  
للعلوم التربوية والاجتماعية

## هيئة التحرير:

### رئيس التحرير:

أ.د. عبدالله بن عبدالمحسن الحربي

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

### مدير التحرير:

أ.د. محمد بن جزاء بجاد الحربي

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

## أعضاء التحرير:

معالي أ.د. راتب بن سلامة السعود

وزير التعليم العالي الأردني سابقا  
وأستاذ السياسات والقيادة التربوية بالجامعة الأردنية

أ.د. محمد بن يوسف عفيفي

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

أ.د. عبدالرحمن بن يوسف شاهين

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

أ.د. خالد بن إبراهيم الدغيم

أستاذ المناهج وطرق التدريس بجامعة القصيم

أ.د. أحمد بن محمد شبيب حسن

أستاذ علم النفس التربوي بجامعة الأزهر بالقاهرة

أ.د. ياسر بن عايد السميري

أستاذ التربية الخاصة بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

أ.د. محمد بن إبراهيم الدغيري

وكيل جامعة شقراء للدراسات العليا والبحث العلمي  
وأستاذ الجغرافيا الاقتصادية بجامعة القصيم

أ.د. نور هيدايانتو سيتيو بوترو

أستاذ علم النفس التربوي بجامعة نيجيري يوجياكارتا بإندونيسيا

#### د. عادل بن عيد الجهني

أستاذ أصول التربية المشارك بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

#### د. إبراهيم بن علي الربيعي

أستاذ التاريخ الإسلامي المشارك بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

#### د. رجاء بن عتيق المعيلي الحربي

أستاذ التاريخ الحديث والمعاصر المشارك بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

#### د. منصور بن سعد فرغل

أستاذ الإدارة التربوية المشارك بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

#### د. رشدي بن مامو طاهر

أستاذ التربية الإسلامية المساعد بجامعة الأمير سونكلا بتايلاند

#### د. حاجي بن شيخ تونكارا

دكتورة في أصول التربية الإسلامية  
والمحقق القنصلي بقنصلية جامبيا في جدة

### الإخراج والتنفيذ الفني:

م. محمد بن حسن الشريف

### التنسيق العلمي:

أ. محمد بن سعد الشال

### سكرتارية التحرير:

أ. أحمد شفاق بن حامد

أ. سعيد يعقوب حسيني

أ. دابري عبد الكريم



## فهرس المحتويات : \*

| م  | عنوان البحث                                                                                                                                                                                                    | الصفحة |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1  | تصوّر مقترح للأهداف التعليمية لمقرّر الأحياء بالمرحلة الثانوية في ضوء مهارات التفكير التّصميمي<br>د. ريم بنت إبراهيم الحميني                                                                                   | 12     |
| 2  | تصوّر مقترح لتحقيق الاقتصاد الأخضر بجامعة حائل في ضوء تطبيق نموذج ماكينزي<br>د. ندى بنت زويد المطيري                                                                                                           | 60     |
| 3  | أثر استخدام استراتيجية الرحلات المعرفية في تدريس الرياضيات على تنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة<br>د. ظبية بنت جارالله القحطاني                                                       | 114    |
| 4  | اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد وعلاقته بالقلق لدى الأطفال من الجنسين<br>د. هيفاء بنت شبنان الدوسري                                                                                                     | 152    |
| 5  | سياسة العمل التنافسية الداعمة لإدارة رأس المال الفكري لأعضاء هيئة التدريس: دراسة تطبيقية على جامعة الملك خالد<br>د. نورة بنت يحيى الفيحي                                                                       | 198    |
| 6  | المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات تنبؤية بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الأفراد الذين مروا بتجارب حياتية صادمة<br>د. أزهار ياسين سمكري                                                            | 242    |
| 7  | أثر توظيف بيئة تعلم مصغر هجين "قائمة على الرسوم التخطيطية" في تنمية الكفاءة الرقمية والاحتفاظ بالتعلم لدى طالبات جامعة حائل<br>د. أمل بنت رجاء الله المحمدي                                                    | 296    |
| 8  | العوامل التي تتنبأ بالوعي البيئي في سياق التعليم من أجل التنمية المستدامة: تحليل قائم على نتائج الدراسة الدولية TIMSS2023 في كل من المملكة العربية السعودية وكوريا الجنوبية وسنغافورة<br>د. علي بن حمود الحربي | 348    |
| 9  | تقييم دقة خوارزميات التعلم الآلي لتصنيف الغطاءات الأرضية واكتشاف تغيير النطاقات العمرانية في مدينة أمّالج بالمملكة العربية السعودية<br>د. ندى بنت سليمان العنزي                                                | 374    |
| 10 | إنسانية الملك عبد العزيز في معاملة خصومه ومخالفه<br>(1319-1373هـ/1902-1953م)<br>د. محمد بن عبد الرحمن السلامة                                                                                                  | 426    |

\* ترتيب الأبحاث حسب تاريخ ورودها للمجلة مع مراعاة تنوع التخصصات



مجلة الجامعة الإسلامية  
للعلوم التربوية والاجتماعية

معرفة  
e-Marefa



المنظومة  
ALMANDUMAH

Arcif  
Analytics

المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات تنبؤية بنمو ما  
بعد الصدمة لدى عيّنة من الأفراد الذين مروا بتجارب  
حياتية صادمة

**Cognitive Flexibility and Social Support as  
Variables Predicting Post-Traumatic Growth  
among Individuals Who Experienced  
Traumatic Life Events**

إعداد

د. أزهار ياسين سمكري  
أستاذ علم النفس المشارك  
قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أم القرى

**Dr. Azhar Yaseen Samkari**  
Associate Professor of Psychology  
Department of Psychology - Faculty of Education  
Umm Al-Qura University

Email: [ayhsamkari@uqu.edu.sa](mailto:ayhsamkari@uqu.edu.sa)

DOI:10.36046/2162-000-025-026

## المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للمرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة تَكُونت من (٤٣٥) فرداً من الجنسين من الأفراد الذي تعرضوا لتجارب صادمة، كما هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة، وهدفت أيضاً إلى الكشف عن الفروق في نمو ما بعد الصدمة في ضوء بعض المتغيرات شملت النوع، والعمر، والمستوى التعليمي، والحالة المهنية، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطبيق كل من مقياس المرونة المعرفية ومقياس المساندة الاجتماعية ومقياس نمو ما بعد الصدمة وجميعها من إعداد الباحثة على عينة الدراسة، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتحليل البيانات أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة من خلال المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة، كما تشير النتائج إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة، ومستوى متوسط من المرونة المعرفية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في نمو ما بعد الصدمة تُعزى لاختلاف النوع لصالح الذكور، وفروق تُعزى لاختلاف الحالة المهنية لصالح الفئة العاملة، في حين لم تُظهر النتائج فروقاً دالة في نمو ما بعد الصدمة تُعزى لمتغيري العمر والمستوى التعليمي.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة المعرفية، المساندة الاجتماعية، نمو ما بعد الصدمة، تجارب حياتية

صادمة.

## Abstract

The present study aimed to examine the predictive power of cognitive flexibility and social support on post-traumatic growth (PTG) among a sample of 435 males and females who had experienced traumatic events. The study also sought to determine the levels of cognitive flexibility, social support, and PTG within the sample, as well as to identify differences in PTG according to gender, age, educational level, and occupational status. To achieve these objectives, the researcher administered three instruments developed by herself: the Cognitive Flexibility Scale, the Social Support Scale, and the Post-Traumatic Growth Scale. The descriptive method was employed. Data analysis revealed that PTG could be significantly predicted by both cognitive flexibility and social support. Moreover, the findings indicated that participants reported high levels of social support and PTG, whereas their cognitive flexibility was at a moderate level. Statistically significant differences in PTG were found in favor of males over females, and in favor of employed participants over their unemployed counterparts. However, no significant differences were observed in PTG with respect to age or educational level.

**Keywords:** Cognitive flexibility, Social support, Post-traumatic growth, Traumatic life events

## المقدمة

تُعد التجارب الحياتية الصادمة من أبرز التحديات التي تواجه الإنسان في مسار حياته كفقْد الأحبة أو مواجهة الأمراض المستعصية أو التعرُّض للحوادث والكوارث، تلك التحديات قد تترك بصماتها السلبية على البناء النفسي للفرد، ومع ذلك فإن هذه الأحداث الصادمة قد لا تقف بالضرورة عند حد الضيق والحزن والانهيار، بل قد تُمثِّل لدى البعض نقطة تحوُّل إيجابية في حياتهم وبداية لمسار جديد من التغيير يُفضي إلى ما يُعرف بـ "نمو ما بعد الصدمة" والذي يُمثِّل نمط من التغييرات الإيجابية التي يمكن أن تنشأ بعد المرور بتجربة مؤلمة حيث ينعكس في تقدير أعمق للحياة ونضج نفسي أكبر وإعادة ترتيب الأولويات.

ويشير مفهوم "نمو ما بعد الصدمة" إلى التغيير الإيجابي الذي يطرأ على الأفراد نتيجة تعاملهم مع أحداث حياتية شديدة، حيث يؤدي إلى تطور نفسي في مجالات متعددة كزيادة تقدير الحياة بشكل عام، وعلاقات شخصية أكثر جدوى، وشعور متزايد بالقوة الشخصية، وتغيير الأولويات، وحياة وجودية أكثر ثراءً (Tedeschi & Calhoun, 2004). كما يُعرَّف بأنه "حالة من التغيير والنمو النفسي الإيجابي تحدث للأفراد الذين تعرضوا لأحداث وخبرات صادمة خلال فترة حياتهم أدت لتغيير جذري في جوانب شخصيتهم على المستوى الشخصي من خلال نظرهم لأنفسهم، وعلى مستوى علاقتهم بالآخرين ونظرهم للحياة ككل، إذ يشير مفهوم نمو ما بعد الصدمة إلى التطوُّر النفسي الإيجابي الشامل لكل جوانب الشخصية" (عبد الحافظ، ٢٠٢٣، ص ٧٩٦).

ويُعد كلٌّ من Tedeschi & Calhoun أول من صاغ مفهوم "نمو ما بعد الصدمة" (PTG) بطريقة علمية عام (١٩٩٦)، حيث لاحظا أن بعض الأفراد يخرجون من الأزمات بتغييرات إيجابية، وليس بأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وقد وسَّع الباحثان لاحقاً هذا المفهوم من خلال تطوير "مقياس نمو ما بعد الصدمة" (Post-Traumatic Growth Inventory - PTGI)، الذي يُستخدم حتى اليوم في الدراسات النفسية (Tedeschi & Calhoun, 1996؛ Tedeschi & Calhoun, 2004).

وفقاً للنموذج النظري الذي قدماه Tedeschi & Calhoun (١٩٩٦)، فإن نمو ما بعد الصدمة يتجلى من خلال خمسة أبعاد رئيسية، تُعبّر عن التغيرات الإيجابية التي تحدث نتيجة مواجهة حدث صادم، وهي كالتالي:

(١) قوة الشخصية (Personal Strength): يشعر الأفراد الذين مروا بأزمات حياتية بأنهم أقوى نفسياً، وأكثر قدرة على مواجهة المصاعب، حيث يتولد لديهم شعور بأنهم قادرون على تحمّل الشدائد، حتى تلك التي لم يظنوا يوماً أنهم قادرون على تحمّلها، هذا ما أكده كلٌّ من علي ويزيد (٢٠٢٥) حيث ذهبوا إلى أن الخبرات والتجارب السلبية تدفع نحو مزيد من النضج والنمو والازدهار ذلك كونها تبرز مكامن القوى الشخصية في تحقيق نمو ما بعد الصدمة. وفي هذا السياق، توصلت دراسة (٢٠٢٥) Li, Shu, Wu, Li, Yang, Luo, & Wei إلى أن نمو ما بعد الصدمة عامل يقوي الشخصية ويسهم في تعزيز المرونة النفسية لاحقاً، ويزيد من قدرة الفرد على الصمود في مواجهة الكوارث والصدمات، في حين أكدت بعض الدراسات على أهمية سمات الشخصية كالكفاءة الذاتية (شويخ، ٢٠٢٣؛ Pellicano, 2019)، وإدارة الذات (الصمادي وسمر، ٢٠٢١)، والمرونة النفسية (عبد الحافظ، ٢٠٢٣)، ومهارات التفكير الإيجابي (يونس، ٢٠١٨) في تحقيق نمو ما بعد الصدمة.

(٢) تحسّن العلاقات مع الآخرين (Relating to Others): بعد المرور بحدث صادم، غالباً ما يشعر الفرد بقيمة العلاقات الاجتماعية، ويصبح أكثر تعاطفاً وميلاً لدعم الآخرين، وقد يتعمّق إدراكه لأهمية القرب العاطفي، مما يحسّن جودة علاقاته، وفي هذا الصدد أظهرت نتائج دراسة (٢٠٢٠) Johnsen & Afgun أن أكثر مجالات نمو ما بعد الصدمة شيوعاً لدى الأشخاص المفجوعين بشكل صادم هو تحسّن العلاقات مع الآخرين، حيث عبّر المشاركون عن شعور أقوى بالترابط الاجتماعي، وازدياد تقديرهم للأشخاص المحيطين بهم، مما يعكس إعادة بناء إيجابية للعلاقات الإنسانية بعد الفقد.

(٣) تقدير الحياة (Appreciation of Life): يُعد تقدير الحياة عنصر جوهري وأساسي في نمو ما بعد الصدمة، وفي هذا الصدد، كشفت دراسة Dell'Osso et al. (٢٠٢٢) أن مواجهة الأحداث الصادمة قد تفسح المجال لإعادة تفسير معنى الحياة، وتؤدي إلى إدراك أعمق لقيمتها، مما يعزّز مشاعر الامتنان والوعي الذاتي.

(٤) النمو الروحي أو التغير الديني (Spiritual Change): قد تؤدي التجارب الصادمة إلى تغيير وجودي روحي عميق، يتجاوز مجرد تعميق الإيمان، ليشمل بناء منظور جديد للحياة والوجود (Tedeschi, Cann, Taku, Senol-Durak, & Calhoun, 2017). وفي هذا السياق، وجدت دراسة (Machinga-Asaolu, 2024) التي أجريت على بعض النساء الناجيات من عنف الشريك الحميم؛ أن النمو الروحي واستكشاف إمكانيات جديدة أكثر المجالات شيوعاً في نمو ما بعد الصدمة.

(٥) استكشاف إمكانيات جديدة (New Possibilities): يمثل اكتشاف الإمكانيات الجديدة أحد الأبعاد الأساسية لنمو ما بعد الصدمة، والذي يشير إلى إدراك الفرد لإمكانيات ومسارات حياتية لم يكن يفكر بها من قبل. وقد أوضحت Senol-Durak وزملاؤها (٢٠٢٣) في افتتاحية بحثية نُشرت في *Frontiers in Psychology* أن هذا النوع من النمو يمثل تحولاً حقيقياً في شخصية الفرد يتجاوز التكيف مع الألم، ويعكس قدرة الإنسان على إعادة بناء حياته من خلال اكتشاف غايات جديدة، وإعادة ترتيب أولوياته، والانفتاح على فرص لم يكن يراها ممكنة قبل الصدمة (Senol-Durak, Di Tella, & Romeo, 2023).

وقد شهد مفهوم نمو ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth) اهتماماً متزايداً في الأدبيات النفسية في الآونة الأخيرة، حيث اهتمت العديد من الدراسات بقياس مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الأفراد الذين مروا بتجارب حياتية صادمة بوصفه مؤشراً على قدرة الأفراد على تجاوز الضغوط والتجارب الصادمة وتحويلها إلى فرص للتغيير الإيجابي، وفي هذا الصدد، أجرت مجاور (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى الكشف عن نمو ما بعد الصدمة لدى عينة تكوّنت من (١٧٤) مريضة بسرطان الثدي، وتوصلت النتائج إلى أن المستوى العام لنمو ما بعد الصدمة كان متوسطاً لدى أفراد العينة، هذا أيضاً ما توصلت إليه دراسة الخطيب (٢٠٢١) التي هدفت إلى التعرف على الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة، والاعتزاز بالذات لدى عينة تألفت من (٩٩) أمّاً من أمهات شهداء مسيرات العودة بقطاع غزة، حيث تبين من نتائجها أن مستوى نمو ما بعد الصدمة كان متوسطاً لدى أفراد العينة، وكذلك دراسة المحسن (٢٠٢٣) التي هدفت إلى التعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة تكوّنت من (٦٠) مصاب من المصابين جسدياً في المشافي الحكومية؛ حيث أظهرت النتائج وجود مستوى

متوسط من نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة، ولم تُظهر الدراسة فروق في مستوى نمو ما بعد الصدمة تُعزى للنوع أو العمر أو المستوى التعليمي.

وفي المقابل أسفرت بعض الدراسات عن مستوى فوق المتوسط من نمو ما بعد الصدمة كدراسة سليمة وسناني (٢٠٢٤) التي سعت إلى محاولة معرفة مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة تكوّنت من (٤) حالات من النساء اللاتي تعرضن لفقدان الجنين، حيث كشفت نتائج المقابلات والاستبيانات عن مستوى فوق المتوسط لنمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة، كما أجرى كلٌّ من حمادي وعائش (٢٠٢٣) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة على عينة تكوّنت من (١٥٠) مريض من مرضى السرطان، وقد كشفت النتائج عن مستوى مرتفع من نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة، ولم تكن هناك فروق في مستوى نمو ما بعد الصدمة تُعزى لمتغير المستوى التعليمي.

ومن الجدير بالاهتمام فهم العوامل التي ساهمت في التغيرات الإيجابية التي تلي التجارب الصادمة، ومن هنا أولت الدراسات اهتماماً باستكشاف العوامل النفسية والاجتماعية التي تُعزّز من حدوث نمو ما بعد الصدمة، حيث تركّز هذا التوجه على تحليل المتغيرات التي تسهم في دعم الأفراد على استعادة توازنهم وصناعة شخصية أكثر صلابة ومرونة، قادرة على النهوض وقت الأزمات بجاهزية أكبر من ذي قبل. وفي هذا الإطار برزت "المرونة المعرفية" كأحد المتغيرات النفسية التي قد تسهم في تمكين الفرد من إعادة تفسير الحدث الصادم بطريقة مختلفة وتبني طرق تفكير إيجابية تساعد على التكيف مما يسهّل تجاوز الأثر النفسي للصدمة، حيث تؤكد دراسة Türk (٢٠٢٤) أن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة عالية أظهروا مستويات أعلى من النمو ما بعد الصدمة رغم التعرّض لمستويات مرتفعة من الضغط، كما تؤكد دراسة García-Fernández et al. (٢٠٢٥)، أن المرونة المعرفية عاملاً نفسياً معرفياً حاسماً يؤثر في استجابة الأفراد للمواقف الضاغطة والمشاعر السلبية، مما يجعلها أداة مهمة في الوقاية من الاكتئاب والقلق، أو في التنبؤ بهما، كما تؤكد دراسة (Huang et al., 2024) أن المرونة المعرفية قد تمثّل عامل حماية نفسي في ظل الظروف الضاغطة، إذ تسهم في تقليل أثر الضغوط النفسية على الصحة النفسية، لا سيما أعراض الاكتئاب، وفي دراسة وثيقة الصلة قام بها (Popescu et al., 2023) تبين من نتائجها أن اضطراب ما بعد الصدمة يرتبط بضعف في المرونة المعرفية.

وتُعد المرونة المعرفية من الوظائف العقلية العليا المرتبطة بالتحكم التنفيذي، وتُعرف بأنها "قدرة الفرد على إعادة تنظيم أنماط التفكير أو تعديل استجاباته عند التبديل بين مهام مختلفة أو التكيف مع متغيرات بيئية جديدة" (Braem & Egner, 2018, p. 470). وتتكوّن المرونة المعرفية من ثلاثة أبعاد وهي: المرونة الإدراكية: ويُقصد بها القدرة على إدراك التفسيرات البديلة والمتعددة للمواقف الصعبة، والمرونة التكيفية: وهي القدرة على التكيف مع الأوضاع التي تتطلبها المشكلة وانتقاء الاستجابات الملائمة، والمرونة التلقائية: وتتضمن القدرة على الانتقال من فكرة إلى أخرى حول مشكلة ما ومدى التنوع في الأفكار والحلول دون التقيّد بإطار معين حول المشكلة (سليمان، ٢٠٢٥).

ومن أبرز النظريات المفسرة للمرونة المعرفية (Tong et al., 2024؛ Hohl & Dolcos, 2024):

- نظرية الوظائف التنفيذية (Executive Function Theory): تنظر إلى المرونة المعرفية كأحد المكونات الرئيسة للوظائف التنفيذية إلى جانب الذاكرة العاملة وضبط الانتباه، وفقاً لهذه النظرية، فإن القدرة على التبديل بين المهام أو تعديل الاستجابات تعتمد على عمليات عليا في القشرة أمام الجبهية تساعد الفرد على التخطيط، التنظيم، وتغيير السلوك عند تغيّر الظروف.

- النظرية السماتية الإدراكية (Trait-based / Self-report Theory): تفسر المرونة المعرفية كمهارة أو سمة معرفية شخصية يمكن قياسها من خلال تقارير الأفراد الذاتية، وبناءً على هذه النظرية، فإن المرونة ليست فقط أداءً لحظياً في مهمة تجريبية، بل خاصية معرفية إدراكية تُمكن الفرد من توليد بدائل متعددة وإعادة صياغة المواقف الصعبة أو الصادمة بطرق جديدة.

- نظرية الشبكات العصبية (Neural Network Theory): تفسر المرونة المعرفية بوصفها ناتجة عن قدرة الدماغ على إعادة تنظيم الاتصال الوظيفي بين المناطق العصبية، خصوصاً القشرة أمام الجبهية، العقد القاعدية، والـ Anterior Cingulate Cortex. هذه المرونة العصبية تمكّن من تعديل التفكير والسلوك بما يتناسب مع تغيّر المتطلبات البيئية والسياقية.

وفي ضوء الدراسات التي تناولت العلاقة ما بين المرونة المعرفية ونمو ما بعد الصدمة، لم تحصل الباحثة سوى على دراستين في هذا المجال، أحدهما دراسة (Çınar, Boyalı, & Özkapu, 2022) التي هدفت إلى الكشف عن دور المرونة المعرفية والمخططات الإيجابية في العلاقة ما بين نمو

ما بعد الصدمة والمرونة النفسية لدى عينة تكونت من (٣٢٩) من الراشدين من الجنسين، وقد تبين من نتائجها أن المرونة المعرفية تلعب دوراً وسيطاً معنوياً في تعزيز العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة والمرونة النفسية، مما يدل على أن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة معرفية أعلى، قادرون بشكل أفضل على تحويل التجربة الصادمة إلى فرصة للنمو النفسي الإيجابي، كما أجرى Zhao et al., (2025) دراسة هدفت الى استقصاء العلاقة ما بين المرونة النفسية والمرونة المعرفية ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة تكونت من (٢٠٥) مريض من مرضى الإلتان الشديد، وقد انتهت النتائج إلى أن المرونة المعرفية تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين المرونة النفسية ونمو ما بعد الصدمة، حيث تسهم في خفض مستوى التوتر وتعزيز التكيف الإيجابي مع التجارب النفسية الصادمة، كما كشفت النتائج أن المرضى حققوا مستوى متوسط من المرونة النفسية والمرونة المعرفية ونمو ما بعد الصدمة.

وفي إطار تفسير نمو ما بعد الصدمة، تأتي "المساندة الاجتماعية" في مرتبة متقدمة من بين أكثر العوامل التي تلعب دوراً هاماً ولا يُستهان به في تعزيز نمو ما بعد الصدمة لدى الأفراد، حيث تسهم في تحسين قدرة الفرد على التكيف والتأقلم وتسهم في إعادة التوازن النفسي وتوفّر شعوراً بالانتماء لدى الفرد، وتُعرف المساندة الاجتماعية بأنها "الموارد المادية أو العاطفية أو المعلوماتية التي يقدمها الآخرون للفرد، والتي تُسهم في تعزيز شعوره بالانتماء والأمان والقدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية" (Taylor, 2023, p. 41).

وتشير الأدبيات إلى أن المساندة الاجتماعية مفهوم متعدد الأبعاد، يتضمن أنماطاً مختلفة من الدعم تختلف بحسب المصدر والوظيفة النفسية والاجتماعية، وهي: المساندة العاطفية: وتشمل مشاعر التعاطف والاهتمام، وتسهم في تعزيز الأمن النفسي والانتماء، والمساندة العملية: وتشمل المساعدة الملموسة كالرعاية الصحية أو الدعم المالي، والمساندة المعلوماتية: وتتضمن تقديم معلومات أو إرشادات تساعد الأفراد على فهم المواقف واتخاذ قرارات مناسبة، ومساندة الانتماء والتواصل الاجتماعي: وتعكس مدى الإحساس بالانتماء للمجتمع والروابط الاجتماعية الإيجابية، والمساندة القائمة على التقدير الذاتي: مثل دعم القيم الشخصية والاعتراف بالهوية الفردية، والمساندة القائمة على الدين أو العقيدة: وتعتمد على الموارد الدينية والروحية (Gao, Tian, & Wu, 2025; Boateng et al., 2024).

وفي سياق الدراسات المؤكدة لأهمية المساندة الاجتماعية في تعزيز نمو ما بعد الصدمة، تبين أن توفر علاقات داعمة يُعد من أهم العوامل التي تسهم في تخفيف حدة الآثار السلبية وتمكّن من التفاعل الإيجابي مع الخبرات الصادمة، وفي هذا الصدد، أظهرت دراسة Alone (٢٠١٩) التي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين المساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة على عينة تكونت من (٢١٨) أمّاً من أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة؛ أن المساندة الاجتماعية تنبئ بنمو ما بعد الصدمة لدى الأمهات. وفي دراسة Hao et al., (٢٠٢٣) هدفت إلى الكشف عن علاقة اضطراب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة بالمساندة الاجتماعية على عينة تكونت من (٢٩٩٠) طالب جامعي أثناء فترة كورونا، تبين من نتائجها أن المساندة الاجتماعية تسهم في تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وتعزيز نمو ما بعد الصدمة. وفي نفس السياق، أجرى كلٌّ من (Ma, Wan, & Chen (2023) دراسة هدفت إلى الكشف عن دور المساندة الاجتماعية في نمو ما بعد الصدمة، وقد أجريت الدراسة على عينة تكونت من (٦٣٨٠) مريضة من مريضات سرطان الثدي، وقد أسفرت النتائج عن علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين نمو ما بعد الصدمة والمساندة الاجتماعية لدى أفراد العينة سواء كانت هذه المساندة مدركة أو فعلية، فهي تُعد من العوامل المهمة في تعزيز التكيف الإيجابي والنمو النفسي بعد الخبرات الصحية الصادمة. وفي ذات الصدد، أظهرت نتائج دراسة (Ning et al., 2023) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة المساندة الاجتماعية بنمو ما بعد الصدمة على عينة تكونت من (٢١٧) فرداً ممن تعرضوا لتجارب صادمة؛ وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة، حيث أن الأفراد الذين يحظون بمستوى عالٍ من الدعم الاجتماعي يُظهرون مستويات أعلى من النمو النفسي بعد المرور بتجارب حياتية صادمة. كما ذكر Vrontaras et al., (2023) في مراجعتهم المنهجية لـ ٤٦ تجربة سريرية فريدة أن غالبية التدخلات النفسية كانت فعالة بدرجة متوسطة إلى مرتفعة في تعزيز نمو ما بعد الصدمة لدى مرضى السرطان، وكانت أكثرها فعالية هي العلاج السلوكي المعرفي تليه التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية والدعم الجماعي.

وجاءت الدراسات العربية داعمة للعلاقة ما بين المساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة، وفي هذا الصدد، أجرت شاهين (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين معنى الحياة والمساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة على عينة تكونت من (١٢٠) زوجة من زوجات

الشهداء، أسفرت نتائجها عن علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة، كما أجرت مجاور (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة نمو ما بعد الصدمة بالدعم الاجتماعي لدى عينة تكوّنت من (١٧٤) مريضة من مريضات سرطان الثدي، وقد أسفرت النتائج عن أن الدعم الاجتماعي منبئ بنمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة، وقد أجرى الخطيب (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى التعرف على الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة، والاعتزاز بالذات لدى أمهات شهداء مسيرات العودة بقطاع غزة، حيث تألفت عينة الدراسة من (٩٩) أماً من أمهات الشهداء، وقد أسفرت النتائج عن تأكيد دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة بشكل دال إحصائياً، كما كشفت النتائج عن أن مستوى المساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة كان متوسطاً لدى أفراد العينة. وفي ذات الصدد، أجرى محمود وآخرون (٢٠٢٢) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في نمو ما بعد الصدمة على عينة تكوّنت من (٦٢) مريض من مرضى سرطان الدم؛ وقد كشفت النتائج عن ارتفاع المساندة الاجتماعية يصاحبها زيادة في نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة. وفي دراسة شويخ (٢٠٢٣) التي سعت إلى توضيح دور بعض المتغيرات في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة تكوّنت من (٢٤٠) فرد من الأفراد الذين تعرضوا لصدمات حياتية، ولقد أسفرت النتائج عن أن المساندة الاجتماعية تنبئ بنمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة. وفي ذات الصدد أجرى كلٌّ من آل عواض والفيافي (٢٠٢٤) دراسة هدفت إلى إمكانية التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة من خلال الدعم الاجتماعي والأمن النفسي، وقد أكّدت الدراسة على دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة. وجاءت دراسة حسن (٢٠٢٤) مؤكدة على أهمية المساندة الاجتماعية، حيث هدفت إلى الكشف عن دور تراحم الذات والمساندة الوجدانية المدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة تكوّنت من (٨٠) فرد من أسر الشهداء، وقد انتهت نتائجها إلى تأكيد دور المساندة الوجدانية المدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة بشكل دال إحصائياً.

استناداً إلى ما سبق، تسعى هذه الدراسة إلى تحليل الدور التنبؤي لكل من المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية في تفسير نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الأفراد الذين مروا بتجارب حياتية صادمة، وتنبع أهمية هذا التوجه من الحاجة المتزايدة إلى فهم العوامل الإيجابية التي تُعزّز من

قدرة الأفراد على التكيف الإيجابي بعد الصدمات وتحويل المعاناة التي تسببها الصدمات إلى فرص للنمو والتطور، وخاصة في ظل التحديات المتسارعة وتزايد معدلات التعرض للصدمات والضغط الحياتية التي تميز الواقع المجتمعي الراهن.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

بدأ الإحساس بمشكلة الدراسة من خلال استشعار الباحثة لأهمية نمو ما بعد الصدمة والذي يُعد مطلباً أساسياً لاستمرارية الحياة والعطاء وخاصة بعد التجربة الشخصية الصادمة التي مرت بها الباحثة خلال الثلاث سنوات الماضية وهي الفقد المفاجئ لشريك حياتها والذي يُعد أشد الأحداث وطأة بالنسبة لها؛ وقد خلقت هذه التجربة أثراً نفسياً عميقاً، لكنها في الوقت ذاته شكّلت نقطة تحوّل إيجابية في نظرتها لمعنى الحياة، ولقد دفعتها هذه التجربة إلى التساؤل عن كيفية تجاوز الألم والبحث عن الضوء حتى في أحلك اللحظات وهو ما قادها إلى مفهوم "نمو ما بعد الصدمة" كإطار علمي لفهم ما يحدث بعد الألم.

ففي خضم التعامل مع هذه المحنة دفعت هذه التجربة الباحثة للتقريب عن الموارد والقدرات التي تسهم في تحقيق هذا النوع من النمو، ومحاولة استكشاف سُبل النهوض من جديد، فهذا النمو لم يكن وليد الزمن، بل جاء نتيجة عوامل نفسية واجتماعية تفاعلت فيما بينها. ابتداءً لاحظت الباحثة أن طريقة تفسيرها للحدث الصادم وتكيفها العقلي مع التغيير المفاجئ كان له دوراً كبيراً في تجاوز آثار الفقد المؤلمة وهو ما يُعرف في الأدبيات النفسية بـ "المرونة المعرفية" أي القدرة على تعديل أنماط التفكير وتبني تفسيرات أكثر إيجابية وواقعية للأحداث الصادمة. كما استشعرت بأن الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأقارب والأصدقاء يلعب دوراً محورياً في تعزيز الإحساس بالأمان والانتماء الأمر الذي يخفف من حدة الانفعالات السلبية ويساعد على التوازن العاطفي والقدرة على استئناف الحياة بشكل أكثر وعياً ونضجاً وهو ما يتوافق مع مفهوم "المساندة الاجتماعية" بوصفها عامل حماية مهم وقت الأزمات.

وعلى الرغم من تنامي الاهتمام البحثي بمفهوم نمو ما بعد الصدمة والعوامل المساهمة في تعزيزه، لا تزال "المرونة المعرفية" تُعد من المتغيرات التي لم تنل حظها الكافي من البحث، خصوصاً في علاقتها بالنمو الإيجابي بعد المرور بخبرات حياتية صادمة، ففي حدود علم الباحثة لم ينل البُعد

المعرفي العميق الذي تمثله المرونة المعرفية اهتماماً بحثياً، والذي يُعد محوراً رئيسياً في تفسير كيفية إعادة بناء التجربة الصادمة نفسياً ومعرفياً، كما أن الدراسات التي تناولت العلاقة بين المساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة لا تزال محدودة (Alone, 2019, Ma, Wan, & Chen, 2023) ولا سيما في السياقات الثقافية العربية (شاهين، ٢٠١٩؛ الخطيب، ٢٠٢١). وهذا يشير إلى وجود فجوة بحثية تستدعي المزيد من الدراسات التي تستكشف العوامل النفسية والاجتماعية التي تسهم في تعزيز التعافي الإيجابي لدى الأفراد بعد المرور بخبرات صدمية.

وانطلاقاً من المبررات السابقة، فإن الدراسة الحالية تسعى إلى الكشف عن الدور التنبؤي لكل من "المرونة المعرفية" التي تتيح للفرد إعادة تفسير الحدث الصادم بطريقة تكيفية، و"المساندة الاجتماعية" بوصفها مصدر للدعم العاطفي والمعنوي في تفسير "نمو ما بعد الصدمة" لدى عينة من الأفراد في المجتمع السعودي ممن تعرضوا لتجارب حياتية صادمة، وعليه تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

- (١) ما مستوى كلٍّ من المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الأفراد الذي تعرضوا لتجارب حياتية صادمة؟
- (٢) هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية وبين نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة؟
- (٣) ما مدى إسهام كلٍّ من المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة؟
- (٤) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة تُعزى لمتغير النوع؟
- (٥) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة تُعزى لمتغير العمر؟
- (٦) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة تُعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

(٧) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة تُعزى لمتغير الحالة المهنية؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

(١) التعرف على مستوى كل من المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الأفراد الذين تعرضوا لتجارب حياتية صادمة.

(٢) الكشف عن العلاقة بين المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة لدى الأفراد.

(٣) تحديد مدى إسهام كل من المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة.

(٤) الكشف عن الفروق الدالة إحصائياً في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير النوع.

(٥) تحديد الفروق الدالة في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير العمر.

(٦) تحديد الفروق الدالة في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

(٧) تحديد الفروق الدالة في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير الحالة المهنية.

### أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية: تنبثق الأهمية النظرية للدراسة من تركيزها على مفهوم “نمو ما بعد الصدمة” بوصفه أحد المفاهيم الحديثة والمتنامية في مجال علم النفس الإيجابي، حيث يسلط الضوء على قدرة الفرد على تجاوز آثار التجربة الصادمة وتحويلها إلى دافع للنمو النفسي والتطور الشخصي، كما تتجلى أهمية الدراسة في دمجها بين هذا المفهوم الإيجابي ومتغيرين نفسيين جوهريين هما: المرونة المعرفية بوصفها أحد العوامل المعززة للتكيف العقلي في مواجهة الضغوط، والمساندة الاجتماعية التي تسهم في توفير بيئة حاضنة تمنح الفرد الشعور بالانتماء والتقدير وتخفف من وطأة المشاعر السلبية المرتبطة بالتجربة الصادمة، مما يمهد الطريق نحو نمو نفسي إيجابي بعد الصدمة،

ومن ثم، فإن هذه الدراسة تُسهم في سد فجوة بحثية في الأدبيات العربية من خلال فحص العلاقة بين هذه المتغيرات في سياق ثقافي واجتماعي خاص بالمجتمع السعودي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في قدرتها على سد الفجوة بين الفهم النظري للتعافي والتشافي بعد الصدمة والممارسة الواقعية لدعم الأفراد نفسياً، فقد تسهم النتائج في تطوير برامج دعم نفسي وإرشادي تُعنى برفع مستويات المرونة المعرفية وتعزيز شبكات المساندة الاجتماعية لدى الأفراد الذين مروا بتجارب حياتية صادمة، مع التركيز على استهداف الأفراد الأكثر هشاشة نفسية، كما قد تزود نتائج الدراسة المختصين النفسيين والمؤسسات المجتمعية بمؤشرات واضحة تساعد في تقديم تدخلات وقائية مبكرة، وبناء استراتيجيات تعزز النمو النفسي الإيجابي بعد الصدمة.

#### مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

(١) المرونة المعرفية: تُعرّف بأنها "قدرة الفرد على إعادة تنظيم أنماط التفكير أو تعديل استجاباته عند التبديل بين مهام مختلفة أو التكيف مع متغيرات بيئية جديدة" (Braem & Egner, 2018, p. 470). ويُعبّر عنها إجرائياً في هذه الدراسة بأنها الدرجة المتحصّل عليها في مقياس المرونة المعرفية المعد من قِبل الباحثة.

(٢) المساندة الاجتماعية: تُعرّف بأنها "الموارد المادية أو العاطفية أو المعلوماتية التي يقدّمها الآخرون للفرد، والتي تُسهم في تعزيز شعوره بالانتماء والأمان والقدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية" (Taylor, 2023, p. 41). ويُعبّر عنها إجرائياً في هذه الدراسة بأنها الدرجة المتحصّل عليها في مقياس المساندة الاجتماعية المعد من قِبل الباحثة.

(٣) نمو ما بعد الصدمة: يُعرّف نمو ما بعد الصدمة بأنه: "التحوّل الإيجابي في نظرة الفرد للحياة أو نفسه، والذي ينشأ نتيجة للتعامل مع حدث صادم يتجاوز قدرة الفرد على التكيف، مما يؤدي إلى تطور نفسي ملموس في مجالات متعددة مثل العلاقات، والروحانية، وتقدير الحياة، واكتشاف إمكانيات جديدة" (Zhao et al., 2025, p. 3). ويُعبّر عنه إجرائياً بأنه الدرجة المتحصّل عليها في مقياس نمو ما بعد الصدمة المعد من قِبل الباحثة.

#### حدود الدراسة:

تحدّدت الدراسة الحالية بالحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: اقتصرَت الدراسة على فحص القدرة التنبؤية للمرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية بنمو ما بعد الصدمة.

- الحدود الأدائية: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، باستخدام أدوات مقننة من إعداد الباحثة لقياس كلٍّ من: المرونة المعرفية، والمساندة الاجتماعية، ونمو ما بعد الصدمة، مما يحدّد نوعية البيانات وطرق تحليلها.

- الحدود البشرية (العينة): تتحدّد الدراسة الحالية بالعينة المختارة بطريقة قصدية وهي عينة من الأفراد الذين تعرضوا لتجارب صدمية بمنطقة مكة المكرمة.

- الحدود الزمانية: طبّقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثالث من العام الجامعي (١٤٤٦هـ)، وهو الإطار الزمني الذي تم خلاله جمع البيانات وتحليلها.

### الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة: في محاولة للإجابة على تساؤلات الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن-التنبؤي لمناسبته مع طبيعة الدراسة ومتغيراتها، حيث تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقات والتأثيرات المتبادلة بين متغيراتها.

مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من الأفراد الذين مروا بتجارب حياتية صادمة بمنطقة مكة المكرمة، حيث تم تطبيق الاستبانات الكترونياً، مع الاختصار على الأفراد الذين لديهم تجارب سابقة مع أحداث صادمة من خلال طرح تساؤل حول تعرّض المشاركين لتجارب صادمة، حيث اقتصر اختيار أفراد العينة على المشاركين الذين أجابوا بـ "نعم" على التساؤل المتعلق بالتعرض لصدمات نفسية وذلك لضمان توافق خصائص العينة مع أهداف الدراسة.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة من الأفراد الذين تعرضوا لخبرات صادمة بمنطقة مكة المكرمة، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية من (١٨ إلى ٥٠ سنة فأكثر)، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة تكوّنت من (٤٣٥) فرداً.

جدول (١) خصائص أفراد العينة

| المتغير          | المستوى                     | العينة |
|------------------|-----------------------------|--------|
| الجنس            | ذكور                        | 82     |
|                  | إناث                        | 353    |
| الفئة العمرية    | من 18 سنة إلى أقل من 30 سنة | 163    |
|                  | من 30 سنة إلى أقل من 40 سنة | 95     |
|                  | من 40 سنة إلى أقل من 50 سنة | 117    |
|                  | من 50 سنة فأكثر             | 60     |
| المستوى التعليمي | ثانوي فأقل                  | 59     |
|                  | جامعي                       | 295    |
|                  | دراسات عليا                 | 81     |
| الحالة المهنية   | طلاب                        | 130    |
|                  | عاملون                      | 210    |
|                  | غير عاملون                  | 95     |

## أدوات الدراسة:

## أولاً: مقياس المرونة المعرفية:

وصف المقياس وطريقة تصحيحه: قامت الباحثة بإعداد مقياس المرونة المعرفية استناداً إلى الأدبيات النفسية ذات الصلة (Dennis & Vander Wal, 2010؛ Braem & Egner, 2018)، وبما يتفق مع مجال البحث وأهدافه، وتكوّن المقياس في صورته الأولى من (١٨) عبارة، حيث تمّت صياغة العبارات بشكل متوازن بين العبارات الإيجابية والسلبية لقياس المتغير المستهدف بموضوعية ووضوح، وقد تم التحقق المبدئي من وضوح فقرات المقياس وسلامة الصياغة ومدى ملائمة العبارات لأهداف الدراسة من خلال عرضه على مجموعة من المحكّمين المتخصصين بقسم علم النفس، وتم أخذ الملاحظات بعين الاعتبار، ثم تم تطبيقه على عيّنة استطلاعية تكوّنت من (١٥٥) فرداً من الجنسين لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس قبل تطبيقه على العيّنة الأساسية، وبعد التحليل الإحصائي تم استبعاد عبارة واحدة لم تحقق دلالة إحصائية ومن ثم أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (١٧) عبارة، وتم تقييم استجابات المشاركين باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، تُسجّل فيه درجة الاتفاق على كل عبارة كما يلي: تنطبق تماماً (٥)،

تنطبق غالباً (٤)، تنطبق أحياناً (٣)، تنطبق نادراً (٢)، لا تنطبق أبداً (١)، ويتم تصحيح المقياس عن طريق جمع درجات استجابات الفرد على جميع العبارات، بعد عكس درجات العبارات السلبية، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (١٧ إلى ٨٥ درجة)، بحيث تعكس الدرجات الأعلى مستوى مرتفع من المرونة المعرفية، والعكس تماماً.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: تم التحقق من صدق الأداة من خلال:

- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لبنود المقياس من خلال معامل ارتباط بيرسون بين كل بند والمجموع الكلي للمقياس، وقد تبين تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي (صدق البناء) والذي يعكس اتساق المفردات مع المقياس الكلي.

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس المرونة المعرفية والدرجة الكلية

للمقياس

| مقياس المرونة المعرفية |              |               |
|------------------------|--------------|---------------|
| رقم العبارة            | درجة الاتساق | مستوى الدلالة |
| 1                      | 0,562**      | 0,000         |
| 2                      | 0,390**      | 0,000         |
| 3                      | 0,583**      | 0,000         |
| 4                      | 0,664**      | 0,000         |
| 5                      | 0,461**      | 0,000         |
| 6                      | 0,575**      | 0,000         |
| 7                      | 0,561**      | 0,000         |
| 8                      | 0,252**      | 0,002         |
| 9                      | 0,524**      | 0,000         |
| 10                     | 0,521**      | 0,000         |
| 11                     | 0,598**      | 0,000         |
| 12                     | 0,536**      | 0,000         |
| 13                     | 0,490**      | 0,000         |
| 14                     | 0,488**      | 0,000         |
| 15                     | 0,551**      | 0,000         |
| 16                     | 0,601**      | 0,000         |
| 17                     | 0,478**      | 0,000         |

صدق التحليل العاملي: قبل إجراء التحليل العاملي الاستكشافي، تم التحقق من ملائمة

البيانات باستخدام اختبار كاير-ماير-أولين (KMO) واختبار بارتليت (Bartlett's Test of Sphericity).

## جدول (٣) نتائج اختبار ملائمة البيانات للتحليل العاملي (KMO and Bartlett's Test)

|          |                                                                                            |                                                            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 0,816    | مقياس كايزر-ماير-أولكين لكفاية العينة<br>(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) |                                                            |
| 1006,180 | قيمة مربع كاي التقريبية<br>(Approx. Chi-Square)                                            | اختبار بارتلليت للكروية<br>(Bartlett's Test of Sphericity) |
| 136      | درجة الحرية                                                                                |                                                            |
| 0,000    | مستوى الدلالة                                                                              |                                                            |

وقد أظهرت النتائج الموضحة أعلاه ما يلي:

- بلغت قيمة  $KMO = 0,816$  وهي قيمة مرتفعة وتشير إلى أن حجم العينة مناسب جداً لإجراء التحليل العاملي (القيمة المقبولة  $\leq 0,60$ ، والممتازة  $\leq 0,80$ ).

- كما أظهر اختبار بارتلليت قيمة  $\chi^2 = 1006,180$ ، بدرجة حرية (١٣٦)، ودلالة إحصائية (٠,٠٠٠)، مما يدل على أن هناك علاقات ارتباطية كافية بين المتغيرات بما يكفي لإجراء التحليل العاملي، وبناءً عليه، تم إجراء التحليل العاملي لاستخراج العوامل الكامنة خلف بنود المقياس.

فبعد التحقق من الشروط تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis - EFA) لاختبار البناء العاملي لمقياس المرونة المعرفية، وقد تم تطبيق طريقة التحليل باستخدام تحليل المكونات الأساسية (Principal Component Analysis) واستخلاص العوامل وفقاً لمعيار القيمة الذاتية الكبرى من (١) ( $Eigenvalue > 1$ ).

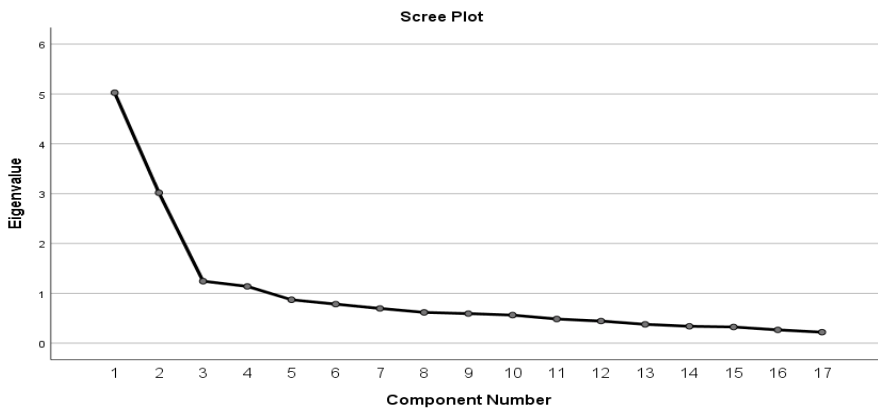
## جدول (٤) قيمة التباين الكلي المستخرج من التحليل العاملي

| المكون | قيمة التباين المستخرج | نسبة التباين | النسبة التراكمية |
|--------|-----------------------|--------------|------------------|
| 1      | 3,717                 | 21,867%      | 21,867%          |
| 2      | 3,332                 | 19,602%      | 41,469%          |
| 3      | 2,175                 | 12,794%      | 54,263%          |
| 4      | 1,220                 | 7,061%       | 61,325%          |

أظهرت نتائج التحليل العاملي باستخدام طريقة التدوير المتعامد (Varimax) استخراج أربعة عوامل أساسية تمثل البنية الكامنة للمقياس ذات قيمة جذرية أكبر من (١)، وهو المعيار المستخدم لتحديد عدد العوامل (Kaiser Criterion)، وقد فسر العامل الأول نسبة (٢١,٨٦٧٪) من

التباين، والعامل الثاني (١٩,٦٠٢٪)، والعامل الثالث (١٢,٧٩٤٪)، والعامل الرابع (٧,٠٦١٪)، وبذلك يكون مجموع ما تفسّره العوامل الأربعة بعد التدوير من التباين الكلي هو (٦١,٣٢٥٪) وهي نسبة جيّدة في البحوث النفسية والاجتماعية، ويدل ذلك على أن هذه العوامل الأربعة تفسّر أكثر من نصف التباين في إجابات المشاركين، مما يعكس تماسك البنية العاملية للمقياس ويدعم صدقه البنائي.

المؤشر البياني للجذر الكامن للتعرف على عدد العوامل



تم استخدام الرسم البياني Scree Plot لتحديد عدد العوامل المناسبة التي تفسّر البناء الكامن للمقياس، وقد أظهر الرسم وجود انحدار بعد العامل الرابع، مما يؤيد وجود أربع عوامل أساسية فقط تساهم في تفسير التباين الكلي بشكل واضح، ويُعد هذا داعماً إضافياً للنتائج المستخلصة من معيار القيمة الذاتية ( $Eigenvalue > 1$ )، ويؤكد أن استخراج أربعة عوامل هو القرار الإحصائي الأمثل وفقاً لقاعدة الكوع (Elbow Rule) المستخدمة في التحليل العاملي الاستكشافي.

جدول (٥) تشبعات فقرات مقياس المرونة المعرفية بالعوامل الأربعة

| مصفوفة المكونات بعد التدوير<br>(Rotated Component Matrix) |  |
|-----------------------------------------------------------|--|
| المكون<br>Component                                       |  |

| 4     | 3     | 2     | 1     |                                                                                                            |
|-------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |       |       | 0,737 | (12) حتى في أحلك الظروف يمكنني التفكير خارج الصندوق.                                                       |
|       |       |       | 0,733 | (9) أستطيع التغلب على المواقف الصعبة من خلال تطويع قدرتي على التأقلم معها.                                 |
| 0,321 |       |       | 0,716 | (13) أميل إلى المناقشات الجماعية في المواقف المختلفة ذلك أنها تجعلني أكثر قدرة على إنتاج الأفكار المتنوعة. |
|       |       |       | 0,701 | (15) أعمل على إعادة صياغة المشكلة حتى أتمكن من حلها.                                                       |
|       |       |       | 0,659 | (7) أفضل التعامل مع المواقف التي تتحدى قدراتي.                                                             |
|       |       |       | 0,640 | (2) أستطيع أن أوصل الفكرة بطرق مختلفة.                                                                     |
|       | 0,454 |       | 0,606 | (11) عندما أواجه مشكلة أنظر لها من زوايا مختلفة حتى أتوصل للحل الأمثل.                                     |
|       |       | 0,755 |       | (3) من الصعب عليّ اتخاذ قرار في المواقف الصعبة.                                                            |
|       |       | 0,744 |       | (16) أجد صعوبة في التركيز على الجوانب الإيجابية في التجارب السيئة.                                         |
|       |       | 0,735 |       | (17) يصعب عليّ التركيز في أي شيء عندما أكون منزعجاً.                                                       |
|       |       | 0,726 |       | (14) يصعب عليّ التكيف مع الظروف الطارئة التي تواجهني في المواقف المختلفة.                                  |
|       |       | 0,704 |       | (1) أميل إلى تجنب المواقف                                                                                  |

| مصفوفة المكونات بعد التدوير<br>(Rotated Component Matrixa) |       |       |       |                                                                             |
|------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------|
| المكون<br>Component                                        |       |       |       |                                                                             |
| 4                                                          | 3     | 2     | 1     |                                                                             |
|                                                            |       |       |       | الجديدة.                                                                    |
|                                                            |       | 0,686 |       | (10) تُشَلُّ قدرتي على التفكير عندما أتعرض لمواقف صعبة.                     |
|                                                            | 0,861 |       |       | (5) أستطيع أن أضع نفسي مكان الآخرين والتفكير في الأمور من وجهة نظرهم.       |
|                                                            | 0,775 |       | 0,330 | (6) أستطيع أن أجِدَ حلولاً عملية للمشكلات التي تبدو أنها مستحيلة الحل.      |
|                                                            | 0,585 |       | 0,480 | (4) أمتلك القدرة على اقتراح أفكار متنوعة وسريعة لمواجهة المواقف.            |
| 0,807                                                      |       |       |       | (8) عندما أجِدَ حلاً مناسباً لمشكلة ما أكتفي به ولا أبحث عن مزيد من الحلول. |

يتضح من الجدول أعلاه أن المقياس يتمتع ببنية عاملية مقبولة، تعكس أبعاداً متعددة للمرونة المعرفية، كما أن القيم العاملية لجميع العبارات كانت أعلى من (٠,٤٠) مما يدل على تشبعها الجيد بعواملها.

الثبات: تم حساب معامل ثبات المقياس من خلال:

- الثبات بطريقة الفا كرونباخ: تم حساب معامل الثبات للمقياس الكلي باستخدام معامل الفا كرونباخ، وقد كانت النتائج مشجعة حيث بلغ معامل الفا (٠,٨٣١).

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: بلغ معامل جتمان باستخدام التجزئة النصفية (٠,٨٤٦) وهذا يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثانياً: مقياس المساندة الاجتماعية:

وصف المقياس وطريقة تصحيحه: قامت الباحثة بإعداد مقياس المساندة الاجتماعية استناداً إلى الأدبيات النفسية ذات الصلة، مع الاستفادة من الأطر النظرية في هذا المجال (Gao, Tian, 2025؛ Wu, 2024؛ Boateng et al., 2024)، وذلك بما يتناسب مع البيئة الثقافية والنفسية للمجتمع السعودي، ويتفق مع مجال البحث وأهدافه. وتكون المقياس في صورته الأولى من (١٨) عبارة، حيث تمت صياغة العبارات بشكل متوازن بين العبارات الإيجابية والسلبية وفق ما تقتضيه أشكال المساندة الاجتماعية، وقد تم التحقق المبدئي من وضوح فقرات المقياس وسلامة الصياغة ومدى ملائمة العبارات لأهداف الدراسة من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين بقسم علم النفس، وتم أخذ الملاحظات بعين الاعتبار، ثم تم تطبيقه على عينة استطلاعية تكونت من (١٥٥) فرداً من الجنسين لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس قبل تطبيقه على العينة الأساسية، وبعد التحليل الإحصائي تم استبعاد عبارة واحدة لم تحقق دلالة إحصائية ومن ثم أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (١٧) عبارة، وتم تقييم استجابات المشاركين باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، تُسجل فيه درجة الاتفاق على كل عبارة كما يلي: تنطبق تماماً (٥)، تنطبق غالباً (٤)، تنطبق أحياناً (٣)، تنطبق نادراً (٢)، لا تنطبق أبداً (١)، ويتم تصحيح المقياس عن طريق جمع درجات استجابات الفرد على جميع العبارات، بعد عكس درجات العبارات السلبية، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (١٧ إلى ٨٥ درجة)، بحيث تعكس الدرجات الأعلى مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية، والعكس تماماً.

الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية:

الصدق: للتحقق من صدق الأداة قامت الباحثة باستخدام:

- صدق الاتساق الداخلي: تبين تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي (صدق البناء) والذي يعكس اتساق المفردات مع المقياس الكلي.

جدول (٦) معامل الارتباط بين فقرات مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس

| مقياس المساندة الاجتماعية |              |               |
|---------------------------|--------------|---------------|
| رقم العبارة               | درجة الاتساق | مستوى الدلالة |
| 1                         | 0,620**      | 0,000         |

|       |         |    |
|-------|---------|----|
| 0,000 | 0,540** | 2  |
| 0,000 | 0,685** | 3  |
| 0,000 | 0,671** | 4  |
| 0,000 | 0,682** | 5  |
| 0,000 | 0,691** | 6  |
| 0,000 | 0,514** | 7  |
| 0,000 | 0,551** | 8  |
| 0,000 | 0,471** | 9  |
| 0,000 | 0,587** | 10 |
| 0,000 | 0,710** | 11 |
| 0,000 | 0,540** | 12 |
| 0,000 | 0,686** | 13 |
| 0,000 | 0,514** | 14 |
| 0,000 | 0,668** | 15 |
| 0,000 | 0,709** | 16 |
| 0,000 | 0,532** | 17 |

صدق التحليل العاملي: قبل إجراء التحليل العاملي الاستكشافي، تم التحقق من ملائمة البيانات باستخدام اختبار كايزر-ماير-أولين (KMO) واختبار بارتليت (Bartlett's Test of Sphericity).

جدول (٧) نتائج اختبار ملائمة البيانات للتحليل العاملي (KMO and Bartlett's Test)

|          |                                                                                            |                                                           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 0,865    | مقياس كايزر-ماير-أولكين لكفاية العينة<br>(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) |                                                           |
| 1139,490 | قيمة مربع كاي التقريبية<br>(Approx. Chi-Square)                                            | اختبار بارتليت للكروية<br>(Bartlett's Test of Sphericity) |
| 136      | درجة الحرية                                                                                |                                                           |
| 0,000    | الدلالة الاحصائية                                                                          |                                                           |

وقد أظهرت النتائج ما يلي:

- بلغت قيمة  $KMO = 0,865$  وهي قيمة مرتفعة مما يدل على ملائمة البيانات للتحليل العاملي.

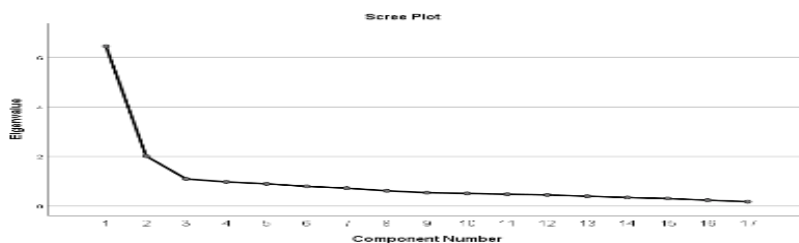
- كما أشار اختبار بارتليت قيمة  $\chi^2 = 1139,490$ ، بدرجة حرية (١٣٦)، ودلالة إحصائية (٠,٠٠٠)، مما يدعم إمكانية تطبيق التحليل العاملي الاستكشافي، حيث تم تطبيقه باستخدام طريقة تحليل المكونات الأساسية، واستخلاص العوامل وفقاً لمعيار القيمة الذاتية الكبرى من ١ ( $Eigenvalue > 1$ ).

## جدول (٨) قيمة التباين الكلي المستخرج من التحليل العاملي

| المكون | قيمة التباين المستخرج | نسبة التباين | النسبة التراكمية |
|--------|-----------------------|--------------|------------------|
| 1      | 3,958                 | 23,283%      | 23,283%          |
| 2      | ٣,236                 | 19,034%      | 42,317%          |
| 3      | 2,375                 | 13,969%      | 56,286%          |

أظهرت نتائج التحليل العاملي باستخدام طريقة التدوير المتعامد استخراج ثلاثة عوامل أساسية تمثل البنية الكامنة للمقياس تمتلك قيمًا ذاتية أكبر من (١)، وقد فسّر العامل الأول نسبة (٢٣,٢٨٣٪) من التباين، والعامل الثاني (١٩,٠٣٤٪)، والعامل الثالث (١٣,٩٦٩٪)، وبذلك يكون مجموع ما تفسّره العوامل الثلاثة بعد التدوير من التباين الكلي هو (٥٦,٢٨٦٪)، مما يشير إلى وجود بنية عاملية قوية.

المؤشر البياني للجذر الكامن للتعرف على عدد العوامل



يُظهر الرسم البياني Scree Plot وجود انحدار حاد بعد العامل الثالث، وبعدها يبدأ الخط في الاستقرار شكل (الكوع) مما يدعم الاحتفاظ بثلاثة عوامل، وهو ما سبق وأظهره جدول التباين.

## جدول (٩) تشبعات فقرات مقياس المساندة الاجتماعية بالعوامل الثلاثة

| مصفوفة المكونات بعد التدوير<br>(Rotated Component Matrix) |   |       |                                                   |
|-----------------------------------------------------------|---|-------|---------------------------------------------------|
| المكون<br>Component                                       |   |       |                                                   |
| 3                                                         | 2 | 1     |                                                   |
|                                                           |   | 0,814 | (5) لدي من يقف بجانبني عندما<br>أحتاج إلى مساعدة. |

| مصنوفة المكونات بعد التدوير<br>(Rotated Component Matrixa) |       |       |                                                                  |
|------------------------------------------------------------|-------|-------|------------------------------------------------------------------|
| المكون<br>Component                                        |       |       |                                                                  |
| 3                                                          | 2     | 1     |                                                                  |
|                                                            |       | 0,782 | (3) هناك من ينصت إلي باهتمام عندما أود أن أتحدث عن مشاعري.       |
|                                                            |       | 0,737 | (1) يشعربي من حولي بأهميتي.                                      |
|                                                            |       | 0,625 | (14) ألتقى الدعم والتشجيع من أصدقائي لأتجاوز صعوبات الحياة.      |
|                                                            | 0,443 | 0,596 | (16) أحظى بعلاقات جديدة بالاهتمام تشاركني أفراحي وأحزاني.        |
|                                                            |       | 0,542 | (7) هناك من يحاول أن يفعل كل ما من شأنه أن يبعث السرور إلى نفسي. |
|                                                            |       | 0,520 | (12) أجد الدعم من أفراد أسرتي في كل الظروف.                      |
|                                                            | 0,453 | 0,466 | (4) بكل صدق لم أتلق مساندة حقيقية من أحد.                        |
|                                                            | 0,826 |       | (8) يبتعد الناس عني لعدم قدرتهم على تحمل تقلباتي المزاجية.       |
|                                                            | 0,703 | 0,315 | (11) أشعر بأني عبء ثقيل على غيري.                                |
| 0,327                                                      | 0,689 |       | (6) أشعر بالوحدة بسبب انشغال الناس عني.                          |
|                                                            | 0,665 |       | (9) أتمنى لو كان هناك من يزورني بين فترة وأخرى للاطمئنان علي.    |
| 0,671                                                      | 0,488 |       | (13) في أوقات الشدة أشعر بأني وحيدة ولا أحد بجواري.              |
| 0,628                                                      | 0,403 |       | (15) ينقصني الإحساس بالدفء وأنا بين أفراد أسرتي.                 |
| 0,589                                                      | 0,434 |       | (2) أفتقد الثقة بالآخرين.                                        |
| 0,535                                                      |       | 0,494 | (10) عندما أمرض أجد من يهتم بصحتي.                               |
| 0,490                                                      |       | 0,377 | (17) يوجد من يرتب معي شؤوني                                      |

| مصفوفة المكونات بعد التدوير<br>(Rotated Component Matrix) |   |   |                 |
|-----------------------------------------------------------|---|---|-----------------|
| المكون<br>Component                                       |   |   |                 |
| 3                                                         | 2 | 1 |                 |
|                                                           |   |   | الخاصة باهتمام. |

مما سبق، يمكن القول بأن البنود أظهرت توزيعاً واضحاً ومنطقياً على العوامل الثلاثة، مما يعكس اتساق البنية العاملية للمقياس ويدعم صدق البناء الخاص به.

الثبات: تم حساب معامل ثبات المقياس من خلال:

- الثبات بطريقة الفا كرونباخ: تم حساب معامل الثبات للمقياس الكلي باستخدام معامل الفا كرونباخ، وتشير النتائج إلى مستوى ثبات مرتفع حيث بلغ معامل الفا (٠,٨٩٣).

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم التحقق من ثبات المقياس أيضاً باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وقد بلغت قيمة معامل سبيرمان براون (٠,٨٧٥)، كما بلغ معامل جتمان (٠,٨٧٥)، وهي قيم تدل على ثبات مرتفع.

ثالثاً: مقياس نمو ما بعد الصدمة:

وصف المقياس وطريقة تصحيحه: قامت الباحثة بإعداد مقياس نمو ما بعد الصدمة استناداً إلى الأدبيات النفسية ذات الصلة، مع الاستفادة من الأطر النظرية في هذا المجال (Tedeschi & Calhoun, 1996) ويتفق مع مجال البحث وأهدافه. ويتكوّن المقياس من (٢٠) عبارة، تمت صياغتها بشكل متوازن بين العبارات الإيجابية والسلبية، وفق ما تقتضيه أبعاد النمو النفسي والمعنوي. وقد تم التحقق المبدئي من وضوح فقرات المقياس وسلامة الصياغة ومدى ملائمة العبارات لأهداف الدراسة من خلال عرضه على مجموعة من المحكّمين المتخصصين، وتم أخذ الملاحظات بعين الاعتبار، كما تم تطبيق المقياس على عيّنة استطلاعية تكوّنت من (١٥٥) فرداً من الجنسين لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي صلاحية جميع العبارات ولذا تم الاحتفاظ بها ولم يتم حذف أي منها من المقياس، ويتم تقييم استجابات المشاركين باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، تُسجّل فيه درجة الاتفاق على كل عبارة كما يلي تنطبق تماماً (٥)، تنطبق غالباً (٤)، تنطبق أحياناً (٣)، تنطبق نادراً (٢)، لا

تنطبق أبداً (١)، ويتم تصحيح المقياس عن طريق جمع درجات استجابات الفرد على جميع العبارات، بعد عكس درجات البنود السلبية، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٠ إلى ١٠٠ درجة)، بحيث تعكس الدرجات الأعلى مستوى مرتفع من النمو ما بعد الصدمة، والعكس تماماً.

الخصائص السيكمومترية لمقياس نمو ما بعد الصدمة:

الصدق: تم حساب صدق الأداة من خلال:

- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تبين تَمُّع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي (صدق البناء) والذي يعكس اتساق المفردات مع المقياس الكلي.

جدول (١٠) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لمقياس نمو ما بعد الصدمة

| مقياس نمو ما بعد الصدمة |              |               |
|-------------------------|--------------|---------------|
| رقم العبارة             | درجة الاتساق | مستوى الدلالة |
| 1                       | 0,612**      | 0,000         |
| 2                       | 0,437**      | 0,000         |
| 3                       | 0,511**      | 0,000         |
| 4                       | 0,623**      | 0,000         |
| 5                       | 0,697**      | 0,000         |
| 6                       | 0,274**      | 0,001         |
| 7                       | 0,227**      | 0,004         |
| 8                       | 0,453**      | 0,000         |
| 9                       | 0,545**      | 0,000         |
| 10                      | 0,666**      | 0,000         |
| 11                      | 0,572**      | 0,000         |
| 12                      | 0,557**      | 0,000         |
| 13                      | 0,604**      | 0,000         |
| 14                      | 0,540**      | 0,000         |
| 15                      | 0,679**      | 0,000         |
| 16                      | 0,493**      | 0,000         |
| 17                      | 0,570**      | 0,000         |
| 18                      | 0,631**      | 0,000         |
| 19                      | 0,533**      | 0,000         |
| 20                      | 0,765**      | 0,000         |

صدق التحليل العاملي: قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة تكوّنت من (١٥٥) فرداً من الجنسين، وقبل إجراء التحليل العاملي الاستكشافي، تمّ التحقق من ملائمة البيانات باستخدام اختبار كايزر-ماير-أولين (KMO) واختبار بارتلليت (Bartlett's Test of Sphericity).

جدول (١١) نتائج اختبار ملائمة البيانات للتحليل العاملي (KMO and Bartlett's Test)

|          |                                                                                            |                                                            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 0,869    | مقياس كايزر-ماير-أولكين لكفاية العينة<br>(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) |                                                            |
| 1268,825 | قيمة مربع كاي التقريبية<br>(Approx. Chi-Square)                                            | اختبار بارتلليت للكروية<br>(Bartlett's Test of Sphericity) |
| 190      | درجة الحرية                                                                                |                                                            |
| 0,000    | الدلالة الاحصائية                                                                          |                                                            |

وقد أظهرت النتائج الموضحة أعلاه:

- بلغت قيمة  $KMO = 0,869$  وهي قيمة مرتفعة وتشير إلى أن حجم العينة مناسب جداً لإجراء التحليل العاملي (القيمة المقبولة  $\leq 0,60$ ، والممتازة  $\leq 0,80$ ).

- كما أظهر اختبار بارتلليت قيمة  $\chi^2 = 1268,825$ ، بدرجة حرية (١٩٠)، ودلالة إحصائية (٠,٠٠٠)، مما يدل على أن هناك علاقات ارتباطية كافية بين المتغيرات تبرر استخدام التحليل العاملي الاستكشافي لاستخراج العوامل الكامنة خلف بنود المقياس.

وبعد التحقق من الشروط تم استخدام التحليل العاملي لاختبار البناء العاملي لمقياس نمو ما بعد الصدمة، وقد تمّ تطبيق طريقة التحليل باستخدام تحليل المكونات الأساسية واستخلاص العوامل وفقاً لمعيار القيمة الذاتية الكبرى من (١).

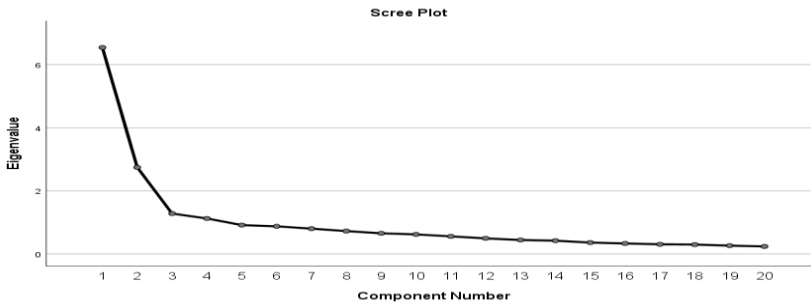
جدول (١٢) قيمة التباين الكلي المستخرج من التحليل العاملي

| المكون | قيمة التباين المستخرج | نسبة التباين | النسبة التراكمية |
|--------|-----------------------|--------------|------------------|
| 1      | 3,534                 | 17,668%      | 17,668%          |
| 2      | 3,424                 | 17,119%      | 34,787%          |
| 3      | 3,266                 | 16,328%      | 51,116%          |
| 4      | 1,468                 | 7,341%       | 58,457%          |

أظهرت نتائج التحليل العاملي باستخدام طريقة التدوير المتعامد استخراج أربعة عوامل أساسية تمثل البنية الكامنة للمقياس تمتلك قيمة ذاتية أكبر من (١)، وهو المعيار المستخدم

لتحديد عدد العوامل، وقد فسّر العامل الأول نسبة (١٧,٦٦٨٪) من التباين، والعامل الثاني (١٧,١١٩٪)، والعامل الثالث (١٦,٣٢٨٪)، والعامل الرابع (٧,٣٤١٪)، وبذلك يكون مجموع ما تفسّره العوامل الأربعة بعد التدوير من التباين الكلي هو (٥٨,٤٥٧٪) مما يعكس تماسك البنية العاملية للمقياس ويدعم صدقه البنائي.

المؤشر البياني للجذر الكامن للتعرف على عدد العوامل



أظهر الرسم البياني وجود انحدار حاد بعد العامل الرابع، مما يؤيد وجود أربع عوامل أساسية فقط تساهم في تفسير التباين الكلي بشكل واضح، ويُعد هذا داعماً إضافياً للنتائج المستخلصة من معيار القيمة الذاتية، ويؤكد أن استخراج أربعة عوامل هو القرار الإحصائي الأمثل وفقاً لقاعدة الكوع المستخدمة في التحليل العاملي الاستكشافي.

جدول (١٣) تشبعات فقرات مقياس نمو ما بعد الصدمة بالعوامل الأربعة

| مصفوفة المكونات بعد التدوير<br>(Rotated Component Matrixa) |       |   |       |                                                                                          |
|------------------------------------------------------------|-------|---|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| المكون<br>Component                                        |       |   |       |                                                                                          |
| 4                                                          | 3     | 2 | 1     |                                                                                          |
|                                                            |       |   | 0,707 | (4) فشلت في أن أخلق<br>لنفسي اهتمامات جديدة.                                             |
|                                                            | 0,302 |   | 0,700 | (10) فقدت الاستمتاع<br>بالقيام بالأمر التي كنت<br>أستمتع بها قبل التعرض<br>للحدث الصادم. |

| مصنوفة المكونات بعد التدوير<br>(Rotated Component Matrixa) |       |       |       |                                                                            |
|------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------|
| المكون<br>Component                                        |       |       |       |                                                                            |
| 4                                                          | 3     | 2     | 1     |                                                                            |
|                                                            |       |       | 0,667 | (11) أميل إلى الانعزال عن الآخرين.                                         |
|                                                            |       |       | 0,627 | (5) بعد حدوث هذه الأزمة اكتشفت أنني أضعف مما كنت أظن.                      |
|                                                            | 0,429 |       | 0,592 | (15) أصبحت أفقر إلى حس الفكاهة والمرح.                                     |
| 0,423-                                                     | 0,372 |       | 0,523 | (14) يضايقي الحديث عن الحدث الصادم.                                        |
| 0,392                                                      | 0,302 | 0,321 | 0,476 | (1) لم يعد لدي أهداف وخطط مستقبلية.                                        |
|                                                            |       | 0,798 |       | (9) أصبحت أقدر قيمة حياتي بشكل أكبر.                                       |
|                                                            |       | 0,740 |       | (12) أشعر بالرضا عن الطريقة التي تسير بها أمور حياتي.                      |
|                                                            |       | 0,692 |       | (2) تحسنت قدرتي على التعامل مع المشكلات التي واجهتني بعد الصدمة.           |
|                                                            |       | 0,689 |       | (3) أدركت نفسي أن الأمور ستتحسن لاحقاً.                                    |
|                                                            |       | 0,650 |       | (16) لدي القدرة على تأدية الواجبات الموكلة إلي على الوجه المطلوب.          |
|                                                            |       | 0,561 |       | (6) بالرغم مما حدث لي إلا أنه يمكنني أن أحافظ على هدوئي وتماسكي لوقت طويل. |
|                                                            | 0,793 |       |       | (19) تتأبني مخاوف حول حدوث أحداث سلبية.                                    |

| مصفوفة المكونات بعد التدوير<br>(Rotated Component Matrix) |       |       |       |                                                          |
|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------|
| المكون<br>Component                                       |       |       |       |                                                          |
| 4                                                         | 3     | 2     | 1     |                                                          |
|                                                           | 0,681 |       |       | (17) تمنيت لو لم أكن موجوداً حتى لا أعيش تلك الأحداث.    |
|                                                           | 0,681 |       |       | (18) بنفذ صبري سريعاً عندما مواجهة أي مشكلة.             |
|                                                           | 0,660 |       | 0,413 | (20) أشعر بخيبة أمل.                                     |
|                                                           | 0,515 |       | 0,484 | (13) يتناوبني البكاء عندما أكون بمفردي.                  |
| 0,734-                                                    |       | 0,367 |       | (7) أصبحت أكثر استعداداً للتحدث عن الحدث الصادم.         |
| 0,551                                                     | 0,477 |       |       | (8) أشعر وكأن الحدث الصادم يتكرر أمامي مجدداً رغماً عني. |

يتضح من الجدول أعلاه أن المقياس يتمتع ببنية عاملية مقبولة، تعكس أبعاداً متعددة لنمو ما بعد الصدمة، مع ملاحظة ظهور عامل يحتوي على بند واحد فقط، مما قد يشير إلى خصوصية هذا البند، وبما أن الهدف من التحليل هو فحص صدق البناء وليس بناء عوامل مستقلة، فقد تم الاحتفاظ به في التحليل.

الثبات: تم حساب معامل ثبات المقياس من خلال:

- الثبات بطريقة الفا كرونباخ: تم حساب معامل الثبات للمقياس الكلي باستخدام معامل الفا كرونباخ، وتشير النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات قد بلغ معامل الفا (٠,٨٨٠).

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: بلغ معامل جتمان باستخدام التجزئة النصفية (٠,٨٣٥) وهذا يؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

## نتائج الدراسة:

(١) ما مستوى كلٍّ من المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الأفراد الذين تعرضوا لتجارب حياتية صادمة؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة للكشف عن مستوى المرونة المعرفية لديهم، ولتحديد مستوى المرونة المعرفية تم استخدام المحك المعياري التالي: استخراج مدى كل فقرة وذلك بطرح أدنى قيمة من أعلى قيمة ( $5-1=4$ )، ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس ( $4 \div 0,80=5$ )، وبعد ذلك تمت إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح) لتصبح المستويات على النحو التالي:

- المدى (أقل من ١,٨٠) يشير إلى انعدام الظاهرة المدروسة.

- المدى (من ١,٨٠ إلى أقل من ٢,٦٠) يشير إلى مستوى منخفض.

- المدى (من ٢,٦٠ إلى أقل من ٣,٤٠) يشير إلى مستوى متوسط.

- المدى (من ٣,٤٠ إلى أقل من ٤,٢٠) يشير إلى مستوى مرتفع.

- المدى (من ٤,٢٠ فأكثر) يشير إلى مستوى مرتفع جداً.

جدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة حول مستوى

المرونة المعرفية

| الترتيب | رقم | المرونة المعرفية                                                        | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---------|-----|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 1       | 5   | أستطيع أن أضع نفسي مكان الآخرين، والتفكير في الأمور من وجهة نظرهم.      | 3,88            | 1,035             | مرتفع   |
| 2       | 11  | عندما أواجه مشكلة أنظر إليها من زوايا مختلفة حتى أتوصل إلى الحل الأفضل. | 3,80            | 1,058             | مرتفع   |
| 3       | 9   | أستطيع التغلب على المواقف الصعبة من خلال تطويع قدراتي على التأقلم معها. | 3,71            | 0,986             | مرتفع   |

| الترتيب | رقم | المرونة المعرفية                                                                                      | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 4       | 4   | أمتلك القدرة على اقتراح أفكار متنوعة وسريعة لمواجهة المواقف.                                          | 3,69            | 0,974             | مرتفع   |
| 5       | 2   | أستطيع أن أوصل الفكرة بطرق مختلفة.                                                                    | 3,63            | 1,034             | مرتفع   |
| 6       | 6   | أستطيع أن أجد حلولاً عملية للمشكلات التي يبدو أنها مستحيلة الحل.                                      | 3,62            | 1,010             | مرتفع   |
| 7       | 15  | أعمل على إعادة صياغة المشكلة حتى أتمكن من حلها.                                                       | 3,59            | 1,077             | مرتفع   |
| 8       | 13  | أميل إلى المناقشات الجماعية في المواقف المختلفة حيث أنها تجعلني أكثر قدرة على إنتاج الأفكار المتنوعة. | 3,50            | 1,217             | مرتفع   |
| 9       | 7   | أفضل التعامل مع المواقف التي تتحدى قدراتي.                                                            | 3,43            | 1,0172            | مرتفع   |
| 10      | 12  | حتى في أحلك الظروف يمكنني التفكير خارج الصندوق.                                                       | 3,28            | 1,109             | متوسط   |
| 11      | 14  | يصعب علي التكيف مع الظروف الطارئة التي تواجهني في المواقف المختلفة.                                   | 3,13            | 1,149             | متوسط   |
| 12      | 16  | أجد صعوبة في التركيز على الجوانب الإيجابية في التجارب السيئة.                                         | 3,06            | 1,239             | متوسط   |
| 13      | 3   | من الصعب علي اتخاذ قرار في المواقف الصعبة.                                                            | 3,06            | 1,251             | متوسط   |
| 14      | 1   | أميل إلى تجنب المواقف الجديدة.                                                                        | 3,04            | 1,349             | متوسط   |
| 15      | 10  | تُشل قدرتي على التفكير عندما أتعرض لمواقف صعبة.                                                       | 2,93            | 1,223             | متوسط   |
| 16      | 8   | عندما أجد حل مناسب لمشكلة ما أكتفي به، ولا أبحث عن مزيد من الحلول.                                    | 2,67            | 1,148             | متوسط   |

| الترتيب | رقم | المرونة المعرفية                                | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---------|-----|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 17      | 17  | يصعب علي التركيز في أي شيء<br>عندما أكون منزعة. | 2,39            | 1,135             | منخفض   |
|         |     | المجموع الكلي للأداة                            | 56,3793         | 10,28179          | متوسط   |

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي الكلي لدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة المعرفية بلغ (٥٦,٣٧)، بانحراف معياري مقداره (١٠,٢٨)، وبالنظر إلى أن المقياس يتكون من (١٧) عبارة، ويُستخدم فيه مقياس ليكرت الخماسي، فإن الدرجة الكلية الممكنة تتراوح ما بين (١٧) كحد أدنى و(٨٥) كحد أقصى، وبحساب متوسط الدرجة الكلية على مستوى العبارة الواحدة:  $١٧/٥٦,٣٧٩ = ٣,٣٢$ ، وعليه فإن متوسط استجابات العينة على المقياس (٣,٣٢) يشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من المرونة المعرفية، ولكنه في الحد الأعلى من الفئة المتوسطة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Zhao et al ., (٢٠٢٥) والتي كشفت عن تمتع أفراد العينة بمستوى متوسط من المرونة المعرفية. وتعكس هذه النتيجة مستوى جيد من النضج المعرفي وتكيف الاستراتيجيات الذهنية بما يتناسب مع متطلبات البيئة المتغيرة والمعقدة ويسهم في التعامل الفعال مع التحديات حتى وإن كان هذا النضج لم يصل إلى الحد الذي يُصنّف كمستوى مرتفع إلا أنه دليل على وجود وعي جيد لدى الأفراد بأهمية التفكير المرن لتعزيز التكيف النفسي مع الضغوط والأزمات.

وإذا ما انتقلنا إلى متغير "المساندة الاجتماعية" تم أيضاً استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة للكشف عن مستوى المساندة الاجتماعية التي يتلقاها أفراد العينة، وقد تم اعتماد معايير التصنيف الثلاثي الشائعة في تفسير متوسطات مقياس ليكرت الخماسي كما سبق توضيحه.

جدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة حول مستوى المساندة الاجتماعية

| الترتيب | رقم | المساندة الاجتماعية                                          | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---------|-----|--------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 1       | 12  | أجد الدعم من أفراد أسرتي في كل الظروف.                       | 3,97            | 1,174             | مرتفع   |
| 2       | 8   | يبتعد الناس عني لعدم قدرتهم على تحمّل تقلباتي المزاجية.      | 3,88            | 1,247             | مرتفع   |
| 3       | 5   | لدي من يقف إلى جانبي عندما أحتاج إلى مساعدة.                 | 3,87            | 1,191             | مرتفع   |
| 4       | 10  | عندما أمرض أجد من يهتم بصحتي.                                | 3,86            | 1,229             | مرتفع   |
| 5       | 16  | أحظى بعلاقات جديرة بالاهتمام تشاركني أفراحي وأحزاني.         | 3,80            | 1,169             | مرتفع   |
| 6       | 3   | هناك من ينصت إلي باهتمام عندما أود أن أتحدث عن مشاعري.       | 3,74            | 1,158             | مرتفع   |
| 7       | 1   | يشعروني من حولي بأهميتي.                                     | 3,70            | 1,145             | مرتفع   |
| 8       | 11  | أشعر بأنني عبء ثقيل على غيري.                                | 3,70            | 1,333             | مرتفع   |
| 9       | 7   | هناك من يحاول أن يفعل كل ما من شأنه أن يبعث السرور إلى نفسي. | 3,66            | 1,196             | مرتفع   |
| 10      | 4   | بكل صدق لم أتلق مساندة حقيقية من أحد.                        | 3,64            | 1,341             | مرتفع   |
| 11      | 6   | أشعر بالوحدة بسبب انشغال الناس عني.                          | 3,54            | 1,334             | مرتفع   |
| 12      | 15  | ينقصني الإحساس بالدفء وأنا بين أسرتي.                        | 3,52            | 1,398             | مرتفع   |
| 13      | 14  | أتلقي الدعم والتشجيع من صديقاتي لأتجاوز صعوبات الحياة.       | 3,51            | 1,261             | مرتفع   |
| 14      | 13  | في أوقات الشدة أشعر بأنني وحيدة ولا أحد يجواري.              | 3,32            | 1,378             | متوسط   |
| 15      | 9   | أتمنى لو كان هناك من يزورني بين فترة وأخرى للاطمئنان علي.    | 3,22            | 1,420             | متوسط   |

| الترتيب | رقم | المساندة الاجتماعية                    | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---------|-----|----------------------------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 16      | 17  | يوجد من يرتب معي شؤوني الخاصة باهتمام. | 3,08            | 1,424             | متوسط   |
| 17      | 2   | أفتقد الثقة بالآخرين.                  | 3,07            | 1,227             | متوسط   |
|         |     | المجموع الكلي للأداة                   | 61,0920         | 13,20316          | مرتفع   |

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي الكلي لدرجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية بلغ (٦١,٠٩٢)، بانحراف معياري مقداره (١٣,٢٠). وبالنظر إلى أن المقياس يتكوّن من (١٧) عبارة، ويُستخدم فيه مقياس ليكرت الخماسي، فإن الدرجة الكلية الممكنة تتراوح ما بين (١٧) كحد أدنى و(٨٥) كحد أقصى. وبحساب متوسط الدرجة الكلية على مستوى العبارة الواحدة:  $١٧/٦١,٠٩٢ = ٣,٦$ ، وعليه فإن متوسط استجابات العينة على المقياس (٣,٦) يشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الخطيب (٢٠٢١) التي أسفرت عن مستوى متوسط من المساندة الاجتماعية لدى أفراد العينة. وتُعزّي الباحثة ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية في الدراسة الحالية إلى الطبيعة التعاونية والمترابطة للمجتمع السعودي حيث يولي أهمية كبيرة للعلاقات الأسرية والاجتماعية مما يساهم في خلق بيئة نفسية حاضنة وداعمة ولا سيما في أوقات الأزمات تساهم في التخفيف من حدة التجربة الصادمة وتعزّز من قدرة الفرد على التكيف والنمو.

وفيما يتعلق بمستوى نمو ما بعد الصدمة، تمّ استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة حول مستوى نمو ما بعد الصدمة، وقد تم اعتماد معايير الخماسي في تفسير متوسطات مقياس ليكرت الخماسي كما سبق توضيحه.

جدول (١٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة حول مستوى

نمو ما بعد الصدمة

| الترتيب | رقم | نمو ما بعد الصدمة                                         | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى    |
|---------|-----|-----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------|
| 1       | 3   | أذكر نفسي أن الأمور ستتحسن لاحقاً                         | 4,26            | 0,905             | مرتفع جداً |
| 2       | 16  | لدى القدرة على تأدية الواجبات المطلوبة على الوجه المطلوب. | 4,16            | 0,985             | مرتفع      |
| 3       | 9   | أصبحت أقدر قيمة حياتي بشكل أكبر.                          | 4,13            | 1,086             | مرتفع      |

| الترتيب | رقم | نمو ما بعد الصدمة                                                           | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---------|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 4       | 12  | أشعر بالرضا عن الطريقة التي تسير بها أمور حياتي.                            | 3,90            | 1,107             | مرتفع   |
| 5       | 1   | لم يعد لدي أهداف وخطط مستقبلية                                              | 3,84            | 1,192             | مرتفع   |
| 6       | 6   | بالرغم مما حدث لي إلا أنه يمكنني أن أحافظ على هدوئي وتماسكي لوقت طويل       | 3,76            | 1,104             | مرتفع   |
| 7       | 2   | تحتسنت قدرتي على التعامل مع المشكلات التي واجهتني بعد الصدمة                | 3,74            | 1,126             | مرتفع   |
| 8       | 4   | فشلت في أن أخلق لنفسي اهتمامات جديدة.                                       | 3,67            | 1,330             | مرتفع   |
| 9       | 15  | أصبحت أفترق إلى حس الفكاهة والمرح                                           | 3,48            | 1,306             | مرتفع   |
| 10      | 7   | أصبحت أكثر استعداداً للتحدث عن الحدث الصادم.                                | 3,46            | 1,383             | مرتفع   |
| 11      | 17  | تمنيت لو أنني لم أكن موجودة حتى لا أعيش تلك الأحداث.                        | 3,43            | 1,540             | مرتفع   |
| 12      | 5   | بعد حدوث هذه الأزمة اكتشفت أنني أضعف مما كنت أظن.                           | 3,30            | 1,380             | متوسط   |
| 13      | 10  | فقدت الاستمتاع بالقيام بالأمور التي كنت استمتع بها قبل التعرض للحدث الصادم. | 3,25            | 1,427             | متوسط   |
| 14      | 20  | أشعر بخيبة أمل.                                                             | 3,24            | 1,365             | متوسط   |
| 15      | 18  | ينفذ صبري سريعاً عند مواجهة أي مشكلة.                                       | 3,11            | 1,323             | متوسط   |
| 16      | 8   | أشعر وكأن الحدث الصادم يتكرر أمامي مجدداً رغماً عني.                        | 2,97            | 1,316             | متوسط   |
| 17      | 11  | أميل إلى الانعزال عن الآخرين.                                               | 2,91            | 1,331             | متوسط   |
| 18      | 14  | يضايقني الحديث عن الحدث الصادم.                                             | 2,89            | 1,435             | متوسط   |
| 19      | 13  | يتنابني البكاء عندما أكون بمفردي.                                           | 2,86            | 1,323             | متوسط   |

| الترتيب | رقم | نمو ما بعد الصدمة                  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---------|-----|------------------------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 20      | 19  | تتابني مخاوف حول حدوث أحداث سلبية. | 2,63            | 1,251             | متوسط   |
|         |     | المجموع الكلي للأداة               | 68,98           | 14,20             | مرتفع   |

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي الكلي لدرجات أفراد العينة على مقياس نمو ما بعد الصدمة بلغ (٦٨,٩٨)، بانحراف معياري قدره (١٤,٢٠). وبالنظر إلى أن المقياس يتكوّن من (٢٠) عبارة، ويُستخدم فيه مقياس ليكرت الخماسي، فإن الدرجة الكلية الممكنة تتراوح ما بين (٢٠) كحد أدنى و(١٠٠) كحد أقصى. وبحساب متوسط الدرجة الكلية على مستوى العبارة الواحدة:  $20/68,98 = 3,45$ ، يتضح أن متوسط استجابات العينة على المقياس (٣,٤٥) يقع ضمن الفئة المرتفعة، مما يشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من نمو ما بعد الصدمة بحسب تقديراتهم الذاتية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (حمادي وعائش، ٢٠٢٣) والتي كشفت عن مستوى مرتفع من نمو ما بعد الصدمة، في حين تختلف مع دراسة كل من (مجاور، ٢٠٢٠؛ الخطيب، ٢٠٢١؛ المحسن، ٢٠٢٣) التي كشفت عن مستوى متوسط من نمو ما بعد الصدمة. وتُشيد الباحثة بارتفاع مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة حيث تعكس هذه النتيجة قدرة الفرد على تحويل التجارب الصادمة التي مر بها إلى فرص للنمو والتطور الشخصي، وهذا مؤشراً إيجابياً على امتلاكه مصادر داخلية وخارجية أسهمت في تبني تصورات جديدة للحياة من منظور أعمق وأكثر نضجاً.

(٢) هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية وبين نمو ما بعد الصدمة لدى عيّنة من الأفراد الذين تعرضوا لخبرات حياتية صادمة؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين كل من المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة كما هو موضّح في الجدول التالي:

جدول (١٧) معامِل ارتباط بيرسون للعلاقة بين كل من المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة

| مستوى الدلالة | معامِل بيرسون | المتغيرات           |                   |
|---------------|---------------|---------------------|-------------------|
| 0.000         | 0,661**       | المرونة المعرفية    | نمو ما بعد الصدمة |
| 0.000         | 0,591**       | المساندة الاجتماعية |                   |

أظهرت نتائج تحليل معامِل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية ونمو ما بعد الصدمة، حيث بلغت قيمة معامِل الارتباط (٠,٦٦١) وهي قيمة دالة عند (٠,٠٠٠)، وهذا يعني أنه كلما زادت درجات المرونة المعرفية لدى الأفراد، زادت لديهم مستويات النمو الذي يلي الصدمة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال (٢٠٢٥) (Türk, 2024; Zhao et al., Çınar, Boyalı, & Özkapu, 2022) التي تؤكد على دور المرونة كمعامل نفسي هام يسهم في التكيف الإيجابي بعد المرور بتجارب ضاغطة أو صادمة.

كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة، حيث بلغت قيمة معامِل الارتباط (٠,٥٩١) وهي قيمة دالة عند (٠,٠٠٠)، ويشير ذلك إلى أن الأفراد الذين يحظون بمستويات أعلى من الدعم الاجتماعي يميلون إلى تحقيق معدلات أعلى من النمو النفسي بعد المرور بتجربة صادمة. وتتسق هذه النتيجة مع العديد من نتائج الدراسات السابقة التي أبرزت أهمية الدعم الاجتماعي في تعزيز عمليات التكيف والنمو ما بعد الأزمات (Hao et al., 2023; Ma, Wan, & Chen, 2023; Ning et al., 2023)؛ شاهين، ٢٠١٩؛ محمود وآخرون، ٢٠٢٢).

وبناء على النتائج السابقة يتضح أن المرونة المعرفية بمثابة محفّز يقف خلف حكايات القوة والصمود ويصنع من الألم بداية جديدة تُولد من رحم الصدمة، حيث تمكن المرونة المعرفية الفرد من استيعاب الألم وإعادة تفسيره والتحرّر من سجن التفسير السلبي للواقع والبحث عن معانٍ بديلة تُعزّز من النمو الإيجابي وتسهم في تحقيق التوازن النفسي في ظل الواقع المتغير. كما تُعدّ المساندة الاجتماعية أحد الركائز الأساسية في تعزيز قدرة الفرد على التكيف الإيجابي بعد الصدمات، حيث تشكّل حجز الأساس في مسار التعافي من الصدمات لما توفره من شعور بالأمان والانتماء والتقدير والاهتمام من قِبل البيئة المحيطة.

(٣) ما مدى إسهام كل من المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للكشف عن درجة مساهمة المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية في تفسير نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة.

جدول (١٨) نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي Multiple Regression Stepwise

| المتغير التابع    | المتغيرات المنبئة                       | معامل الارتباط | مقدار التباين | قيمة ف  | دلالة ف | بيتا  | قيمة ت | دلالة ت |
|-------------------|-----------------------------------------|----------------|---------------|---------|---------|-------|--------|---------|
| نمو ما بعد الصدمة | المرونة المعرفية                        | 0,661          | 0,437         | 336,564 | 0,000   | 0,661 | 18,346 | 0,000   |
|                   | المرونة المعرفية<br>المساندة الاجتماعية | 0,735          | 0,540         | 253,998 | 0,000   | 0,362 | 9,844  | 0,000   |

يتضح من نتائج جدول تحليل الانحدار أن متغيري (المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية) أسهما في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة، حيث يوضح الجدول أن نموذج الانحدار في مرحلته الأولى (المرونة المعرفية فقط) يفسر نسبة ٤٣,٧٪ من التباين في نمو ما بعد الصدمة، بينما ارتفعت النسبة إلى ٥٤٪ بعد إضافة المساندة الاجتماعية، مما يعكس تحسُّن النموذج، وقد كانت كل من المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية متغيرين دالين إحصائيًا (٠,٠٠٠)، حيث أظهرت المرونة المعرفية التأثير الأكبر تليها المساندة الاجتماعية، مما يؤكد أهمية المتغيرين في تعزيز نمو ما بعد الصدمة. وقد جاءت هذه النتيجة داعمة لنتائج الدراسات السابقة التي أكدت أن المساندة الاجتماعية تنبئ بنمو ما بعد الصدمة (محاور، ٢٠٢٠؛ الخطيب، ٢٠٢١؛ آل عواض والفيقي، ٢٠٢٤؛ حسن، ٢٠٢٤؛ Alone, 2019).

يمكن التنبؤ بدرجات نمو ما بعد الصدمة باستخدام متغيري المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية، وذلك من خلال المعادلة الآتية:

نمو ما بعد الصدمة =  $6,748 + (0,682 \times \text{المرونة المعرفية}) + (0,390 \times \text{المساندة الاجتماعية})$

وهذا يعني أن كل زيادة بمقدار درجة واحدة في المرونة المعرفية تؤدي إلى زيادة قدرها (0,682) في درجة نمو ما بعد الصدمة، بينما كل زيادة بمقدار درجة واحدة في المساندة الاجتماعية تقابلها زيادة بمقدار (0,390)، مع ثبات تأثير المتغير الآخر.

وانطلاقاً مما سبق عرضه من نتائج، فإن متغير "المرونة المعرفية" مثل أعلى تأثير في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة، ذلك أن المرونة المعرفية تمثل مورداً داخلياً يمنح الشخص القدرة على إعادة بناء الاستجابة المعرفية تجاه الخبرات الصادمة بطريقة أكثر تكيفاً، وبتركيبة فكرية أكثر نضجاً، إذ تمكن المرونة المعرفية الشخص من قراءة الألم بطريقة مختلفة أكثر عمقاً وبأسلوب يسحبه برفق من مشاعر الانكسار إلى نقطة تحول والتقاء مع ذات أعمق. بينما تُعد "المساندة الاجتماعية" مؤثراً خارجياً يعتمد على وجود شبكة اجتماعية داعمة، وتؤكد الباحثة الدور الحاسم الذي تلعبه المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الشخص سواء من الأسرة أو الأقارب أو من مجتمع الأصدقاء في تعزيز نمو ما بعد الصدمة فهي بمثابة محفز للنمو والنضج واستيعاب الحدث الصادم بحدة أقل وبتكلفة نفسية أقل قسوة؛ حيث أن الشعور بالاحتواء والاحتضان في لحظات الضعف ليس رفاهية بل هي ضرورة علاجية توفرّ الشعور بالانتماء والدعم تعبر بها النفس من الانهيار الصامت إلى التحرر من المشاعر المكبوتة ومحاولة التعافي والقدرة على الاستمرار بعد الألم.

(٤) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة تُعزى لمتغير النوع؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن الفروق بين الذكور والاناث في نمو ما بعد الصدمة.

جدول (١٩) نتائج اختبار ت T-Test

| المتغير           | النوع | العينة  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الخطأ المعياري | قيمة "ت" | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-------------------|-------|---------|-----------------|-------------------|----------------|----------|-------------|---------------|
| نمو ما بعد الصدمة | ذكر   | 82      | 73,0732         | 14,22464          | 1,57085        | 2,921    | 433         | 0,004         |
| انثى              | 353   | 68,0312 | 14,04686        | 0,74764           |                |          |             |               |

تم استخدام اختبار ت (T-test) بعد التحقق من تجانس التباين من خلال اختبار Levene لتعزيز موثوقية النتائج، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسط درجات نمو ما بعد الصدمة، حيث بلغ متوسط الذكور (٧٣,٠٧٣٢)، بينما بلغ متوسط الإناث (٦٨,٠٣١٢)، عند مستوى دلالة (٠,٠٠٤)، مما يشير إلى أن الذكور أظهروا مستويات أعلى من نمو ما بعد الصدمة مقارنة بالإناث. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة المحسن (٢٠٢٣) التي انتهت إلى عدم وجود فروق دالة في نمو ما بعد الصدمة تُعزى للجنس. وتُعزى الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة الاختلاف بين الرجل والمرأة حيث أن المرأة أكثر عاطفية من الرجل لذا فهي أكثر حساسية للتجارب الصادمة وأكثر حدة في استجابتها الانفعالية فهي أكثر عرضة للبكاء والتوتر، وأكثر انخراطاً في التفكير العميق بعد الصدمات، ولا شك أن التغيرات الهرمونية تلعب دوراً حاسماً في تلك الاستجابة العاطفية، في حين يُرى الرجل على ضبط العواطف والنهوض سريعاً بعد الشدائد، والقدرة على اتخاذ قرارات عملية مما يدفعه إلى تطوير نضج سريع لمواكبة التوقعات الثقافية، وإعادة تأطير التجربة الصادمة بطريقة إيجابية.

(٥) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة

تُعزى لمتغير العمر؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد في نمو ما بعد الصدمة وفقاً لاختلاف الفئة العمرية، والجدول التالي يوضح الفروق بين المتوسطات.

جدول (٢٠) البيانات الإحصائية لمتغير العمر

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | العمر                   | المتغير           |
|-------------------|-----------------|--------|-------------------------|-------------------|
| 13,99593          | 66,8773         | 163    | من 18 إلى أقل من 30 سنة | نمو ما بعد الصدمة |
| 14,66664          | 69,2211         | 95     | من 30 إلى أقل من 40 سنة |                   |
| 14,20913          | 70,1197         | 117    | من 40 إلى أقل من 50 سنة |                   |
| 13,46647          | 72,1000         | 60     | سنة فأكثر 50            |                   |
| 14,20195          | 68,9816         | 435    | المجموع                 |                   |

بمراجعة المتوسطات كما هو موضح في الجدول السابق نجد أنها كانت على التوالي (٦٦,٨٧٧٣، ٦٩,٢٢١١، ٧٠,١١٩٧، ٧٢,١٠٠٠)، والجدول التالي يوضح نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه.

جدول (٢١) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-way ANOVA)

| المتغير           | مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | درجة ف | الدلالة |
|-------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------|
| نمو ما بعد الصدمة | بين المجموعات  | 1462,224       | 3           | 487,408        | 2,441  | 0,064   |
|                   | داخل المجموعات | 86073,629      | 431         | 199,707        |        |         |
|                   | المجموع        | 87535,853      | 434         | -              |        |         |

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي أن الفروق بين متوسطات درجات نمو ما بعد الصدمة عبر الفئات العمرية الأربع لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٦٤) مما يشير إلى عدم وجود فروق جوهرية بين الفئات المختلفة. ومع ذلك، بينت المتوسطات كما هو موضح في الجدول (٢٠: أ) اتجاهًا تصاعديًا لدرجات نمو ما بعد الصدمة مع التقدم في العمر، وهو ما قد يعكس تأثير التراكم المعرفي والخبرات الحياتية في تعزيز التكيف النفسي والنضج الانفعالي وإعادة تأطير التجارب الصادمة بطريقة تضيء عليها معنى إيجابياً أو بناءً. وبناءً عليه، يُوصى بالتوسع في اختبار تأثير العمر على نمو ما بعد الصدمة في دراسات لاحقة ذات عينات أكبر، وباستخدام نماذج تحليل متعددة المتغيرات تأخذ بعين الاعتبار متغيرات وسيطة أخرى.

(٦) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة

تُعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد في نمو ما بعد الصدمة وفقاً لاختلاف المستوى التعليمي، والجدول التالي يوضح الفروق بين المتوسطات.

جدول (٢٢) البيانات الإحصائية لمتغير المستوى التعليمي

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | المستوى التعليمي | المتغير           |
|-------------------|-----------------|--------|------------------|-------------------|
| 13,34913          | 68,2034         | 59     | ثانوي فأقل       | نمو ما بعد الصدمة |
| 13,87987          | 68,6475         | 295    | جامعي            |                   |
| 15,90383          | 70,7654         | 81     | دراسات عليا      |                   |
| 14,20195          | 68,9816         | 435    | المجموع          |                   |

جدول (٢٣) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-way ANOVA)

| المتغير           | مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | درجة ف | الدلالة |
|-------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------|
| نمو ما بعد الصدمة | بين المجموعات  | 326,415        | 2           | 163,207        | 0,808  | 0,446   |
|                   | داخل المجموعات | 87209,438      | 432         | 201,874        |        |         |
|                   | المجموع        | 87535,853      | 434         | -              |        |         |

على الرغم من افتراض تأثير المستوى التعليمي على نمو ما بعد الصدمة على اعتبار أن التعليم يمنح الفرد أدوات فكرية ومهارات معرفية واستبصارية تساهم في بنائه وتساعد على تخفيف الصدمات النفسية والتكيف معها إلا أن النتائج لم تُظهر فروقاً دالة إحصائية في نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة، حيث بلغت قيمة  $F(0,808)$  وهي قيمة غير دالة، وتتفق هذه النتيجة مع دراستي (المحسن، ٢٠٢٣؛ حمادي وعائش، ٢٠٢٣) اللاتي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى نمو ما بعد الصدمة تُعزى إلى المستوى التعليمي.

وهذه النتيجة تعكس من وجهة نظر الباحثة حقيقة مفادها أن التعليم الأكاديمي رغم أهميته قد لا يكون العامل الحاسم في تفسير مدى تعافي الأفراد ونموهم بعد الأحداث الحياتية الصادمة، بل أن نمط الشخصية، والدعم الاجتماعي، وطبيعة الصدمة قد تكون أكثر أهمية فنمو ما بعد الصدمة يبدو عملية وجودية عميقة، ترتبط بالوعي الذاتي وإعادة بناء الذات بعد التجارب

الصدمة والدعم المحيط، وهي خبرة لا تُكتسب بالضرورة من الكتب أو القاعات الدراسية، بل من الحياة نفسها، وهذا يفتح المجال أمام فهم أوسع للنمو النفسي، بعيداً عن المؤهلات، وأكثر التصاقاً بالتجربة الإنسانية الداخلية.

(٧) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة تُعزى لمتغير الحالة المهنية؟

تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد في نمو ما بعد الصدمة وفقاً لاختلاف الحالة المهنية، والجدول التالي يوضح الفروق بين المتوسطات.

جدول (٢٤) البيانات الإحصائية لمتغير الحالة المهنية

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | المهنة          | المتغير           |
|-------------------|-----------------|--------|-----------------|-------------------|
| 13,82431          | 67,7923         | 130    | طالب/طالبة      | نمو ما بعد الصدمة |
| 14,07161          | 71,2571         | 210    | يعمل/ تعمل      |                   |
| 14,26466          | 65,5789         | 95     | لا يعمل/لا تعمل |                   |
| 14,20195          | 68,9816         | 435    | المجموع         |                   |

بمراجعة المتوسطات كما هو موضح في الجدول أعلاه نجد أنها كانت على التوالي (٦٧,٧٩٢٣، ٧١,٢٥٧١، ٦٥,٥٧٨٩)، وفيما يلي نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه.

جدول (٢٥) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-way ANOVA)

| المتغير           | مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | درجة ف | الدلالة |
|-------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------|
| نمو ما بعد الصدمة | بين المجموعات  | 2371,188       | 2           | 1185,594       | 6,014  | 0,003   |
|                   | داخل المجموعات | 85164,664      | 432         | 197,140        |        |         |
|                   | المجموع        | 87535,853      | 434         | -              |        |         |

تشير نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه بالجدول السابق إلى أن للحالة المهنية أثر دال إحصائياً على نمو ما بعد الصدمة، حيث بلغت قيمة  $F(6, 0.14)$  وهي قيمة دالة عند مستوى  $(0.003)$ ، والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار البعدي.

جدول (٢٦) نتائج الاختبار البعدي شيفيه (Scheffe)

| المتغير        | نمو ما بعد الصدمة |
|----------------|-------------------|
| الحالة المهنية | لا يعمل/ لا تعمل  |
| يعمل/ تعمل     | 0.005             |

بعد إجراء التحليل البعدي باستخدام اختبار شيفيه كما هو موضح في الجدول أعلاه، تبين أن الفروق الدالة كانت بين الحالة المهنية (يعمل/ يعمل) وبين (لا يعمل/ لا تعمل) لصالح الفئة الأولى، حيث أظهر أفراد الفئة العاملة درجات أعلى في نمو ما بعد الصدمة، وهذه نتيجة متوقعة من وجهة نظر الباحثة ذلك أن العمل والانخراط في النشاط المهني وسيلة فعالة لصرف انتباه الشخص عن الحدث الصادم والذكريات المؤلمة المرتبطة به، هذا فضلاً عما يوفره العمل من شعوراً بالإنجاز والكفاءة مما يمهّد الطريق لاستعادة التوازن النفسي تدريجياً.

### توصيات الدراسة:

بناء على معطيات الدراسة يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

١. توصي الدراسة بضرورة تصميم وتنفيذ برامج إرشادية متخصصة تُعنى بتنمية المرونة المعرفية لدى الأفراد، لما لها من أثر في تعظيم الاستفادة من الدعم الاجتماعي وتعزيز فرص الوصول إلى مستويات أعلى من نمو ما بعد الصدمة، كما توصي بإطلاق حملات مجتمعية لتعريف الأفراد بأهمية المساندة الاجتماعية سواء في الأسرة أو في المؤسسات التربوية أو في بيئة العمل بوصفها مورداً نفسياً أساسياً يسهم في خفض الضغوط النفسية وزيادة القدرة على مواجهة الصدمات من خلال بيئة نفسية حاضنة للتعافي.

٢. في ضوء ما كشفت عنه النتائج من وجود علاقة دالة بين المرونة المعرفية والمساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة، توصي الدراسة بضرورة إعداد برامج إرشادية وتدخلات نفسية متكاملة تجمع بين تنمية مهارات المرونة المعرفية وتعزيز شبكات المساندة الاجتماعية، إذ يُتوقع أن

يسهم هذا التكامل بين القدرات الشخصية والموارد الاجتماعية في تمكين الأفراد من إعادة تفسير خبراتهم الصادمة بمرونة أكبر وإيجاد معانٍ جديدة لها، والاستفادة من الدعم الاجتماعي المتاح، بما يعزز فرص تحقيق مستويات أعلى من النمو النفسي الإيجابي.

٣. نظرًا لأن النتائج أظهرت أن المرونة المعرفية المتغير الأعلى تأثيرًا في تحقيق نمو ما بعد الصدمة، يُوصى بالتركيز على تنمية الموارد النفسية الداخلية مثل إعادة هيكلة الأفكار السلبية وتبني بدائل معرفية مرنة تسهم في كيفية تحويل المحن والأزمات إلى فرص للنمو والتطور وتعزيز التكيف الإيجابي.

٤. في ضوء تفوق الذكور على الإناث في مستوى نمو ما بعد الصدمة، توصي الدراسة بضرورة تطوير برامج إرشادية متخصصة تراعي الفروق الجندرية، وتعزز لدى الإناث مهارات المرونة المعرفية والتكيف الإيجابي، إلى جانب تقوية شبكات الدعم الاجتماعي الموجهة لهن، كما تؤكد على أهمية تبني سياسات تمكينية للمرأة، تتيح لها التعبير عن خبراتها والتعامل معها بفاعلية، وبناء شخصية قادرة على تحويل التجارب الصعبة إلى فرص للنمو والتطور.

٥. بناءً على ما أظهرته النتائج من عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعًا للفئة العمرية، توصي الدراسة بضرورة تصميم تدخلات إرشادية تراعي احتياجات الأفراد على اختلاف أعمارهم، حيث يستدعي أن تتبنى المؤسسات الصحية والتعليمية برامج مرنة وقابلة للتطبيق عبر مختلف المراحل العمرية، لضمان استفادة جميع الفئات من فرص التعافي والنمو.

٦. في ضوء عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعًا للمستوى التعليمي، توصي الدراسة بضرورة أن تكون برامج الدعم والتدخلات العلاجية الموجهة لتعزيز نمو ما بعد الصدمة متاحة وشاملة للجميع دون تمييز علمي.

٧. ينبغي للمؤسسات المجتمعية إطلاق مبادرات وبرامج موجهة لتشجيع الأفراد غير العاملين على الانخراط في العمل التطوعي وورش العمل والأندية والأنشطة المجتمعية الهادفة باعتبارها وسائل عملية لإشغالهم عن التركيز على آثار الصدمة ولتعزيز الصحة النفسية والقدرة على التكيف الإيجابي بما يسهم في دعم مستويات نمو ما بعد الصدمة لديهم.

## المقترحات البحثية:

تثير الدراسة الحالية بعض الأفكار الخاصة بتوجهات البحوث المستقبلية، وفي هذا السياق تقترح الباحثة التالي:

١. إجراء المزيد من الدراسات المماثلة التي تأخذ في اعتبارها بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية كالحالة الاجتماعية والاقتصادية، والتنشئة الوالدية، ونوع الصدمة وزمن حدوثها.

٢. توصي الدراسة بضرورة إجراء دراسات معمقة تستكشف طبيعة الفارق بين الجنسين في نمو ما بعد الصدمة، مع التركيز على العوامل الوسيطة المحتملة مثل الدعم الأسري، ومستوى الوعي الذاتي، واستراتيجيات التكيف النفسي، ويُتوقع أن يسهم هذا التوجه البحثي في بناء تدخلات إرشادية أكثر دقة وملاءمة للفروق الفردية والجنسانية، بما يضمن فاعلية أكبر في تعزيز النمو الإيجابي بعد الصدمات.

٣. لم تُظهر الدراسة فروقاً بين أفراد العينة في نمو ما بعد الصدمة تُعزى للمؤهل العلمي، ولذا توصي الباحثة بإجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال على افتراض أن الأفراد ذوي المؤهل العلمي الأعلى يمتلكون قدرات أعلى على التفكير التحليلي الذي يساعد على بناء معانٍ جديدة للحياة بعد التعرض للتجارب الصدمية.

٤. إجراء دراسات تهدف إلى المقارنة بين المجتمعات العربية والغربية في مستوى نمو ما بعد الصدمة بعد الأزمات المشتركة.

٥. إجراء دراسات تتناول علاقة نمو ما بعد الصدمة بمتغيرات أخرى كالصلابة النفسية وقوة الأنا.

## المراجع

### المراجع العربية:

- آل عواض، أحمد والفيقي، مصلح (٢٠٢٤). الأمن النفسي والدعم الاجتماعي كمنبئات لنمو ما بعد الصدمة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدارس الحد الجنوبي بمنطقة نجران. مجلة جامعة السعيد للعلوم الإنسانية، ٧ (٤)، ٦٩-٢٦.
- حسن، إبراهيم حسن (٢٠٢٤). الاسهام النسبي لتراحم الذات والمساندة الوجدانية المدركة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من أسر الشهداء. مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم، ١٦ (٢)، ١٧٠١-١٧٦٥.
- حمادي، فتحي وعائش، صباح (٢٠٢٣). نمو ما بعد الصدمة لدى مرضى السرطان. مجلة الروائز، ٧ (١)، ١١٩-١٠٩.
- الخطيب، عبد الله (٢٠٢١). الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة والاعتزاز بالذات لدى أمهات شهداء مسيرات العودة بقطاع غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات النفسية والتربوية، ١٢ (٣٦)، ٨٣-٦٦.
- سليمان، محمد فتحي (٢٠٢٥). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والتنافر المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية، ٤٥ (٤٥)، ٧١٠-٦٤٣.
- سليمة، دريسي وسناني، عبد الناصر (٢٠٢٤). نمو ما بعد الصدمة للمرأة التي تعرضت لفقدان الجنين. مجلة التواصل، ٣٠ (٢)، ٣٣-٢٤.
- شاهين، نداء رياض (٢٠١٩). معنى الحياة كمتغير وسيط بين المساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة لدى زوجات الشهداء. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس-فلسطين.
- شويخ، هناء أحمد (٢٠٢٣). التعاطف والتعلق والكفاءة الذاتية كمنبئات بالنمو ما بعد الصدمة لدى هيئة التمريض. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، ٨ (١)، ٤٣-٢٣.

- شويخ، هناء أحمد (٢٠٢٣). دور بعض المتغيرات في التنبؤ بالنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المصريين تعرضوا للصددمات، مجلة العلوم الاجتماعية، ٥١ (١)، ١٥٥-١٨٨.
- الصمادي، دلال ومحمور، قاسم (٢٠٢١). القدرة التنبؤية لإدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٧ (١)، ٧٧-٩٢.
- عبد الحافظ، إيمان عزت (٢٠٢٣). المرونة النفسية والرغبة في الحياة بوصفهما محددان لنمو ما بعد الصدمة لدى المرأة. مجلة كلية الآداب بقنا، ٣٢ (٦١)، ٧٨٢-٨٣٩.
- علي، مهني ويزيد، شويل (٢٠٢٥). الصدمة من منظور سيكولوجية القوى الإنسانية، ما بين تعزيز مكامن القوى الشخصية وتحقيق النمو ما بعد الصدمة. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، ٩ (١)، ١٧٦-١٩٥.
- مجاور، دعاء فتحي (٢٠٢٠). علاقة نمو ما بعد الصدمة والدعم الاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي "دراسة تنبؤية مقارنة". مجلة كلية التربية ببنها، (١٢٣)، ٣٧-١٠٢.
- الحسن، كالورين (٢٠٢٣). مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المصابين جسدياً في محافظة دمشق تبعاً لمتغير الجنس والعمر والمستوى التعليمي. مجلة جامعة حماة، ٦ (١)، ٢-١٧.
- محمود، جهاد علي وشويخ، هناء أحمد والغباشي، سهير فهدم والعشري، منى محمود (٢٠٢٢). أثر كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في نمو ما بعد الصدمة لدى مرضى سرطان الدم. دراسات عربية في علم النفس، ١٢ (٣)، ٣٧٩-٤٢٤.
- يونس، إبراهيم (٢٠١٧). مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف الذاتوية، مجلة البحث العلمي في التربية-جامعة عين شمس، ١٩، ١-٢٢.

### ترجمة المراجع العربية:

- Abdel-Hafez, E. I. (2023). Psychological resilience and desire for life as determinants of post-traumatic growth among women. *Journal of Faculty of Arts, Qena University*, 32(61), 782–839.
- Al-Awad, A., & Al-Fifi, M. (2024). Psychological security and social support as predictors of post-traumatic growth among middle school students in the southern border schools in Najran. *University of Al-Saeed Journal of Human Sciences*, 7(4), 26–69.
- Al-Khatib, A. (2021). The relative contribution of social support in predicting post-traumatic growth and self-esteem among mothers of martyrs of the Return Marches in Gaza Strip. *Al-Quds Open University Journal for Psychological & Educational Research*, 12(36), 66–83.
- Ali, M., & Shwaiel, Y. (2025). Trauma from the perspective of human strengths psychology: Between enhancing personal strengths and achieving post-traumatic growth. *Studies in the Psychology of Deviance*, 9(1), 176–195.
- Al-Mohsen, K. (2023). The level of post-traumatic growth among physically injured individuals in Damascus Governorate according to gender, age, and educational level. *Journal of Hama University*, 6(1), 2–17.
- Al-Samadi, D., & Samour, Q. (2021). The predictive ability of self-management in post-traumatic growth among Syrian refugee students in Jordanian schools. *Jordanian Journal of Educational Sciences*, 17(1), 77–92.
- Hassan, I. H. (2024). The relative contribution of self-compassion and perceived emotional support in predicting post-traumatic growth among families of martyrs. *Journal of Faculty of Arts, Fayoum University*, 16(2), 1701–1765.
- Hammadi, F., & Ayeshe, S. (2023). Post-traumatic growth among cancer patients. *Al-Rawaz Journal*, 7(1), 109–119.
- Maghawer, D. F. (2020). The relationship between post-traumatic growth and social support among breast cancer patients: A predictive comparative study. *Journal of Faculty of Education, Benha University*, 123, 37–102.
- Mahmoud, J. A., Shweikh, H. A., Al-Ghabashy, S. F., & Al-Ashry, M. M. (2022). The impact of psychological hardiness and social support on post-traumatic growth among leukemia patients. *Arab Studies in Psychology*, 12(3), 379–424.
- Salima, D., & Senani, A. (2024). Post-traumatic growth among women who experienced fetal loss. *Al-Tawasul Journal*, 30(2), 24–33.
- Shaheen, N. R. (2019). Meaning of life as a mediator between social support and post-traumatic growth among wives of martyrs (Unpublished master's thesis). Al-Quds University, Palestine.
- Shweikh, H. A. (2023). Empathy, attachment, and self-efficacy as predictors of post-traumatic growth among nurses. *Studies in the Psychology of Deviance*, 8(1), 23–43.
- Shweikh, H. A. (2023). The role of some variables in predicting post-traumatic growth among a sample of Egyptians exposed to trauma. *Journal of Social Sciences*, 51(1), 155–188.

- Suleiman, M. F. (2025). Direct and indirect effects of mindfulness on the relationship between cognitive flexibility and cognitive dissonance among university students. *Wadi Al-Nile Journal for Human, Social and Educational Research*, 45(45), 643–710.
- Younes, I. (2017). Positive thinking skills and their relationship to post-traumatic growth among mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Scientific Research in Education*, Ain Shams University, 19, 1–22.

### المراجع الأجنبية:

- Alon, R. (2019). social support and post crisis growth among mothers of children with autism spectrum disorder and mothers of children with down syndrome. *Science Direct Journal*, 90, 22-30.
- Boateng, G. O., Wachter, K., Schuster, R. C., Burgess, T. L., & Bunn, M. (2024). A scoping review of instruments used in measuring social support among refugees in resettlement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(6), 805. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060805>.
- Braem, S., & Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. *Current Directions in Psychological Science*, 27(6), 470–476. <https://doi.org/10.1177/0963721418787475>.
- Çınar, S. E., Boyalı, C., & Özkapu, Y. (2022). The relationship between posttraumatic growth and psychological resilience in the Covid-19 pandemic: The mediating role of cognitive flexibility and positive schemas. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 1–17. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095688>.
- Dell'Osso, L., Lorenzi, P., Nardi, B., Carmassi, C., & Carpita, B. (2022). Post Traumatic Growth (PTG) in the Frame of Traumatic Experiences. *Clinical Neuropsychiatry*, 19(6), 390–393. <https://doi.org/10.36131/cnforitieditore20220606>.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>.
- Gao, J., Tian, X., & Wu, H. (2025). Exploring the mediating role of social support in sports participation and academic burnout among adolescent students in China. *Frontiers in Psychology*, 16, 1223345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1223345>.
- García-Fernández, M., Fuentes-Sánchez, N., Escrig, M. A., Eerola, T., & Pastor, M. C (2025). Gender, emotion regulation, and cognitive flexibility as predictors of depression, anxiety, and affect in healthy adults. *Current Psychology*, 44 (7), 5685–5694. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07240-6>.
- Hao, R., Han, P., Wang, L., & Zhang, Y. (2023). The effect of the social support on PTSD and PTG about university student volunteers in the prevention and controlling of coronavirus: With coping style as the intermediary. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1152823. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1152823>.
- Hohl, K., & Dolcos, S. (2024). Measuring cognitive flexibility: A brief review of neuropsychological, self-report, and neuroscientific approaches. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1331960. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1331960>.
- Huang, W., Fang, Y., Tan, X., & Zhao, J. (2024). Childhood trauma, stressful life events, and depression: Exploring the mediating effect of cognitive flexibility. *Psychological*

- Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 16(Suppl 1), S45–S52. <https://doi.org/10.1037/tra0001337>.
- Johnsen, I., & Afgun, K. (2020). Complicated grief and post-traumatic growth in traumatically bereaved siblings and close friends. *Journal of Loss and Trauma*, 25(3), 246–259. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1762972>.
- Li, S., Shu, H., Wu, Y., Li, F., Yang, J., Luo, L., & Wei, X. (2025). Post-traumatic growth promotes resilience development: A longitudinal mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 368, 727–733. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.113>.
- Machinga-Asaolu, R. Q. (2024). Post-traumatic growth promoting and inhibiting factors among intimate partner violence survivors: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/15248380241291075>.
- Ma, X., Wan, X., & Chen, C. (2023). The correlation between posttraumatic growth and social support in people with breast cancer: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1130826. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1130826>.
- Ning, J., Tang, X., Shi, H., Yao, D., Zhao, Z., & Li, J. (2023). Social support and posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 320, 117–132. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.114>.
- Popescu, M., Popescu, E.-A., DeGraba, T. J., & Hughes, J. D. (2023). Cognitive flexibility in post-traumatic stress disorder: Sustained interference associated with altered modulation of cortical oscillatory activity during task-switching. *NeuroImage: Clinical*, 37, 103297. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2022.103297>.
- Pellicano, A (2019). Investigation of Posttraumatic Growth on Health Behaviors with Self-efficacy as a Mediator. Ph D Dissertation. Walden University.
- Senol-Durak, E., Di Tella, M., & Romeo, A. (2023). Editorial: Post-traumatic growth. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1227892>.
- Taylor, S. E. (2023). *Health psychology* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01).
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Vishnevsky, T. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11–18. <https://doi.org/10.1002/jts.22123>.
- Tong, K., Fu, X., Mun, L. K., Vassiliu, C., Langley, C., Sahakian, B. J., & Leong, V. (2024). The development of cognitive flexibility and its implications for mental health disorders. *Psychological Medicine*, 54(12), 3203–3209. <https://doi.org/10.1017/S0033291724001508>.
- Türk, F. (2024). Traumatic stress and post-traumatic growth in individuals who had Covid-19: The mediating effect of resilience and moderating effect of psychological flexibility. *PLOS ONE*, 19(12), e0310495. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310495>.

- Vrontaras, N., Koulierakis, G., Ntourou, I., Karakatsoulis, G., Sergeantanis, T. N., Kyrou, D., Kapetanakis, A., Karademas, E., & Karamanidou, C (2023). Psychosocial interventions on the posttraumatic growth of adults with cancer: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Psycho-Oncology*, 32(12), 1798–1826. <https://doi.org/10.1002/pon.624>.
- Zhao, C., Zhou, L., Gao, H., Lu, Y., & Shi, M. (2025). Relationship between psychological resilience, cognitive flexibility and post-traumatic growth level in patients with severe sepsis treated by continuous renal replacement therapy. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1589223.





مجلة الجامعة الإسلامية  
للعلوم التربوية والاجتماعية

معرفة  
e-Marefa



المنظومة  
ALMANDUMAH

Arcif  
Analytics



KINGDOM OF SAUDI ARABIA  
MINISTRY OF EDUCATION  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH



Islamic University Journal For  
Educational and Social Sciences

# Islamic University Journal For Educational and Social Sciences

Refereed periodical scientific journal



Published four times a year in:  
(March, June, September and December)

Issue

25

Volume

49

Month

March/ Ramadan

Year

1447 AH / 2026 AD