الوعي بالهوية السردية وعلاقته بتغير النظرة الى الحياة لدى المصابين باضطراب ما بعد الصدمة

م.د. هبة فرزدق محمد

Hebafarazdaq@gmail.com

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الوعي بالهوية السردية وعلاقته بتغيير النظرة إلى الحياة لدى المصابين باضطراب ما بعد الصدمة، والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين. وتأتي أهمية الدراسة من اهتمامها بالجوانب الإيجابية في التكيف النفسي بعد الصدمة، إذ ركزت على قدرة الفرد على إعادة بناء معنى حياته وتنظيم خبراته الصادمة ضمن إطار سردي متماسك يسهم في تحسين نظرته للحياة.

اعتمدت الدراسة على نظرية الهوية السردية لـ McAdams & McLean في تفسير متغير الوعي بالهوية السردية، ومنظور Joseph & Linley (2004) في تفسير تغيير النظرة الى الحياة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسين لقياس الوعي بالهوية السردية وتغيير النظرة الى الحياة على عينة من المصابين باضطراب ما بعد الصدمة. و تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) فرد من المصابين باضطراب ما بعد الصدمة.

وتضمنت إجراءات الدراسة التحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي القياس المستخدمتين، من حيث الصدق والثبات، إذ أظهرت النتائج تمتع المقياسين بدرجة جيدة من الصدق والثبات، مما يؤكد صلاحيتهما للتطبيق على عينة البحث.ثم تمثلت إجراءات الدراسة بالتطبيق الفعلي لمقياسي الوعي بالهوية السردية وتغيير النظرة الى الحياة على أفراد العينة، وتحليل البيانات باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية المناسبة، بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين.

وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من الوعي بالهوية السردية، كما يتمتعون بتغيير إيجابي في النظرة نحو الحياة. كذلك كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية

قوية ودالة إحصائيًا بين المتغيرين.وفي ضوء هذه النتائج، توصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات التطبيقية التي يمكن الإفادة منها في المجالات النفسية والإرشادية، إلى جانب اقتراح مجموعة من الدراسات المستقبلية لاستكمال البحث في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: الوعي، الهوية، النظرة الى الحياة، اضطراب ما بعد الصدمة.

Narrative Identity Awareness and Its Relationship to Changes in Outlook on Life among Individuals with Post-Traumatic Stress Disorder

Hiba farazdaq mohammed

Mustansiriyah University/ College of Basic Education

Abstract

The present study aimed to identify the level of narrative identity awareness and its relationship to changes in outlook on life among individuals with Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), as well as to examine the nature of the relationship between the two variables. The significance of the study stems from its focus on the positive aspects of psychological adjustment following trauma, as it emphasized the individual's ability to reconstruct the meaning of life and organize traumatic experiences within a coherent narrative framework that contributes to improving one's outlook on life.

The study adopted the Narrative Identity Theory proposed by McAdams and McLean to interpret the variable of narrative identity awareness, as well as the perspective of Joseph and Linley (2004) in explaining changes in outlook on life. To achieve the objectives of the study, two scales were administered to measure narrative identity awareness and change in outlook on life among a sample of individuals diagnosed with Post-Traumatic Stress Disorder. The descriptive correlational approach was employed to investigate the nature of the relationship between the study variables. The study sample consisted of (200) individuals with Post-Traumatic Stress Disorder.

The study procedures included examining the psychometric properties of the two measurement instruments in terms of validity and reliability. The findings indicated that both scales demonstrated good levels of validity and reliability, confirming their suitability for application to the research sample. The procedures also involved the actual administration of the Narrative Identity Awareness Scale and the Change in Outlook on Life Scale to the participants, followed by data analysis using a range of appropriate descriptive and inferential statistical methods in order to identify the nature of the relationship between the two variables.

The results revealed that the participants demonstrated a high level of narrative identity awareness, as well as a positive change in their outlook on life. Furthermore, the findings showed a strong statistically significant correlation between the two variables. In light of these findings. The study also presented a number of practical recommendations that may be beneficial in psychological and counseling fields, in addition to suggesting several future studies to further investigate this area.

Keywords: Awareness,Identity, Outlook on Life, Post-Traumatic Stress Disorder.

مشكلة البحث:

يُعدّ اضطراب ما بعد الصدمة من الاضطرابات النفسية التي تنشأ نتيجة تعرض الفرد لأحداث صادمة تفوق قدرته على التحمّل النفسي، كالحروب والكوارث والعنف والفقد، إذ تترك هذه الخبرات آثارًا عميقة في البناء النفسي والمعرفي والانفعالي للفرد، وتؤثر في نظرته إلى ذاته والعالم والمستقبل. ولا تقتصر آثار الصدمة على الأعراض المرضية المعروفة كاسترجاع الحدث والتجنب وفرط الاستثارة، بل تمتد لتشمل الطريقة التي يدرك بها الفرد هويته الشخصية ومعنى حياته بعد التجربة الصادمة. ولا تقتصر نتائج الصدمة على الاضطرابات النفسية المرضية، بل تمتد لتشمل تحولات في بنية الذات وإعادة تنظيم المعاني المرتبطة بالحياة (Tedeschi & Calhoun, 2004, p. 1) .

وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن الصدمة تُحدث "اهتزازًا" في الافتراضات الأساسية للفرد حول ذاته والعالم، مما يدفعه إلى إعادة بناء هذه الافتراضات ومحاولة إيجاد معنى جديد للحياة (Calhoun & Tedeschi, 2006, p. 5) (Janoff-Bulman, 1992, p. 45)

ومن جهة أخرى، تمثل تغير النظرة إلى الحياة أحد أبرز مظاهر التغير بعد الصدمة، إذ يتجلى في زيادة تقدير الحياة، وتغير الأولويات، وإعادة صياغة المعنى الشخصي للحياة (Tedeschi & Calhoun, 2004, p. 3).

ولما كانت العلاقة بين المتغيرين لا تزال غير محسومة، خاصة في البيئات العربية حسب علم الباحثة، حيث قد تختلف طبيعة التغيرات النفسية تبعًا لشدة الصدمة والسياق الثقافي والاجتماعي.

ومن هنا، تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الوعي بالهوية السردية وتغيير النظرة إلى الحياة لدى المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة، ومدى إسهام هذه المتغيرات في تفسير التغيرات النفسية التي تطرأ بعد التعرض للخبرات الصادمة.

اهمية البحث :

يعد الوعي بالهوية السردية من المفاهيم الحديثة والمهمة في علم النفس، إذ يشير إلى قدرة الفرد على تنظيم خبراته الحياتية ضمن قصة متماسكة تمنح لحياته معنى واستمرارية عبر الزمن. فالفرد لا يكتفي بعيش الأحداث، بل يسعى إلى تفسيرها وإدماجها ضمن سرد شخصي يوضح من يكون، وكيف أصبح كذلك، وإلى أين يتجه(McAdams, 2001, p. 101) .

وتتجلى أهمية الوعي بالهوية السردية في كونه آلية أساسية لفهم الذات وتحقيق التكامل النفسي، حيث يساعد الفرد على الربط بين الماضي والحاضر والمستقبل ضمن إطار معرفي منظم، مما يعزز الإحساس بالهوية والاستقرار الداخلي .(McAdams & McLean, 2013, p. 233)

كما يسهم هذا النوع من الوعي في تنظيم الانفعالات والتعامل مع الأزمات، إذ يتيح للفرد إعادة تفسير الخبرات الصعبة بطريقة تقلل من حدتها وتمنحها معنى إيجابيًا.

وتبرز أهمية الوعي بالهوية السردية بشكل أكبر لدى الأفراد الذين تعرضوا لصدمات نفسية، حيث يلعب دورًا محوريًا في إعادة بناء الذات بعد الانهيار الذي قد يصيب البنية المعرفية للفرد نتيجة الصدمة. فإعادة صياغة الحدث الصادم ضمن قصة شخصية ذات معنى يساعد في التكيف النفسي ويعزز إمكانية حدوث التغيير الإيجابي بعد الصدمة(Neimeyer, 2006, p. 75) .

كما يُعد الوعي بالهوية السردية أحد المفاهيم المركزية في تفسير كيفية إدراك الفرد لذاته، حيث يسعى إلى إعادة تنظيم خبراته الصادمة ضمن قصة ذات معنى، وهو ما يُعرف بإعادة البناء السردي للذات (Neimeyer,2006,p.75) (Jirek,2017,p.3).

وبذلك، يمكن النظر إلى الوعي بالهوية السردية بوصفه أداة دينامية تسهم في إعادة تشكيل المعنى الشخصي للحياة، وتعزز القدرة على مواجهة الضغوط، وتدعم التحولات النفسية الإيجابية، مما يجعله متغيرًا محوريًا في الدراسات التي تتناول التغيرات النفسية، خاصة في سياقات الصدمة والتكيف.

أشارت دراسة McLean & McAdams(2013) إلى فهم دور الهوية السردية في التكيف النفسي والصحة النفسية. اعتمدت الدراسة على تحليل السرديات الشخصية للأفراد، وركزت على كيفية بناء قصص الحياة ودورها في تنظيم الخبرات الحياتية وإعطائها معنى. كما تناولت العلاقة بين خصائص السرد (مثل المعنى الإيجابي والقدرة على تفسير الأحداث) وبين التكيف النفسي.أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يبنون سرديات تتضمن معاني إيجابية (مثل تحويل المعاناة إلى خبرة ذات معنى) يتمتعون بمستويات أعلى من الصحة النفسية والرفاه، مقارنة بغيرهم (McAdams & McLean, 2013, p. 234) .

اكدت دراسة Neimeyer (2006) إلى استكشاف دور إعادة البناء السردي في التكيف مع الصدمة والفقد.ركزت الدراسة على الأفراد الذين تعرضوا لفقد أو صدمة، وكيف يقومون بإعادة بناء قصصهم الحياتية من خلال إدماج الحدث الصادم ضمن سرد شخصي جديد يمنح الحياة معنى واستمرارية.

توصلت الدراسة إلى أن إعادة بناء الهوية السردية تسهم في التكيف النفسي وتقليل شدة الاضطرابات، وأن الأفراد الذين ينجحون في إيجاد معنى للصدمة يظهرون مستويات أفضل من التكيف والنمو النفسي (Neimeyer, 2006, p. 75).

أكدت دراسة Adler et al. (2016) إلى فحص دور المعنى المتولد من السرديات الشخصية في التغير النفسي والصحة النفسية،اعتمدت الدراسة على تحليل السرديات الذاتية للأفراد عبر فترات زمنية متعددة، مع التركيز على كيفية اشتقاق المعنى من التجارب الحياتية، وخاصة الأحداث الصعبة. كما تناولت العلاقة بين "بناء المعنى (meaning-making)" ومؤشرات الصحة النفسية.أظهرت النتائج أن الأفراد الذين تمكنوا من استخلاص معنى إيجابي من تجاربهم، من خلال السرد، شهدوا تحسنًا ملحوظًا في الصحة النفسية وانخفاضًا في الأعراض الاكتئابية، مما يشير إلى أن الهوية السردية تُعد آلية فاعلة في التغيير النفسي (Adler et al., 2016, p. 266).

هدفت دراسة Pals (2006) إلى استكشاف كيفية معالجة الأفراد للأحداث الصادمة من خلال السرد، وعلاقتها بالنمو النفسي.ركزت الدراسة على تحليل قصص الحياة لدى الأفراد الذين مروا بتجارب صادمة، مع التركيز على عمليتين أساسيتين: الاستكشاف (exploration) وبناء المعنى(meaning construction) ، باعتبارهما عنصرين رئيسيين في تشكيل الهوية

السردية.توصلت الدراسة إلى أن الأفراد الذين يظهرون مستويات عالية من الاستكشاف وبناء المعنى ، كما يكونون أكثر قدرة على إعادة تنظيم نظرتهم للحياة بشكل إيجابي (Pals, 2006, p. 108).

يُعد تغيير النظرة إلى الحياة من المفاهيم الجوهرية في علم النفس، خاصة في سياق التكيف مع الأزمات والصدمات، إذ يعكس التحولات المعرفية والانفعالية التي تطرأ على الفرد في فهمه لذاته وللعالم من حوله. فالأفراد الذين يمرون بتجارب صادمة غالبًا ما يعيدون تقييم أولوياتهم وقيمهم، مما يؤدي إلى إعادة تشكيل نظرتهم للحياة بصورة أكثر عمقًا وواقعية (Tedeschi & Calhoun, 2004, p. 3).

وتتجلى أهمية تغيير النظرة إلى الحياة في كونه مؤشرًا رئيسيًا على التغير الإيجابي بعد الصدمة، حيث يرتبط بزيادة تقدير الحياة، وتعزيز الشعور بالمعنى، وتبني فلسفة حياتية جديدة أكثر توازنًا. كما يسهم هذا التغيير في تحسين التكيف النفسي وتقليل التأثيرات السلبية للصدمة، من خلال إعادة تفسير الحدث الصادم ضمن إطار يمنحه معنى وقيمة (Calhoun & Tedeschi, 2006, p. 5).

ومن جهة أخرى، يشير الباحثون إلى أن تغيير النظرة إلى الحياة لا يقتصر على كونه نتيجة للصدمة، بل يُعد عملية دينامية مستمرة تتأثر بعوامل معرفية وشخصية، مثل القدرة على بناء المعنى وإعادة التقييم المعرفي، إذ إن الأفراد الذين يمتلكون مرونة معرفية أعلى يكونون أكثر قدرة على تحويل التجارب السلبية إلى فرص للنمو وإعادة التوجيه الحياتي (Park, 2010, p. 258).

وبذلك يمثل تغيير النظرة إلى الحياة عنصرًا محوريًا في فهم ديناميات التغيير النفسي، كونه يعكس التحول من حالة الاضطراب إلى حالة إعادة التوازن النفسي، ويسهم في بناء رؤية أكثر إيجابية ومعنى للحياة، خاصة لدى الأفراد الذين تعرضوا لخبرات صادمة.

وضحت دراسة Tedeschi & Calhoun (2004) تغيير النظرة إلى الحياة كأحد أبعاد النمو ما بعد الصدمة ،اعتمدت الدراسة على مراجعة نظرية وتحليل عدد كبير من الدراسات التطبيقية التي تناولت الأفراد بعد التعرض للصدمات، وركزت على التغيرات الإيجابية التي تطرأ على إدراكهم للحياة، مثل زيادة تقديرها وتغير أولوياتهم.أظهرت النتائج أن تغيير النظرة إلى الحياة يُعد من أبرز مظاهر النمو، حيث أفاد الأفراد بزيادة تقديرهم للحياة وإعادة ترتيب أولوياتهم بشكل يعكس تحولًا إيجابيًا في رؤيتهم الوجودية(Tedeschi & Calhoun, 2004, p. 3) .

قامت دراسة Park (2010) إلى فحص دور بناء المعنى في التكيف مع الأحداث الضاغطة، وعلاقته بتغيير نظرة الفرد للحياة.قدمت الدراسة مراجعة تكاملية للأدبيات المتعلقة ببناء المعنى، وركزت على كيفية قيام الأفراد بإعادة تفسير الأحداث الصادمة، وتأثير ذلك على معتقداتهم

ونظرتهم للحياة.توصلت الدراسة إلى أن الأفراد الذين ينجحون في بناء معنى للأحداث الصادمة يظهرون تغيرًا إيجابيًا في نظرتهم للحياة، ويحققون مستويات أعلى من التكيف النفسي مقارنة بغيرهم(Park, 2010, p. 259) .

هدفت دراسة Triplett .et.al(2011) إلى استكشاف العلاقة بين النمو بعد الصدمة والمعنى في الحياة والرضا عنها،أُجريت الدراسة على أفراد تعرضوا لخبرات صادمة، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية (وخاصة بعد "تغيير النظرة إلى الحياة") وبين الشعور بالمعنى والرضا عن الحياة، مما يدل على أن تغيير النظرة يمثل عاملًا مهمًا في تحسين جودة الحياة (Triplett et al., 2011, p. 226).

أشارت دراسة Linley&Joseph(2004) على تغيير النظرة إلى الحياة كأحد أبرز مظاهر النمو.أُجريت الدراسة على عينة من البالغين الذين مروا بتجارب صادمة متنوعة، ، ركزت الدراسة على كيفية تغير تقدير الحياة وإعادة ترتيب الأولويات بعد الصدمة. أظهرت النتائج أن المشاركين أبلغوا عن زيادة تقديرهم للحياة، وتحولهم نحو التركيز على العلاقات الشخصية والإنجازات المهمة، مما يؤكد أن تغيير النظرة إلى الحياة يمثل مؤشرًا مهمًا للنمو بعد الصدمة (Linley & Joseph, 2004, p. 350).

وفي هذا السياق، تعد العينة من المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة ذات أهمية خاصة، نظرًا لما يميز هذه الفئة من طبيعة خبراتهم، مما جعلهم عرضة للتجارب الصادمة والاضطرابات النفسية المصاحبة لها .كما توفر هذه العينة إمكانية دراسة تفاعل المتغيرات النفسية مثل الوعي بالهوية السردية وتغيير النظرة إلى الحياة في سياق حقيقي وتجريبي، مما يعزز المصداقية والعمق العلمي للبحث.

اهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي :

١-التعرف على الوعي بالهوية السردية لدى المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة.

٢- الفرق في الوعي بالهوية السردية لدى المصابين بأضطراب مابعد الصدمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث).

٣-التعرف على تغير النظرة الى الحياة لدى المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة .

٤- الفرق في تغير النظرة الى الحياة لدى المصابين بأضطراب مابعد الصدمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث).

٥- العلاقة بين الوعي بالهوية السردية وتغير النظرة الى الحياة لدى المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي من المصابين باضطراب ما بعد الصدمة من المراجعين (ذكور – اناث) الى مجمع الرسول الأعظم في بغداد العام (٢٠٢٦-٢٠٢٥).

تحديد المصطلحات

اولا:الوعي بالهوية السردية

عرّف كل من McLean & McAdams الهوية السردية بأنها:

"بناء نفسي داخلي يتشكل من خلال قصة حياة متكاملة تُستخدم لتفسير التجارب الشخصية وإضفاء المعنى على الحياة.(McLean & McAdams, 2011, p. 233) "

التعريف الاجرائي:

والتعريف الأجراني هو : الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عن طريق إستجابته على مقياس الوعي بالهوية السردية.

ثانيا: تغيير النظرة الى الحياة

عرفه Joseph & Linley ٢٠٠٤:

تغيير النظرة إلى الحياة هو التحول النفسي والمعرفي الذي يحدث في إدراك الفرد لذاته والعالم بعد المرور بتجربة صادمة أو ضاغطة .فإن هذا التغيير يشمل إعادة ترتيب الأولويات والقيم، اكتساب معنى جديد للحياة، تعزيز فهم الفرد لهويته، وتوسيع منظور الفرد للعلاقات والفرص المستقبلية .(Joseph & Linley ٢٠٠٤, ص ١١– ٢١)

التعريف الاجرائي:

والتعريف الأجراني هو: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عن طريق إستجابته على مقياس تغير النظرة الى الحياة.

ثالثا: المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة

عرّف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الخامس (DSM-5) اضطراب ما بعد الصدمة بأنه اضطراب نفسي يظهر عقب التعرض لحدث صادم، ويتضمن أعراضًا من الاسترجاع والتجنب وفرط الاستثارة والتغيرات السلبية المعرفية والانفعالية بصورة مستمرة تؤثر في الأداء النفسي والاجتماعي للفرد.

الاطار النظري:

أولاً: نظرية McLean & McAdams في الوعي بالهوية السردية

يرى كل منMcLean. وMcAdams. أن الهوية السردية لا تقتصر على امتلاك قصة حياة، بل تتضمن درجة وعي الفرد بهذه القصة، أي مدى إدراكه لكيفية بناء ذاته من خلال السرد.حيث

يميزان بين مجرد امتلاك سرد لحياة الفرد وبين الوعي بهذا السرد وهذا الوعي يمثل مستوى متقدم من التنظيم النفسي.

تُعدّ نظرية الوعي بالهوية السردية من الاتجاهات الحديثة في علم نفس الشخصية، والتي طوّرها كل منMcLean. وMcAdams.، حيث ركّزا على أن الإنسان لا يكتفي بامتلاك هوية قائمة على السمات أو الأدوار، بل يقوم ببناء ذاته من خلال قصة حياة متكاملة، ويزداد نضجه النفسي كلما أصبح أكثر وعياً بهذه القصة.

وفي هذا السياق، تؤكد Kate C. McLean أن الأفراد لا يكتفون بسرد أحداث حياتهم، بل يسعون إلى فهمها وتأويلها واستخلاص معانيها، وهو ما يشكل جوهر الوعي بالهوية السردية (McLean, 2008, p. 170).

ينطلق هذا التوجه من فكرة أساسية مفادها أن الهوية ليست معطى ثابتاً، بل هي بناء نفسي يتشكل من خلال السرد المستمر للخبرات. إلا أن الإسهام الأهم لكل منMcLean وMcAdams يتمثل في التمييز بين امتلاك الفرد لقصة حياة، وبين وعيه بهذه القصة. فالوعي بالهوية السردية يشير إلى إدراك الفرد لكيفية تشكل قصته الشخصية، وقدرته على إعادة تنظيمها وتفسيرها بطريقة تعكس فهماً أعمق لذاته. وبذلك، فإن هذا الوعي يمثل مستوى أعلى من التنظيم المعرفي والانفعالي، حيث يصبح الفرد قادراً على النظر إلى حياته بوصفها وحدة متكاملة ذات معنى

. (McLean & McAdams, 2011, p. 233)

وتتكون نظرية الوعي بالهوية السردية من مجموعة عمليات نفسية مترابطة. أول هذه العمليات هي بناء المعنى، والتي تشير إلى قدرة الفرد على تفسير الأحداث الحياتية، ولاسيما الخبرات الصادمة، واستخلاص دلالات شخصية منها. فالأحداث بحد ذاتها لا تحدد الهوية، وإنما الطريقة التي يتم بها تفسير هذه الأحداث هي التي تسهم في تشكيلها. وقد بيّنت الدراسات أن الأفراد الذين يمتلكون قدرة أعلى على بناء المعنى يظهرون مستويات أفضل من التكيف النفسي والنمو الشخصي(McLean, 2008, p. 170) .

أما العملية الثانية فهي التماسك السردي، والتي تتمثل في قدرة الفرد على تنظيم أحداث حياته ضمن تسلسل منطقي وزمني مترابط. فالتماسك يمنح القصة الشخصية وضوحاً واستمرارية، ويعزز الشعور بوحدة الذات عبر الزمن. ويؤكدMcAdams أن التماسك السردي يعد من المؤشرات الأساسية على نضج الهوية، إذ يسمح للفرد بفهم ذاته بطريقة متكاملة (McAdams, 2006, p. 295).

وتتمثل العملية الثالثة في الاستبصار الذاتي، وهو قدرة الفرد على فهم ذاته من خلال التأمل في تجاربه الحياتية. ويشمل ذلك إدراك كيفية تأثير الأحداث على تكوين الشخصية، وتفسير

التغيرات التي طرأت على الذات عبر الزمن. ويرتبط الاستبصار الذاتي بزيادة الوعي الداخلي، مما يسهم في تعزيز التنظيم النفسي (McLean & Pasupathi, 2012, p. 529) .

أما العملية الرابعة فهي التكامل الزمني، والذي يشير إلى قدرة الفرد على الربط بين ماضيه وحاضره ومستقبله ضمن إطار سردي موحد. فالفرد الواعي سردياً لا يرى حياته كأحداث متفرقة، بل كقصة متصلة تتطور عبر الزمن. وهذا التكامل يعزز الشعور بالاستمرارية الهوية ويقلل من التشتت النفسي.(McAdams, 2001, p. 117)

وفي ضوء هذه العمليات، يمكن فهم الوعي بالهوية السردية بوصفه عملية ديناميكية تتضمن السرد والتفسير والتكامل. حيث يبدأ الفرد برواية أحداث حياته، ثم يقوم بتفسيرها وإضفاء المعنى عليها، وأخيراً يدمجها ضمن قصة متماسكة تعكس هويته. ومن خلال هذه العملية، يتحقق التوازن بين التجارب المختلفة، ويصبح الفرد أكثر قدرة على فهم ذاته والتعامل مع تحديات الحياة.

وتبرز أهمية هذه النظرية بشكل خاص في سياق الخبرات الصادمة، إذ تشير إلى أن الصدمة قد تؤدي إلى تفكك السرد الشخصي، مما ينعكس سلباً على الإحساس بالهوية. إلا أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفعاً من الوعي السردي يكونون أكثر قدرة على إعادة بناء قصتهم الحياتية، من خلال إعادة تفسير الحدث الصادم ودمجه ضمن إطار يمنحه معنى إيجابياً أو نمائياً. وبذلك، يسهم الوعي بالهوية السردية في تحقيق التكيف النفسي (McAdams, 2006, p. 307).

وعليه، فإن نظريMcLean وMcAdams تؤكد أن الوعي بالهوية السردية يمثل مؤشراً مهماً على النضج النفسي، حيث يتيح للفرد فهماً أعمق لذاته، ويساعده على تحقيق التماسك الداخلي، والتكيف مع الأزمات، وبناء معنى لحياته. كما أن هذا الوعي لا يتشكل بشكل مفاجئ، بل يتطور تدريجياً من خلال التفاعل بين الخبرات الشخصية والقدرة على التأمل والتفسير، مما يجعله متغيراً أساسياً في دراسة الشخصية والصحة النفسية.

ثانيا :نظرية تغيير النظرة إلى الحياة(Life Perspective Change)

قدم Joseph & Linley 2004 نموذجًا موسعًا يُعرف باسم Adversarial Growth، والذي يوضح أن الصدمة ليست مجرد تهديد، بل فرصة للنمو النفسي والمعرفي العميق. وفق هذا النموذج، تتعرض المعتقدات الأساسية للفرد حول العالم والذات إلى زعزعة خلال التجربة الصادمة، مما يستلزم إعادة بناء معرفية ونفسية كاملة تسمح للفرد برؤية الحياة من منظور أكثر وعيًا ونضجًا. ويؤكد Joseph & Linley أن التحول لا يحدث تلقائيًا، بل يتطلب

صراعًا معرفيًا مع الصدمة، والتأمل الواعي في قيم الحياة، وتقييم الأولويات (Joseph & Linley, 2008,p20-3).

وبعبارة أخرى، فإن تغيير النظرة إلى الحياة يمثل نموًا نوعيًا يتجاوز العودة إلى الحالة السابقة قبل الصدمة، كما يساهم في إعادة بناء السرد الشخصي للحياة، وتقدير أفضل للفرص والعلاقات، وتعزيز القدرة على اتخاذ قرارات حياتية أكثر توافقًا مع المعنى الشخصي للفرد (Linley&Joseph,2004,p.21-11).

أبعاد تغيير النظرة إلى الحياة

وفقJoseph & Linley يشمل التغير عدة أبعاد رئيسية:

١.تقدير أكبر للحياة: بعد الصدمة، يدرك الفرد قيمة اللحظات اليومية والتجارب الصغيرة التي كانت غير واضحة من قبل. هذا البعد يعكس وعيًا أعمق بمعنى الحياة وأهمية الوقت والعلاقات (Linley & Joseph, 2004,P.15).

٢.إعادة ترتيب الأولويات والقيم: تصبح الأمور الأساسية مثل الأسرة، الصحة، والعلاقات الإنسانية أكثر أهمية، بينما تقل أهمية الاهتمامات الثانوية. هذا يعكس إدراكًا جديدًا لما هو ذو قيمة حقيقية في الحياة(Joseph & Linley, 2008, ٥).

٣.توسيع المعنى الشخصي والهوية: يعيد الفرد تفسير حياته وتجربته بما يمنحه إدراكًا أعمق لهويته ودوره في العالم ،هذا يشمل إدراك العلاقات، الأهداف، والمسؤوليات بطريقة أكثر تناغمًا مع الذات (Linley & Joseph, 2004,p.17) .

٤.اكتشاف إمكانيات ومسارات جديدة (Discovery of New Possibilities)

يرى الفرد فرصًا ومسارات لم تكن واضحة من قبل، ويبدأ في إعادة تخطيط مستقبله وفق رؤيته الجديدة للحياة (Joseph & Linley, 2008,p.18) .

٥.المرونة النفسية والتكيف الإيجابي(Resilience and Positive Adjustment)

يعزز هذا البعد قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات المستقبلية بثقة، مع فهم أعمق لكيفية التعامل مع التحديات بطريقة متوازنة(Linley & Joseph, 2004,p20)

وبذلك، يمثل هذا المتغير مؤشرًا مهمًا للنمو النفسي الإيجابي، ويعكس قدرة الفرد على تحويل التجارب الصادمة إلى فرص للتعلم الشخصي، توسيع الإدراك، وتعزيز الهوية.

الفصل الثالث :اجراءات البحث

منهج البحث وإجراءاته

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لكونه انسب المناهج ملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينها من اجل الوصف والتحليل للظاهرة المدروسة ،وقد اتبع في ذلك مجموعة خطوات متتابعة علمية واتباع الإجراءات

اللازمة لترجمة مقياسي بالهوية السردية وتغيير النظرة الى الحياة بدءاً من ترجمة المقياسين واستخراج الخصائص السيكومترية لهما.

عينة البحث :

تم اختيار عينة (٢٠٠) فردا من المصابين باضطراب ما بعد الصدمة ، وقد استعملت بياناتهم للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين.

أداتا البحث

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب الأمر توافر اداتين للبحث الحالي، مقياس الوعي بالهوية السردية لـ(McLean & McAdams, 2011) ومقياس تغيير النظرة الى الحياة (٢٠٠٤ Joseph & Linley) ولاجل ذلك قامت الباحثة بالاتي:

اولا: مقياس الوعي بالهوية السردية

مقياس الوعي بالهوية السردية لـ(McLean & McAdams, 2011) وقد تم ترجمته الى اللغة العربية (صدق ترجمة) من خلال اتباع مجموعة من الاجراءات من أجل تكيف المقياس وتطبيقه، ثم تم عرض استبانة اراء المحكمين على الخبراء من المختصين في المجال ،للتعرف على مدى صلاحية الفقرات وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة (٨٠%) واكثر ولذلك لم تحذف أي فقرة.

- تصحيح المقياس:

صمم (McLean&McAdams,2011) المقياس الحالي وفقاً لأسلوب ليكرت (Likert) حيث يجيب الافراد على كل فقرة من خلال التأشير على مقياس ليكرت الخماسي المتدرج من (٥) ينطبق علي دائما الى (١)لا ينطبق علي ابدا.وبهذا فأن اقل درجة يحصل عليها المستجيب هي (٢٠) واكثر درجة هي (١٠٠).

- تحليل فقرات المقياس:

بلغ عدد افراد كل من المجموعتين العليا والدنيا (٥٤) فردا لكل مجموعة ،بعد ترتيب الاستمارات البالغ عددها (٢٠٠) استمارة تنازليا ،واسقتطاع نسبة (٢٧%) لتحديد عدد افراد كل مجموعة، اي ان الاستمارات الخاضعة للتحليل كان (١٠٨) استمارة، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط المجموعة الدنيا والعليا لكل فقرة، تبين أن جميع فقرات مقياس الوعي بالهوية السردية مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي بالهوية السردية

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	4.463	0.503	3.296	1.002	٧.٦٤٣
٢	4.333	0.583	3.222	0.861	٧.٨٥
٣	4.352	0.555	3.241	1.132	٦.٤٧٩
٤	4.315	0.668	2.852	1.156	٨.٠٥٣
٥	4.37	0.56	3.13	1.117	٧.٣
٦	4.407	0.599	2.944	0.998	٩.٢٣٢
٧	4.389	0.564	3.037	1.063	٨.٢٥٥
٨	4.259	0.556	3.019	1.019	٧.٨٥٨
٩	4.259	0.62	2.926	1.061	٧.٩٧١
١٠	4.407	0.533	3.037	0.971	٩.٠٩٦
١١	4.444	0.572	2.833	0.841	١١.٦٤
١٢	4.167	0.637	3.019	0.879	٧.٧٧١
١٣	4.444	0.538	2.926	0.968	١٠.٠٧٣
١٤	4.444	0.502	3.019	0.942	٩.٨٢٢
١٥	4.407	0.63	2.926	0.929	٩.٧٠١
١٦	4.556	0.572	3.111	0.965	٩.٤٦٤
١٧	4.407	0.599	2.815	1.029	٩.٨٢٦
١٨	4.426	0.499	2.778	0.945	١١.٣٣٢
١٩	4.296	0.571	3.019	0.858	٩.١١٥
٢٠	4.352	0.649	3.204	0.998	٧.٠٨٩

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

وقد تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لغرض ايجاد العلاقة الارتباطية ،بين درجة الفقرة والفقرة الكلية للمقياس، ثم استخدم الاختبار التائي لاختبار الدلالة المعنوية لمعاملات ارتباط بيرسون ،وتبين أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ثبات المقياس

تم استخراج ثبات المقياس بطريقة (الفاكرونباخ)، وتعتمد هذه الطريقة الاتساق الداخلي وقد بلغت قيمة الثبات للمقياس الحالي (٩٥%).

ثانيا :مقياس تغير النظرة الى الحياة

مقياس تغير النظرة الى الحياة ل(Joseph&Linley ٢٠٠٤) وقد تم ترجمته الى اللغة العربية (صدق ترجمة) من خلال اتباع مجموعة من الاجراءات من أجل تكيف المقياس وتطبيقه، ثم تم عرض استبانة اراء المحكمين على الخبراء من المختصين في المجال للتعرف على مدى صلاحية الفقرات وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة (٨٠%) واكثر ولذلك لم تحذف أي فقرة.

- تصحيح المقياس:

صمم (Joseph&Linley ٢٠٠٤) المقياس الحالي وفقاً لأسلوب ليكرت (Likert) حيث يجيب الافراد على كل فقرة من خلال التأشير على مقياس ليكرت الخماسي المتدرج من (٥) ينطبق علي دائما الى (١) لا ينطبق علي ابدا.وبهذا فأن اقل درجة يحصل عليها المستجيب هي (٢٠) واكثر درجة هي (١٠٠).

- تحليل فقرات المقياس:

بلغ عدد افراد كل من المجموعتين العليا والدنيا (٥٤) فردا لكل مجموعة ،بعد ترتيب الاستمارات البالغ عددها (٢٠٠) استمارة تنازليا ،واسقتطاع نسبة (٢٧%) لتحديد عدد افراد كل مجموعة، اي ان الاستمارات الخاضعة للتحليل كان (١٠٨) استمارة، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط المجموعة الدنيا والعليا لكل فقرة، تبين أن جميع فقرات مقياس تغير النظرة الى الحياة مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)القوة التمييزية لفقرات مقياس تغير النظرة الى الحياة

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٤.٤٨١	٠.٥٧٤	٣.٣٧	٠.٩١٧	٧.٥٤٥
٢	٤.٣٥٢	٠.٥٢	٣.١٣	٠.٩٩١	٨.٠٢٤
٣	٤.٤٠٧	٠.٦٣	٣.٣٣٣	١.٠٤٦	٦.٤٦٣
٤	٤.٥٣٧	٠.٦٠٥	٣.٣٧	٠.٩٥٨	٧.٥٦٨
٥	٤.٥٧٤	٠.٥٣٦	٣.٢٠٤	٠.٨٩٨	٩.٦٢٩
٦	٤.٣٧	٠.٥٢٥	٣.٣٣٣	٠.٩٧١	٦.٩٠٣
٧	٤.٥	٠.٦٠٧	٣.٢٢٢	١.٠٤	٧.٧٩٩
٨	٤.٤٨١	٠.٥٤	٣.٢٩٦	١.٠٥٧	٧.٣٣٤
٩	٤.٤٤٤	٠.٥٣٨	٣.٣٣٣	٠.٩٣٢	٧.٥٩
١٠	٤.٣٧	٠.٥٩٢	٣.٢٤١	٠.٨٨٩	٧.٧٧٢
١١	٤.٣٨٩	٠.٥٢٩	٢.٩٦٣	١.٠٦٣	٨.٨٢٣

١٢	٤.٣٣٣	٠.٧	٣.١١١	٠.٩٤٥	٧.٦٣٥
١٣	٤.٤٠٧	٠.٦٣	٣.٠٥٦	٠.٨٧٨	٩.١٩٤
١٤	٤.٥٣٧	٠.٦٩٣	٢.٩٦٣	٠.٨٦٨	١٠.٤١٧
١٥	٤.٤٨١	٠.٥٧٤	٣	٠.٩٣٢	٩.٩٤٧
١٦	٤.٥٩٣	٠.٥٣٣	٣.١٦٧	٠.٨٨٥	١٠.١٤٥
١٧	٤.٣١٥	٠.٦٣٩	٢.٩٢٦	٠.٩٦٨	٨.٧٩٦
١٨	٤.٤٠٧	٠.٥٦٧	٣.٢٢٢	١.٠٩٣	٧.٠٧٣
١٩	٤.٣٥٢	٠.٦١٩	٣.١١١	٠.٩٨٤	٧.٨٤٢
٢٠	٤.٣٨٩	٠.٥٢٩	٢.٩٦٣	١.٠٦٣	٨.٨٢٣

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

وقد تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لغرض ايجاد العلاقة الارتباطية ،بين درجة الفقرة والفقرة الكلية للمقياس، ثم استخدم الاختبار التائي لاختبار الدلالة المعنوية لمعاملات ارتباط بيرسون ،وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ثبات المقياس

تم استخراج ثبات المقياس الشفقة الذاتية بطريقة (الفاكرونباخ)، وتعتمد هذه الطريقة الاتساق الداخلي وقد بلغت قيمة الثبات للمقياس الحالي (٩٣%).

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: – التعرف على الوعي بالهوية السردية لدى المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات الافراد البالغ عددهم (٢٠٠) فردا على مقياس الوعي بالهوية السردية، وقد وجد ان المتوسط الحسابي كان مقداره (٧٦.٥٣) درجة، وبإنحراف معياري قدره (١٢,٧٨) درجة ، وعند استخراج النتائج وبمقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي للمقياس يتضح إنه اعلى من المتوسط الفرضي ، ولاختبار دلالة هذا الفرق احصائياً بين المتوسطين استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة ، وتبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٨.٢٧) درجة ، وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) ، والجدول (٣) يوضح ذلك :

جدول(٣)الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على مقياس الوعي بالهوية السردية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	٧٦.٥٣	١٢,٧٨	٦٠	١٨.٢٧	١.٩٦	٠.٠٥

من وجهة نظر نظرية McLean & McAdams في الهوية السردية(Narrative Identity) ، يمكن تفسير كون العينة المصابة بالصدمة تتمتع بوعي جيد بالهوية السردية على النحو الآتي:

حسب هذا المنظور، الهوية لا تُفهم كمعطى ثابت، بل كـ قصة يرويها الفرد عن نفسه يدمج فيها أحداث حياته الماضية والحاضرة والمتوقعة مستقبلاً، ويمنحها معنى.لذلك عندما نجد أن المصابين بالصدمة لديهم وعي مرتفع بالهوية السردية، فهذا يعني أن:

الصدمة لم تُضعف قدرتهم على بناء معنى لحياتهم، بل دفعتهم إلى إعادة تنظيم تجاربهم ضمن "قصة ذات معنى" لديهم قدرة على دمج التجربة الصادمة داخل سرد حياتي أوسع بدل أن تبقى حدثًا منفصلًا ومشتتًا للذات.وفقMcAdams ، هذا يرتبط بما يسمى التكامل السردي (Narrative Integration)، أي تحويل الخبرات المؤلمة إلى جزء مفهوم من الهوية بدل أن تكون تهديدًا لها.كما يشير McLean إلى أن الوعي بالهوية السردية يتطور عبر التأمل الذاتي وإعادة تفسير الأحداث، وغالبًا ما تزيد الخبرات الصعبة من هذا النوع من التأمل.

والنتيجة تعني أن الأفراد لم يكونوا "منهارين سرديًا" بسبب الصدمة، بل امتلكوا قدرة على إعادة بناء قصتهم الشخصية بشكل واعٍ يعطي معنى للتجربة ويثبت إحساسهم بالذات.ودراسة (Adler, J.M .٢٠١٢) و (Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. 2005) تتفق مع نتائج البحث الحالي.

الهدف الثاني: – الفرق في الوعي بالهوية السردية لدى المصابين بأضطراب مابعد الصدمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

جدول(٤)الاختبار التائي لدلالة الفرق في الوعي بالهوية السردية لدى المصابين باضطراب ما بعد الصدمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	110	٧٦.٧١	١٢.٧٣	٠.٢١	١.٩٦	٠.٠٥
اناث	90	٧٦.٣٢	١٢.٩٢			

أما عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في الوعي بالهوية السردية اعتمادا على نظرية الهوية السردية لـ Dan P. McAdamsإلى أن الأفراد، بغض النظر عن جنسهم، يسعون إلى تكوين قصة ذاتية متماسكة تساعدهم على فهم ذواتهم وتحقيق الاستمرارية النفسية، ولاسيما بعد التعرض للأحداث الصادمة. لذلك فإن الذكور والإناث الذين يمرون بخبرات صادمة متقاربة قد يُظهرون مستويات متشابهة من الوعي بهويتهم السردية نتيجة تشابه الحاجة إلى تفسير الحدث وإعادة بناء المعنى الشخصي للحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Jennifer Pals 2006 وزملائها التي أشارت إلى أن القدرة على بناء السرد الشخصي وفهم الخبرات الحياتية لا تتحدد بالجنس بقدر ما ترتبط بدرجة معالجة الفرد للخبرات الانفعالية وطريقة تفسيره لها.

الهدف الثالث: – التعرف على تغير النظرة الى الحياة لدى المصابين بأضطراب مابعد الصدمة.

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات الافراد البالغ عددهم (٢٠٠) فردا على مقياس تغير النظرة الى الحياة، وقد وجد ان المتوسط الحسابي كان مقداره (٧٨.٠٧) درجة، وبإنحراف معياري قدره (١٢,٩٦) درجة ، وعند استخراج النتائج وبمقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي للمقياس يتضح إنه اعلى من المتوسط الفرضي ، ولاختبار دلالة هذا الفرق احصائياً بين المتوسطين استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة ، وتبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢١.١٣) درجة ، وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) ، والجدول (٥) يوضح ذلك :

جدول(٥)الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على مقياس تغير النظرة الى الحياة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	٧٨.٠٧	١٢,٩٦	٦٠	٢١.١٣	١.٩٦	٠.٠٥

يمكن تفسير ارتفاع مستوى تغير النظرة نحو الحياة لدى أفراد العينة في ضوء منظور (Joseph & Linley٢٠٠٤) الذي يفترض أن الصدمة قد تؤدي إلى عملية إعادة تقييم معرفي– وجداني للخبرات الحياتية، ، فإن التعرض للصدمة لا يؤدي دائمًا إلى آثار سلبية فقط، بل قد يفتح مسارًا نفسيًا يُعرف بـ إعادة التنظيم الإيجابي للتجربة، حيث يقوم الفرد بإعادة تقييم حياته وقيمه ونظرته للعالم بعد الحدث الصادم. ودراسة (Tedeschi,R.G.,&Calhoun,L.G.1996) تتفق مع نتائج البحث الحالي.

الهدف الرابع: – الفرق في تغير النظرة الى الحياة لدى المصابين بأضطراب مابعد الصدمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور– اناث).

جدول(٦)الاختبار التائي لدلالة الفرق في تغير النظرة الى الحياة لدى المصابين باضطراب ما بعد الصدمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	110	٧٧.٩٤	١٣.١٦	-٠.١٧	١.٩٦	٠.٠٥
اناث	90	٧٨.٢٤	١٠.٧٦			

أما عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في التغيير في النظرة إلى الحياة فيمكن تفسيره في ضوء النظرية المتبنى أن الصدمة النفسية تُحدث تغيرات في البناء المعرفي للفرد بغض النظر عن جنسه، إذ تؤثر في تصوراته عن الذات والعالم والمستقبل، وأن التغيرات التي تطرأ على نظرة الفرد للحياة بعد الصدمة تنتج عن محاولته إعادة تفسير الحدث والتكيف معه، وهي عملية قد يمر بها الذكور والإناث بصورة متقاربة عندما يعيشون ظروفًا صادمة متشابهة، مما يؤدي إلى تقارب مستويات التغيير في نظرتهم للحياة.

وقد دعمت ذلك دراسة Richard Tedeschi و Lawrence Calhoun 2010 التي أوضحت أن كثيرًا من مظاهر إعادة تقييم الحياة وتغير الأولويات بعد الصدمة تظهر لدى الجنسين بصورة متقاربة، خصوصًا عندما تتشابه طبيعة الخبرات الضاغطة والظروف الاجتماعية المحيطة.

الهدف الخامس : – العلاقة بين الوعي بالهوية السردية وتغيير النظرة الى الحياة لدى المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة.

بهدف التعرف على العلاقة بين الوعي بالهوية السردية وتغيير النظرة الى الحياة لدى المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة، قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون بين درجات الوعي بالهوية السردية ، ودرجات تغير النظرة الى الحياة لافراد العينة البالغ عددها (٢٠٠) فردا ، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠،٨١) وتم استخدام الاختبار التائي لاستخراج القيمة التائية لدلالة معامل الارتباط ، ولقد بلغت (١٩،٧٥) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) وقد تبين انها ذات دلالة احصائية ، مما يشير الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين متغيري البحث، والجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول(7)معامل الارتباط وقيمته التائية بين متغير الوعي بالهوية السردية وتغيير النظرة الى الحياة لدى المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الوعي بالهوية السردية وتغير النظرة الى الحياة	٢٠٠	٠.٨١	١٩.٧٥	١.٩٦	٠.٠٥

يمكن تفسير وجود العلاقة القوية بين الوعي بالهوية السردية وتغيير النظرة الى الحياة لدى المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة بالاعتماد على نظريتي (Joseph Linley 2004 McAdams & McLean)صورة تكاملية، إذ تفسر كل نظرية جانبًا من العملية النفسية التي يمر بها الفرد بعد الصدمة.

فمن منظور McAdams & McLean، فإن الهوية السردية تمثل الطريقة التي ينظم بها الفرد خبراته الحياتية ضمن قصة متماسكة تمنح حياته معنى واستمرارية، لذلك فإن الفرد الذي يمتلك وعيًا مرتفعًا بهويته السردية يكون أكثر قدرة على فهم الأحداث الصادمة وإعادة تفسيرها وربطها بسياق حياته العام، بدلاً من بقائها خبرة مشتتة أو منفصلة عن ذاته. وهذا الوعي السردي يساعد الفرد على إعادة بناء معنى التجربة ودمجها داخل قصته الشخصية بصورة أكثر اتساقًا.

أما من منظور (Joseph & Linley٢٠٠٤)، فإن الصدمة لا تؤدي بالضرورة إلى الانهيار النفسي فقط، بل قد تدفع الفرد إلى عملية إعادة تقييم معرفي ووجداني للحياة، والذي يظهر في صورة تغير إيجابي في النظرة نحو الحياة، وزيادة تقديرها، وإعادة ترتيب الأولويات والقيم.

وبذلك يمكن تفسير العلاقة القوية :

الوعي بالهوية السردية يمثل الآلية النفسية التي تساعد الفرد على إعادة تنظيم الخبرة الصادمة وفهمها ضمن قصة ذات معنى، في حين يمثل تغيير النظرة نحو الحياة إحدى النتائج الإيجابية لهذه العملية المعرفية–السردية.أي أن الفرد كلما كان أكثر قدرة على بناء سرد متماسك لهويته بعد الصدمة، أصبح أكثر قدرة على إعادة تقييم حياته بصورة إيجابية، مما يؤدي إلى تغير أعمق في نظرته للحياة ومعانيها.

وقد اتفقت دراسات عديدة مع هذا التفسير، إذ أشار (Adler2012) إلى أن التماسك السردي يرتبط بارتفاع المعنى والتكيف النفسي، كما أوضح (Tedeschi&Calhoun1996) أن إعادة تفسير الخبرة الصادمة تسهم في تغير رؤيته للحياة.

المقترحات :

١.إجراء برامج إرشادية ونفسية تعتمد على تنمية الوعي بالهوية السردية لدى المصابين بأضطراب ما بعد الصدمة، لما لها من دور في مساعدتهم على فهم ذواتهم وإعادة بناء معنى خبراتهم الحياتية .

٢.إعداد ورش وبرامج تدريبية للمختصين النفسيين والإرشاديين حول أهمية الهوية السردية في التكيف النفسي .

٣.إجراء دراسات مقارنة بين فئات عمرية مختلفة في مستوى الوعي بالهوية السردية وتغيير النظرة الى الحياة .

٤.الإفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم مقاييس وبرامج نفسية تتناسب مع البيئة العراقية وخصوصية الأفراد المتعرضين للصدمات .

التوصيات:

– اعتماد البرامج الإرشادية والعلاجية التي تركز على إعادة تفسير الخبرات الصادمة بصورة إيجابية بما يسهم في تحسين النظرة الى الحياة .

– تفعيل أساليب العلاج السردي داخل المراكز النفسية لما لها من أثر في مساعدة الأفراد على التعبير عن تجاربهم ودمجها ضمن قصة حياتية متماسكة .

– تدريب المرشدين والأخصائيين النفسيين على استخدام استراتيجيات بناء المعنى والهوية السردية في التعامل مع الأفراد المتعرضين للصدمات .

– اهتمام الجامعات والمؤسسات الأكاديمية بدراسة المتغيرات الإيجابية المرتبطة بالصدمة وعدم الاقتصار على الجوانب المرضية فقط .

– الإفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج تدخل نفسي تسهم في تعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة لدى المصابين بالصدمة .

المصادر

• Adler,J.M.(2012).**Living into the story: Narrative identity and psychotherapy outcomes**.

• Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., & Houle, I. (2016).The **incremental validity of narrative identity in predicting well-being: A review of the field and recommendations for the future. Personality and Social Psychology Review**, 20(2), 142-175.

• Bauer,J.J.,McAdams,D.P.,&Sakaeda,A.(2005).**Growth memories and well-being in life stories**.

• Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006).**Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice**. Routledge.

• JanoffBulman, R.(1992).**Shattered Assumptions: Towards a New P sychology of Trauma**. Free Press.

• Jirek,S.L.(2017).**Narrative reconstruction and post-traumatic growth among trauma survivors**.

• Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). Positive psychological perspectives on posttraumatic stress: An integrative psychosocial framework. In S. Joseph & P. A. Linley (Eds.), Trauma, recovery and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress (pp. 3–20). Wiley.

• Linley, P. A., & Joseph, S. (2004).Positive change following trauma and adversity. **A review. Journal of Traumatic Stress**, 17(1), 11–21.

• McAdams, D. P. (2001).The psychology of life stories. **Review of General Psychology**, 5(2), 100–122.

• McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013).Narrative identity. **Current Directions in Psychological Science**, 22(3), 233–238.

• McLean, K. C. (2008).The role of narrative in identity development: Learning to tell and live the stories of our lives. **Psychological Inquiry**, 19(2), 133–17٠.

• McLean,K.C., & McAdams, D. P. (2011). Narrative identity. **Handbook of Identity Theory and Research**, 99–115.

• McLean,K.C.,&Pasupathi,M.(2012).Processes of identitye velopment:Where I am and how I got there. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), Handbook of Identity Theory and Research (pp. 369–388). Springer.

• Neimeyer, R. A. (2006).Narrative reconstruction and posttraumatic growth.In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), **Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Routledge**.

• Pals, J. L. (2006).Constructing the “springboard effect”: Causal connections, self-making, and growth within the life story. **Journal of Personality**, 74(4), 1079–1110.

• Park, C. L. (2010).Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. **Psychological Bulletin**, 136(2), 257–301.

• Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004).Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. **Psychological Inquiry**, 15(1), 1–18.

• Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996).The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. **Journal of Traumatic Stress**, 9(3), 455–471.

• Tedeschi, R.G.,Park,C.L.,&Calhoun,L.G.(1998).Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. **Lawrence Erlbaum Associates**.

• Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C.L.(2011).Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 30(3), 225–238.