Sana'a University Journal of Human Sciences مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية
Vol. 4 | No. 8 | Page 593 – 634 |2025 | https://journals.su.edu.ye/index.php/jhs
ISSN : 2958-8677

Mindfulness, psychological resilience, and social support as predictors of posttraumatic growth in university students

Arwa Ahmed Al-izzy [1,*]

[1]Department of Psychology -Faculty of Arts and Humanities - Sana'a University, Sana'a, Yemen.

***Corresponding author:** A.Al-izzy@su.edu.ye

Keywords

1. mindfulness
2. psychological resilience
3. social support
4. post-traumatic growth
5. university students

Abstract:

The study aimed to identify the prevalence levels of study variables and to reveal the relationship between mindfulness, psychological resilience, and social support with post-traumatic growth, in addition to identifying the most important predictors of post-traumatic growth among Sana'a University students. The researcher used the descriptive correlational approach, and the study sample consisted of (524) male and female students from the Faculties of Arts and Humanities and the Faculty of Science, who were exposed to traumatic life events. To achieve the study's objectives, the researcher employed four scales: Mindfulness Scale, Psychological Resilience Scale, Perceived Social Support Scale, and Post-Traumatic Growth Scale. The results showed that the levels of all variables were high among the sample, as the percentages of respondents at the high and medium levels, respectively, for mindfulness (55.2%), (43.3%), for psychological resilience (76.5%), (22.5%), for perceived social support (54.6%), (34.2%), and for post-traumatic growth (56.5%), (39.9%). There were also statistically significant differences between the hypothetical and arithmetic means, in favor of the arithmetic means. The results also revealed statistically significant correlations at the (0.01) level between post-traumatic growth and each of mindfulness (0.43), psychological resilience (0.55), and perceived social support (0.42). The results of the regression analysis indicated that the three variables combined explained (0.41) of the variance in post-traumatic growth, indicating their effective predictive capacity.

Sana'a University Journal of Human Sciences
مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية
Vol. 4 | No. 8 | Page 594 – 634 | 2025
https://journals.su.edu.ye/index.php/jhs
ISSN : 2958-8677

اليقظة الذهنية والصمود النفسي والدعم الاجتماعي كمنبئات بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة

أروى أحمد العزي [1]*،

[1]قسم علم النفس ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية - جامعة صنعاء ، صنعاء ، اليمن. .

المؤلف: A.Al-izzy@su.edu.ye

الكلمات المفتاحية

1. اليقظة الذهنية
2. الصمود النفسي
3. الدعم الاجتماعي
4. نمو ما بعد الصدمة
5. طلبة الجامعة

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات متغيرات الدراسة والكشف عن علاقة اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي بنمو ما بعد الصدمة، إضافة إلى تحديد أهم العوامل المنبئة بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة جامعة صنعاء. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (524) طالبًا وطالبة من كليتي الآداب والعلوم الإنسانية وكلية العلوم، ممن تعرضوا لأحداث حياتية صادمة. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت الباحثة أربعة مقاييس: مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الصمود النفسي، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك، ومقياس نمو ما بعد الصدمة. أظهرت النتائج أن مستويات جميع المتغيرات كانت مرتفعة لدى العينة، حيث بلغت نسب المستجيبين في المستوى المرتفع والمتوسط على التوالي لليقظة الذهنية (55.2%)، (43.3%)، وللصمود النفسي (76.5%)، (22.5%)، وللدعم الاجتماعي المدرك (54.6%)، (34.2%)، ولنمو ما بعد الصدمة (56.5%)، (39.9%). كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الفرضية والمتوسطات الحسابية لصالح الأخيرة. كذلك أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين نمو ما بعد الصدمة وكل من اليقظة الذهنية (0.43)، والصمود النفسي (0.55)، والدعم الاجتماعي المدرك (0.42). وقد أوضحت نتائج تحليل الانحدار أن المتغيرات الثلاثة مجتمعة تفسر (0.41) من التباين في نمو ما بعد الصدمة، مما يشير إلى قدرتها التنبؤية الفعالة.

المقدمة:

التعرض للصدمات وأحداث الحياة يمكن أن يؤثر في عدد كبير من الأشخاص، ولا يستجيب لها شخصان بالطريقة نفسها, إن ضغوط الأحدث الصادمة قد تصبح مزمنة لدى بعض الأشخاص وقد يصبح الأفراد متجهمين، ومحبطين ومتجنبين وغاضبين، وقد يصاب بعضهم بالاكتئاب أو تظهر اعراض اضطراب ما بعد الصدمة بما فيه من الذكريات المرعبة والتطفلية والكوابيس وذلك لأيام أو شهور أو حتى سنوات، ويشعرون بعدم الأمان في العالم المحيط بهم وكأن هناك خطراً آخر يحيط بهم، إلا أن استخدم أساليب التكيف الصحية قد تساعد الأفراد على إيجاد طرق لمواجهة التحدي ومواصلة أهداف حياتهم لمدة من الزمن بعد محنتهم، وقد يصابون بالضيق، لكن مع مرور الوقت قد يعودون إلى حياتهم الطبيعية.

والصدمة هي موقف لا تخلو منه الحياة البشرية، حيث يتعرض معظم الأفراد لصدمة واحدة أو أكثر خلال حياتهم، ومع ذلك فإن هناك تباينًا نفسيًا في كيفية استجابة الناس لهذه الأحداث، في حين أن غالبية الأفراد مقاومون نفسيًا إلى حد كبير أو مرنون حيال العواقب السلبية للصدمة، إلا أن هناك أقلية تظهر لديهم أعراض نفسية مزمنة ومنهكة تتداخل بشكل ملحوظ مع قدرتهم على الأداء الوظيفي، وقد يصاب بعضهم الآخر بالأعراض في البداية ويتعافون، أو تظهر عليهم أعراض متأخرة بمرور الوقت (Southwick et al. 2016).

وعلى الرغم من أنهنا ك من يظهرون نتائج سلبية، فإن العديد من الأشخاص يبلغون عن نتائج إيجابية مثل نمو ما بعد الصدمة، ويشير نمو ما بعد الصدمة إلى التغيرات النفسية الإيجابية الناتجة عن كفاح الأفراد ضد محنة حياتهم الرئيسة المهددة، ويتضمن تصورًا متغيرًا للذات والعلاقات الشخصية وللحياة، وقد أشار Tedeschi et al. (2018) إلى أنه يجب أن يكون الحدث مهمًا بما يكفي لتحدي الافتراضات الأساسية حول مستقبل المرء وكيفية التحرك نحو ذلك المستقبل، وبالتالي ينتج قلقا هائلًا وألمًا نفسيًا (p.3).

حيث يتعرض العديد من الأشخاص للخسارة أو الأحداث المؤلمة المحتملة في مرحلة ما من حياتهم، ومع ذلك يستمرون في الحصول على تجارب عاطفية إيجابية، ولكن نظرًا لأن الكثير من المعرفة النفسية حول كيفية تعامل البالغين مع الخسارة أو الصدمة جاءت من أفراد سعوا إلى العلاج أو أظهروا ضائقة كبيرة، فقد نظر منظرو الخسارة والصدمة غالبًا إلى هذا النوع من الصمود النفسي بأنه نادر، إلا أن الصمود النفسي والمرونة في مواجهة الخسارة أو الصدمة المحتملة أكثر شيوعا مما يُعتقد غالبًا، وهناك مسارات متعددة وغير متوقعة في بعض الأحيان للصمود النفسي (Bonanno, 2004, p.20).

وإذا كانت تجربة التجنب مرتبطة بظهور اضطراب ما بعد الصدمة، فإن التوجه الواعي والقبول نحو التجربة قد يمنح الفرد الصمود النفسي بعد التعرض للصدمة؛ حيث يشير Thompson et al. (2011) إلى أن اليقظة الذهنية والقبول يرتبطان بتوافق نفسي أكبر بعد التعرض للصدمة، في حين ترتبط تجربة التجنب والانفصال المستمر بزيادة شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وما يرتبط بها من اضطرابات.

تمثل اليقظة الذهنية طريقة جيدة لمواجهة الحياة؛ فهي تتضمن الاستيعاب والانفتاح على المهام والإبداعات الادراكية، كما أنها تمثل حالة من الوعي تجعل الفرد منفتحًا على ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور، فضلا عن أنها تقود الأفراد الى القرارات السديدة (Langer,1992, p.289).

حيث إن التدخلات التي تعزز اليقظة قد تساعد على التخفيف من الأثر السلبي للصدمات التراكمية، فاليقظة الذهنية أو القدرة على الانتباه إلى اللحظة الحالية تتوسط العلاقة بين عبء الصدمة مدى الحياة ومختلف قضايا الصحة العقلية (Kachadourian et al.,2021).

وعلى الرغم من أنه يمكن أن يكون لنوع الحدث الصادم الذي يتعرض له الفرد تأثير على ما إذا كان سيؤدي إلى تطوير اضطراب ما بعد الصدمة، فإن توافر الدعم الاجتماعي والصحي ومهارات التأقلم هي المفتاح لتقليل مخاطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة (Tull et al., 2017, p.22).

وهنا قد يلعب تحسين الصمود النفسي لدى الأفراد دوره في التعافي النفسي من الأحداث المجهدة أو المؤلمة (Kianfar-Jagoda, 2023).

كما أشار Horn & Feder (2018) إلى أن التعرض للإجهاد غير المؤلم الذي يمكن التحكم فيه قد يؤدي في الواقع إلى تعزيز الصمود النفسي(p.159) ، ويرى Masten (2001) أن الصمود النفسي تكون من عمليات عادية وليست استثنائية، وقد قلبت دراسة الصمود النفسي العديد من الافتراضات السلبية والنماذج التي تركز على العجز (P.227).

وقد عد الصمود النفسي بانه عملية من التكيف الإيجابي للإجهاد يمكن تعلمها، بوصفه عاملًا وقائيًا ضد التأثير السلبي للإرهاق (Fernandes et al., 2018; Kaplan et al., 2017, P.1373; Limardi, 2016)

إلا أن هناك تأثيرا وتأثرًا بين الصمود النفسي واليقظة الذهنية، حيث أظهر Neelarambam (2015) أن اليقظة توسطت العلاقة بين الصمود النفسي وأعراض الصدمة، وأكد Zahra & Riaz (2018) أن هناك علاقة موجبة بين اليقظة والصمود النفسي، وأشار Kaplan et al. (2017) إلى أن زيادة اليقظة الذهنية كانت مرتبطة بزيادة الصمود النفسي، الذي كان بدوره مرتبطًا بانخفاض الإرهاق (p.1373).

كما أن التدخلات التي تركز على تحسين اليقظة والصمود النفسي قد تكون مفيدة في الوقاية من الإرهاق أو الاحتراق النفسي، (Hatta et al., 2023; Kachadourian et al., 2021; Reyes et al., 2022; Montero-Marin, 2015)

فالصمود النفسي يمثل مسارًا مميزًا في عملية التعافي، وفي العادة هو يسبق نمو ما بعد الصدمة الذي يشير إلى التغيرات الإيجابية الناجمة عن التغلب على الصدمة (Bonanno, 2004)، في حين أن الصدمة تؤدي إلى نتائج سلبية، فإن عددًا من الأفراد أشاروا إلى تجارب تحولية بعد الصدمات، ويرتبط مستوى نمو ما بعد الصدمة بشكل إيجابي كبير بالدعم الاجتماعي وأساليب التعامل الإيجابية (Hao et al., 2023).

بينما يؤكد Xin et al. (2021) على انه يمكن للناس التعافي والحصول على النمو بعد تجربة مؤلمة من خلال عاملين وقائيين حيويين للنمو بعد الصدمة هما الصمود النفسي والدعم الاجتماعي.

بالإضافة إلى ذلك الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة الذهنية هم أكثر قدرة على اكتساب

الموارد الإيجابية، مما يؤدي إلى تطور أكبر لنمو ما بعد الصدمة. حيث وجد أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من اليقظة الذهنية، يكون الدعم الاجتماعي المتصور داخل الأسرة مرتبطًا بشكل إيجابي بالنمو بعد الصدمة (Chen et al., 2021).

ذلك أن الأحداث المؤلمة لا يمكن أن تؤدي فقط إلى ضائقة نفسية، بل إلى نمو ما بعد الصدمة أيضًا؛ نظرًا لأن الصدمة تتحدى الافتراضات الأساسية للفرد، وبالتالي تُعزز اليقظة الذهنية والصمود النفسي ان وجدت من تقليل الاجترار ومتلازمة ما بعد الصدمة لاحقًا (Huang et al., 2022).

ولا يزال من غير الواضح كيف تؤثر المتغيرات في نمو ما بعد الصدمة، حيث نجد أن الصمود النفسي يمكن أن يعزز بشكل مباشر أو غير مباشر من نمو ما بعد الصدمة، من خلال الدعم الاجتماعي، في حين أن الدعم الاجتماعي يمكن أن يعزز نمو ما بعد الصدمة من خلال اليقظة الذهنية.

ونتيجة لذلك فإن هناك حاجة إلى تحديد العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى تطوير الأفراد لنمو ما بعد الصدمة بعد التعرض ومواجهة أحداث صدمية.

وهذا ما دفع الباحثة إلى دراسة التفاعل بين اليقظة الذهنية والصمود النفسي والدعم الاجتماعي في تعزيز نمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة المتعرضين لأحداث الحياة الصادمة، ذلك أن تمتع الطلبة بمستوى ما من اليقظة الذهنية قد يساعدهم على الصمود النفسي وإدراك علاقاتهم الاجتماعية بصورة تساعدهم على النمو الإيجابي بعد الصدمة، ومن ثم التوافق والتكيف بطريقة إيجابية بشكل لا يؤثر على إنجازهم الأكاديمي أو على صحتهم النفسية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

خلال السنوات الماضية وحتى الوقت الحالي يواجه الشعب اليمني ويلات الحرب والعدوان والحصار، مما أدى إلى تعرض العديد اليمنيين لصدمات مختلفة، وقد تنوعت أشكال هذه الصدمات وشدتها وتأثيرها في شرائح مختلفة من المجتمع اليمني، ومنها فئة الشباب لا سيما طلبة الجامعة، وهي صدمات قد تودي إلى ضغوط حادة أو ضغوط ما بعد الصدمة، إلا أن تأثير الصدمات يختلف باختلاف العوامل المصاحبة للصدمات كما أشارت مجموعة من الدراسات منها: (جعفر،2014; راجح, 2023; سيف, 2021; الشميري 2020، العزي,2024; Al-Ammar 2018).

وفي الآونة الأخيرة تصاعد الاهتمام بالجوانب والمفاهيم الإيجابية كاليقظة الذهنية التي تسهم في الحد من التوتر الذي يصيب الفرد أثناء التعامل مع أحداث الحياة الصادمة، وما ينتج منها من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة بوصفه رد فعل لأحداث الحياة الصادمة (Horn & Feder, 2018, p.60).

وتعد اليقظة الذهنية من المفاهيم المهمة في علم النفس لما لها من دور في معالجة المواقف التي يواجهها الفرد وبذلك يكون الفرد اليقظ واعٍ بأفكاره ومشاعره، ولذا يصبح منفتحًا على الخبرات الجديدة

ويعد الصمود النفسي من المفاهيم الإيجابية التي تلعب دورًا ايجابيا في حياة الأفراد الذين يتعرضون لمخاطر وأحداث صادمة، وعلى الرغم من ذلك، فإنهم يستطيعون التغلب عليها والتوافق بشكل جيد، مع إظهار التعافي من تلك الصدمات.

لقد حظيت اليقظة الذهنية والصمود النفسي باهتمام واسع في مجال علم النفس من خلال التعامل مع الضغوط المتزايدة؛ فهي تعد من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي وتمثل مؤشرًا على جودة الصحة النفسية (دعنوش, 2020, ص. 544) وقد كانت اليقظة الذهنية منبئًا مهمًا بالصمود النفسي ولها تأثير كبير عليه (Keye & Pidgeon, 2013).

فاليقظة الذهنية تمنح الفرد الوعي والإدراك الذي يحسن مستويات الأداء ويعزز الاستجابات التكيفية في مواجهة الضغوط؛ لأن الوعي يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها (Kachadourian et al., 2021). ويلعب الصمود النفسي دورًا وسيطًا كاملًا في العلاقة بين الإجهاد السلبي ونمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة. ومن ناحية أخرى، كانت الوساطة جزئية عندما توسط الصمود النفسي العلاقة بين الإجهاد الإيجابي ونمو ما بعد الصدمة (Serpa-Barrientos et al., 2023).

ولكي يحدث نمو ما بعد الصدمة، يجب على الفرد الناجي من الصدمة إظهار الصمود النفسي والعودة إلى الأداء الصحي السابق لحدوث الصدمة، قبل الانتقال الى مستوى أعلى من الأداء النفسي بعد الصدمة (مزنوق, 2023, ص.20).

وقد أبرز الوكيل (2022) دور الصمود النفسي في تحديد مسار العلاقة بين أعراض ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة، وأكد على أهمية التحلي بالصمود النفسي بوصفه سمة إيجابية من سمات الشخصية؛ فهي تعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد لأزمات ما بعد الصدمة، وفي الوقت نفسه تعزز من النمو والتطور الإيجابي لما بعد الصدمة، إذ يسهم الصمود النفسي في تعديل العلاقة بين أعراض ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة.

حيث رُبط التأثير الإيجابي للصمود النفسي لدى الافراد بزيادة الترابط الاجتماعي والرفاه النفسي وحل المشكلات والتكيف مع الإجهاد؛ فتوافر الدعم الاجتماعي والقدرة على إنشاء شبكة اجتماعية داعمة ورعايتها مرتبطان مجددًا بالصمود النفسي والمستويات العالية من التواصل الاجتماعي، إلى جانب الدعم الاجتماعي الذي أبلغ عنه المرنون وكان بمثابة شبكة الأمان في المواقف العصيبة (Horn & Feder, 2018, p.169).

أيضًا يمكن تحسين جودة الحياة بين الناجين المعرضين للكوارث من خلال تعزيز اليقظة الذهنية، وتوفير الدعم الاجتماعي، وتعزيز نمو ما بعد الصدمة (Ye et al. 2024).

ونظرًا لندرة الدراسات التي اهتمت بنمو ما بعد الصدمة عند فئة الشباب التي تعد الشريحة الأكثر عدداً في المجتمع اليمني، وخصوصا طلبة الجامعة الذين يمثلون أساس التنمية والبناء، وأهم عنصر في بناء المجتمع ونهضته- فقد سعت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين مفاهيم إيجابية مثل اليقظة الذهنية والصمود النفسي والدعم الاجتماعي، التي من شانها أن تحدد تعامل الفرد مع أحداث الحياة الصادمة, ويمكن أن تنعكس على الصحة النفسية للطلبة وطرق تكيفهم مع الصدمات التي يتعرضون لها، وبالتالي نمو ما بعد الصدمة، وفي الوقت نفسه فإن دراسة تأثير المتغيرات النفسية الإيجابية على طريقة التعامل مع الصدمات يمكن أن تبرز دورها وتأثيرها في التعامل مع الصدمات، ومن ثم القدرة على

الاندماج من جديد في الحياة والاستمرار والتعافي والازدهار.

أي إنه سيتم التركيز على دور اليقظة الذهنية والصمود النفسي للشباب والدعم الاجتماعي الذي يتلقونه، والقدرة على التعافي من الأحداث المجهدة والمؤلمة، ومن ثم النمو.

ومن خلال اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات التي تناولت أحداث الحياة الصادمة ونمو ما بعد الصدمة وجدت أن هناك من المتغيرات المرتبطة بها والمؤثرة فيها ومنها اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي إلا أنه ليس هناك من الدراسات التي تناولت جميع هذه المتغيرات في دراسة واحدة.

وفي المجتمع اليمني لم تجد الباحثة دراسات تقيم دور اليقظة الذهنية والصمود النفسي والدعم الاجتماعي بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة، ومن خلال طبيعة عمل الباحثة، وما لمسته من تعرض الطلبة لأحداث الحياة الصادمة التي تختلف تأثيراتها فيهم، تظهر الحاجة الشديدة لهذه الدراسة؛ لما لها من أهمية في تقييم آثار الصدمات التي تعرض لها الطلبة خلال مدة حياتهم.

ورغم أهمية هذه المتغيرات، إلا أن دراستها مجتمعة في سياق الصدمات بين طلبة الجامعة نادرة، وخاصة في البيئة اليمنية، رغم أن الطلبة يمثلون شريحة كبيرة وأساسية في المجتمع. وتشير دراستان يمنيتان إلى تباين مستويات الصمود النفسي بين الطلبة (التهامي، 2022 Al-dhuraibi & Al-Abyadh ;2021).

من هنا، تسعى هذه الدراسة إلى سد هذه الفجوة من خلال استكشاف العلاقة بين كل من اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي من جهة، ونمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة من جهة أخرى، مع التركيز على مدى إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بذلك النمو.

وعليه، يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والصمود النفسي والدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة؟ وما مدى إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

- ما مستوى اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائيًا بين كل من اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة؟
- أي من متغيرات الدراسة الأكثر اسهاما في التنبؤً بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على علاقة كل من اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة.

- التعرف على أي من متغيرات الدراسة الأكثر إسهامًا في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة:

تنبع الأهمية النظرية للدراسة من الآتي:

- أهمية الموضوع ومتغيرات الدراسة الحالية، التي تتمثل في متغيرات اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة التي قد تسهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية للأفراد أثناء الصدمات وتجعل الفرد قادرًا على التعامل مع ضغوطاته.
- أهمية عينتها المتمثلة في طلبة الجامعة واحتياجاتهم وهم الذين يشكلون شريحة الشباب الواسعة والمهمة لبناء المجتمع، التي يبنى عليها المجتمع الآمال في المستقبل.
- سد الفراغ البحثي الظاهر في متغيرات الدراسة لا سيما نمو ما بعد الصدمة، التي يمكن أن تساعد طلبة الجامعة على تجاوز المحن والتعامل مع الصدمات التي مروا بها.
- توجيه انتباه الباحثين إلى المتغيرات النفسية الإيجابية مثل نمو ما بعد الصدمة، والتي يمكن التعرف عليها وتعزيزها من خلال المتغيرات المنبئة لصحة نفسية أفضل وصولا إلى الرفاه النفسي.

وتكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في نتائجها:

- التي ستساعد على تطوير برامج للطلبة تمكنهم من تجاوز صدماتهم، والتعامل معها والقدرة على الاستمرار في الحياة والازدهار
- التي ستمكن القائمين على الجامعة من توظيفها والاستفادة منها في مساعدة الطلبة على معرفة مواطن القوة لديهم، وتطوير طرق تعاملهم مع الصدمات وآثارها.
- التي ستزويد القائمين على الرعاية النفسية في الجامعة في إعداد البرامج النفسية التي من شأنها أن تعزز اليقظة الذهنية، وتعين على بناء الصمود النفسي والدعم الاجتماعي لدى الطلبة الذين ستنعكس على حياتهم العلمية والعلمية خلال مواجهة الصدمات والضغوط المتعلقة بها.
- تقديم توصيات تساعد الجامعة على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لطلبة الجامعة لمساعدتهم على تجاوز محناتهم.

حدود الدراسة ومحدداتها

تتأطر الدراسة الحالية في مجموعة من الحدود تتمثل في:

الحدود الموضوعية: اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة.

الحدود البشرية: طلبة الجامعة في جميع المستويات في كلية الآداب والعلوم الانسانية وكلية العلوم جامعة صنعاء.

الحدود المكانية: جامعة صنعاء كلية الآداب وكلية العلوم جامعة صنعاء.

الحدود الزمانية: كان تطبيق الدراسة خلال المدة من مارس 2021- سبتمبر 2022.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

الصدمة:

هي التعرض لأحداث فظيعة مثل الكوارث الطبيعية أو الحوادث أو حتى تعاطي المخدرات، وتشير الصدمة أيضًا إلى الاستجابة العاطفية التي سيطورها الفرد بعد ذلك (kianfar-Jagoda, 2023; APA, 2013a, p.271).

اليقظة الذهنية:

تعرف Langer (1992) اليقظة الذهنية أنها الوعي الشعوري والنشاط العقلي الذي يجعل الفرد منفتحًا على الجديد من الخبرات وحساسًا بالسياق (p.289)، وبأنها نشاط عقلي مرن منفتح على الخبرات الجديدة والفعالة لابتكار أشياء مختلفة وجديدة (Langer,2002, p.214).

ويعرفها Kabat-zinn (2001) بانها تعني الانتباه بطريقة معينة، عن قصد، وفي اللحظة الحالية، ومن دون إصدار أحكام (Kabat-zinn, 2001, p.3; 2006, p.145).

الصمود النفسي:

تعرِّف Wagnild &Young (1993) الصمود النفسي بأنه يدل على القدرة على التحمل العاطفي وقد أُستخدم لوصف الأشخاص الذين يظهرون الشجاعة والقدرة على التكيف في أعقاب مصائب الحياة (p.166).

ويشير الصمود النفسي لدى الأشخاص إلى القدرة على "الارتداد" بعد مواجهة الصعوبات، وهو عملية التكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد والصدمات والتهديدات وحتى مصادر الإجهاد (Southwick & Charney, 2012, p.6).

الدعم الاجتماعي:

يعرِّفه Zimet et al. (1988) بأنه: مدى إدراك الفرد لوجود سند ومساعدة مادية أو معنوية يتلقاها سواء من افراد أسرته او أصدقائه أو غيرهم من الناس في مواقف السراء والضراء.

كما يعرّف الدعم الاجتماعي بأنه مدى توافر الأشخاص الذين يجعلون المرء يشعر بالاهتمام والتقدير والحب (Sarason et al., 1983, p.127).

نمو ما بعد الصدمة:

يعرِّف Tedeschi & Calhoun (2004) نمو ما بعد الصدمة بأنه حالة نمو وتغيير نفسي إيجابي للأفراد الذين تعرضوا لأحداث صادمة خلال مدة حياتهم، أدت إلى تغير جذري في جوانب شخصيتهم على المستوى الشخصي من خلال نظرتهم لأنفسهم، وعلى مستوى علاقاتهم بالآخرين وعلى مستوى نظرتهم للحياة ككل (p.2).

إطار نظري:

الصدمة:

يبدو أن مصطلح "الصدمة" قد امتد من استخدام ضيق إلى استخدام واسع يشمل تقريبًا أي حدث ينتج عنه ضائقة عاطفية، واليوم يختلف الأفراد على نطاق واسع حول المدى الذي يكون فيه "مفهوم الصدمة" الشخصي ضيقًا نسبيًا أو واسعًا نسبيًا (Jones & McNally, 2022).

وعلى الرغم من أنه لا يزال هناك بعض الجدل حول ما يمكن عده صدمة، فإنه يُعتقد أن الصدمة هي تجارب من شأنها أن تنتج خوفًا شديدًا ورعبًا ومشاعر بالعجز لدى أي شخص تقريبًا، وتشمل جرائم عنف، مواقف القتال، الكوارث الطبيعية، الحوادث، وتشير التقديرات إلى أن حوالي 7-8 من 100 شخص لديهم تاريخ من الصدمات يمكن أن تتطور لديهم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (Forsyth & Eifert, 2016, p.51).

عند وقوع حدث صادم، يشعر الناس بمشاعر قوية، مثل الخوف والحزن والغضب والرعب، ويرتبط الحادث الصادم بالجوانب الخاصة بالبيئة الخارجية والداخلية الموجودة في وقت الصدمة، فتصبح هذه الأشياء لديها

القدرة على إثارة الخوف وذكريات الحدث الصادم في أي وقت.

ونظرًا لأن بعض الناس يعانون مرارًا وتكرارًا من هذه المشاعر والأفكار غير السارة، فإن لديهم دافعًا طبيعيًا لتجنب الأشياء التي تحفزهم، هذا التجنب يعمل بشكل جيد في تخفيف الضيق على المدى القصير، لكنه كذلك يمكن أن يؤدي في النهاية إلى تفاقم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وهناك نماذج أخرى ترى أن الحدث الصادم يؤثر سلبًا في أفكارنا حول أنفسنا والعالم، فيصبح العالم مكانًا مختلفًا تمامًا، ومن الطبيعي أن تثير الأفكار الجديدة المشاعر غير السارة، مثل الخزي والشعور بالذنب والقلق، مما يقود الفرد إلى تجنب مواقف معينة(Tull, et al., 2017, p.22).

في حين ان التجنب مرتبط باضطراب ما بعد الصدمة، شهد العقد الماضي اهتمامًا متزايدًا باليقظة الذهنية كتأقلم فعال لدعم الصمود النفسي للفرد، وزاد الاهتمام بالقدرة على تركيز وعي الفرد على اللحظة الحالية، مع ملاحظة الاحاسيس والأفكار والمشاعر ومراقبتها ووصفها بأنها عامل وقائي يرتبط بتحسين الصحة البدنية والعقلية (Horn & Feder, 2018, P.160).

اليقظة الذهنية:

تُعرَّف اليقظة بأنها فعل ملاحظة الأشياء الجديدة، وهي عملية تعزز الاستجابة المرنة لمتطلبات البيئة، إنه عكس الغفلة، الذي يصف الاعتماد المفرط على الفئات التي تعلمها سابقًا (Pagnini et al, 2016. p.91).

حيث تساعد اليقظة الذهنية التي تتضمن الاهتمام باللحظة الأفراد على التعامل مع الأحداث الصادمة من خلال زيادة قبول التجارب المرتبطة بالصدمات وتقليل التأثير السلبي المرتبط بالصدمة وتجنب ذكريات الصدمات (Kachadourian et al., 2021)، ويرتبط ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية بزيادة المشاعر الإيجابية، إذ يُعد مؤشرًا قويًا للتنبؤ بها (Geng et al., 2019).

وكما اشارت Langer (2000) فان اليقظة الذهنية هي حالة ذهنية مرنة ننخرط فيها بنشاط في الحاضر، ونلاحظ الأشياء الجديدة ونكون حساسين للسياق، فإننا عندما نكون في حالة عدم وعي نعتمد على التمييزات التي استخلصناها في الماضي، ونصبح عالقين في منظور واحد صارم، ونتجاهل الطرق البديلة للمعرفة، وسلوكنا يخضع لقواعد وروتين محدد، وعندما نكون في حالة وعي، فإن القواعد والروتين قد توجه سلوكنا بدلاً من تحديده مسبقًا (p.220).

ويرى(2001) Kabat-zinn أن اليقظة الذهنية انتباه يوقظنا على حقيقة مفادها أن حياتنا لا تتكشف إلا في لحظات، وإذا لم نكن حاضرين بشكل كامل في العديد من تلك اللحظات، فقد لا نفوت ما هو الأكثر قيمة في حياتنا فحسب، بل قد نفشل أيضاً في إدراك ثراء وعمق إمكانياتنا في النمو والتحول (p.3).

ولذلك فإن التركيز على الخبرات الحاضرة كما هي في الواقع، أو الوعي الذي يتشكل من الانتباه عن قصد للحظة دون اللجوء إلى إصدار أحكام، هي مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها للحد من الأعراض.

يدور مفهوم اليقظة كما تشير Langer (2016) حول الانفتاح على الحداثة، واليقظة للتمييز، والحساسية للسياقات المختلفة ضمنيًا وإن لم يكن صريحًا، الوعي من وجهات نظر متعددة، والتوجه في

الوقت الحاضر، وتعلم موضوع أو مهارة بانفتاح الى التجديد، فملاحظة الاختلافات والسياقات ووجهات النظر بشكل نشط يجعل الفرد يتقبل التغييرات في المواقف المستمرة (p.33).

وترى(1989) Langer أن اليقظة الذهنية حالة معرفية مرنة تنتج عن رسم اختلافات جديدة حول الموقف والبيئة؛ فعندما يكون المرء متيقظًا، يكون منخرطًا بنشاط في الحاضر وحساسًا لكل من السياق والمنظور (p.29).

وبحسب نظرية Langer (1989) فإن السلوك اليقظ يتكون من خمسة أشكال للتفاعل مع البيئة هي:

- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: أن التصنيف وإعادة التصنيف، والوسم، وإعادة التسمية، حيث يتقن المرء العالم عندما يصنع فئات جديدة بطريقة واعية يعني أننا نولي اهتمامًا للموقف والسياق
- السيطرة على السياق: يمكن أن يساعدنا التحكم المتزايد الذي أصبح ممكنا عن طريق اليقظة على تغيير السياقات.
- الأخذ بوجهات النظر الجديدة: يعد الانفتاح، ليس فقط على المعلومات الجديدة، ولكن أيضًا على وجهات نظر مختلفة.
- التأكيد على العملية بدلًا من النتيجة: يمكن أن ترى اليقظة بوصفها عملية، مما يركز الانتباه على تحديد الخطوات اللازمة، كما يستطيع قبول كل مرحلة على وفق دورها في إجراء التغيرات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج أفضل.
- السماح بالشك: يشير إلى مزيد من التفحص للأشياء بحيث لا تقبل كما هي، للاعتقاد بأن العالم متغير لذلك لا تقبل النتائج كما هي بل يبحث فيها.

وعندما يدرك الفرد أن لديه خيارات من وجهات نظر متعددة حول سلوكه، فإنه قادر على قبول حتى تلك الإجراءات التي تسببت الألم، وقد يختار عدم تكرارها في المستقبل (Carson & Langer ,2006, p.34).

وتحافظ Langer على توازن جميل فهي متشككة وبناءة في الوقت نفسه ومنفتحة على احتمال أن تكون على حق أو أن تكون مخطئًا، فقط التجربة هي التي ستخبرنا، وفقط التجربة الذهنية هي التي تنتج التحول، إن ملاحظة الأشياء الجديدة، وقبول الطبيعة المتغيرة باستمرار للظروف وتغيير وجهات النظر بمرونة التناغم مع السياقات المتغيرة تشكل السمات الأساسية لليقظة الذهنية عند Langer وهذا يتناقض مع النهج "غير الواعي" حيث يظل المرء ثابتًا في عقلية مفردة ومنغلقًا على الاحتمالات الجديدة (Pagnini et al., 2018).

وتُعد اليقظة الذهنية أداة فعالة في الوقاية من الانتكاس؛ لأنها تسمح بالكشف المبكر عن الأنماط المرتبطة به المتمثلة في التفكير السلبي والمشاعر وأحاسيس الجسم، فمن خلال اليقظة يمكن للمرء أن ينمي الوعي بحالته العقلية، وقد يكون كذلك أكثر قدرة على الاستجابة بمرونة في موقف معين (Ma, & Teasdale, 2004, p.34).

إذن جوهر نظرية اليقظة يكمن في أن العقلية المرنة والمنفتحة التي يظل المرء منخرطًا من خلالها بنشاط في عملية رسم اختلافات جديدة حول البيئة أكثر فائدة من العقلية التي يكون فيها المرء حكمًا صارمًا، ويضحي بالمرونة حيث تشمل حالة اليقظة حالة من

قبول الذات، حيث ينصب تركيز الانتباه الذهني على قبول التجربة الحالية واستكشافها بدلاً من التقييم الذاتي والنقد الذاتي (Carson, & Langer, 2006, p.31).

وقد أشارت(2000) Langer أن الأبحاث التجريبية التي أجريت على مدى (25) عامًا كشفت أن تكاليف عدم التركيز، وفوائد اليقظة هائلة وعميقة في كثير من الأحيان، حيث تؤدي اليقظة إلى زيادة الكفاءة، وانخفاض الحوادث؛ وزيادة الذاكرة والإبداع والتأثير الإيجابي، وانخفاض التوتر، وزيادة الصحة وطول العمر، وهذا على سبيل المثال لا الحصر.

الصمود النفسي:

الصمود النفسي بوصفه سمة شخصية يخفف من الآثار السلبية للإجهاد ويعزز التكيف، وقد كان موضوع بحث لسنوات (Wagnild & Young,1993, p.165)، وهو عملية التكيف الجيد في مواجهة الشدائد والصدمات والماسي والتهديدات أو حتى مصادر التوتر الكبير، مثل مشاكل الأسرة والعلاقات أو مشاكل الصحة الخطيرة أو ضغط العمل والضغوط المالية، وهذا يعني التعافي في التجارب الصعبة (APA, 2013b).

كان يُعتقد أن الصمود النفسي بين البالغين المعرضين لأحداث مؤلمة تظهر نادرًا بين الأفراد المرضى أو بشكل استثنائي بين الأصحاء. ومع ذلك، وجد أن رد الفعل الأكثر شيوعًا بين البالغين المعرضين لمثل هذه الأحداث هو نمط مستقر نسبيًا من الأداء الصحي مقرونًا بالقدرة الدائمة على المشاعر الإيجابية (Bonnano, 2005). فالقدرة على الصمود أمر عادي وليس استثنائيًا فالناس عادة ما يظهرون قدرتهم على الصمود.

على أن معظم التعريفات المقترحة للصمود النفسي قد تضمنت مفهوم الأداء الصحي التكيفي أو الإيجابي المتكامل بمرور الوقت في أعقاب محنة ما، واتفقت على أن الصمود النفسي هو بناء معقد، ويمكن تعريفه بشكل مختلف في سياق الأفراد والعائلات والمنظمات والمجتمعات والثقافات، مع إدراك أنه يمكن تعزيز الصمود النفسي على مستويات عديدة منها الفرد، الأسرة، المجتمع، الثقافة (Southwick et al., 2014).

يعد فهم معنى الصمود النفسي على وجه التحديد أحد المشاكل المستمرة في أدبيات الصمود النفسي، ويميل الصمود النفسي إلى معنيين مختلفين إلى حد ما؛ إذ يمكن أن يعني الصمود النفسي القدرة على مقاومة التلف أو التشوه بفعل الصدمات، ومن ناحية أخرى يمكن أن يعني "الارتداد" بسهولة أو التعافي من تلك الصدمات، حيث يرى التعريف الأول المرونة كصفة يحتاجها الفرد للبقاء على قيد الحياة، ويؤكد التعريف الثاني على أن الصمود النفسي وسيلة للازدهار، هذا التمييز مهم؛ حيث يمكن للفرد الذي يواجه الشدائد أن يذهب إلى أبعد من مجرد المواجهة من خلال إيجاد معنى في الأحداث المسببة ومعرفة الفوائد مع المواقف أو الأحداث والصدمات، واستخدام هذا المعنى لتعزيز رفاهيته(Harms et al., 2018,p.1)

وباعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحصينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلاً يتعامل علماء النفس مع الصمود النفسي بوصفه عملية لا حالة سلوكية تميز الفرد (أبو حلاوة,2013, ص. 13 ;Jacelon, 1997).

وحتى أواخر الثمانينيات، كانت دراسة الصمود النفسي جديدة نسبيًا، حيث استخدمت الأبحاث المتعلقة بـ "الصحة" نماذج تستند إلى علم الأمراض،

التي أكدت تحديد المشكلات وتشخيصها وتطوير أساليب لعلاجها. وفي السنوات الأخيرة الماضية، اتبع نهج أكثر إيجابية للصحة، مع التركيز بشكل أكبر على التعرف على القدرات والبناء على أساس القوة، ولأن الصمود النفسي يعني القدرة على التعامل بشكل فعال والتكيف بنجاح عند مواجهة الشدائد، فقد أصبح طريقة مفيدة وشائعة وربما جديدة للنظر إلى التكيف مع الإجهاد، ومن هذا التحول النموذجي طُور مقياس الصمود النفسي (Wagnild, 2012, p.151).

وحدد Wagnild & Young (1993) خمسة مكونات مترابطة تشكل الصمود النفسي:

التوازن: وهو منظور متوازن لحياة الفرد وتجاربه ويشير التوازن الى القدرة على النظر في مجموعة واسعة من الخبرات، والجلوس بشكل مريح وتقبل ما يأتي ومن ثم تعديل الاستجابات المتطرفة للشدائد.

المثابرة: هي فعل المثابرة على الرغم من الشدائد أو الإحباط، وتشير إلى الرغبة في مواصلة النضال؛ لإعادة بناء حياة الفرد ليبقى مشاركًا ويكون أكثر ممارسة للانضباط الذاتي.

الاعتماد على الذات: هو الايمان بالذات وقدرات الفرد، والتعرف على نقاط القوة والقيود الشخصية (p.167).

المعنى: هو إدراك أن الحياة لها غرض، ومن ثم تقدير إسهامات المرء، فالمعنى هو الشعور بامتلاك شيء نعيش من أجله.

الوحدة الوجودية: إدراك أن مسار حياة كل شخص فريد من نوعه، في حين أن بعض التجارب مشتركة، وفي المقابل تظل هناك تجارب أخرى يجب على الشخص مواجهتها بمفرده، وهي التي تمنح الوحدة الوجودية شعورًا بالحرية والشعور بالتفرد (Wagnild & Young, 1993, p.168).

الصمود النفسي هو إطار لفهم كيفية تعامل الأفراد مع الإجهاد والحفاظ على مستويات رفاهيتهم، وقد كشفت الأبحاث في العقود القليلة الماضية قدرًا كبيرًا من العوامل الأكثر أهمية للصمود النفسي، وكيف يمكن تصميم التدخلات لتسهيل النمو والتعافي في مواجهة الأحداث السلبية، ومع ذلك، لا تزال هناك تحديات من حيث النظرية وقياس الصمود النفسي ومعناه (أبو حلاوة,2013, ص.19 ,.Harms et al 2018, p.7; Masten, 2014, p.9).

وقد أكد Yeager & Dweck (2012) بأنه نظرًا لوجود التحديات في كل مكان، فإن الصمود النفسي ضروري للنجاح في المدرسة والجامعة والحياة، ولأن الصمود النفسي يعد صفة غير ثابتة، فإنه يمكننا تطويره وخلقه في البيئات التعليمية.

إلا أنه لا توجد عوامل محددة يعتمد عليها في بناء الصمود النفسي، فهي مزيج من عوامل داخلية وخارجية، وقد أشار Carbonell, et al. (2002) إلى أن الصمود النفسي يطوره الفرد بمرور الوقت، ويمكن أن يزيد التماسك الأسري، والتقييم الإيجابي، والعلاقات الشخصية الجيدة من صمود الشخص في مرحلة الشباب.

فمن الضروري تعلم كيفية تعبئة الموارد الداخلية والخارجية للتغلب على المحن والعيش حياة صحية نفسيًا؛ ذلك أن الصمود النفسي مهم للأداء اليومي طوال مدة الحياة (Tsai, & Morissette, 2022).

إن الروابط بين الأفراد والأسر والمجتمعات تؤثر بشكل ملحوظ في الصمود النفسي للفرد (Southwick, 2015)، ولذلك توجد علاقة إيجابية بين الأمان الاجتماعي والمهارات الاجتماعية والصمود النفسي (Gualpa & Gonzalez, 2025; Temel, & Özçelik, 2025).

الدعم الاجتماعي:

هناك اتفاق ضئيل بين الباحثين فيما يتعلق بالتعريف الدقيق للدعم الاجتماعي، ومع ذلك تطبق الدراسات هذا المفهوم على مجموعة واسعة من الشبكات الاجتماعية والوظائف التي توفرها، وبدلًا من محاولة التوصل الى تعريف شامل للدعم الاجتماعي، اقترحت تصنيفات فئوية واسعة للمفاهيم تندرج عادة تحت عنوان الدعم الاجتماعي، وقد اقترحت ثلاث فئات من مفاهيم الدعم هي:

- الشبكات الاجتماعية التي تشير إلى بنية العلاقات الاجتماعية ووجود العلاقات وكميتها ونوعها.
- الدعم الاجتماعي المدرك الذي يشير إلى وظيفة العلاقات الاجتماعية والإدراك بأن العلاقات الاجتماعية ستوفر إذا لزم الأمر موارد مثل الدعم العاطفي أو المعلومات.
- السلوكيات الداعمة التي تشير إلى تعبئة وتلقي السلوكيات المقصود منها مساعدة الأشخاص في مواجهة الأحداث العصيبة (Cohen, 1992, p.109).

يساعد الدعم الاجتماعي على تحسين أداء الفرد لأعماله المختلفة، ويسهم في زيادة الرفاهية والسعادة لديه، ذلك أن تلقيه أو منحه الدعم الاجتماعي يرتبط إيجابياً بالرضا العام عن الحياة، وبإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين (طشطوش, 2015).

وهناك جوانب عديدة للدعم الاجتماعي، التي على الرغم من تداخلها إلى حد ما، فإنها تعكس جوانب فريدة من هذا البناء. وتشمل هذه الجوانب:

- الدعم الاجتماعي البنيوي: أي حجم الشبكة الاجتماعية للفرد ونطاقها، وتواتر التفاعلات الاجتماعية.
- الدعم الاجتماعي الوظيفي: أي الإدراك بأن التفاعلات الاجتماعية كانت مفيدة من حيث تلبية الاحتياجات العاطفية أو العملية.
- الدعم الاجتماعي العاطفي: أي السلوك الذي يعزز مشاعر الراحة مما يدفع الشخص إلى الاعتقاد بأنه محبوب ومحترم ويحظى بالرعاية من قبل الآخرين.
- الدعم الاجتماعي العملي (المادي): أي تقديم السلع والخدمات التي تساعد على حل المشكلات العملية.
- الدعم الاجتماعي المعلوماتي (المعرفي): أي تقديم المشورة أو التوجيه الذي يهدف إلى مساعدة الأفراد على التعامل مع الصعوبات الحالية (Southwick, et al., 2016, p.77).

ويعد الدعم الاجتماعي مؤشرًا مهمًا للصمود النفسي، أي إن الدعم الاجتماعي المدرك يرتبط عمومًا بالصحة والرفاهية، لذلك فإن الأشخاص الذين لديهم مستويات أقل من الدعم الاجتماعي المدرك كانوا أقل صمودًا نفسيًا (Bonanno et al., 2007, p.675).

وقد تكون مؤشرات القدرة على الصمود النفسي موجودة داخل الشخص، أو داخل شبكته الأساسية من

الأهل والأقارب، والملامح الاجتماعية والثقافية من بيئات الحي والمجتمع (Zautra et al., 2010, p.5).

ويشير Harms et al. (2018) إلى أن صمود الفرد المتعرض للصدمات مرتبطة جوهريًا بالموارد التي يمكن للفرد الاعتماد عليها للتغلب على الشدائد، وهي العوامل الفردية المشتملة على العوامل النفسية والعصبية التي يمكن أن تلعب دورًا في الحفاظ على الرفاهية واستعادتها بعد الأحداث المؤلمة أو النكسات، وكذلك العوامل الاجتماعية التي تشير إلى العلاقات الاجتماعية التي يتمتع بها الفرد وما إذا كان بإمكانه طلب الدعم وتوقعه في أوقات الأزمات (p.605).

ويبدو أن الدعم الاجتماعي مرتبط بالصمود النفسي عبر العديد من الآليات النفسية والسلوكية، بما في ذلك الدافع لتبني السلوكيات الصحية وتقليل المخاطر وتقييم الأحداث المسببة للضغط بأنها أقل تهديدًا، والإحساس القوي بالسيطرة أو الإتقان وزيادة احترام الذات، واستخدام استراتيجيات المواجهة النشطة، بينما التهديدات التي يتعرض لها الترابط الاجتماعي مثل الرفض والشعور بالوحدة، تعمل على تنشيط العديد من الأنظمة البيولوجية العصبية نفسها المرتبطة بالتهديدات الجسدية والخوف، بالإضافة إلى أن الدعم الاجتماعي الإيجابي يثبط تنشيط الأنظمة العصبية الحيوية المرتبطة بالخوف (Southwick 2016, p.78 et al.,).

فالتجارب السلبية الناجمة عن سوء المعاملة لا تستمر دائما، حيث يمكن للناجين تجربة نمو إيجابي يسمى نمو ما بعد الصدمة، ومن العوامل الوقائية التي قد تشجع نمو ما بعد الصدمة الدعم الاجتماعي واليقظة الذهنية؛ إذ إنه يمكن للدعم الاجتماعي من خلال التعاطف أن يساعد الناجين على التعامل بفاعلية مع الأحداث المؤلمة، ويؤدي إلى عملية نمو ما بعد الصدمة، بالإضافة إلى ذلك يمكن للناجين الذين يتمتعون باليقظة الذهنية أيضًا ممارسة المشاركة المباشرة مع أفكارهم ومشاعرهم، وعدم الحكم على الأحداث المؤلمة، ومن ثم مساعدة الناجين على إعادة بناء معنى للعالم، فالدعم الاجتماعي واليقظة الذهنية يمثلان أهمية كبيرة في تشكيل تغييرات إيجابية في حياة الشباب الذين نجوا من سوء المعاملة (Ettah et al., 2023).

نمو ما بعد الصدمة:

نمو ما بعد الصدمة أو اكتشاف المنافع هو تغيير نفسي إيجابي يُعاش كنتيجة للمحن أو التحديات الأخرى؛ بهدف الارتقاء إلى مستوى أداء أعلى، وتمثل هذه الظروف تحديات كبيرة للموارد التكيفية للفرد (Tedeschi & Calhoun, 2004).

بدأ الاهتمام بكيفية أن تكون الصدمة حافزًا للتغيرات الإيجابية يترسخ خلال منتصف تسعينات القرن العشرين عندما قُدم مفهوم نمو ما بعد الصدمة من قبل (Joseph, 2008; Tedeschi & Calhoun, 1996) وخلال السنوات الماضية تطور هذا المفهوم ليصبح أحد الموضوعات في علم النفس الإيجابي، ثم تغير مجال الصدمات النفسية مع إدراك الباحثين أن الشدائد لا تؤدي دائمًا إلى حياة تالفة وغير وظيفية، حيث يشير نمو ما بعد الصدمة إلى كيف يمكن أن تكون الشدائد بمثابة نقطة انطلاق لمستويات أعلى من الرفاهية النفسية (Joseph, 2012).

وقد أظهر العديد من الأفراد الذين تعرضوا لصدمات قوية ممن بقوا على قيد الحياة تغييرات

إيجابية في أدائهم النفسي على الرغم من عدم وجود ظروف مشجعة على ذلك، وهو ما يشير إلى أن نتائج الصدمات قد لا تكون سلبية بالضرورة، بل قد تؤدي إلى حدوث تغييرات إيجابية (مزنوق, 2023, ص. 12).

اقترحت نظرية نمو ما بعد الصدمة أن أحداث الحياة الضاغطة المُحتملة يجب أن يكون لها تأثير كبير بما فيه الكفاية وبالشكل الذي يسمح بإجبار الأفراد على إعادة النظر في افتراضاتهم الأساسية والعمليات الكامنة وراء الأحداث الأساسية والعمليات التي يتعرضون لها في سياق حياتهم اليومية، فليست كل التغيرات المُصاحبة للحدث الصدمي تغيرات سلبية، بل إن هناك مجموعة من التغيرات الإيجابية التي قد تحدث عقب التعرض للحدث الصدمي؛ بسبب ارتفاع مستوى النضال والكفاح مع الأحدث المُجهدة (Tedeschi & Calhoun, 2004).

على أن النمو الشخصي بعد الصدمة يجب أن يُنظر إليه بأنه ينشأ ليس من الحدث، بل من داخل الشخص نفسه من خلال عملية نضاله مع الحدث وتداعياته (Joseph,2009, P. 341; Tedeschi & Calhoun, 2004).

ويرى Tedeschi& Calhoun (2004) أن نمو ما بعد الصدمة هو تجربة التغيير الإيجابي الذي يحدث نتيجة للصراع مع أزمات الحياة الصعبة للغاية، ويتجلى ذلك في مجموعة متنوعة من الطرق، بما في ذلك التقدير المتزايد للحياة بشكل عام، والعلاقات الشخصية الأكثر مغزى، والشعور المتزايد بالقوة الشخصية، والأولويات المتغيرة، والحياة الوجودية والروحية الأكثر ثراء، وعلى الرغم من أن المصطلح عد جديدا، فإن فكرة أن الخير العظيم يمكن أن يأتي من المعاناة الشديدة قديمة.

واقترح Tedeschi & Calhoun (2004) نموذجًا لفهم عملية نمو ما بعد الصدمة، حيث تلعب الخصائص الفردية والدعم والإفصاح، والأهم من ذلك المعالجة المعرفية المهمة التي تنطوي على هياكل معرفية مهددة بسبب الأحداث الصادمة، دورًا مهمًا.

ويقيس Tedeschi& Calhoun (1996) التغيرات الإيجابية التي تحدث لضحايا الأحداث الصادمة في خمسة مجالات، هي:

- زيادة تقدير الحياة
- علاقات أقرب وأكثر معنى مع الآخرين
- الوعي بالقوة الداخلية أو الجوانب الإيجابية لديهم.
- الوعي بالخيارات أو الاحتمالات الجديدة في الحياة
- التغيرات في الجانب الروحي.

وعلى الرغم من وجود بعض التباين بين أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والمقاييس الأخرى، فإن إدراك الفوائد لما بعد الصدمة يرتبط بشكل أكثر اتساقًا بسمات الشخصية الانبساطية والميل للانفتاح على التجربة الداخلية، والتفاؤل ومن غير الواضح عما إذا كانت هذه السمات موجودة قبل الأحداث المؤلمة أو أنها تأثرت بها؛ فالأشخاص المنفتحون على التجارب اعتادوا على فحص تجاربهم ورؤيتها بأنها أقل تهديدًا وربما مفيدة، ويمكنهم أن يتحملوا التحفيز بشكل أفضل و كما يمكنهم أيضًا استخدام الدعم الاجتماعي (Tedeschi & Calhoun, 1996, p.467)

وانطلاقًا من علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى اعتماد الإطار النفسي الاجتماعي أكد Joseph et al. (2012) على ثلاثة مبادئ نظرية هي: – عمليات التقييم الذاتي هي جوهر ردود الفعل الناتجة عن ضغوط ما بعد الصدمة وكيفية معالجة معنى الحدث

– ظاهرة ضغوط ما بعد الصدمة تشير إلى الحاجة إلى المعالجة المعرفية وتدل على عملية طبيعية وعادية

– العوامل الشخصية والاجتماعية والنفسية تؤثر في سرعة تلك المعالجة وعمقها.

وبهذا تكون استجابات نمو ما بعد الصدمة في ضوء نموذج يخضع للمعالجة المعرفية لمختلف المعلومات المرتبطة بالصدمة، في إطار سيرورة تكيفية تسمح بتسهيل النمو الأمثل في ضوء تسيير الخبرات المؤلمة في اتجاه ايجابي.

إنّ تباين وجهات النظر حول نمو ما بعد الصدمة على اختلاف منطلقاتها وموضوعاتها يشترط التعرّض لحدث صدمي شديد، يتحدّى ويزعزع افتراضات الفرد حول الحياة ويحيله إلى إعادة تقييم الحدث الصدمي على وفق سيرورات المعالجة المعرفية والعاطفية لتفاصيل الحدث، بالاعتماد على مصادره الشخصيّة (الانفتاح على التجربة الصدميّ الصمود النفسي) أو عوامل بيئيّة (موارد الدعم الاجتماعي) التي تحدّد أسلوب المواجهة وصولًا لبناء نمو ما بعد الصدمة، فنموذج Tedeschi& Calhoun قد عني بمختلف التغيّرات النفسيّة الإيجابية التي تظهر منذ وقوع الأحداث الصدمية (زكراوي, 2020)

إذن نمو ما بعد الصدمة يشترط وجود الحدث الصدمي، حيث يعمل الفرد على توظيف مختلف مصادر الدعم الشخصية والخارجية البيئة التي تساعد الفرد على حدوث النمو في مجالات مختلفة في حياته (مزنوق,2023, ص.15)

يبدأ الأمر بالصدمة التي يتعرض لها الشخص، وينتهي بالتغيرات الإيجابية التي يمكن أن تحدث نتيجة للصراع مع أزمات الحياة، حيث إن تعطيل المعتقدات الافتراضية لدى الشخص، وليس خصائص الحدث نفسه، هو الذي يبدأ العمليات التي يمكن أن تؤدي في النهاية إلى نمو ما بعد الصدمة (Calhoun & Tedeschi, 2010, p. 5).

وبهذا المعنى لا يشير نمو ما بعد الصدمة إلى التخلص من الضيق والألم فقط. بل يعبر عن الوصول إلى مستويات من الأداء في العديد من جوانب شخصية الفرد ومجالات حياته تتجاوز المستويات السابقة، التي كانت موجودة قبل الصدمة وهي التي يتم الوصول إليها بوصفها نتيجة للتعامل مع الصدمة (مزنوق, 2023, ص. 16– 17).

يركز بناء نمو ما بعد الصدمة على التغييرات التي تطرأ على الأشخاص بعد الحدث بدلاً من استجاباتهم أثناء الحدث، بالإضافة إلى ذلك، لا يركز نمو ما بعد الصدمة على التغييرات في أعقاب الحدث مباشرة، عندما يتفاعل الأشخاص دون أي تفكير دقيق، بدلاً من ذلك، يركز نمو ما بعد الصدمة على التغييرات الأطول أمدًا التي تحدث بعد تفكير أكثر دقة، وعادة ما تكون مدة ما بعد الصدمة مرحلة زمنية ممتدة، من أيام إلى سنوات، حيث يطور الأشخاص طرقًا جديدة للتفكير والشعور والسلوك، لأن الأحداث التي مروا بها لا تسمح لهم بالعودة إلى الأداء الأساسي، وهذه طريقة حاسمة لتمييز نمو ما بعد الصدمة – أيضًا – عن الصمود النفسي، والعودة إلى الأساس أو مقاومة الصدمة، والتعافي، الذي له دلالات مماثلة (Tedeschi et al., 2018).

إحدى السمات المهمة لنمو ما بعد الصدمة هي أن التغيير تحويلي، إنه ينطوي على تغييرات إيجابية

في الحياة المعرفية والعاطفية التي من المرجح أن يكون لها آثار سلوكية؛ يمكن أن تكون التغييرات عميقة وقد تكون تحويلية، وباختصار، هناك الكثير من الأبحاث التي تُظهِر الآن أن الناس يمكن أن يختبروا النمو والتطور الشخصي بعد الأحداث المجهدة والمؤلمة.

دراسات سابقة:

هدفت دراسة Prohmpetch et al. (2025) إلى فحص آثار اليقظة والدعم الاجتماعي االمدرك على نمو ما بعد الصدمة، شارك في الدراسة (281) طالبًا جامعيا تعرضوا الى صدمات، في تايلاند ,(76.9%) منهم إناث، أكملوا استبانة مقياس فلاديلفيا لليقظة, ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك Zimet et al. (1988) , ونمو ما بعد الصدمة Tedeschi & Calhoun (1996), وتوصلت الدراسة إلى أن المتغيرات في النموذج كانت مسؤولة عن(27%) من إجمالي تباين نمو ما بعد الصدمة وكان لليقظة الذهنية والدعم الاجتماعي المدرك تأثيرات مباشرة كبيرة في نمو ما بعد الصدمة للطلاب.

هدفت دراسة Ghasemi et al. (2025) إلى تحديد حالة نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بالصمود النفسي لدى المراهقين المصابين بأمراض تهدد الحياة، وشارك في الدراسة (200) مراهق، (101) ذكور، (99) إناث مصاب بأمراض تهدد الحياة أحيلوا إلى عيادات مستشفيات شهداء تجريش، إيران, وأكملت العينة مقياس نمو ما بعد الصدمة Tedeschi & Calhoun (1996) ومقياس الصمود النفسي Wagnild & Young (1993)، وأظهرت العينة صمودًا نفسيًا ونموًا بعد الصدمة عاليًا, وكانت درجة الصمود النفسي الكلية هي المتنبئ الوحيد لنمو ما بعد الصدمة.

هدفت دراسة Temel, & Özçelik (2025) إلى التعرف على العلاقة بين الأمان الاجتماعي والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الممارسين الرياضة في جامعة كارامان أوغلو محمد بيه تركيا, شارك في الدراسة (350) طالبًا: (239) من الإناث و (111) من الذكور, بمتوسط عمر(21.09) عام، منهم (200) يمارسون الرياضة و (150) لا يمارسون، وقد أكملوا مقياس الأمان الاجتماعي Akın et al. (2013) ومقياس الصمود النفسي Johnson et al. (2010), وتشير النتائج إلى أن المشاركين حصلوا على درجات أعلى من المستوى المتوسط على مقياس الأمان الاجتماعي، ومقياس الصمود النفسي، وكان متوسط درجات أبعاد الدعم الاجتماعي أعلى من المستوى المتوسط، وكان هناك ارتباط دال احصائيا بين درجات مقياس الأمان الاجتماعي ودرجات مقياس الصمود النفسي.

هدفت دراسة Gualpa & Gonzalez (2025) إلى تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين الصمود النفسي والمهارات الاجتماعية، شارك في الدراسة (94) طالبًا مراهقًا في الإكوادور تتراوح أعمارهم بين 15 و17 عامًا، أكملوا مقياس الصمود النفسي Wagnild & Young (1993)، بالإضافة إلى مقياس تقييم المهارات الاجتماعية Goldstein (1978) وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين الصمود النفسي والمهارات الاجتماعية، وأظهر غالبية المشاركين مستويات عالية وطبيعية من الصمود النفسي.

هدفت دراسة Xu et al. (2024) إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي ونمو ما بعد الصدمة، والدور المعدل للتأمل المتعمد، شارك في الدراسة (881) طالبًا جامعيًا في مقاطعة قوانغدونغ،

الصين (317) من الذكور (564) من الإناث، أكملت العينة تطبيق مقياس الصمود النفسي Connor & Davidson (2003) ومقياس نمو ما بعد الصدمة Tedeschi & Calhoun (1996) ومقياس تأمل الأحداث، وتوصلت الدراسة إلى ارتباط الصمود النفسي بشكل إيجابي بالنمو بعد الصدمة، ويرتبط التأمل المتعمد بشكل إيجابي بالصمود النفسي ونمو بعد الصدمة، ويلعب التأمل المتعمد دورًا معدلًا في الصمود النفسي، كما يلعب التأمل المتعمد دورًا معدلًا في مدى تأثير الصمود النفسي في نمو ما بعد الصدمة.

هدفت دراسة Şanlı & Kerkez (2024) إلى دراسة العوامل المؤثرة في نمو ما بعد الصدمة والصمود النفسي لدى الشباب البالغين الذين تعرضوا للزلزال، شارك في الدراسة (573) شابًا وشابة بمتوسط عمر (29.08)، منهم (389) أنثى و(184) ذكرًا، وقد اكملوا مقياس نمو ما بعد الصدمة Tedeschi & Calhoun (1996) ومقياس الصمود النفسي المختصر Doğan (2015) باللغة التركية، وتوصلت الدراسة إلى أن غالبية المشاركين كانوا من النساء وأن أكثر من نصفهم لم يفقدوا قريبًا من الدرجة الأولى في الزلزال، وكان متوسط الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة للمشاركين (52.13)، ومتوسط الدرجة الكلية للدعم الاجتماعي (18.04)، ووجد أن هناك ارتباطًا إيجابيًا كبيرًا بين نمو ما بعد الصدمة والعوامل الاجتماعية.

هدفت دراسة Ziadi et al. (2023) إلى التعرف على علاقة نمو ما بعد الصدمة بالدعم الاجتماعي واليقظة الذهنية لدى أبناء أسر الشهداء المقيمين في المحافظات الحدودية في العراق، وبلغت العينة المتاحة (250) شخصًا (133) ذكرًا، (117) أنثى تراوحت أعمارهم من (15–30) عامًا، وأكملت العينة مقياس الدعم الاجتماعي المدرك Zimet et al. (1988) ومقياس الصمود النفسي Connor & Davidson (2003) ومقياس نمو ما بعد الصدمة Tedeschi & Calhoun (1996)، وأظهرت النتائج وجود علاقة مباشرة ومهمة بين الدعم الاجتماعي والصمود النفسي مع النمو بعد الصدمة.

هدفت دراسة Serpa-Barrientos et al. (2023) إلى تقييم الدور الوسيط للصمود النفسي في العلاقة بين الضغوط الإيجابية والسلبية ونمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعات في البيرو، شارك في الدراسة (507) طالبًا بلغ متوسط أعمارهم (22.38) عامًا، وكانت أغلب العينة من الاناث حيث بلغ عدد الاناث (357), أي بنسبة (70.4%)، وقد أكملت العينة مقياس الصمود النفسي Connor-Davidson (2003)، ومقياس الدعم النفسي المدرك Cohen et al. (1983)، ومقياس نمو ما بعد الصدمة Tedeschi &Calhoun (1996)، وتوصلت الدراسة إلى أن الصمود النفسي يلعب دورًا وسيطًا كاملًا في العلاقة بين الضغوط السلبية والنمو بعد الصدمة، ومن ناحية أخرى، كانت الوساطة جزئية عندما توسطت الصمود العلاقة بين الضغوط الإيجابية والنمو بعد الصدمة.

هدفت دراسة Xue & Xu (2023) إلى التعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والنمو بعد الصدمة بين الأطفال والمراهقين الناجين من بعد (12) عامًا من زلزال وينتشوان الصيني، شارك في الدراسة (515) شخصًا تتراوح أعمارهم بين (18 و30) عامًا، وقد أكملت العينة مقياس الدعم الاجتماعي المدرك

(1988) .Zimet et al، ومقياس نمو ما بعد الصدمة(1996) Tedeschi & Calhoun, توصلت الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي يرتبط بشكل إيجابي بنمو ما بعد الصدمة، حيث أظهر الناجون من الأطفال والمراهقين الذين لديهم مستوى مرتفع من الدعم الاجتماعي مستويات أعلى من نمو ما بعد الصدمة.

هدفت دراسة kianfar-Jagoda (2023) إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي، واليقظة الذهنية، ونمو ما بعد الصدمة، لدى طلبة الجامعة والمتخرجين الذي لديهم تاريخ صدمات ناجمة عن تعاطي المخدرات، شارك في الدراسة (101) طالب جامعي ومتخرج، تراوحت أعمارهم بين (18-35)، وأكملوا مقاييس اليقظة الذهنية ونمو ما بعد الصدمة، وتوصلت الدراسة إلى أن اليقظة الذهنية كانت مؤشرًا مهمًا لنمو ما بعد الصدمة بين الطلبة، بحيث تسهم الزيادة في مستويات اليقظة الذهنية في زيادة نمو ما بعد الصدمة، بعد أن يتغلب الفرد على حدث مؤلم ومجهد في حياته.

هدفت دراسة شويخ (2023) إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية، والصمود النفسي في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المصريين الذي تعرضوا للصدمات، شارك في الدراسة (240) منهم (150) أنثى(90) ذكرًا ممن تعرضوا بالفعل لصدمات حياتية طبقًا للصورة المختصرة لمقياس الصدمات التراكمي، وتتراوح أعمارهم بين(19-65) عامًا، بمتوسط (34.55) عام، أكملت العينة مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة، ومقياس الصمود النفسي Connor& Davidson(2003) ، ومقياس نمو ما بعد الصدمة (1996) Tedeschi &Calhoun, وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين نمو ما بعد الصدمة والصمود النفسي والمساندة الاجتماعية, وان الارتفاع في متغير نمو ما بعد الصدمة يلازمه ارتفاع في الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية، وان للمساندة الاجتماعية، والصمود النفسي دورًا تأثيريًا وتنبئيًا بنمو ما بعد الصدمة، ولقد كان للمساندة الاجتماعية ، والصمود النفسي دور أكبر في تشكيل نمو ما بعد الصدمة.

هدفت دراسة(2023) .Ettah et al إلى التعرف على دور الدعم الاجتماعي واليقظة الذهنية في نمو ما بعد الصدمة لدى(114) من الناجين الشباب من سوء المعاملة في مرحلة الطفولة الذين تتراوح أعمارهم بين (20-40) عامًا بمتوسط حسابي(24.84) وانحراف معياري(4.55), وأكملت العينة مقياس نمو ما بعد الصدمة طوره Cann et al. (2010) ومقياس الدعم الاجتماعي المتصور(1988) .,Zimet et al ، ومقياس اليقظة الذهنية (TFFMQ)، وأظهرت الدراسة أن الدعم الاجتماعي واليقظة الذهنية كان لهما تأثير إيجابي على نمو ما بعد الصدمة لدى الشباب الذين نجوا من سوء المعاملة في مرحلة الطفولة.

هدفت دراسة (2023) .Hao et al إلى التعرف على العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة، ونمو ما بعد الصدمة، والدعم الاجتماعي، لدى الطلاب الجامعيين المتطوعين في الوقاية من فيروس كورونا ومكافحته في عام 2020، شارك في الدراسة (2990) طالبًا من 20 جامعة في مقاطعة سيتشوان، أكملوا مقياس اضطراب ما بعد الصدمة، ومقياس نمو بعد الصدمة (1996) Tedeschi &Calhoun، ومقياس الدعم الاجتماعي (2008) Yeh & Dai، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى نمو ما بعد الصدمة يرتبط بشكل إيجابي كبير بالدعم الاجتماعي وأساليب.

هدفت دراسة Özdemir et al. (2022) الى التعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة، شارك في الدراسة (447) طالبًا جامعيًا من جامعة كارادينيز التقنية في تركيا، وتوصلت الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي كان مرتبطًا بشكل مباشر بنمو ما بعد الصدمة.

هدفت دراسة Luo et al. (2022) الى تقييم نمو ما بعد الصدمة والصمود النفسي في مواجهة الأحداث المؤلمة بين مجموعة من طلاب كلية الطب في مدينة نيويورك الذين التحقوا بكلية طب تقع في مركز مبكر لوباء كوفيد-19، شارك في الدراسة (81) طالبًا (53) منهم إناث، أكملوا استبانة الإجهاد اللاحق للصدمة، ومقياس الصمود النفسي Connor& Davidson(2003) ونمو ما بعد الصدمة المختصر Tedeschi e al. (2017)، والسلوكيات المعززة للمرونة التي أظهرها طلاب الطب بعد التعرض لأحداث حياتية مرهقة، كان تضمين الاستبانة في رسالة في البريد الإلكتروني، وأظهرت الدراسة سلوكيات مرونة محددة، بما في ذلك إنشاء شبكة اجتماعية داعمة، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين عدّوا أحداثًا أخرى، مثل المشكلات العائلية أو المرض الخطير، على أنها الأكثر إرهاقًا، عانوا من ضغوط أقل مرتبطة بكوفيد ونمو أكبر بعد الصدمة وأظهروا سلوكيات أكثر مرونة بما في ذلك إنشاء شبكة اجتماعية داعمة ورعايتها، وتطوير لياقة الدماغ وإيجاد المعنى والغرض في الأشياء، وشجعت التجارب المجهدة نمو ما بعد الصدمة وتطوير سلوكيات الصمود النفسي التي كانت تحمي من الضغوط.

هدف دراسة التهامي (2022) إلى معرفة مستوى الصمود النفسي لدى الطلبة النازحين في جامعة إب، وشملت الدراسة (248) منهم (143) طالبًا و(105) طالبة، وأكملت العينة مقياس الصمود النفسي من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصمود النفسي منخفض لدى الطلبة النازحين في جامعة إب.

هدفت دراسة Al-dhuraibi& Al-Abyadh (2021) إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى طلبة جامعة البيضاء، شارك في الدراسة عينة من (346) طالبًا، منهم (34.07%) ذكور و(65.93%) إناث، أكملوا مقياس الصمود النفسي ومقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصمود النفسي لدى طلبة جامعة البيضاء مرتفع.

هدفت دراسة Xin et al. (2021) إلى التعرف على العوامل الوقائية الحيوية لنمو ما بعد الصدمة، وهما الصمود النفسي والدعم الاجتماعي، وهل يمكن للصمود النفسي أن يعزز بشكل غير مباشر نمو ما بعد الصدمة من خلال الدعم الاجتماعي، شارك في الدراسة (2150) طالبًا في المدرسة الثانوية من منطقة وينتشوان المنكوبة بالزلزال، تتراوح أعمارهم بين (15-18) عاما، بمتوسط حسابي قدره (16.21)، منهم (844) أنثى، و (1306) ذكور، أكملوا مقياس الصمود النفسي(2007) Yu & Zhang ومقياس الدعم الاجتماعي Blumenthal et al., (1987) ونمو ما بعد الصدمة Tedeschi & Calhoun (1996)، وتوصلت الدراسة إلى أن الصمود النفسي والدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة يرتبط ببعضها بعضًا ارتباطًا وثيقًا، فالصمود النفسي يتوسط جزئيًا العلاقة بين

الدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة، وفي الوقت نفسه يتوسط الدعم الاجتماعي جزئيًا العلاقة بين الصمود النفسي ونمو ما بعد الصدمة، وقد أظهر تحليل الانحدار أن الصمود النفسي كان لها تأثير كبير في نمو ما بعد الصدمة ، وكان للدعم الاجتماعي أيضًا تأثير كبير على نمو ما بعد الصدمة. وعندما نُظر في تأثيرات كل من الصمود النفسي والدعم الاجتماعي في نمو ما بعد الصدمة في وقت واحد، كانت معاملات الصمود النفسي والدعم الاجتماعي كبيرة أيضًا,

هدفت دراسة Lau et al. (2021) إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، شارك في الدراسة (108) طالبا (78) أنثى و (30) ذكرًا من جامعة كوالالمبور الماليزية، تراوحت أعمارهم بين (20–27) بمتوسط عمر(22.18) عامًا، أكملوا مقياس الصمود النفسي Chmitorz et al. (2018)باللغة الملايوية، وأظهرت الدراسة أن مستوى الصمود النفسي لدى المستجيبين مرتفعًا بالفعل، وقد أظهر هذا أيضًا أن الطلاب في الجامعات الحكومية يتمتعون بمستوى كافٍ من الصمود النفسي عند مواجهة التحديات.

هدفت دراسة Aliche et al. (2019) إلى استكشاف العلاقة بين الدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة والصمود النفسي بين الشباب الناجين من هجوم إرهابي، شارك في الدراسة (392) شابًا نجوا من هجوم قبل ثلاث سنوات من مجتمع في جنوب شرق نيجيريا، اكملوا مقياس الدعم الاجتماعي Zimet et al., (1988) ونمو ما بعد الصدمة Tedeschi & Calhoun (1996) والصمود النفسي (1993) Young& Wagnild , وأظهرت الدراسة مستويات عالية من نمو ما بعد الصدمة م (68.00) والصمود النفسي م (68.64)، وكان للدعم الاجتماعي علاقة إيجابية كبيرة مع نمو ما بعد الصدمة والصمود النفسي.

هدفت دراسة السعدي وكنين (2019) إلى التعرف على نمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة من أبناء شهداء الإرهاب، شارك في الدراسة (400) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة بابل ولكلا التخصصين (علمي، إنساني)، وأكملت العينة مقياس نمو ما بعد الصدمة من إعداد الباحث بالاعتماد على نظرية Tedeschi & Calhoun، وتوصلت الدراسة إلى تمتع الطلبة أبناء شهداء الإرهاب بنمو ما بعد الصدمة.

هدف دراسة المعموري وهادي (2018) إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وشارك في الدراسة (600) طالبًا، منهم (252) ذكور و(348) إناث من طلبة جامعة بابل، وأكملت العينة مقياس اليقظة العقلية (1992) Langer، وتوصلت الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية.

هدفت دراسة إسماعيل (2017) إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي ومستوى اليقظة الذهنية، وشارك في الدراسة (223) طالبًا وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، تراوحت أعمارهم ما بين (21–23) عامًا بمتوسط عمر (22,3) عام، وأكملوا مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب، إعداد عثمان (2010), ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (2006) Bear, et al. ، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات منخفضة من الصمود النفسي لدى أفراد العينة، ووجود مستويات أقل من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة.

هدفت دراسة Jia et al. (2017) إلى التعرف على علاقة الدعم الاجتماعي بنمو ما بعد الصدمة بين الناجين المراهقين من زلزال وينتشوان، شارك في الدراسة

(421) مشاركًا بعد 24 شهرًا من الزلزال، وفي العينة النهائية شارك (146) ذكرًا، و(275) أنثى بمتوسط عمر (14.87), وأكملت العينة مقياس نمو ما بعد الصدمة Tedeschi and Calhoun (1996) ومقياس الدعم الاجتماعي(1999) Zou ، أظهرت النتائج أن مستوى الدعم الاجتماعي بعد 12 و18 شهرًا من الزلزال تنبأ بنمو ما بعد الصدمة، ولكن ليس العكس، أكدت النتائج أن ثلاثة مصادر للدعم الاجتماعي وثلاثة مقاييس فرعية للنمو بعد الصدمة كانت مرتبطة بشكل كبير ببعضها بعضًا، وتشير إلى وجود علاقات واسعة بين هذه المتغيرات, وأن نمو ما بعد الصدمة هي نتيجة للدعم الاجتماعي وليس العكس.

هدفت دراسة Brooks et al. (2016) إلى التعرف على الدعم الاجتماعي وعدد من المتغيرات بوصفها متنبئات بنمو ما بعد الصدمة عبر ثلاث عينات من طلبة الجامعات في بريطانيا بلغ عددهم (101) تراوحت أعمارهم من (17–58) بمتوسط عمر (26.96), منهم (84) أنثى، وهم ناجون من الجرائم العنيفة، أكملوا مقياس نمو ما بعد الصدمة المختصر ,Cann et al.(2010)، ومقياس الدعم الاجتماعي Shakespeare & Obst, (2011) عن طريق رابط في الإنترنت, وتوصلت الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي تنبأ بشكل إيجابي بنمو ما بعد الصدمة، وأن الدعم الاجتماعي مرتبط بشكل إيجابي بتطور نمو ما بعد الصدمة، كما كان للدعم الاجتماعي علاقات أقوى بالنمو مقارنة بالمتغيرات الأخرى.

هدفت دراسة(Redekop & Clark (2016 إلى التعرف على العلاقة بين التجارب الحياتية الصعبة واليقظة ونمو ما بعد الصدمة، شارك في الدراسة (152) طالبًا (75) منهم إناث من جامعة ماونت رويال كالجري كندا، أكملوا مقياس اليقظة الذهنية(2006) .Baer et al ، ومقياس نمو ما بعد الصدمة Tedeschi & Calhoun (1996) عن طريق الإنترنت، وقد كشفت تحليلات الانحدار عن تأثيرات معتدلة وكبيرة لجوانب اليقظة الذهنية المتمثلة في الملاحظة وعدم رد الفعل وعدم الحكم على نمو ما بعد الصدمة.

هدفت دراسة Thabet et al. (2015) إلى تحديد العلاقة بين الخبرات المؤلمة للحرب ونمو ما بعد الصدمة والصمود النفسي بين طلاب الجامعات في قطاع غزة بعد الحرب على غزة، شارك في الدراسة (381) طالبًا كان اختيارهم عشوائيًا من الجامعات الأربع الكبرى في قطاع غزة، أكملوا مقياس الصمود النفسي(2003) Connor& Davidson ومقياس نمو ما بعد الصدمة (1996) Tedeschi & Calhoun, وأظهرت العينة مستوى عالٍ من الصمود النفسي ونمو ما بعد الصدمة، وكان متوسط نمو ما بعد الصدمة (67.34)، ومتوسط الصمود النفسي (55)، و كان هناك ارتباط إيجابي بين الصمود النفسي ونمو ما بعد الصدمة.

هدفت دراسة Bhat & Rangaiah (2015) إلى التعرف على تأثير الدعم الاجتماعي والتعرض للصراع في نمو ما بعد الصدمة، بين الشباب البالغين الذين تعرضوا لتجارب مرهقة تتعلق بالصراع المسلح في كشمير، شارك في الدراسة (803) طالبا جامعيا، تراوحت أعمارهم بين(19–24) عامًا من كليات جامعات (باراموﻻ وبانديبورا وكوبوارا) في شمال كشمير، أكملوا مقياس نمو ما بعد الصدمة Shakespeare–Finch et al (2013) المطور من نظرية Tedeschi & Calhoun ومقياس الدعم

الاجتماعي المدرك Zimet et al.(1988), وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات عالية نسبيًا من نمو ما بعد الصدمة والدعم الاجتماعي، ارتبط التعرض للصراع والدعم الاجتماعي المدرك الإجمالي بشكل كبير بزيادة في نمو ما بعد الصدمة.

هدفت دراسة Hanley et al. (2015) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ونمو ما بعد الصدمة، شارك في الدراسة(313) من البالغين الممارسين وغير الممارسين للتامل، غير الممارسين (248) منهم (166) إناث، بمتوسط عمر (37.95), والممارسين للتأمل (65) منهم (47) إناث، بمتوسط عمر (34.15)، أكملوا مقياس اليقظة الذهنية Baer et al. (2006), ومقياس نمو ما بعد الصدمة Tedeschi & Calhoun, (1996) وتاريخ الصدمات، وتوصلت الدراسة إلى أن ممارسي التأمل أبلغوا عن مستويات أعلى من اليقظة الذهنية ونمو ما بعد الصدمة، بالإضافة إلى علاقة أقوى بين اليقظة ونمو ما بعد الصدمة مقارنة بالمستجيبين غير التأمليين، ويبدو أن أبعاد اليقظة التي تتناول التنظيم السلوكي والتقييم كانت الأكثر ارتباطًا بنمو ما بعد الصدمة، وتشير نتائج الدراسة أيضا إلى أن العلاقة بين اليقظة الذهنية ونمو ما بعد الصدمة كانت أقوى بالنسبة لممارسي التأمل مقارنة بغير المتأملين.

هدفت دراسة عبد الله (2013) إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة كليات جامعة ديالي العراق، وشارك في الدراسة (500) طالب وطالبة، (216) ذكرًا (284) أنثى، وأكملت العينة مقياس اليقظة الذهنية الذي أعدته الباحثة، اعتمادًا على نظريةLanger في اليقظة الذهنية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعًا لدى طلبة الجامعة.

مناقشة الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة متغيرات الدراسة الحالية، إلا أنه لا توجد دراسة تناولت جميع متغيرات الدراسة الحالية (اليقظة الذهنية، الصمود النفسي والدعم الاجتماعي، نمو ما بعد الصدمة) في دراسة واحدة.

هناك دراسات تناولت ثلاثة من المتغيرات بشكل تبادلي، أحدها متغير نمو ما بعد الصدمة (شويخ Aliche et al., 2019; Ettah, 2023; kianfar-2023 Jagoda, 2023; Xin et al., 2021; Ziadi et al., 2023)

وهناك دراسات استخدمت الثلاثة المتغيرات كلا على حدة مع نمو ما بعد الصدمة، دراسات تناولت الصمود النفسي (Ghasemi et al., 2025; Luo et al., 2022; Prohmpetch et al., 2025; Şanlı & Kerkez, 2024; Serpa-Barrientos et al 2023; Thabet et al., 2015; Xu et al., 2024) ودراسات تناولت الدعم الاجتماعي (Bhat & Rangaiah, 2015; Brooks et al., 2016; Hao et al., 2023; Jia et al., 2017; Özdemir et al. 2022; Xue&Xu 2023) ودراسات تناولت اليقظة الذهنية (Hanley et al., 2015; Redekop & Clark 2016).

ودراسات تناولت متغيرًا واحدًا فقط من متغيرات الدراسة الحالية، وهناك دراسات تناولت بالإضافة الى متغيرات الدراسة الحالية متغيرات أخرى مثل معنى الحياة، التعاطف، ضغوط الحياة، المتغيرات الديمغرافية والنفسية والاجتماعية.

تنوعت المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة، حيث استخدمت بعض الدراسات مقاييس الورقة والقلم، بينما استخدمت دراسات أخرى الروابط عبر الإنترنت, كما استخدمت بعض الدراسات مقاييس عالمية طبقت في بيئات مختلفة، بينما أعدت دراسات أخرى مقاييس

بناءً على نظريات المقاييس العالمية، وتنوعت هذه المقاييس، إلا أن من أفضل المقاييس التي استخدمت مقياس اليقظة Langer (1992) ومقياس الصمود النفسي (1993) Young& Wagnild ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك Zimet et al. (1988) ومقياس نمو ما بعد الصدمي Tedeschi & Calhoun (1996)، وهذا ساعد الباحثة على اختيار المقاييس التي تتناسب مع عينتها

وتباينت أعداد العينات المشاركة في الدراسات السابقة وتراوحت بين (2995-81)، وتنوعت العينات إلا أن أغلب العينات من طلبة الجامعة، وهناك دراسات استخدمت عينات من الشباب والمراهقين، ذكور وإناث، حيث كان عدد الإناث أكثر من الذكور في العديد من الدراسات.

وتنوعت بيئات العينات في الدراسات السابقة من اليمن، غزة، العراق، مصر، طهران، تركيا، الصين، ماليزيا، نيجيريا، بريطانيا، كندا، تايلاند، الإكوادور، البيرو، شيكاغو، كشمير. وتنوعت الأحداث الصادمة من حروب، وصراع مسلح، وأمراض مهددة للحياة، وزلال، ومخدرات، وكوفيد، وأحداث مرهقة، وضغوط حياة.

من ناحية ساعدت الدراسات السابقة الباحثة على تحديد مقاييسها وحجم عينتها، ومن ناحية أخرى ساعدت أيضا على تفسير نتائج الدراسة الحالية.

منهج الدراسة:

نظرًا لطبيعة الدراسة الحالية فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأنسب؛ وذلك لمناسبته لخصائص العينة وتحقيق أهداف الدراسة؛ ذلك أن المنهج الوصفي يساعد على وصف الظاهرة كما هي في الواقع دون التأثير فيها.

مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من طلبة جامعة صنعاء، حيث بلغ عددهم (96089) طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس للعام الجامعي 2020-2021م (جامعة صنعاء، 2022).

عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة الحالية بالطريقة العشوائية البسيطة، من طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية وكلية العلوم، وشُرحت للطلبة أهداف الدراسة والطبيعة التطوعية للدراسة وسرية البيانات، وطُبقت الاستبانة على الطلبة الذين وافقوا على المشاركة في الدراسة، وقد استخدمت بيانات الطلبة المتعرضين لأحداث صدمية.

وقد تكونت العينة النهائية من (524) منهم (271) ذكور و (253) اناث، (283) من كلية الآداب والعلوم الإنسانية و(241) من كلية العلوم تراوحت أعمارهم (18-29) بمتوسط حسابي (21.77) وانحراف معياري قدره (2.16) وجدول (1) يوضح ذلك:

جدول رقم (1) خصائص العينة الأساسية حسب الجنس

ن=524

الجنس	الكلية		المجموع
	الآداب	العلوم	
ذكر	142	129	271
أنثى	141	112	253
المجموع	283	241	524

أدوات الدراسة:

قائمة مراجعة أحداث الحياة:

The life events checklist for DSM-5 (LEC-5) Weathers et al. (2013)

لتطوير نمو ما بعد الصدمة، لابد أولاً من تجربة صدمة أو حدث صادم، لذلك استخدم في الدراسة الحالية قائمة مراجعة أحداث الحياة، وهي مقياس تقرير ذاتي مصمم لفحص الأحداث المؤلمة المحتملة في حياة المستجيب، مكونة من (16) حدثاً صدميا، ويتضمن عنصراً إضافياً واحداً يقيم أي حدث آخر مرهق للغاية لم يتم تسجيله في العناصر الـ (16) الأولى، ولتكييفها على عينة طلبة الجامعة قامت العزي (2024) بعرض القائمة على المحكمين، وحذفت ثلاثة بنود، وإحدى بدائل الإجابة، واستقرت القائمة على (14) بنداً بـ (5) بدائل إجابة (حدثت لي)، (شاهدتها)، (عرفت عنها)، (غير متأكد)، (لا تنطبق عليّ).

مقياس لانجر لليقظة الذهنية:

Langer mindfulness scale (LMS) Langer (Langer,1989, 2004) ترجمة المعموري، هادي (2018)

يتكون مقياس اليقظة الذهنية من (21) بند ولكل بند (3) تقديرات (1-3) (لا تنطبق علي=1)، (تنطبق على أحيانا=2)، (تنطبق على دائمًا=3) وللمقياس بنود إيجابية وأخرى سلبية.

ويتألف المقياس من أربعة أبعاد هي البحث عن الجدة (التجديد) (6 بنود)، إنتاج الجدة (6 بنود) المرونة (4 بنود)، المشاركة (الاندماج) (5 بنود) (Langer,2004) إلا أن هناك من يعدها عاملًا واحدًا وتحسب بالدرجة الكلية. أعلى درجة للمقياس (63) والدرجة الأقل (21) بمتوسط فرضي (42)

وأظهر المقياس خصائص سيكومترية مقبولة وتعد أداة موثوقة وصالحة لتقييم اليقظة الذهنية (de Fátima et al., 2023; Moafian et al., 2017)، وتمتعت النسخ العربية بصدق وثبات عالٍ (الفضالي وخريب، 2020; المعموري وهادي، 2018)

مقياس الصمود النفسي:

Resilience Scale (RS14) (Wagnild & Young 1993; Wagnild 2009), ترجمة: صفاء الأعسر (الأعسر ، 2010; صعدي ,2017)

يتكون مقياس الصمود النفسي من (14) بندًا ولكل بند 5 تقديرات (1-5) (لا تنطبق مطلقا=1)، (لا تنطبق= 2)، (بين بين=3)، (تنطبق=4)، (تنطبق تمامًا=5)

ويتألف المقياس من 5 أبعاد الرصانة (1-3)، المثابرة (4-6)، الثراء الوجودي (7-8)، الاعتماد على الذات (9-11)، معنى الحياة (12-14)، بحيث أن أعلى درجة للمقياس (70) والدرجة الأقل (14) بمتوسط فرضي (42)

ولدى المقياس معامل صدق وثبات يدعم صدق الاتساق الداخلي، وقد استخدم مقياس الصمود النفسي بوصفه أداة موثوقة وصحيحة لقياس الصمودالنفسي (Wagnild, 2009)، وقد تأكد الباحثون من صدق النسخة العربية من مقياس الصمود النفسي وصلاحيتها في المجتمع اللبناني، وعُدت النسخة صالحة لقياس الصمود النفسي (Honein-AbouHaidar et al., 2023).

مقياس الدعم الاجتماعي المدرك:

Multidimensional scale of perceived social support (Zimet et al., 1988) ترجمة خميسة, (2007)

يتكون مقياس الدعم الاجتماعي المدرك من (12) بندًا يقيس أنواعًا مختلفة من مصادر الدعم الاجتماعي

المدرك (العائلة، الأصدقاء، أشخاص آخرون) ولكل بند 7 تقديرات، 1–7 (معارض تماما =1)، (معارض بشدة=2) (معارض=3)، (محايد=4)، (موافق = 5) (موافق بشده =6)، (موافق تمامًا=7)، ويتألف هذا المقياس من 3 أبعاد هي الأسرة (3,4,8,11)، الأصدقاء (6,7,9,12)، الآخرين المهمين (1,2,5,10)، حيث بلغت أعلى درجة للمقياس (84) والدرجة الأقل (12) بمتوسط فرضي (48).

ويتمتع مقياس الدعم الاجتماعي بصلاحية عامليه قوية، ولديه موثوقية داخلية جيدة واختبار إعادة الاختبار بالإضافة إلى صلاحية بناء معتدلة. (Zimet et al., 1988), ويتمتع النسخة العربي للمقياس ومقاييسه الفرعية باتساق داخلي مرتفع؛ فقد أشار تحليل العوامل التأكيدية إلى أن ملاءمة نموذج العوامل الثلاثة مقبولة (Fekih-Romdhane et al., 2023).

مقياس نمو ما بعد الصدمة:

Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)

(Todeschi & Calhoun, 1996) ترجمة: عبد العزيز ثابت (أبو القمصان,2016)

يتكون مقياس نمو ما بعد الصدمة من (21) بندًا لكل بند 5 تقديرات (لا= 0)، (قليلًا جدًا=1)، (قليلًا=2)، (بدرجة متوسطة=3)، (بدرجة كبيرة=4)، (بدرجة كبيرة جدًا=5).

ويتألف المقياس من خمسة أبعاد هي العلاقة والتواصل بالآخرين (7) بنود (6,8,9,15,16,20,21)، الإمكانيات الجديدة (5) بنود (3,7,11,14,17)، قوة (تغير) الشخصية (4) بنود (4,10,12,19)، التغيير بالمجال الروحي (2) بنود (5,18)، تقدير الحياة (3) بنود (1,2,13)، أعلى درجة للمقياس (105) والدرجة الأقل (0) بمتوسط فرضي (52.5).

وقد حُددت صلاحية تمييزية وموثوقية جيدة للمقياس (Davey et al., 2015; Tedeschi & Calhoun, 1996)، وأظهرت النسخة العربية اتساقًا داخليًا وموثوقية عالية (أبو عيشة، 2017; أبو القمصان، 2016; Al–Nasa'h et al., 2023).

الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة:

أولًا صدق المحكمين:

عرض مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الصمود النفسي، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك، ومقياس نمو ما بعد الصدمة على مجموعة من الخبراء والأساتذة في علم النفس والاجتماع لمعرفة آراءهم وملاحظاتهم حول مناسبة بنود الأدوات لموضوع الدراسة وعينتها، واعتمدت درجة قطع (85%)، حيث أسفر صدق المحكمين على قبول جميع البنود في المقاييس الاربعة مع بدائل الإجابة، مع إجراء بعض التعديلات في الصياغة فقط لبعض البنود.

العينة الاستطلاعية:

طبق مقاييس الدراسة اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي المدرك، ونمو ما بعد الصدمة على عينة استطلاعية؛ بهدف التأكد من وضوح التعليمات ومدى فهم البنود، وتكونت العينة من (20) طالبًا وطالبة، ووجد أن جميع البنود واضحة ومفهومة.

ثانيا صدق الاتساق الداخلي:

لاستخراج صدق مقاييس الدراسة وثباتها طُبقت على عينة مكونة من (140) طالبًا وطالبة.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية:

حُسبت معاملات الاتساق الداخلي بوصفها مؤشرًا لصدق المقياس، من خلال حساب الارتباط بين درجة كل بند ودرجة المجال وكذلك الدرجة الكلية، ن= (140)، ووجد أن معاملات الارتباط بين بنود مقياس اليقظة الذهنية ودرجة المجال ودرجة المقياس الكلية تراوحت بين (.795** - .183*)، وكان اغلبها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01).

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي:

حُسبت معاملات الاتساق الداخلي بوصفها مؤشرًا لصدق المقياس من خلال حساب الارتباط بين درجة كل بند ودرجة المجال وكذلك الدرجة الكلية، ن= (140)، ووجد أن معاملات الارتباط بين بنود الصمود النفسي ودرجة المجال ودرجة المقياس الكلية تراوحت بين (.869** -.339**) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك:

حُسبت معاملات الاتساق الداخلي بوصفها مؤشراً لصدق المقياس من خلال حساب الارتباط بين درجة كل بند ودرجة المجال وكذلك الدرجة الكلية، ن= (140)، ووجد أن معاملات الارتباط بين بنود مقياس الدعم الاجتماعي المدرك ودرجة المجال ودرجة المقياس الكلية تراوحت بين (.880** - .441**) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

صدق الاتساق الداخلي لمقياس نمو ما بعد لصدمة:

حسبت معاملات الاتساق الداخلي بوصفها مؤشرًا لصدق المقياس من خلال حساب الارتباط بين درجة كل بند ودرجة المجال وكذلك الدرجة الكلية، ن= (140) ووجد أن معاملات الارتباط بين بنود مقياس نمو ما بعد الصدمة بدرجة المجال ودرجة المقياس الكلية تراوحت بين (.893** -.341**)، دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

ثالثا: ثبات ألفا كرونباخ:

استخرج معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الصمود النفسي، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك، ومقياس نمو ما بعد الصدمة ن= (140) وجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) معاملات ألفا كرونباخ لأدوات الدراسة

م	أدوات الدراسة	ألفا كرونباخ	عدد البنود
1	اليقظة الذهنية	.750	21
2	الصمود النفسي	.720	14
3	الدعم الاجتماعي المدرك	.841	12
4	نمو ما بعد الصدمة	.898	21

يتضح من جدول (2) أن معاملات ألفا كرونباخ تراوحت بين (.898-.720)، وتشير إلى أن المقاييس تتصف بدرجة عالية من الثبات.

أظهرت إجراءات الصدق والثبات أن الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الصمود النفسي، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك، ومقياس نمو ما بعد الصدمة عالية، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدارسات التي أظهرت أنها تتمتع بصدق وثبات عالٍ.

أدوات الدراسة بصورتها النهائية:

بعد عرض أدوات الدراسة على المحكمين، عُدلت صياغة عدد من بنودها، وتمتعت المقاييس بصدق وثبات عالٍ، واحتفظت بعدد البنود والبدائل نفسها، وتُحسب الدرجة الكلية لكل فرد على كل مقياس على أساس جمع درجات إجابته عن بنود المقياس ككل، ويمثل الدرجة الكلية للمقياس.

التطبيق النهائي لأدوات الدراسة:

بعد التأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها، أصبحت الأدوات جاهزة للتطبيق على عينة من طلبة جامعة صنعاء في كلية الآداب والعلوم الإنسانية وطلبة كلية العلوم، وتكونت عينة الدراسة من (524) طالباً وطالبة تعرضوا لأحداث صادمة، وكان تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول (ما مستوى اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي، ونمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة؟)

أ) قُسمت مدى المقاييس الى ثلاث فئات منخفض، متوسط، مرتفع وحسبت التكرارات والنسب المئوية لكل فئة.

ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة؟

قُسم المدى الكلي لمقياس اليقظة الذهنية إلى ثلاث فئات وحُسبت التكرارات والنسب المئوية لكل فئة ن= (524)، وكانت مستويات اليقظة الذهنية كما في جدول (3):

جدول (3) مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ن= (524)

مستوى اليقظة الذهنية	العدد	النسبة
21-34 منخفض	8	1.5 %
35-48 متوسط	227	43.3 %
49-63 مرتفع	289	55.2 %
المجموع	524	100.0 %

يتضح من جدول (3) أن (55.2%) من أفراد العينة كانوا ضمن المستوى المرتفع لمقياس اليقظة الذهنية، وكان (43.3%) من أفراد العينة في المستوى المتوسط، أما الذين في المستوى المنخفض فقد كانت نسبتهم (1.5%) من أفراد العينة في المستوى المنخفض لليقظة الذهنية.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عبد الله (2013)؛ المعموري وهادي (2018)؛ Hanley et al. (2015) التي أظهرت تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ باليقظة العقلية.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة إسماعيل (2017). التي توصلت الى وجود مستويات أقل من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة.

فاليقظة الذهنية من الخصائص النفسية التي يتمتع بها العديد من الأفراد، وتساعدهم على نواحٍ كثيرة من إدراك المواقف والتعامل معها خلال أحداث الحياة، وتمتع عينة الدراسة بهذه الخاصية كانت معينة لهم للاستمرار في الحياة والتعامل مع أحداث الحياة المرهقة، والقدرة على التحصيل الدراسي والأكاديمي.

ما مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة؟

قُسم المدى الكلي لمقياس الصمود النفسي الى ثلاث فئات وتم حساب التكرارات والنسب المئوية لكل فئة ن= (524)، وكانت مستويات الصمود النفسي كما في جدول (4):

جدول (4) مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة ن= (524)

مستوى الصمود النفسي	العدد	النسبة
14-32 منخفض	5	1.0%
33-51متوسط	118	22.5%
52-70 مرتفع	401	76.5%
المجموع	524	100.0%

يتضح من جدول (4) أن (76.5%) من أفراد العينة كانوا ضمن المستوى المرتفع لمقياس الصمود النفسي، وكان (22.5%) من أفراد العينة في المستوى المتوسط، أما الذين في المستوى المنخفض فقد كانت نسبتهم (1.0%) من أفراد العينة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة Al-Aliche et al. (2019); Al-Dhuraibi& Al-Abyadh (2021); Gualpa & Gonzalez (2025); Lau et al. (2021) التي أشارت إلى تمتع العينة بمستوى مرتفع للصمود النفسي، وتتفق بالمثل مع دراسة Ghasemi et al (2025) التي أظهرت عينتها صمودًا نفسيًا، ودراسة Luo et al. (2022) التي أظهرت عينتها سلوكيات أكثر مرونة.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة التهامي (2022) التي أظهرت وجود مستوى منخفض من الصمود النفسي لدى الطلبة النازحين في جامعة إب، ودراسة إسماعيل (2017) التي أشارت إلى وجود مستويات منخفضة من الصمود النفسي لدى أفراد عينتها.

وهذا يظهر أن الطلبة في الدراسة الحالية يتمتعون بمستوى كافٍ من الصمود النفسي والمرونة عند مواجهة الشدائد والتحديات التي تمر عليهم خلال مدة حياتهم، وبذلك يمكن للأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الصمود النفسي أن يتعافون من أحداث الحياة بأضرار نفسية أقل، واستخدام آليات التكيف الفعالة بشكل أكبر.

ما مستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟

قُسم المدى الكلي لمقياس الدعم الاجتماعي إلى ثلاث فئات، وحسبت التكرارات والنسب المئوية لكل فئة ن= (524)، وكانت مستويات الدعم الاجتماعي كما في جدول (5):

جدول (5) مستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ن= (524)

مستوى الدعم الاجتماعي		العدد	النسبة
12-35	منخفض	59	11.3 %
36-59	متوسط	179	34.2%
60-84	مرتفع	286	54.6 %
المجموع		524	100.0 %

يتضح من جدول (5) أن (54.6%) من أفراد العينة كانوا ضمن المستوى المرتفع للدعم الاجتماعي، وأن (34.2) من أفراد العينة كانوا في المستوى المتوسط، أما الذين في المستوى المنخفض فقد كانت نسبتهم (11.3%) من أفراد العينة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة Bhat & Rangaiah (2015) التي أفادت عينتها بمستويات عالية نسبيًا للدعم الاجتماعي، ودراسة Luo et al. (2022) التي أظهرت عينتها قدرة في إنشاء شبكات اجتماعية داعمة ورعايتها, بينما أظهرت دراسة Şanlı & Kerkez (2024) مستوى متوسط للدعم الاجتماعي في عينتها.

وإظهار عينة الدراسة مستويات عالية من الدعم الاجتماعي تعني أن من الممكن ان يظهر ذلك بالارتباط ببعض الخصائص الشخصية التي تجعل الأفراد يدركون تلك العلاقات بشكل إيجابي، بالإضافة إلى أن الدعم والمساندة الاجتماعية التي تصل لدور التكافل الاجتماعي من خصائص المجتمع اليمني ليس للأقارب فقط، بل للآخرين المحيطين.

ما مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة؟

قُسم المدى الكلي لمقياس نمو ما بعد الصدمة إلى ثلاث فئات وحُسبت التكرارات والنسب المئوية لكل فئة

ن= (524)، وكانت مستويات نمو ما بعد الصدمة كما في جدول (6):

جدول (6) مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة ن= (524)

مستوى نمو ما بعد الصدمة		العدد	النسبة
0-34	منخفض	19	3.6 %
35-69	متوسط	209	39.9 %
70-105	مرتفع	296	56.5 %
المجموع		524	100.0

يتضح من جدول (6) أن (56.5%) من أفراد العينة كانوا ضمن المستوى المرتفع لنمو ما بعد الصدمة، وكان (39.9%) من أفراد العينة في المستوى المتوسط، أما الذين في المستوى المنخفض فقد كانت نسبتهم (3.6%) من أفراد العينة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة Aliche et al. (2019) ; Bhat & Rangaiah (2015); Hanley et al. (2015); Luo et al. (2022); Şanlı & Kerkez (2024); التي أفاد أفرادها بمستويات عالية من نمو ما بعد الصدمة، وتتفق مع دراسة السعدي وكنين (2019) ودراسة Ghasemi et al (2025) التي أظهرت عينتها نمو ما بعد الصدمة.

كما أكد Luo et al. (2022) أن التجارب المجهدة قبل الصدمة الحالية أو بالتوازي معها شجع نمو ما بعد الصدمة وطور سلوكيات الصمود النفسي.

وقد يكون ما مرت بها عينه الدراسة الحالية من تجارب مرهقة خلال مدة حياتهم حفزت لديهم استراتيجيات التعامل مع مثل هذه الظروف، وساعدت على بناء صمودهم النفسي بالإضافة إلى يقظتهم الذهنية التي أسهمت في طريقة إدراكهم للأحداث وفي علاقاتهم بالآخرين، والدعم الاجتماعي الذي كان بمثابة إسناد لهم خلال مدة حياتهم، وخلال مراحلهم الصعبة الذي شجعت على نمو ما بعد الصدمة الذي ظهر بشكل واضح في استجاباتهم، بالإضافة إلى الإمكانيات والقدرات في المجال الأكاديمي وقدرتهم على التكيف والاستمرار في الحياة.

ب) أُستخرج المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة لمقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الصمود النفسي، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك، ومقياس نمو ما بعد الصدمة وحسبت قيمة اختبار (ت) لعينة واحدة لدى أفراد العينة ن= (524)، وجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7) اختبار (ت) لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس اليقظة الذهنية، الصمود النفسي، الدعم الاجتماعي المدرك، نمو ما بعد الصدمة ن= (524)

المقاييس	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت"
اليقظة الذهنية	524	42	48.67	5.63	27.12**
الصمود النفسي	524	42	56.33	7.48	43.89**
الدعم الاجتماعي	524	48	58.28	17.03	13.82**
نمو ما بعد الصدمة	524	52.5	69.44	16.94	22.89**

**دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

يتضح من جدول (7) أن هناك فروقًا دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة على مقاييس اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي، ونمو ما

بعد الصدمة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي، وقد أظهرت النتائج مستوى أعلى من المتوسط الفرضي لكل المقاييس والذي يظهر في قيمة (ت) الدالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) لمقاييس اليقظة الذهنية والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي، ونمو ما بعد الصدمة على التوالي (27.12)، (43.89)، (13.82)، (22.88).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة Ghasemi et al (2025) التي أظهرت مستويات عالية من الصمود النفسي ونمو ما بعد الصدمة، وما أظهرته دراسة Temel & Özçelik (2025) حصول المشاركين على درجات أعلى من المتوسط على مقياس الأمان الاجتماعي، والصمود النفسي، ومقياس الدعم الاجتماعي، ودراسة Thabet et al. (2015) التي أظهرت مستوى عالٍ من الصمود النفسي والمرونة ونمو ما بعد الصدمة في عينتها، ودراسة Lau et al. (2021) التي أظهرت ان متوسط العينة أعلى من متوسط مقياس الصمود النفسي.

وهذا ما أشارت له دراسة (العزي، 2024) إلى أنه على الرغم من أن العينة لا زالت تحت الحصار والعدوان والحرب التي لم تنته بعد، وعلى الرغم من أشكال الضغوط المختلفة التي تواجه أفراد العينة خلال حياتهم، فإنهم استطاعوا التكيف مع هذه الضغوط القاهرة والاستمرار، من خلال الاستراتيجيات المختلفة لمواجهة الضغوط؛ وذلك بسبب الدعم الاجتماعي وتماسك الأسرة في المجتمع اليمني، مما انعكس على الفرد وعلى قدرته في مواجهة الكثير من الأزمات, بالإضافة إلى يقظتهم الذهنية العالية وصمودهم النفسي القوي وقدرتهم على النمو والازدهار بعد الصدمة.

فالسمات المميزة لحالة اليقظة هي خلق فئات جديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بأكثر من منظور واحد (Langer ,1989)، وهذا الوعي والادراك يحسن مستويات الأداء والاستجابات التكيفية في مواجهة الضغوط، وكذلك التمتع بمستويات أعلى من المشاعر الإيجابية.

والصمود النفسي أكثر شيوعًا مع مواجهة الأحداث الصدمية، وفي الوقت نفسه يمثل عامل حماية ووقاية من الإجهاد، ويتمثل في استعادة التوازن بعد المرور بخبرات مؤلمة، وتوظيف تلك الصعوبات لصالح الفرد ويعد فرصة لتحقيق النمو الإيجابي.

وفي ظل هذه العمليات يكون للأسرة والمحيطين دور كبير في تشكيل الصمود النفسي، حيث إن أفراد المجتمع اليمني يظهرون الدعم والإسناد لبعضهم بعضًا، وبالتالي قد تلعب العوامل المختلفة كأحداث صدمية مع اليقظة ذهنية والصمود النفسي دوراً في ظهور نمو ما بعد الصدمة وتشكيله لدى عينة الدراسة.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني (هل توجد علاقة دالة إحصائيًا بين كل من اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة؟) حُسب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين كلٍ من اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي بنمو ما بعد الصدمة وجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8) معاملات ارتباط بيرسون بين اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة ن= (524)

نمو ما بعد الصدمة	معامل الارتباط
اليقظة الذهنية	.43**
الصمود النفسي	.55**
الدعم الاجتماعي	.42**

يتضح من جدول (8) أن هناك ارتباطًا دالًا إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) بين اليقظة الذهنية، الصمود النفسي، الدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة، حيث كانت معاملات الارتباط على التوالي (.43)، (.55)، (.42) بمعنى أن ارتفاع اليقظة، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي يرافقه ارتفاع في نمو ما بعد الصدمة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت **ارتباط اليقظة الذهنية بنمو ما بعد الصدمة** مع دراسة Chen et al. (2021); Hanley et al (2015); Kianfar-Jagoda (2023) التي وجدت أن ارتباط إيجابي بين اليقظة الذهنية ونمو ما الصدمة, وكانت مؤشرًا مهمًا لنمو ما بعد الصدمة بين الأفراد، وأسهمت الزيادة في مستويات اليقظة في زيادة نمو ما بعد الصدمة.

وقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية معامل ارتباط موجب بين اليقظة الذهنية ونمو ما بعد الصدمة، حيث إن تمتع الأفراد باليقظة الذهنية، يسهم في صحتهم النفسية، ويمكن أن تلعب اليقظة دورها في التعافي من الأحداث الصادمة بشكل مباشر أو عن طريق متغيرات نفسية أخرى، وقد عُدت اليقظة الذهنية مؤشرًا للنمو والازدهار، وهذا ظاهر بشكل واضح في عينة الدراسة الحالية.

وقد عدت اليقظة الذهنية عاملًا وقائيًا يرتبط بتحسن الصحة البدنية والعقلية (Horn & Feder, 2018, P.160)، لذلك استخدمت اليقظة الذهنية كتدخل في التخفيف من أعراض الضغوط والإجهاد (Vesa et al., 2016)، واظهرت تغييرات إيجابية في النتائج النفسية أو الفسيولوجية (Rush & Sharma,2017; Sharma & Rush 2014; Smith et al., 2015)، وتحسن في أعراض اضطراب ما بعد (Wagner& Cáceres-Melillo, 2023).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت **ارتباط الصمود النفسي بنمو ما بعد الصدمة** مع دراسة شويخ (2023) ; Luo et al. (2019) ; Aliche et al. (2022) ; Thabet et al. (2015) ; Xin et al. (2021) ; Xu et al. (2024) ; Ziadi et al. (2023). التي أظهرت الارتباط الإيجابي بين الصمود النفسي ونمو ما بعد الصدمة وتطور سلوكيات الصمود النفسي التي تحمي من الاجهاد وتشجع عل نمو ما بعد الصدمة

حيث أظهرت عينة الدراسة الحالية ارتباطًا وثيقًا بين الصمود النفسي الذي يعبر عن قدرة الفرد على الانحناء والتعافي، والتكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد والصدمات، ونمو ما بعد الصدمة؛ إذ إن القدرة على التكيف في مواجهة الصدمة ونمو ما بعد الصدمة وإن كانت تعتمد على خصائص نفسية لدى الفرد، إلا أنها تعتمد كذلك على بيئة اجتماعية تساعد على هذا التكيف، فضلًا عن قدرتها على دعم القدرات النفسية التكيفية للفرد.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت ارتباط **الدعم الاجتماعي بنمو ما بعد الصدمة** مع دراسة شويخ (2023) ; Bhat & Rangaiah (2015) ; Hao et al. (2023) ; Jia et al.(2017) ; Özdemiretal(2022); Şanlı& Kerkez(2024); Xin et al (2021); Xue & Xu (2023) التي أظهرت وجود ارتباط إيجابي بين نمو ما بعد الصدمة والدعم الاجتماعي للمشاركين, حيث أظهر الناجون الذين لديهم مستوى مرتفع من الدعم الاجتماعي مستويات أعلى من نمو ما بعد الصدمة, وأن الدعم الاجتماعي يمكنه تعزيز نمو ما بعد الصدمة بشكل مباشر.

ويمكن أن يشمل الدعم الاجتماعي مجالات الأسرة أو الأصدقاء أو زملاء العمل أو أي شخص في الشبكة الاجتماعية للفرد يمكنه تقديم الدعم الاجتماعي والعاطفي وحتى المالي، فوجود مثل هذه العلاقات يمكن أن يكون عاملاً مهمًا في تحديد ما إذا كان الفرد قادرًا على التعامل مع الضغوطات الكبرى (Harms et al., 2018, p.605).

لذلك توعية الأفراد المتعرضين للصدمات حول اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والدعم الاجتماعي وبيان أهمية ذلك في نمو ما بعد الصدمة سيساعدهم على إدراك المواقف المؤلمة بطريقة تعينهم على التعافي والازدهار.

للإجابة على تساؤل الدراسة الثالث (أي من متغيرات الدراسة الأكثر اسهاما في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة؟) استخدم نموذج الانحدار الخطي المتعدد الذي اعتبرت فيه متغيرات الدراسة اليقظة الذهنية والصمود النفسي والدعم الاجتماعي متغيراتٍ مستقلة تفسيرية تنبؤيه ومتغير نمو ما بعد الصدمة بوصفه متغيرًا تابعًا وجدول (9) يوضح ذلك:

جدول (9) تحليل الانحدار الخطي لمتغيرات اليقظة الذهنية, الصمود النفسي, الدعم الاجتماعي و نمو ما بعد الصدمة

المتغير التابع	المتغيرات المنبئة	ر	ر2	قيمة ف	ب	بيتا	قيمة ت
نمو ما بعد الصدمة	اليقظة الذهنية	.64	.41	120.51	.64	.21	5.53
	الصمود النفسي				.83	.37	9.14
	الدعم الاجتماعي				.28	.28	7.92

يتضح من جدول (9) أن نموذج الانحدار الخطي المتعدد دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) وذلك من خلال قيمة (ف) البالغة (120,51) وتشير النتائج إلى أن المتغيرات المفسرة اليقظة الذهنية والصمود النفسي والدعم الاجتماعي تفسر (0,41) من التباين الحاصل في نمو ما بعد الصدمة، وذلك بالنظر الى معامل التحديد (ر2), كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة واليقظة الذهنية بقيمة (0,21) ذات دلالة إحصائية عد مستوى دلالة (0.01) حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة(ت) (5.53) والدالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) والمرتبطة بها ويعني ذلك أنه كلما تحسنت اليقظة الذهنية بمقدار وحدة تحسن مستوى نمو ما بعد الصدمة بمقدار (0,21) وحدة.

وكذلك جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة والصمود النفسي بقيمة (0,37) دلالة إحصائية حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة(ت) (9.14) والدالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) والمرتبطة بها ويعني ذلك أنه كلما تحسن الصمود النفسي بمقدار وحدة تحسن مستوى نمو ما بعد الصدمة بمقدار (0,37) وحدة.

وجاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة والدعم الاجتماعي (0.28) ذات دلالة إحصائية، حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة(ت) (7.92) والدالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) والمرتبطة بها ويعني ذلك أنه كلما تحسن الدعم الاجتماعي بمقدار وحدة تحسن مستوى نمو ما بعد الصدمة بمقدار (0,28) وحدة وهذا يظهر وجود تأثير

للمتغيرات المستقلة في المتغير التابع، ونستطيع التنبؤ بالمتغير التابع من خلال هذه المتغيرات.

يتضح أن الصمود النفسي يمثل العامل الأقوى تأثيرًا على نمو ما بعد الصدمة، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات أعلى من الصمود النفسي يكونون أكثر قدرة على تحقيق النمو الإيجابي بعد الصدمة, ويليه في التأثير الدعم الاجتماعي، الذي يلعب دورًا مهمًا في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف واستعادة توازنهم النفسي بعد التعرض للصدمات، أما اليقظة الذهنية، فقد جاءت في المرتبة الثالثة من حيث التأثير، إلا أنها ما تزال تُسهم إسهامًا دالاً في نمو ما بعد الصدمة مما يشير إلى أهمية الوعي اللحظي والقدرة على البقاء في الحاضر في عملية التعافي النفسي والنمو الايجابي.

وقد أظهرت الدراسات السابقة هذا الدور لمتغيرات الدراسة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية فيما يتعلق **بإسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة** مع دراسة Ettah et al. (2023); Kianfar-Jagoda (2023); Prohmpetch et al. (2025); Redekop & Clark (2016) ; التي كشفت عن تأثيرات كبيرة لليقظة الذهنية على نمو ما بعد الصدمة، بحيث تسهم الزيادة في مستويات اليقظة الذهنية في زيادة نمو ما بعد الصدمة بعد أن يتغلب الفرد على حدث مؤلم ومجهد في حياته

فاليقظة الذهنية تشجع على نمو ما بعد الصدمة حيث يمكن للأشخاص المتعرضين للصدمات الذين يتمتعون باليقظة الذهنية من التعامل مع الخبرات والتجارب الحالية بوعي، مما يمكنهم من الاستفادة من الموارد الإيجابية، في تشكيل تغييرات إيجابية، وعلى إعادة بناء معنى للعالم، وهذا يمكّن الفرد من النمو والازدهار.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية فيما يتعلق **بإسهام الصمود النفسي في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة** مع دراسة شويخ (2023) Aliche et al. (2029); Ghasemi et al (2025); Luo et al. (2022); Serpa-Barrientos (2023); Xu et al. (2024); Xin et al. (2021); Ziadi et al. (2023) التي أظهرت أن الصمود النفسي ينبئ بنمو ما بعد الصدمة، و أن التجارب المجهدة شجعت على نمو ما بعد الصدمة وتطور سلوكيات الصمود النفسي, و تعزز نمو ما بعد الصدمة, وله دور تاثيري وتنبئي بنمو ما بعد الصدمة.

فالأشخاص اللذين لديهم صمود نفسي يظهرون قدرتهم على الحفاظ على هدوئهم وتركيزهم أثناء الحوادث وبالتالي يستمرون في حياة قليلًا ما تكون بعواقب طويلة المدى، فالصمود النفسي يعمل على تحويل المواقف المؤلمة إلى فرص.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية فيما يتعلق **بإسهام الدعم الاجتماعي في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة** مع دراسة شويخ (2023) Aliche et al. (2019);Brooks et al. (2016); Ettah et al. (2023); Jia et al. (2017); Hao et al. (2023); Prohmpetch et al. (2025); Şanlı & Kerkez. (2024); Xue & Xu (2023); Xin et al. (2021); Ziadi et al. (2023) التي أظهرت ان الدعم الاجتماعي من المتنبئات الإيجابية لنمو ما بعد الصدمة، و أن الدعم الاجتماعي كان مرتبطًا بشكل إيجابي بنمو ما بعد الصدمة وله دور تاثيري وتنبئي في تشكيل بنمو ما بعد الصدمة.

يعد نمو ما بعد الصدمة التي يخبرها العديد من الأشخاص بعد التجارب المؤلمة، إشارة واضحة إلى أن التجارب والأحداث المؤلمة لا تودي بشكل دائم إلى آثار مرضية وسلبية، بل إن هناك نتائج وتغييرًا إيجابيًا في حياة الأفراد، وهنا تتداخل العوامل الداخلية المتمثلة في الخصائص الشخصية للفرد، وهي المتمثلة في الدراسة الحالية باليقظة الذهنية والصمود النفسي، بالإضافة إلى العوامل الخارجية المتمثلة في الدعم الاجتماعي، التي لها تأثير تنبئي على نمو ما بعد الصدمة, التي تساعد الفرد الناجي من تحقيق الازدهار والنمو الإيجابي.

ويؤكد Tedeschi & Calhoun (2004) على أن العوامل النفسية الاجتماعية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتعديل الشدائد مقارنة بالخصائص الموضوعية للحدث الخطير.

من خلال ما سبق نجد أن أفراد العينة لديهم مستوى عالٍ من اليقظة الذهنية، وهو ما أعانهم ليكونوا مدركين للحظة بأحداثها والتعامل معها بوصفها تحديات وفرص تضاف لخبراتهم, ويتدخل هنا الصمود النفسي لدى عينة الدراسة الذي يعمل على تحويل المواقف المؤلمة إلى مزايا، بالإضافة إلى أن السياق الاجتماعي وما يقدمه من دعم اجتماعي والسياق البيئي الذي يتسم بالصمود لهما دور كبير في نمو ما بعد الصدمة.

تقدم نتائج الدراسة الحالية بيانات تظهر كيف تؤدي صعوبات الحياة إلى نمو ما بعد الصدمة، من خلال استخدام مهارات اليقظة والصمود النفسي وما يلعبه الدعم الاجتماعي من دور سيساعد مقدمي الخدمات النفسية من استخدام تدخلات تسهم في تشجيع النمو والازدهار عقب الأحداث الصادمة.

فمفهوم نمو ما بعد الصدمة يشير إلى أن عواقب التجارب الحياتية الصعبة لا تفرض دائمًا عواقب سلبية في الواقع (Tedeschi & Calhoun, 2004)

فالأفراد الذين تعرضوا حتى لأكثر الأحداث صدمة قد يدركون على الأقل بعض الخير الناشئ عن صراعهم مع مثل هذا الألم.

التوصيات:

وفي ضوء النتائج توصي الباحثة:

- رفع الوعي للفت نظر الطلبة نحو اليقظة الذهنية وتحسين الدعم الاجتماعي وبناء الصمود النفسي وإظهار دور ذلك في تعزيز نمو ما بعد الصدمة.
- تقديم الدعم النفسي والاجتماعي وتوفير الاستشارات النفسية للطلبة أثناء الأزمات.
- وضع برامج دعم نفسي واجتماعي تشجع الطلبة على التعرف على الجوانب النفسية والاجتماعية التي تعزز نمو ما بعد الصدمة.
- تسليط الضوء على الدور الوقائي لمتغيرات الدراسة على الأفراد على المدى الطويل للتعرض للأحداث الصادمة.
- لفت نظر الطلبة إلى أن الصدمات ليس بالضرورة أن تؤدي إلى نتائج سلبية فقط، وانما هناك تغيرات إيجابية ونمو إيجابي.

المقترحات:

تقترح الباحثة القيام بدراسات تتناول:

- العوامل المنبئة بنمو ما بعد الصدمة مع استهداف العوامل الديموغرافية مع العوامل النفسية والروحية.
- فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية لتطوير نمو ما بعد الصدمة.

- العوامل المنبئة لنمو ما بعد الصدمة لعينات مرحلية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

[1] أبو القمصان، آلاء. (2016). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفعالية الذات لدى مبتوري الأطراف في الحرب الأخيرة على غزة حرب عام 2014. *رسالة ماجستير*، الجامعة الإسلامية غزة كلية التربية.

[2] أبو حلاوة، محمد سعيد. (2013). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، *شبكة العلوم النفسية العربية*

[3] أبو عيشة، محمد. (2017). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان، *رسالة ماجستير*. الجامعة الاسلامية في غزة كلية التربية.

[4] إسماعيل، هالة. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). *مجلة الإرشاد النفسي*, *50*(1) , 287-335.

[5] الأعسر، صفاء. (2010). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، *20*(66)، 25 – 29

[6] التهامي، أحمد علي. (2022). الصمود النفسي لدى الطلبة النازحين في جامعة إب وعلاقته ببعض المتغيرات، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*. *11*(6). 1351-1366.

[7] جامعة صنعاء. (2022). تحليل الوضع الراهن لجامعة صنعاء نوفمبر 2021 في ضوء الرؤية الوطنية للجمهورية اليمنية. غافق للدراسات والنشر.

[8] جعفر، فاكهة محمد. (2014). اضطراب كرب ما بعد الصدمة وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة. *المجلة العلمية كلية الآداب*، *17*(51) , 146 – 193.

[9] خميسة، قنون. (2007). الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالاكتئاب لدى المصابين بالأمراض الانتانية. رسالة ماجستير، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة محمد خيضر بسكرة.

[10] دعنوش، نورة. (2020). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع, 9(4) , 533-559

[11] راجح، علي عبده. (2023). الاضطرابات الأكثر شيوعاً لدى عينة من الطلبة النازحين في جامعة إب. مجلة جامعة الجزيرة، 6 (11) , 193-221.

[12] زكراوي، حسينة. (2020). نمو ما بعد الصدمة: المنطلقات المفاهيمية والنظرية. *مجلة التمكين الاجتماعي* *2*(4) , 132-145.

[13] السعدي، فاطمة، وكنين، شيما. (2019). نمو ما بعد الصدمة لدى طلبة أبناء شهداء ضحايا الإرهاب. *مجلة العلوم النفسية*, *30*(4) 303-348.

[14] سيف، دلال خالد. (2021). اضطراب ما بعد الصدمة لدى أطفال الروضة في مدينة تعز. *مجلة بحوث جامعة تعز، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية والتطبيقية*،*28*(28)، 6 – 19.

[15] الشميري، عبد الرقيب. (2020). خبرات الحرب الصادمة وعلاقتها باضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال النازحين في محافظة إب. *مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية*، (2)، 67 – 132.

[16] شويخ، هناء. (2023). دور بعض المتغيرات في التنبؤ بالنمو ما بعد الصمة لدى عينة من المصريين تعرضوا للصدمات. مجلة العلوم الاجتماعية,51(1) , 155-188.

[17] صعدي، أميرة يحيى. (2017). الصمود النفسي وعلاقته بالسعادة لدى المدمنات وغير المدمنات: دراسة تنبؤية مقارنة، *دكتوراه*، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نائف العربية للعلوم الأمنية

[18] طشطوش، رامي عبد الله. (2015|). الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، *11*(4)، 449-467.

[19] العزي ا. ا. ع. (2024). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة صنعاء. مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية, 3(7), 255–288. https://doi.org/10.59628/jhs.v3i7.1252

[20] عبدالله، أحلام. (2013) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ, 2*(205) 343–366.

[21] الفضالي. السيد، وخريبه، صفوت. (2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر. *المجلة التربوية كلية التربية بسوهاج, 69*(69) , 146–190..

[22] مزنوق، صهيب محمد. (2023). نمو ما بعد الصدمة التحول من المحنة الى المنحة. دار نقش للطباعة والنشر ادلب.

[23] المعموري، علي, وهادي، سلام. (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الانسانية,*25*(4)229 .

[24] الوكيل، سيد أحمد. (2022). الدور الوسيط والمُعدل للصمود النفسي في العلاقة بين اضطراب كرب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة لدى مرضى الأمراض المزمنة. مجلة الإرشاد النفسي, 69(1) , 381–484.

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية

[1] Al-Ammar. F. (2018). *Posttraumatic Stress Disorder among Yemeni Children as Consequences of the ongoing war*. CARPO – Center for Applied Research in Partnership with the Orient e.V.

[2] Al-dhuraibi, A.M. and Ali Al-Abyadh, M.H. (2021 Psychological resilience and its relationship to life stress among Al-Bayda University students. *International Journal of Human Rights* in Healthcare, https://doi.org/10.1108/IJHRH-04-2021-0099

[3] Aliche, J. C., Ifeagwazi, C. M., Onyishi, I. E., & Mefoh, P. C. (2019). Presence of meaning in life mediates the relations between social support, posttraumatic growth, and resilience in young adult survivors of a terror attack. *Journal of Loss and Trauma, 24*(8),736–749. doi.org/10.1080/15325024.2019.1624416

[4] Al-Nasa'h, M., Asner-Self, K., Al Omari, H., Qashmer, A., & Alkhawaldeh, M. (2023). Psychometric properties of the Arabic version of the post-traumatic growth inventory with university students in Jordan. *Heliyon, 9*(3). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14211

[5] American Psychiatric Association (2013a) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th ed*. American Psychiatric Association, Washington, DC.

[6] American Psychological Association. (2013b). *The road to resilience: What is resilience*. American Psychological Association, Washington, DC, USA. [online] URL: http://www. apa. org/helpcenter/road-resilience. aspx.

[7] Bhat, R. M., & Rangaiah, B. (2015). The impact of conflict exposure and social support on posttraumatic growth among the young adults in Kashmir. *Cogent Psychology, 2*(1), 1000077.

[8] Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, *59*(1), 20-28.

[9] Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, *75*(5), 671-682

[10] Bonnano, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. Current Directions in Psychological Science, 14, 135-138.

[11] Brooks, M., Lowe, M., Graham-Kevan, N., & Robinson, S. (2016). Posttraumatic growth in students, crime survivors and trauma workers exposed to adversity. *Personality and Individual Differences, 98*, 199-207.

[12] Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G. (2010). The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural Considerations. In Weiss and Berger (Ed.) *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice: Lessons Learned from Around the Globe*. Wiley & Sons, Inc., New Jersey. 1-14.

[13] Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K., Paradis, A. D., & Beardslee, W. R. (2002). Adolescent protective factors promoting resilience in young adults at risk for depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, *19*(5), 393-412.

[14] Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 24(1), 29-43.

[15] Chen, J., Li, J., Zhou, Y., Liu, X., & Xu, W. (2021). Enhancement from being present: dispositional mindfulness moderates the longitudinal relationship between perceived social support and posttraumatic growth in Chinese firefighters. *Journal of Affective Disorders*, *279*, 111-116.

[16] Cohen, S. (1992). Stress, social support, and disorder. In H.O.F. Veiel & U. Baumann (Eds.), *The meaning and measurement of social support* (pp. 109-124). New York: Hemisphere.

[17] Davey, C., Heard, R., & Lennings, C. (2015). Development of the Arabic versions of the impact of events Scale-Revised and the posttraumatic growth inventory to assess trauma and growth in middle Eastern refugees in Australia. *Clinical Psychologist*, *19*(3), 131-139.

[18] de Fátima Fernandes, M. N., Ciol, M. A., Júnior, E. B. C., Zanetti, A. C. G., & da Silva Gherardi-Donato, E. C. (2023). Validation of the Brazilian Version of the Langer Mindfulness Scale. *Journal of*

Coping Strategy on Post-Traumatic Symptoms Among Muslim University Students. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *6*(1), 18-27.

[30] Honein-AbouHaidar, G., Bou-Hamad, I., Dhaini, S., Davidson, P., Reynolds, N. R., Al-Zaru, I. M., ... & Dumit, N. Y. (2023). The validation of the Arabic version of the resilience scale 14 (RS-14). *BMC nursing*, *22*(1), 239.

[31] Horn, S. R., & Feder, A. (2018). Understanding resilience and preventing and treating PTSD. *Harvard review of psychiatry*, *26*(3), 158-174.

[32] Huang, Y. L., Li, Z. W., Kung, Y. W., & Su, Y. J. (2022). The facilitating role of dispositional mindfulness in the process of posttraumatic growth: A prospective investigation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *14*(S1), S174.

[33] Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.

[34] Jia, X., Liu, X., Ying, L., & Lin, C. (2017). Longitudinal relationships between social support and posttraumatic growth among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *Frontiers in psychology*, *8*, 1275.

[35] Jones, P. J., & McNally, R. J. (2022). Does broadening one's concept of trauma undermine resilience? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *14*(S1), S131–S139. https://doi.org/10.1037/tra0001063

[36] Joseph, S. (2009). Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psihologijske teme*, *18*(2), 335-344.

[37] Joseph, S. (2012). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. London: Piatkus Little Brown.

[38] Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical psychology & psychotherapy*, *19*(4), 316-325.

[39] Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London, UK: Piatkus.

[40] Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

[41] Kachadourian, L. K., Harpaz-Rotem, I., Tsai, J., Southwick, S., & Pietrzak, R. H. (2021). Mindfulness as a mediator between trauma exposure and mental health outcomes: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, *13*(2), 223.

[42] Kaplan, J. B., Bergman, A. L., Christopher, M., Bowen, S., & Hunsinger, M. (2017). Role of resilience in mindfulness training for first responders. *Mindfulness*, *8*, 1373-1380.

Nursing Measurement Journal of Nursing Measurement, *31* (4)1-13DoI: 10.1891/JNM-2021-0096

[19] Ettah, N., Soetikno N., Dewi F. (2023) The Role of Social Support and Mindfulness on The Posttraumatic Growth of Young Adults Surviving Childhood Maltreatment. *GUIDENA Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi Bimbingan dan Konseling* *13*(4):902 -914 10.24127/gdn.v13i4.8497

[20] Fekih-Romdhane, F., Fawaz, M., Hallit, R., Sawma, T., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Psychometric properties of an Arabic translation of the multidimensional social support scale (MSPSS) in a community sample of adults. *BMC psychiatry*, *23*(1), 432.

[21] Fernandes, G., Amaral, A., & Varajão, J. (2018). Wagnild and Youngs's resilience scale validation for IS students. Procedia Computer Science, 138, 815-822.

[22] Forsyth, J. P., & Eifert, G. H. (2016). *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias, and worry using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

[23] Geng, L., Wang, J., Cheng, L., Zhang, B., & Shen, H. (2019). Mindful learning improves positive feelings of cancer patients' family caregivers. *International journal of environmental research and public health*, *16*(2), 248.

[24] Ghasemi, Z., Nourian, M., Shirinabadi Farahani, A., Heidari, A., & Nasiri, M. (2025). Post-traumatic Growth in the Link with Resilience, Self-compassion, and the Personal and Clinical Characteristics in Adolescents with Life-threatening Disease: A Cross-sectional Correlational Study. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery*. *13*(1):53-66. doi: 10.30476/ijcbnm.2024.101885.2449.

[25] Gualpa, V. M. G., & Gonzalez, I. Á. G. (2025). Resiliencia y habilidades sociales en adolescentes. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, *7*(1), 36-46.

[26] Hanley, A. W., Peterson, G. W., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). The relationship between mindfulness and posttraumatic growth with respect to contemplative practice engagement. *Mindfulness*, *6*, 654-662.

[27] 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*, 1152823.

[28] Harms, P. D., Brady, L., Wood, D., & Silard, A. (2018). Resilience and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com

[29] Hatta, K., Yati, A. M., Indra, S., Azhari, A., & Muslima, M. (2023). Impact of Resilience and

and Trauma Symptoms." *Dissertation*, Georgia State University.

[60] Özdemir, M., Eruyar, Ş., Yazıcı, H., & Tan, Y. W. (2022). The contribution of self-compassion in the relationship between social support and posttraumatic growth. *European Review of Applied Psychology*, *72*(3), 100747.

[61] Pagnini, F., Bercovitz, K. E., & Phillips, D. (2018). Langerian mindfulness, quality of life and psychological symptoms in a sample of Italian students. *Health and quality of life outcomes*, *16*, 1-7.

[62] Pagnini, F., Bercovitz, K.E., & Langer, E. (2016). Perceived control and mindfulness: Implications for clinical practice. *Journal of Psychotherapy Integration*, 26(2), 91.

[63] Prohmpetch, W., Teaphant, N., & Pisitsungkagarn, K. (2025). Factors affecting post-traumatic growth of bereaved students to unrests in southern Thailand. *Asian Interdisciplinary and Sustainability Review*, *14*(1), 3-3. Article 3. https://doi.org/10.14456/aisr.2025.3

[64] Redekop, M., & Clark, M. (2016). From Life's Difficulties to Posttraumatic Growth: How Do We Get There? *Psychology*, *7*(12), 1451-1466.

[65] Reyes, A. T., Cross, C. L., & Manzano, E. R. M. (2022). The Moderating Role of Resilience on Mindfulness, Experiential Avoidance, and Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) Symptoms of College Student Veterans: A Cross-Sectional Study. *Issues in Mental Health Nursing*, 1-9.

[66] Rush, S. E., & Sharma, M. (2017). Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for cancer care: a systematic review. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, *22*(2), 348-360.

[67] Şanlı, M. E., & Kerkez, M. (2024). Posttraumatic Growth and Psychological Resilience in Young Adults Exposed to an Earthquake. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, *13*(3), 694-704.

[68] Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44*(1), 127–139.

[69] Serpa-Barrientos, A., Calvet, M. L. M., Acosta, A. G. D., Fernández, A. C. P., Rivas Díaz, L. H., Albites, F. M. A., & Saintila, J. (2023). The relationship between positive and negative stress and posttraumatic growth in university students: the mediating role of resilience. *BMC psychology*, *11*(1), 348

[70] Sharma, M., & Rush, S. E. (2014). Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, *19*(4), 271-286.

[71] Smith, B., Metzker, K., Waite, R., & Gerrity, P. (2015). Short-form mindfulness-based stress reduction reduces anxiety and improves health-related quality of life in an inner-city population. *Holistic Nursing Practice*, *29*(2), 70-77.

[43] Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, *1*(6), 1-4.

[44] Kianfar-Jagoda, K. (2023). Finding Strength in Adversity: Resilience, Mindfulness, and Meaning-Making as Predictors of Posttraumatic Growth (*Doctoral dissertation*, The Chicago School of Professional Psychology).

[45] Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.

[46] Langer, E. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. Consciousness and cognition, 1(3), 289-305.

[47] Langer, E. (2000). Mindful learning. *Current directions in psychological science*, *9*(6), 220-223.

[48] Langer, E. (2002). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 214–230). Oxford University Press.

[49] Langer, E. (2004). *Langer Mindfulness Scale User Guide and Technical Manual*. Covenington, IL: IDS.

[50] Langer, E. (2016) The power of mindful learning. New York: Addison-Wesley Publishing

[51] Lau, P. L., Muhamad, A. S. B., Shaharom, M. S. N. B., & San Teh, Y. (2021). A preliminary study of resilience among students in a malaysia public university. *JuKu: Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, *9*(4), 32-38.

[52] Limardi, S., Stievano, A., Rocco, G., Vellone, E., & Alvaro, R. (2016). Caregiver resilience in palliative care: A research protocol. *Journal of advanced nursing*, *72*(2), 421-433.

[53] Luo, C., Santos-Malave, G., Taku, K., Katz, C., & Yanagisawa, R. (2022). Post-traumatic growth and resilience among American medical students during the COVID-19 pandemic. *Psychiatric Quarterly*, *93*(2), 599-612.

[54] Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of consulting and clinical psychology*, *72*(1), 31-40

[55] Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, *56*(3), 227-238.

[56] Masten, A. S. (2014). Ordinary magic. *Resilience in development*. New York, London: Guilford.

[57] Moafian, F., Pagnini, F., & Khoshsima, H. (2017). Validation of the Persian version of the Langer mindfulness scale. *Frontiers in Psychology*, *8*, 468.

[58] Montero-Marin, J., Tops, M., Manzanera, R., Piva Demarzo, M. M., Alvarez de Mon, M., & García-Campayo, J. (2015). Mindfulness, resilience, and burnout subtypes in primary care physicians: The possible mediating role of positive and negative affect. *Frontiers in psychology*, *6*, 1895.

[59] Neelarambam, Kiranmayi (2015) Trait Mindfulness as a Mediator of Resilience, Depressive Symptoms,

[72] Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.

[73] Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psycho traumatology*, *5*(1), 25338.

[74] Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., & Krystal, J. H. (2015). Resilience: The role of accurate appraisal, thresholds, and socioenvironmental factors. *Behavioral and Brain Sciences*, *38*.

[75] Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support? *World psychiatry*, *15*(1), 77.

[76] Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, *9*, 455-471.

[77] Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological Inquiry*, *15*(1), 1-18.

[78] Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., & Taku, K. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.

[79] Temel, V., & Özçelik, N. H. (2025). The relationship between social safeness and pleasure and resilience levels among university athletes: A descriptive study. *PloS one*, *20*(1), e0315889.

[80] Thabet, A., Elheloub, M., & Vostanisc, P. (2015). Exposure to war traumatic experiences, post-traumatic growth and resilience among university students in Gaza. *AJAMS*, *1*(1): 1-8

[81] Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, *12*(4), 220-235.

[82] Tsai, J., & Morissette, S. B. (2022). Introduction to the special issue: Resilience and perseverance for human flourishing. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *14*(S1), S1. 2022, Vol. 14, No. S1, S1–S3 https://doi.org/10.1037/tra0001215

[83] Tull, M. T., Gratz, K. L., & Chapman, A. L. (2017). *The Cognitive Behavioral Coping Skills Workbook for PTSD: Overcome Fear* and Anxiety and Reclaim Your Life. New Harbinger Publications.

[84] Vesa, N., Liedberg, L., & Rönnlund, M. (2016). Two-week web-based mindfulness training reduces stress, anxiety, and depressive symptoms in individuals with self-reported stress: a randomized control trial. *International Journal of Neurorehabilitation*, *3*(3) DOI: 10.4172/2376-0281.1000209

[85] Wagner, C., & Cáceres-Melillo, R. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in the treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A literature review. *Salud Mental, 46*(1), 35–42. https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2023.005

[86] Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement, 17(2), 105.

[87] Wagnild, G. (2012). Development and use of the Resilience Scale (RS) with middle-aged and older adults. In *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (151-160). New York, NY: Springer New York.

[88] Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, *1*(2), 165-178.

[89] Weathers, F.W., Blake, D.D., Schnurr, P.P., Kaloupek, D.G., Marx, B.P., & Keane, T.M. (2013). *The Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5). Instrument available from the National Center for PTSD* at www.ptsd.va.gov

[90] Xin, Y., Liu, C., Peng, X., Fu, H., & Li, L. (2021). How Resilience and Social Support Promote Post-Traumatic Growth after Wenchuan Earthquake: An Integrated Perspective. Sichuan University https://orcid.org/0000-0001-8169-7345

[91] Xu, Y., Ni, Y., Yang, J., Wu, J., Lin, Y., Li, J., ... & Zhu, Z. (2024). The relationship between the psychological resilience and post-traumatic growth of college students during the COVID-19 pandemic: a model of conditioned processes mediated by negative emotions and moderated by deliberate rumination. BMC psychology, 12(1), 357. doi.org/10.1186/s40359-024-01853-z

[92] Xue, S., & Xu, W. (2023). Perceived social support and post-traumatic growth 12 years after the Wenchuan Earthquake: a moderated mediation of belief in a just world and gender. Current Psychology, 42(32), 28242-28252.

[93] Ye, H., Wang, D., Chen, X., Chen, M., Ouyang, H., Chen, C., ... & Fan, F. (2024). Mediating roles of social support and posttraumatic growth in the relation between mindfulness and quality of life in disaster-exposed survivors. Journal of Public Health, 32(6), 931-941.

[94] Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. Educational psychologist, 47(4), 302-314.

[95] Zahra, S. T., & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. JPMI, 32(4), 378.

[96] Zautra, A.J., Hall, J.S., & Murray, K.E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J.R. Reich, A.J. Zautra, & J.S. Hall (Eds). Handbook of Adult Resilience (pp. 3-30). New York: Guilford.

[97] Ziadi, A. A., Heshmati, R., Nemati, F., & Hashemi, T. (2023). The relationship of resilience and social support with post-traumatic growth: The mediating role of emotion regulation strategies. International Journal of Health Sciences, 7(S1), 749–760. https://doi.org/10.53730/ijhs.v7nS1.14267

[98] Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 52(1), 30–41.