

## القدرة التنبؤية لإدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية

دلال الصمادي و قاسم سمور \*

Doi: //10.47015/17.1.5

تاريخ قبوله: 2020/2/9

تاريخ تسلم البحث: 2019/12/13

### Predictive Ability of Self-Management in Posttraumatic Growth among a Sample of Syrian Refugee Students Studying in Jordanian Schools

Dalal Smadi and Qasem Sammour, Yarmouk University, Jordan.

**Abstract:** The aim of this study was to investigate the predictive ability of self-management in posttraumatic growth among a sample of syrian refugee students studying in Jordanian schools. To achieve the aim of the study, the researchers developed a self-management scale and used the posttraumatic growth scale developed by (Tedeschi & Calhoun), after verifying its validity and reliability. The sample of the study consisted of (501) male and female Syrian refugee students studying in Jordanian schools, selected through the random clustering method. The results showed predictive ability for all the domains of the self-management scale at the level of posttraumatic growth, within a ratio of (52.3%), where self-motivation domain came first explaining (40.3%) of the variance, while emotion regulation domain came in the last rank, explaining (0.5%) of the variance.

**(Keywords:** Posttraumatic Growth. Self-Management, Syrian Refugee Students)

ومما لاشك فيه أن الصعوبات والتحديات التي يواجهها المراهقون في الوضع الطبيعي داخل أسرهم الأمنة، تصبح أكثر توتراً وحساسية عندما يجدون أنفسهم في خضم تجربة صعبة، أو صدمة نفسية كبيرة، كاللجوء الذي يعدّ من أشد تجارب الحياة قساوة، ومع ذلك فقد يكون الخيار الوحيد المتاح لإنقاذ الأرواح؛ إذ إن معظم أولئك الذين قرروا التخلي عن بلدانهم ومنازلهم ومجتمعاتهم فعلوا ذلك من أجل إنقاذ حياتهم وحياة أطفالهم (Mhaidat, 2016). وتعدّ المراقبة من أهم المراحل العمرية وأكثرها حساسية؛ حيث الانتقال من الطفولة إلى الرشد، والمرور بالعديد من التغييرات الفيزيولوجية والنفسية والعاطفية والاجتماعية ( Khater, 2016).

**ملخص:** هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لإدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلبة اللاجئين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إعداد مقياس لقياس إدارة الذات. كما تم استخدام مقياس نمو ما بعد الصدمة من إعداد تيديسكي وكالهن بعد التحقق من دلالات صدقه وثباته. تكونت عينة الدراسة من (501) من الطلبة اللاجئين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية، من الصفوف (الثامن والتاسع والعاشر). تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية. وأظهرت نتائج الدراسة قدرة تنبؤية لجميع أبعاد مقياس إدارة الذات في مستوى نمو ما بعد الصدمة، وقد فسرت ما نسبته (52.3%) من التباين، وجاء بعد الدافعية الذاتية في المرتبة الأولى وقد فسر ما نسبته (40.3%) من التباين، بينما جاء بعد إدارة الانفعالات في المرتبة الأخيرة وفسر ما نسبته (0.5%) من التباين.

**(الكلمات المفتاحية:** نمو ما بعد الصدمة، إدارة الذات، الطلبة اللاجئين السوريين)

**مقدمة:** قد يواجه العديد من الأفراد أشكالاً متنوعة من الأحداث والتجارب، والصدمات المؤلمة، التي بدورها قد تقضي إلى مجموعة لا يستهان بها من العواقب، والتبعات النفسية السيئة. ومن أجل تخطي هذه التبعات، وإحداث تغيير ونمو إيجابي بعد مواجهة الأحداث الصادمة، لا بد من الاستعانة بمكان القوة في ذات الفرد، والإدارة الحكيمة لها. وتعدّ خبرتنا الحرب، واللجوء من أشد الأحداث الصادمة ضراوة التي قد يواجهها أي مجتمع كان؛ لما تخلفه من آثار قاسية، على الصعيد كافة. وتعدّ الأزمة السورية، وخبرة اللجوء السوري من أبرز هذه الخبرات المؤلمة والتجارب الصادمة.

ومع دخول الأزمة السورية عامها الثامن، منذ اندلاعها في منتصف آذار لعام (2011)، ما زال الأردن ملاذاً آمناً للأشقاء السوريين للهروب من العنف؛ إذ يستضيف الأردن على أراضيه أكثر من مليون لاجئ. ويقدر العدد الإجمالي للاجئين السوريين (1.27) مليون لاجئ سوري (Higher Population Council, 2018)، من بينهم (657,628) لاجئاً سورياً مسجلاً لدى المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين في الأردن في المخيمات، وفي المناطق الحضرية، والريفية. وتشير التقديرات المتعلقة بشؤون اللاجئين إلى أن ما يقارب نصف اللاجئين السوريين الذين يقيمون في الأردن هم من الأطفال ( United Nations High Commission for Refugees, 2018).

\* جامعة اليرموك، الأردن.

© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، إربد، الأردن.

ولا تنتهي الأحداث المؤلمة في الغالب باضطراب؛ إذ إن الأحداث المؤلمة تؤدي إلى جانب آثارها السلبية إلى بعض النتائج الإيجابية عند بعض الأشخاص. ومن أجل الوصول إلى استنتاجات أكثر شمولاً، فإنه من المهم أن يؤخذ في الاعتبار كل النتائج النفسية السلبية، والإيجابية الناجمة عن الصدمات (Bellur et al., 2018). وتفيد العديد من الأبحاث التي تدرس نمو ما بعد الصدمة أن عدد تجارب النمو المبلغ عنها يفوق بكثير عدد تجارب الاضطرابات النفسية؛ إذ إن ما نسبته (30-90%) على الأقل من الناجين يبلغون عن بعض التغييرات الإيجابية (Tedeschi et al., 1998).

إن هناك ثلاث نتائج محتملة تلي هذه التجارب هي: البقاء (Survival)؛ إذ إن الأشخاص يبقون على قيد الحياة فقط دون أن يستعيدوا أبداً مستوى أدائهم السابق. والتعافي (Recovery)؛ إذ يستردون مستوى أدائهم السابق، والنمو أو الازدهار (Thriving)؛ إذ يزدهرون ويتخطون المستوى الأصلي للأداء النفسي والاجتماعي، ويتطورون وينمون نتيجة لتجاربهم هذه (Woodward & Joseph, 2003).

ويُعرف تيديسكي وآخرون (Tedeschi et al., 1998) نمو ما بعد الصدمة على أنه تغيير مفيد في الحياة المعرفية والعاطفية، وقد تكون له آثار سلوكية نتيجة لمجابهة أزمات الحياة الصعبة. ويتجلى ذلك في مجموعة متنوعة من الجوانب؛ كالزيادة في تقدير الحياة والعلاقات الشخصية، وزيادة الإحساس بالقوة الشخصية، وإعادة ترتيب الأولويات، وإثراء النواحي الوجودية والروحية (Tedeschi & Calhoun, 2004). ويُعرف الباحثان نمو ما بعد الصدمة بأنه عبارة عن مجموعة من التغييرات النفسية، والعاطفية والسلوكية الإيجابية التي تأتي نتيجة النضال مع أزمات الحياة المختلفة. وأوضحت العديد من الدراسات أن نمو ما بعد الصدمة غير مرتبط بشكل عام بمرور الوقت منذ حدوث الصدمة (Linley & Joseph, 2004; Tedeschi & Calhoun, 2008; Sheikh, 1996)؛ فمن الممكن أن يبدأ بعد ما يتراوح من أسبوعين إلى ثماني سنوات بعد الحدث الصادم (Sheikh, 2008).

وتمتد جذور مفهوم نمو ما بعد الصدمة نظرياً في العديد من الحركات النظرية المختلفة، ومن أبرزها ما يلي:

• **نظرية الذات (The Self Theory)**: رائد هذه النظرية كارل روجرز مؤسس نهج العلاج المتمركز حول الفرد. وتعدّ نظريته من أهم النظريات المؤثرة في تحركات نمو ما بعد الصدمة في الوقت الحاضر (Werdel & Wicks, 2012). ويرى روجرز أن الإنسان لديه ميل أساسي وسعي حثيث نحو تحقيق ذاته والحفاظ عليها وتطوير خبراتها، وأن هناك قوة دافعة لديه، وهي الدافع إلى تحقيق الذات؛ بمعنى أن هدف الإنسان في الحياة هو أن يصبح محققاً لذاته، ومتكاملاً، ومطوراً لنفسه، مما يعني أن

ويتضح هنا حجم الصعوبة التي يعانها الطلبة اللاجئون السوريون نتيجة لمرورهم بخبرة الحرب واللجوء الصادمة، ومدى أثرها على بنائهم النفسي، خاصة أنها تزامنت مع مرحلة حرجة من حياتهم. وهنا ينبغي التأكيد على أهمية الدور الذي يلعبه الجانب الإرشادي والتربوي في التعامل مع هذه الفئة في مثل هذه الأوضاع تحديداً؛ إذ تبرز الحاجة إلى المهارات الإرشادية والتربوية المتخصصة، وإلى الخبرات الاستثنائية التي تعمل وفق آلية علاج متكاملة، من حيث المساهمة في تقديم الدعم النفسي وتنمية واستثمار جوانب القوة، ومعالجة مواطن الضعف ومكامن الخلل.

وعلى الرغم من كثرة الصدمات والصعوبات، والآثار النفسية المترتبة على خبرة اللجوء، التي تم بحثها وإثباتها في العديد من الدراسات (Fazel et al., 2005; Jensen et al., 2015) فإن هناك على الجانب الآخر العديد من الدراسات التي تناولت تجارب اللاجئين بعد الحرب لتثبت أن التطورات الإيجابية للصحة النفسية هي أيضاً ممكنة وواردة، إلى جانب الآثار والعواقب السلبية التي قد تأتي؛ ففي إحدى الدراسات التجريبية التي أجريت بهدف الكشف عن نمو ما بعد الصدمة لدى لاجئي الحرب في البوسنة، وجد أن نمو ما بعد الصدمة جاء بدرجة مقبولة لديهم (Powell et al., 2003).

وتؤكد مونق (Maung, 2018) أن اللاجئين من بين العديد من الأفراد الذين يظهرون قدراً كبيراً من المرونة والقدرة على التعامل مع الأزمات الشديدة؛ إذ إنهم قد أبلغوا عن حدوث تغيرات نفسية إيجابية نتيجة لصراعهم مع ظروف الحياة شديدة الصعوبة.

ويصارع الإنسان منذ أن وجد أنواعاً مختلفة من الصدمات النفسية والجسدية، التي تؤثر عليه بدرجة معينة، وهي ليست نتاجاً لخطورة الكارثة أو لشدة الضغط النفسي المتولد عنها، بقدر ما هي عائدة إلى الكيفية التي يدرك ويفسر بها الفرد الموقف (Al-Bajjari & Al-Jumaili, 2018).

ولا شك في أنه بعد مواجهة الحدث الصادم، يتعرض العديد من الأفراد إلى ردود فعل نفسية وفسولوجية مختلفة استجابة للحدث، وهذه الاستجابات قد تتضاءل بمرور الوقت عند الكثير من الأفراد، ولكن بالنسبة لبعض آخر منهم، قد يتسبب الحدث في إحداث أزمة طويلة تؤدي إلى اضطراب. وعلى النقيض من ذلك، فإن مواجهة الصدمات قد تساعد في بعض الأحيان على إحداث تغييرات إيجابية في جوانب مختلفة من الحياة (Mattson et al., 2018).

وبالنظر إلى الآثار السلبية للصدمات، فقد تؤدي الأحداث الصادمة إلى ظهور مجموعة واسعة من الاختلالات؛ كالإكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، إضافة إلى بعض الآثار السلبية الأخرى؛ كإنخفاض مستوى الصحة البدنية، وتدني تقدير الذات، وضعف الثقة في الآخرين، كما قد تفضي الصدمة إلى إحداث تشوه كبير في النظام العصبي الحيوي، والعمليات المعرفية (Younis, 2018).

إلى أنه يعيش في منظومة هي الحياة، وأنه هو أيضاً منظومة تسمى (الذات). وأي منظومة تقوم على نظام، وكل نظام يحتاج إلى إدارة.

ويُعرف سادلر وآخرون (Sadler et al., 2017) إدارة الذات على أنها العملية التي يكتسب فيها الأفراد استراتيجيات ومهارات في إدارة التأثيرات البدنية، والنفسية، والعاطفية، والاجتماعية.

ويُعرف الباحثان إدارة الذات على أنها مجموعة من المهارات التي ينظمها الفرد، وتحفزها الدافعية الذاتية، من أجل السيطرة الفاعلة على جوانب مختلفة من حياته، عن طريق إدارة الانفعال، وإدارة الإنجاز، وإدارة العلاقات، والتكيف مع الظروف المتغيرة.

وتتناول الدراسات السابقة العديد من المفاهيم المتعلقة بفكرة إدارة الذات؛ كضبط النفس، وتنظيم الذات، وتوجيه الذات، إضافة إلى إدارة الذات. ومع أنها تشير إلى استخدام الفرد لمجموعة من المهارات والأساليب المعرفية والسلوكية من أجل تحقيق التوازن بين جوانب الحياة، وتحقيق الأهداف الشخصية، فإن هناك اختلافاً في تعريف هذه المفاهيم؛ فعلى سبيل المثال، يشير مصطلح "ضبط النفس" إلى تثبيط السلوكيات والعواطف غير المرغوب فيها. ولتجنب الارتباك في استعمال هذه المفاهيم، الذي قد ينتج عن الخلط أو التبديل، استعمل مصطلح "إدارة الذات" كمصطلح شامل لجميع أنواع السلوكيات ذاتية التنظيم (Xue & Sun, 2011).

وتتضمن إدارة الذات عدداً من المجالات والأبعاد، من أهمها: (1) القدرة على التوافق والتكيف؛ وتعني المرونة في التعامل مع المواقف المتغيرة، (2) ضبط الذات الانفعالي؛ وتتمثل بقدرة الفرد على تنظيم المؤثرات المزعجة مثل، الغضب والقلق وكبح الدوافع الانفعالية، وإظهار الانفعالات المناسبة للمواقف المختلفة، (3) الدافعية الذاتية؛ وتدل على المبادرة باتجاه الموقف المحرك للفعل؛ إذ إن أصحاب القدرة على المبادرة يتحركون قبل أن تجبرهم الأحداث الخارجية على ذلك، (4) إدارة الإنجاز؛ وتشير إلى بذل الجهد لعمل ما هو أفضل، مما يدفع الفرد للنجاح، والرضا عن النفس، (5) إدارة العلاقات مع الآخرين؛ وهي القدرة على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين (Mahmoud, 2012; Xue & Sun, 2011; Hassoun, 2012).

ويشير جيرهاردت وآخرون (Gerhardt et al., 2009) إلى عدد من الخطوات المهمة لإدارة الذات؛ كالتقييم الذاتي، وتحديد الأهداف، وإدارة الوقت، والتنظيم الذاتي والبيئي، بحيث يقوم الفرد بتقييم تقدمه نحو أهدافه المحددة، وأخذ زمام المبادرة من أجل إدارة وتعديل وتنظيم بيئته وسلوكه من أجل زيادة احتمالات النجاح إلى أقصى حد.

ومن الجدير بالذكر أن تطبيق إدارة الذات يحقق للفرد مجموعة من الفوائد، منها أنه: (1) يساعد على وضع أهداف مهمة وقابلة للتحقيق، (2) يساعد على التقييم المستمر للمهارات، والموارد اللازمة لتحقيق الأهداف، (3) يعمل على توفير طرق مناسبة لمواجهة معيقات النجاح، ويسهم في تعزيز الثقة بالنفس

الناس يميلون إلى التطور في اتجاه إيجابي ( Abdel Khalek, 2016).

## • حركة علم النفس الإيجابي ( The Positive Psychology Movement )

إن التأثيرات الرئيسية على المفاهيم الحالية لنمو ما بعد الصدمة متجذرة في علم النفس الإيجابي. وهي حركة أسسها مارتن سيلجمان، رئيس جمعية علم النفس الأمريكية، عام (1998). ففي الوقت الذي يركز فيه الإطار النفسي التقليدي على علاج الأمراض النفسية في إطار المرض والمريض وإصلاح الأضرار، يأتي الإطار النفسي الإيجابي ليوضح أن العلاج النفسي ليس مجرد إصلاح الخطأ، أو التعلق بالمرض أو الصحة فقط؛ إذ يبني وينمي ما هو صحيح، ويركز على القوة، والعمل، والتعليم، والبصيرة، والحب، والنمو، واللعب، وعلى مدى قدرة الفرد على التوافق، وذلك من خلال البحث عما هو أفضل في المنهج العلمي لحل المشكلات الفريدة التي يقدمها السلوك البشري بكامل تعقيداته. ولعل السؤال الرئيس الذي يطرحه علم النفس التقليدي، هو: ما الذي يحدث للمرض؟ بينما السؤال الرئيس في حركة علم النفس الإيجابي هو: ما الذي يحدث للصحة؟ وبهذه الطريقة، يحاول علم النفس الإيجابي اكتساب حس التوازن عن طريق طرح هذا التساؤل، الذي لا يدعم التغلب على العقبات فحسب، بل يساعد على الازدهار والنمو أيضاً ( Werdel & Wicks, 2012; Seligman, 2002).

ويعدّ حسن إدارة الإنسان لذاته، وتعامله مع نفسه بكل حنكة واقتدار، من أبرز مؤشرات النجاح في الحياة، والعكس من ذلك وارد وصريح؛ إذ إن الفشل في إدارة الذات هو مدعاة للفشل في الحياة (Al-Huzali, 2010). وبما أن إدارة الذات عملية ضرورية خلال جميع مراحل العمر، فإن الاستخدام الصحيح لها يساعد الفرد على تحقيق جزء كبير من طموحاته ومساعيه بأقل جهد ووقت ممكنين؛ ذلك أن الفرد الذي يستطيع أن يحسن إدارة نفسه هو ذاته الفرد الذي يستثمر مواهبه، وطاقاته، ووقته، ليحقق أهدافه السامية التي يصبو لها (Saif, 2018).

وظهرت أول استخدامات مصطلح إدارة الذات في عام (1960)، وكان ذلك في كتاب لتوماس كيرير (Thomas Creer) تحدث فيه عن إعادة تأهيل الأطفال المصابين بالأمراض المزمنة. فقد قام هو وزملاؤه باستخدام هذا المصطلح بالتزامن مع برنامجهم الخاص بمرض الربو عند الأطفال. ويعترف كيرير وزملاؤه، بالاستناد إلى الكتابات المبكرة لألبرت باندورا. أن مصطلح إدارة الذات يشير إلى أن المريض يعتبر مشاركاً نشطاً في العلاج. ومنذ ذلك الوقت، تم استخدام المصطلح على نطاق واسع ( Lorig & Holman, 2003).

ويُعرف البنان (Al-Banan, 2017) إدارة الذات على أنها قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على ما يملكه من إمكانيات (أفكار، ومشاعر، وسلوك). ويضيف أنه يجب على الفرد أن ينتبه

ومن أبرز الدراسات التي عُنيت بنمو ما بعد الصدمة، دراسة طولية قام بها ولشيك وآخرون (Wolchik et al., 2009) بهدف الكشف عن القدرة التنبؤية لبعض المتغيرات في نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المراهقين والشباب الذين عانوا من فقد أحد الوالدين في مرحلة الطفولة والمراهقة في الولايات المتحدة الأمريكية. تكونت عينة الدراسة من (50) مراهقاً وشاباً تراوحت أعمارهم بين (14-22 سنة). وأشارت نتائج الدراسة إلى أن كلاً من: (تاريخ فقدان أحد الوالدين، وتقييم التهديدات، والتعامل النشط، والتغلب على المواجهة، والسعي للحصول على الدعم من الآباء أو الأوصياء، وطلب الدعم من البالغين الآخرين، والقدرة على حل المشكلات) تتبأت بشكل كبير بنمو ما بعد الصدمة. وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق في نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر، والعرق.

ودرس العبادسة وآخرون (Abadsah et al., 2015) مستوى نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي والعلاقة بينهما لدى النازحين في مراكز الإيواء في محافظة خانيونس بعد الحرب على غزة عام (2014). أجريت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (202) من الأفراد النازحين لمراكز إيواء وكالة غوث وتشغيل اللاجئين بعد الحرب. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى "متوسط" من نمو ما بعد الصدمة، وأعراض الاضطراب النفسي لدى النازحين لمراكز الإيواء. هذا بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية بين نمو ما بعد الصدمة والاكنتاب. وأشارت نتائج الدراسة أيضاً، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في نمو ما بعد الصدمة والأعراض المرضية تعزى إلى متغيرات مكان السكن، والتعليم، والعمر.

وأجرى مراد وثابت (Murad and Thabet, 2017) دراسة في قطاع غزة بهدف الكشف عن العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة، وتجارب الأحداث الصادمة، واضطراب ما بعد الصدمة، والمرونة لدى المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة (200 ذكر و 200 أنثى)، تراوحت أعمارهم بين (15-18 سنة). وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباط سلبية بين تجارب الأحداث الصادمة الناجمة عن الحرب واضطراب ما بعد الصدمة من جهة، ونمو ما بعد الصدمة والمرونة من جهة أخرى. وتبين أن هناك علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين تجارب الأحداث الصادمة واضطراب ما بعد الصدمة، وأن هناك علاقة ارتباط موجبة أيضاً بين نمو ما بعد الصدمة والمرونة. كما أشارت النتائج إلى أن مستوى نمو ما بعد الصدمة جاء بدرجة "متوسطة"، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعاً للجنس، بينما وجدت فروق دالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير العمر، لصالح المراهقين الذين تراوحت أعمارهم بين (15-16 سنة).

والإتصال الجيد مع الآخرين، (4) يسهم في اكتساب عدة مهارات: كالقدرة على التخطيط، وترتيب المهام حسب الأولوية والأهمية (Al-Sharafat et al., 2018).

وتستند التدخلات في إدارة الذات على عدة نظريات، وفيما يلي عرض لأبرز هذه النظريات:

• **نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) :** رائد هذه النظرية ألبرت باندورا الذي يرى أن الأفراد يتعلمون كيفية تحسين قدرتهم على إدارة التحديات اليومية من خلال تعزيز وتنظيم مهاراتهم الذاتية؛ إذ إن تصور الأفراد لقدرتهم على تغيير السلوكيات أو تعديلها يحدث من خلال آليات التنظيم الذاتي، استناداً إلى حكم الأفراد على أهمية أهداف معينة. ويتأثر هذا الحكم جزئياً بالبيئة الاجتماعية للفرد. وبالتالي؛ فإن التنظيم الذاتي يؤثر بدوره على الكفاءة الذاتية، وعلى عمليات اتخاذ القرار، والمشاركة المستمرة في سلوكيات إدارة الذات (Sadler, et al., 2014). ويضم التنظيم الذاتي عدداً من المهارات والقدرات التي تساعد على إدارة الذات، كتحديد الأهداف، والمراقبة الذاتية، والتفكير التأملي، واتخاذ القرار، والتخطيط والعمل، والتقييم الذاتي، وإدارة السلوك (Ryan & Sawin, 2009).

• **نظرية الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence Theory):** تستند تدخلات نظرية الذكاء الانفعالي في إدارة الذات إلى ما قدمه جولمان وبويارتز من وجهة نظر متكاملة يصوران بها الذكاء الانفعالي؛ إذ يعرفانه على أنه قدرة الفرد على السيطرة على الكفايات التي من شأنها أن تساعد على إدارة الذات وإدراكها، والوعي بالمهارات الاجتماعية في مختلف المواقف والأوقات والطرق، وبشكل متكرر حتى تكون فعالة من أجل ممارسة الحياة بفعالية، ومن أجل الوصول إلى أفضل النتائج. ويحدد جولمان عدداً من الأبعاد التي تمثل مجموعها الذكاء الانفعالي؛ وهي الوعي بالذات، وإدارة الذات، والوعي الاجتماعي، وإدارة العلاقات. وتتضمن إدارة الذات وفق تصور جولمان وبويارتز عدداً من الكفايات؛ كالقدرة على التكيف التي تعني القدرة على التأقلم مع المواقف المتغيرة، إضافة إلى القدرة على التوافق مع المواقف الضاغطة، إلى جانب القدرة على ضبط الذات الانفعالي التي تعني تحكم الفرد بانفعالاته ومشاعره وتنظيم المؤثرات المزعجة. هذا إضافة إلى معرفة مشاعر الآخر ومراعاتها، والقدرة على المبادرة والنشاط تجاه الموقف المحرك للفعل، وحفز الذات وتوجيهها نحو الإنجاز الذي يعني مقدرة الفرد على تحقيق التفوق عن طريق تنظيم انفعالاته وبذل الجهد (Hassoun, 2012; Rajab, 2015).

ونظراً لأهمية موضوعي نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، اللذين يعدان ضمن اهتمامات الإرشاد النفسي، لأثرهما على الصحة النفسية للفرد، فقد عُنيت العديد من الدراسات بهذين المتغيرين.

وهدف دراسة محمود (Mahmoud, 2012) إلى معرفة القدرة التنبؤية للصلاية النفسية وإدارة الذات في الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية التربية بمصر. اشتملت العينة على (188) طالباً وطالبة من التخصصات المختلفة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلاية النفسية وإدارة الذات وكل من: الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي. وأشارت أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً في كل من: الصلاية النفسية وإدارة الذات بين الذكور والإناث، لصالح الذكور.

وأجرت أبو هدرس (Abu Hadros, 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدارة الذات والذكاء الاجتماعي في ضوء النظام التمثيلي ومتغيرات أخرى لدى عينة من الطالبات المتفوقات بكلية التربية في جامعة الأقصى بغزة. تكونت عينة الدراسة من (190) طالبة متفوقة. وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين مهارات إدارة الذات والذكاء الاجتماعي، ودلت أيضاً على وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى مهارات إدارة الذات بين الطالبات المتفوقات في التخصصات العلمية والأدبية، لصالح التخصصات الأدبية. كما وجدت فروق في بعد إدارة الوقت، لصالح الطالبات نوات النظام التمثيلي الحسي الحركي.

كما أجرى إليوت وآخرون (Elliott et al., 2018) دراسة بهدف الكشف عن إدارة الذات، واحتياجات التعليم، والدعم لدى المرضى من اللاجئين السوريين المصابين بمرض السكري في سهل البقاع في لبنان. تكونت عينة الدراسة من (292) فرداً، وتم إجراء مقابلات منظمة مع أفراد العينة في ثلاث عيادات للرعاية الأولية. وأشارت النتائج إلى أن درجة إدارة الذات لمرضى السكري واحتياجات التعليم والدعم (10/6)، وأن الدرجة الأعلى من إدارة الذات لمرضى السكري، واحتياجات التعليم، والدعم ارتبطت بالحاصلين على التعليم الثانوي، وبالمعرفة السابقة عن مرض السكري، واستخدام الإنسولين، بينما ارتبطت الدرجات المنخفضة بالمشاركين الذين يعانون من تقدم العمر، وبالمرضى الذين تم تشخيصهم في أثناء النزاع السوري.

يلحظ من العرض الأنف الذكر للدراسات السابقة التي تناولت نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، أنها جاءت متباينة في الأهداف، والنتائج، والعينات، والأدوات المستخدمة فيها. وبالنظر إلى الدراسات التي تناولت نمو ما بعد الصدمة تحديداً يلحظ أن معظمها تم إجراؤه في البيئات الغربية، وأنها جاءت شحيحة في البيئة العربية بشكل عام، وفي البيئة الأردنية بشكل خاص. ويلحظ أيضاً تناول الدراسات نمو ما بعد الصدمة مع متغيرات أخرى، مثل فقدان أحد الوالدين ( Wolchik et al., 2009)، واضطراب ما بعد الصدمة ( Cengiz et al., 2018; Abadsah et al., 2015; Murad & Thabet, 2017)، وعوامل الشخصية وأشكال مصادر الدعم الاجتماعي (Panjikidze et al., 2019).

كما أجرى جنكيز وآخرون (Cengiz et al., 2018) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة، واضطراب ما بعد الصدمة، والمرونة لدى اللاجئين السوريين في تركيا. تكونت عينة الدراسة من (310) لاجئين، تراوحت أعمارهم بين (19-40) سنة. وأشارت نتائج الدراسة إلى مستوى أعلى من نمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة مقارنة مع من لم يعانون منه، لا سيما على بعدي: العلاقات مع الآخرين، والتغيير الروحي. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين مستوى نمو ما بعد الصدمة ومستوى المرونة؛ إذ أظهرت النتائج أن المرونة تعزز نمو ما بعد الصدمة.

وأجرى بانجيكيدزي وآخرون (Panjikidze et al., 2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين عوامل الشخصية وأشكال مصادر الدعم الاجتماعي، ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الأطفال والمراهقين النازحين في جورجيا منذ عام (2008)، تكونت العينة من (242) فرداً: (124) ذكراً و (118) أنثى، تراوحت أعمارهم بين (9-18) سنة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن عوامل الشخصية الانبساطية، وبقظة الضمير، والدعم الاجتماعي ككل، ودعم الأقران بشكل خاص، تتنبأ بنمو ما بعد الصدمة. ولم تظهر نتائج الدراسة اختلافاً كبيراً في مستوى نمو ما بعد الصدمة الكلي تبعاً لمتغيري الجنس والعمر، بينما أشارت إلى وجود فرق ملحوظ على أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة (القوة الشخصية، وتقدير الحياة)، لصالح المراهقين من عمر (13-18) سنة مقارنة بفئة الاطفال من (9-12) سنة.

ومن بين الدراسات التي عنيت بإدارة الذات دراسة ديشمان وآخرون (Dishman et al., 2005) التي هدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط لإدارة الذات بين الكفاءة الذاتية، والنشاط البدني المبلغ عنه ذاتياً بشكل مستقل عن المتغيرات المعرفية الاجتماعية (المعوقات المدركة، والقيمة المتوقعة للنتيجة، والتمتع بها) لدى عينة من الفتيات المراهقات في الولايات المتحدة الأمريكية. تكونت عينة الدراسة من (605) طالبات، تم توزيعهن كما يلي: (309) طالبة من الصف السادس و (296) طالبة من الصف الثامن من المدارس المتوسطة، تراوح متوسط أعمارهن بين (11.5 - 13.5) سنة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن إدارة الذات لعبت دوراً وسيطاً بين الكفاءة الذاتية والنشاط البدني في العينتين.

وهدف دراسة كسو وسن (Xue and Sun, 2011) إلى الكشف عن إدارة الذات، وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصحة البدنية والنفسية والاجتماعية لدى عينة من طلبة المرحلة الجامعية الأولى في الجامعة الصينية، وإلى تطوير مقياس لإدارة الذات. وتكونت عينة الدراسة النهائية من (1522) طالباً وطالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن بعد إدارة العلاقات كان له تأثير كبير على الرضا عن الحياة، والصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، في حين كان تأثير إدارة الإنجاز هامشياً.

أن يؤدي إلى فهم متحيز لتفاعلات ما بعد الصدمة. ومن أجل فهم شامل لردود الفعل الناتجة عن الصدمة، ينبغي النظر في كل من التغييرات الإيجابية و السلبية (Linley & Joseph, 2004). ومن هنا أتت الدراسة الحالية بغرض الكشف عن قدرة إدارة الذات على التنبؤ في نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلبة اللاجئين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية، وذلك من خلال الإجابة عن سؤال الدراسة الآتي:

- ما نسبة التباين الذي يفسره كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الذات في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلبة اللاجئين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية؟

### أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة نظرياً في أنها تبحث في مجموعة مهمة من المفاهيم (نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات)، ونظراً لاهتمام الأدب النفسي الحديث بإعادة التوازن لمجال علم نفس الصدمة، وإصلاح التشويه الحاصل فيه نتيجة الإفراط في التركيز على الآثار السلبية للصدمة على حساب تجاهل جوانب مهمة مثل ردود الفعل المحايدة والإيجابية (Linley & Joseph, 2004)، فقد أتت الدراسة الحالية لتقدم إضافة جديدة من أجل المساهمة في ذلك؛ عن طريق دراسة كل من إدارة الذات ونمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية. كما تكتسب الدراسة أهمية نظرية من خلال ما سعت لتقديمه من إطار نظري بهذا الخصوص، وما أعدته وطورته من مقاييس. أما من حيث الأهمية العملية، فقد تسهم نتائج الدراسة الحالية وتوصياتها في دفع الباحثين والمتخصصين في مجال الصحة النفسية إلى إجراء المزيد من الدراسات. كما قد تزود نتائج الدراسة الحالية المرشدين النفسيين وأولياء الأمور وصانعي القرار والمنظمات والمؤسسات العاملة في مجال اللاجئين بمزيد من المعلومات الهامة التي تتعلق بخصائص الطلبة اللاجئين النفسية، والتي قد تساعدهم على مساعدة هذه الفئة وتحقيق أهدافها المرجوة. كما تسهم هذه الدراسة في رفد مكتبة البحث العلمي بأداة تتمتع بخصائص سيكومترية يمكن أن يستفيد منها الباحثون في دراساتهم المستقبلية.

### التعريفات الإجرائية

- **نمو ما بعد الصدمة:** يشير مصطلح نمو ما بعد الصدمة (PTG) إلى تجربة التغيير الإيجابي الذي يحدث نتيجة الكفاح مع أزمت الحياة شديدة الصعوبة. ويتجلى ذلك في مجموعة متنوعة من الطرق، كزيادة تقدير الحياة، وزيادة العلاقات الشخصية ذات الأهمية، وشعور أكبر بالقوة الشخصية، وتغيير الأولويات، وثناء أكثر في الجوانب الروحية والدينية (Tedeschi & Calhoun, 2004). ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس نمو ما بعد الصدمة المستخدم في الدراسة الحالية.

وبالنظر إلى الدراسات التي تناولت إدارة الذات، يلاحظ تناول إدارة الذات مع متغيرات أخرى؛ كالكفاءة الذاتية والنشاط البدني (Dishman et al., 2005)، والرضا عن الحياة، والصحة البدنية والنفسية والاجتماعية (Xue & Sun, 2011)، والصلابة النفسية، والنجاح الأكاديمي (Mahmoud, 2012)، واحتياجات التعليم، والدعم (Elliott et al., 2018). وفيما يتعلق بالعينات التي اختارتها الدراسات السابقة جميعها، يمكن القول إنها لا تشابه عينة الدراسة الحالية (الطلبة اللاجئين السوريين). وما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة هو أنها درست القدرة التنبؤية لإدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة، وهي متغيرات لم يتم التعرض لها مجتمعاً في أي من الدراسات السابقة. هذا إضافة إلى اختيارها الطلبة اللاجئين السوريين عينة لها بخلاف الدراسات السابقة. وبناءً على ذلك، يتوقع أن يكون للدراسة الحالية موقع بين الدراسات السابقة، وأن تكون حافزاً للمزيد من الدراسات، والأبحاث اللاحقة ضمن هذه المتغيرات.

### مشكلة الدراسة وسؤالها

تعد تجربة اللجوء من أقسى التجارب والخبرات الصادمة التي قد يواجهها الأفراد عموماً والمراهقون على وجه التحديد، لما تفرضه عليهم من تحديات، إلى جانب التحديات التي تتعلق أساساً بمتطلبات المرحلة العمرية التي يمرون بها، الأمر الذي قد يفرض على المزيد من التبعات النفسية والاجتماعية والجسمية. ويؤكد الأدب النفسي الحديث أهمية استنهاض مكامن القوة لدى الأفراد من أجل التعافي من آثار هذه الصدمات والأحداث المؤلمة، بحيث يكون لدى كل فرد فرصة للوصول إلى درجات مقبولة من النماء النفسي والصحة النفسية، بغض النظر عن نوع الصدمات والكدمات النفسية، وبغض النظر عن حدة الصدمة (شديدة أو خفيفة)، وفي أي وقت حدثت (في أي مرحلة عمرية)، وبمن أمت (بذكر أم بأنثى).

ونظراً لأن معظم الأبحاث النفسية التقليدية تركز على دراسة الجوانب والآثار السلبية للصددمات والأحداث المؤلمة، أتت الدراسة الحالية لترتكز على الآثار الإيجابية التي من الممكن أن يتحصل عليها الفرد، فتعني على التعافي من الاضطرابات أو الصدمات، أو حتى من الممكن أن تسهم في بلورة شخصية أكثر قوة وبمميزات نفسية عالية. وانطلاقاً مما أشارت إليه الدراسات والتقارير السابقة، ومن ملاحظة الباحثين من خلال العمل في مجال الإرشاد النفسي والتربوي في المدارس الأردنية والقرب من محيط مجتمع الدراسة للعديد من المظاهر والتغيرات الإيجابية التي بدأت تظهر جلية على بعض الطلبة اللاجئين الدارسين في المدارس الأردنية (كالتفوق الدراسي، والمظهر العام الصحي، والاندماج الإيجابي مع البيئة المدرسية المستضيفة)، إلى جانب بعض المظاهر والتغيرات السلبية لدى بعض آخر منهم، كان لا بد من الوقوف على هذه المظاهر وأخذها بالدراسة والبحث، وخاصة بعد تقصي الباحثين للعديد من الدراسات التي تناولت تجارب اللاجئين؛ إذ تبين أن ثمة حاجة ماسة لمثل هذه الدراسة؛ لأن التركيز على الجوانب السلبية للصدمة يمكن

## الجدول 1

التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

النسبة	التكرار	الفئات	
%45.9	230	ذكر	الجنس
%54.1	271	أنثى	
%24.2	121	الثامن	الصف
%42.5	213	التاسع	
%33.3	167	العاشر	
%16.0	80	يوجد مفقود	فقدان أحد
%84.0	421	لا يوجد مفقود	أفراد الأسرة
%47.5	238	خمس سنوات فما دون	مدة اللجوء
%52.5	263	أكثر من خمس سنوات	
100.0	501	المجموع	

## أداتا الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحثان بإعداد وتطوير مقياس إدارة الذات، وترجمة واستخدام مقياس نمو ما بعد الصدمة. وفيما يلي وصف لمقياسي الدراسة:

## أولاً: مقياس نمو ما بعد الصدمة

يهدف الكشف عن نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين، تم استخدام مقياس نمو ما بعد الصدمة (PTGI) (The Post-Traumatic Growth Inventory) الذي أعده تيديسكي وكالهن (Tedeschi and Calhoun, 1996)، والمكون من (21) فقرة. ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مقبولة؛ إذ قام تيديسكي وكالهن بالكشف عن دلالات الصدق والثبات للمقياس؛ إذ بلغ الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.90). وبلغ ثبات إعادة الاختبار بعد شهرين على المقياس الأصلي (0.71). وبعد أن حصل الباحثان على النسخة الأصلية من المقياس وقراءة الدليل المرفق به، قاما تمهيداً لاستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس بترجمته من اللغة الإنجليزية إلى العربية ومن اللغة العربية إلى الإنجليزية. وللتأكد من سلامة الفقرات المستخدمة فيه، تم عرضه على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الترجمة، وعلى عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال اللغة العربية؛ من أجل الحكم على صحة الفقرات، ودقة الترجمة، والتحقق من سلامة الصياغة اللغوية للفقرات. وقد أبدوا مجموعة من الملاحظات التي تم الأخذ بها، وتضمينها النسخة النهائية من المقياس.

● إدارة الذات: مجموعة من المهارات التي ينظمها الفرد، وتحفزها الدافعية الذاتية، من أجل السيطرة الفاعلة على جوانب مختلفة من حياته، عن طريق إدارة الانفعال، وإدارة الإنجاز، وإدارة العلاقات، والتكيف مع الظروف المتغيرة. وتعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدارة الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

● الطلبة اللاجئون السوريون في الأردن: الطلبة السوريون الذين أجبرتهم ظروف الحرب على الهجرة من بلدهم والإقامة في الأردن. وقد لجأوا إلى الأردن منذ عام (2011) ولغاية فترة إجراء الدراسة (2018-2019).

## محددات الدراسة

تقتصر الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية العنقودية من طلبة المرحلة الأساسية العليا للاجئين السوريين في الأردن، الملتحقين بمدارس مديرية التربية والتعليم لقصبة إربد خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2018/2019). كما تتحدد نتائج الدراسة بأداتي الدراسة اللتين تم استخدامها، وهما: مقياس نمو ما بعد الصدمة، ومقياس إدارة الذات، وما تتمتع به هاتان الأداتان من خصائص سيكومترية.

## الطريقة

## مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة اللاجئين السوريين من المرحلة الأساسية العليا المكونة من ثلاثة مستويات صفية من الصفوف الثامن، والتاسع، والعاشر، المسجلين والمنظمين في الدوام الرسمي للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2018/2019 م في مدارس مديرية التربية والتعليم لقصبة إربد، البالغ عددهم (2122) طالباً وطالبة، منهم (1163) طالباً و(959) طالبة، وذلك وفقاً لإحصائيات مديرية التربية والتعليم لقصبة إربد للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2018/2019.

## عينة الدراسة

تم اختيار (501) من طلاب وطالبات مديرية قصبة إربد. منهم (230) طالباً و(271) طالبة من الصفوف: الثامن والتاسع والعاشر، تراوحت أعمارهم بين (14-17) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية وفق الجنس والصف؛ فقد تم اختيار الطلبة من خمس مدارس تابعة لمديرية التربية والتعليم لقصبة إربد، وذلك بنسبة (23.6%) من عدد الطلبة التابعين لمدارس المنطقة. ويبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة: الجنس، والصف، وفقدان أحد أفراد الأسرة، ومدة اللجوء.

لتحقيقها المعيار المطلوب؛ إذ تم الإبقاء على عدد الفقرات كما هو (21 فقرة)، تقيس مستوى نمو ما بعد الصدمة.

### صدق البناء

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية بتطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، ومن داخل مجتمعها، تكونت من (40) طالباً وطالبة. وتم تحليل فقرات المقياس وحساب معاملات الارتباط، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل بين (0.37-0.68)، ومع البعد الذي تنتمي إليه بين (0.37-0.89). والجدول (2) يوضح ذلك.

دلالات الصدق والثبات لمقياس نمو ما بعد الصدمة في الدراسة الحالية

### الصدق الظاهري

للتحقق من دلالات الصدق الظاهري لمقياس نمو ما بعد الصدمة وأبعاده، تم عرضه بصورته الأولية المكونة من (21) فقرة، على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم في عدد من الجامعات الأردنية، بلغ عددهم (13) محكماً. وفي ضوء آراء المحكمين، أخذ الباحثان بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (80%) فأكثر منهم. ولم يتم حذف أي من فقرات المقياس، وذلك

### الجدول 2

معاملات الارتباط بين فقرات مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية والبعد الذي تنتمي إليه

الرقم	نمو ما بعد الصدمة الفقرة	الارتباط مع:
		الكلي البعد
1	أستطيع الاعتماد على الآخرين في أوقات الشدة.	0.53 (**)
2	طورت اهتمامات جديدة.	0.67 (**)
3	أشعر بأنني أكثر استعداداً للتعبير عن مشاعري.	0.38 (*)
4	أفهم الأمور الدينية بشكل أفضل.	0.58 (**)
5	تتوافر أمامي فرص جديدة لم تكن موجودة من قبل.	0.55 (**)
6	أصبحت أدرك كم الناس حولي رائعون.	0.42 (**)
7	أتقبل بشكل أفضل حاجتي للآخرين.	0.46 (**)
8	اتخذت مساراً جديداً لحياتي.	0.37 (*)
9	لدي شعور أقوى بالقرب من الآخرين.	0.42 (**)
10	لدي القدرة على فعل أشياء أفضل في حياتي.	0.57 (**)
11	أبذل مجهوداً كبيراً في الحفاظ على علاقاتي.	0.52 (**)
12	أحاول أن أغير الأشياء التي تحتاج إلى تغيير.	0.40 (**)
13	أصبحت أقدر كل يوم جديد في حياتي أكثر.	0.68 (**)
14	أصبحت قادراً على التعامل مع الصعوبات بشكل أفضل.	0.52 (**)
15	أتقبل الطريقة التي تسير بها أمور حياتي.	0.39 (*)
16	اكتشفت أنني أقوى مما كنت أظن.	0.41 (**)
17	أمتلك الكثير من التعاطف تجاه الآخرين.	0.41 (**)
18	أصبح لدي إيمان قوي بديني.	0.37 (*)
19	غيرت أولوياتي حول ما هو مهم في الحياة.	0.53 (**)
20	أصبحت أقدر قيمة حياتي أكثر.	0.67 (**)
21	أصبحت أكثر اعتماداً على ذاتي.	0.51 (**)

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

بين (0.190-0.661). كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد، والمقياس ككل بين (0.574-0.841).

كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة، وقيم معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس ككل، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة



## دلالات ثبات المقياس

## ثانياً: مقياس إدارة الذات

يهدف الكشف عن إدارة الذات لدى الطلبة اللاجئين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية، قام الباحثان بإعداد مقياس خاص بهذه الدراسة، وتمت كتابة فقرات المقياس اعتماداً على خبرة المتخصصين، ومن خلال الاستفادة من المقاييس والدراسات ذات الصلة، ومن أبرزها دراسة كسو وصن (Xue & Sun, 2011)، ودراسة محمود (Mahmoud, 2012)، ودراسة حمدان (Hamdan, 2018)، ودراسة حسون (Hassoun, 2012). وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (58) فقرة موزعة على الأبعاد التالية: إدارة الإنجاز ويحتوي (11) فقرة، وإدارة العلاقات ويحتوي (9) فقرات، وإدارة الانفعالات ويحتوي (12) فقرة، والثقة بالنفس ويحتوي (9) فقرات، والدافعية الذاتية ويحتوي (8) فقرات، والقدرة على التوافق ويحتوي (9) فقرات.

## دلالات الصدق والثبات لمقياس إدارة الذات

## الصدق الظاهري

للتحقق من دلالات الصدق الظاهري لمقياس إدارة الذات وأبعاده، تم عرضه بصورته الأولية المؤلفة من (58) فقرة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في عدد من الجامعات الأردنية، بلغ عددهم (13) محكماً، بهدف التحقق من وضوح الفقرات، ومناسبتها لما وضعت من أجله، وسلامتها اللغوية، ومدى انتمائها للمجال، ومدى مناسبتها لأغراض الدراسة وبيئتها الجديدة. وفي ضوء آراء المحكمين، أخذ الباحثان بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (80%) فأكثر من المحكمين. وذلك بعد الاجتماع مع عدد منهم. وقد أجريت التعديلات المقترحة على فقرات مقياس إدارة الذات، التي تتعلق بدمج وإعادة صياغة الفقرات لتصبح أكثر وضوحاً. كما حذفت (33) فقرة لعدم ملاءمتها لطبيعة مجتمع البحث. وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (25) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد هي: إدارة الإنجاز وتقيسه الفقرات: (1،2،4،6،10،25)، وإدارة العلاقات وتقيسه الفقرات: (3،7،9،17)، وإدارة الانفعالات وتقيسه الفقرات: (5،12،15،24)، والدافعية الذاتية وتقيسه الفقرات: (11،13،16،19،21)، والقدرة على التكيف وتقيسه الفقرات: (8،14،18،20،22،23).

## مؤشرات صدق البناء

لاستخراج دلالات صدق البناء لمقياس إدارة الذات، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، بتطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها تكونت من (40) طالباً و طالبة من الطلبة السوريين اللاجئين الدارسين في المدارس الأردنية. وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل بين (0.33-0.61)، ومع البعد الذي تنتمي إليه بين (0.34-0.78)، والجدول (4) يبين ذلك.

للتأكد من دلالات ثبات أداة الدراسة في الدراسة الحالية، تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين، على مجموعة من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها مكونة من (40) طالباً وطالبة.

ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديرات أفراد المجموعة في المرتين. وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، وقيمة ثبات إعادة للأبعاد، وللأداة ككل. وكانت قيمة معامل الاتساق الداخلي في مقياس نمو ما بعد الصدمة (0.82)، بينما كانت قيمة ثبات إعادة (0.90). واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات الدراسة الحالية. والجدول (3) يوضح ذلك.

## الجدول 3

معامل الاتساق الداخلي/ كرونباخ ألفا وثبات إعادة للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس نمو ما بعد الصدمة

البعد	ثبات إعادة	الاتساق الداخلي
العلاقات مع الآخرين	0.83	0.70
الإمكانات الجديدة	0.87	0.73
القوة الشخصية	0.88	0.74
التغيرات الروحية	0.85	0.77
تقدير الحياة	0.89	0.76
المقياس ككل	0.90	0.82

## تصحيح المقياس

تكون مقياس نمو ما بعد الصدمة من (21) فقرة، يجاب عنها بتدريج خماسي يشتمل على البدائل التالية: بدرجة كبيرة جداً، وتعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات، وبدرجة كبيرة، وتعطى (4) درجات، ومتوسطة، وتعطى (3) درجات، وقليلة، وتعطى درجتين، وأبداً، وتعطى درجة واحدة، علماً بأن جميع الفقرات تمت صياغتها باتجاه موجب، وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (21- 105). وقد صنفت استجابات مجتمع الدراسة على المقياس إلى ثلاث فئات من أجل اختيار عينة الدراسة، على النحو الآتي: مستوى متدنٍ، وتعطى للدرجة التي تتراوح بين (1.00-2.33)، ومستوى متوسط، وتعطى للدرجة التي تتراوح بين (2.34-3.67)، ومستوى مرتفع، وتعطى للدرجة التي تتراوح بين (3.68-5.00). وذلك بعد أن تم اعتماد المعيار الإحصائي للمقياس من خلال استخدام المعادلة التالية: الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1) مقسوماً على عدد الفئات المطلوبة (3).

$1.33 = 5 - 1 / 3$ ، ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى

نهاية كل فئة.

معاملات الارتباط بين فقرات مقياس إدارة الذات والدرجة الكلية واليعد الذي تنتمي إليه

الرقم	إدارة الذات		الفقرة
	الارتباط مع:	البعد	
	الكلي	البعد	
1	0.35 (*)	0.59 (**)	أقوم بعمل قائمة لمهامي اليومية.
2	0.34 (*)	0.53 (**)	أضع لنفسني أهدافاً طويلة المدى.
3	0.40 (*)	0.59 (**)	أفهم الآخرين عندما أتواصل معهم.
4	0.44 (**)	0.55 (**)	أوازن ما بين أوقات الدراسة والترفيه.
5	0.40 (*)	0.34 (*)	عندما أشعر بالإحباط، أفعل شيئاً لإسعاد نفسي.
6	0.54 (**)	0.57 (**)	أهتم بالمهارات اللازمة لمستقبلي المهني.
7	0.34 (*)	0.50 (**)	أحتوي الخلافات التي تنشأ بيني وبين الآخرين.
8	0.41 (*)	0.44 (**)	أجد صعوبة في تجاوز المواقف الصعبة.
9	0.61 (**)	0.74 (**)	أقدم لأصدقائي اقتراحات بناءة تساعدهم في تطوير حياتهم.
10	0.55 (**)	0.78 (**)	أضع جدولاً زمنياً يساعدي على إنهاء واجباتي في الوقت المحدد.
11	0.43 (**)	0.47 (**)	أتحدى نفسي لإتمام المهام الموكلة إلي.
12	0.39 (*)	0.41 (**)	أظهر الانفعال المناسب في المواقف المختلفة.
13	0.47 (**)	0.66 (**)	لا توجد أشياء تمنعني من تحقيق طموحاتي.
14	0.46 (**)	0.41 (**)	أتكيف مع الضغوط التي أتعرض لها في حياتي.
15	0.33 (*)	0.62 (**)	من الصعب استنارتي انفعالياً.
16	0.53 (**)	0.34 (*)	أصر على تحقيق النجاح.
17	0.45 (**)	0.62 (**)	أتسامح مع المسيئين لي.
18	0.47 (**)	0.52 (**)	أطور مهاراتي بما يتلاءم مع متطلبات البيئة المحيطة بي.
19	0.50 (**)	0.63 (**)	أثقل على أحداث الحياة السيئة بنجاح.
20	0.47 (**)	0.39 (*)	أنسجم بسهولة مع زملائي في المدرسة.
21	0.41 (**)	0.41 (**)	أصر على أداء واجباتي بكفاءة عالية.
22	0.49 (**)	0.60 (**)	أقبل الواقع كما هو إذا كان من الصعب تغييره.
23	0.39 (*)	0.36 (*)	التعامل مع الأشخاص الجدد يشكل تحدياً كبيراً لي.
24	0.39 (*)	0.48 (**)	أغضب بسرعة.
25	0.57 (**)	0.42 (**)	أحدد أولويات أداء المهام التي أقوم بها.

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للأبعاد وللأداة ككل، وقد اعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات إجراء الدراسة الحالية:

#### الجدول 5

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات

البعد	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
إدارة الإنجاز	0.89	0.71
إدارة العلاقات	0.84	0.75
إدارة الانفعالات	0.87	0.77
الدافعية الذاتية	0.86	0.78
القدرة على التكيف	0.89	0.71
المقياس ككل	0.89	0.86

وحسبت أيضاً قيم معاملات الارتباط البيئية لأبعاد مقياس إدارة الذات، وقيم معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدارة الذات بين (0.296-0.510)، كما أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (0.419-0.795).

#### ثالثاً: دلالات ثبات المقياس

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-retest) بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها مكونة من (40) طالباً وطالبة، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديرات أفراد المجموعة في المرتين. وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا. والجدول (5) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق

## تصحيح المقياس

## متغيرات الدراسة

أ. المتغير المستقل (المتنبئ): إدارة الذات.

ب. المتغير التابع (المتنبأ به): نمو ما بعد الصدمة.

## الإجراءات

لتحقيق أهداف الدراسة، تم توزيع (600) استمارة، واسترداد (554) منها. وعند تدقيقها، لاحظ الباحثان أن هناك استمارات غير صالحة للتحليل، فتم إسقاطها، وبقيت (501) استمارة مثلت عينة الدراسة.

## نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة: ما نسبة التباين الذي يفسره كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الذات في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلبة اللاجئيين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية؟

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لأثر أبعاد مقياس إدارة الذات في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلبة اللاجئيين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية، كما هو مبين في الجدول (6).

اشتمل مقياس إدارة الذات بصورته النهائية على (25) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد، يجاب عنها بتدرج خماسي يشتمل على البدائل التالية: بدرجة كبيرة جداً تعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات، وبدرجة كبيرة تعطى (4) درجات، ومتوسطة تعطى (3) درجات، وقليلة تعطى درجتين، وأبداً تعطى درجة واحدة. وينطبق ذلك على الفقرات المصوغة باتجاه موجب، في حين يعكس التدرج في الفقرات المصوغة باتجاه سالب، وهي: [24،23،8]. وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (25-125). وقد صنفت استجابات مجتمع الدراسة على المقياس إلى ثلاث فئات من أجل اختيار عينة الدراسة، على النحو الآتي: مستوى متدنٍ وتعطى للدرجة التي تتراوح بين (1.00-2.33)، ومستوى متوسط وتعطى للدرجة التي تتراوح بين (2.34-3.67)، ومستوى مرتفع وتعطى للدرجة التي تتراوح بين (3.68-5.00)، وذلك بعد أن تم اعتماد المعيار الإحصائي للمقياس من خلال استخدام المعادلة التالية:

الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1) مقسوماً على عدد الفئات المطلوبة (3).

$(1.33 = 5 - 1 / 3)$ ، ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

## الجدول 6

تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لأثر أبعاد مقياس إدارة الذات في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلبة اللاجئيين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية

المتغير التابع	المتنبئات	المعامل B	الارتباط المتعدد	التباين المفسر R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup>	قيمة ف الإحصائية	دلالة ف الإحصائية
	الدافعية الذاتية	0.237	0.635	0.403	0.403	336.822	0.000
نمو ما بعد الصدمة	إدارة الإنجاز	0.196	0.689	0.474	0.071	224.816	0.000
	إدارة العلاقات	0.149	0.714	0.510	0.035	172.376	0.000
	القدرة على التكيف	0.093	0.720	0.518	0.008	133.317	0.000
	إدارة الانفعالات	0.070	0.723	0.523	0.005	108.654	0.000

بعد الصدمة، بينما أضاف بعد إدارة الانفعالات نحو (0.5%) أخرى للتباين، وقد كانت هذه المساهمة دالة إحصائياً في مستوى نمو ما بعد الصدمة.

## مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن لجميع أبعاد مقياس إدارة الذات قدرة تنبؤية بمستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئيين السوريين في المدارس الأردنية. فقد فسرت أبعاد مقياس إدارة الذات مجتمعة ما نسبته (52.3%) من التباين في مستوى نمو ما بعد الصدمة. وربما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى الدور الذي تلعبه إدارة الذات في تعزيز نمو ما بعد الصدمة لدى هذه الفئة، وفي هذه

يتبين من الجدول (6) أن أبعاد إدارة الذات مجتمعة فسرت (52.3%) من التباين في نمو ما بعد الصدمة؛ فقد فسر بعد الدافعية الذاتية (40.3%) من التباين، وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال إحصائياً ( $\alpha = 0.001$ ) في مستوى نمو ما بعد الصدمة، وأضاف بعد إدارة الإنجاز حوالي (7%) أخرى للتباين، وقد كانت هذه المساهمة دالة إحصائياً في مستوى نمو ما بعد الصدمة، وأضاف بعد إدارة العلاقات نحو (3.5%) أخرى للتباين، وقد كانت هذه المساهمة دالة إحصائياً في مستوى نمو ما بعد الصدمة، وأضاف بعد القدرة على التكيف حوالي (0.8%) أخرى للتباين، وقد كانت هذه المساهمة دالة إحصائياً في مستوى نمو ما

(Matz, 1997). وربما يمكن عزو ذلك إلى ما أشارت إليه تايلور (Taylor, 2008) من أن إدراك الفرد أن لديه القدرة على التحكم في المهام الحياتية المختلفة قد يشكل مصدر حماية يقيه من اتباع أسلوب خطير في الحياة يدفعه إلى القيام بسلوكيات تعرضه للمخاطر.

وضاف بعد إدارة العلاقات (3.5%) أخرى للتباين، وقد كانت هذه المساهمة دالة إحصائياً في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين. ويمكن إرجاع ذلك إلى الدور الذي تسهم به إدارة العلاقات في تعزيز علاقات إيجابية داعمة، بإمكانها أن تقدم السند النفسي والمادي والمعنوي الذي من شأنه أن يقلل من الآثار السلبية الناتجة عن الصدمات والمواقف الصعبة، بالإضافة إلى ما أشار إليه شاروفسترا وكلويتير (Charuvastra and Cloitre, 2008) بشأن الدور الذي تلعبه شبكات الدعم الاجتماعي في زيادة الشعور بالأمان، كما تعتبر شبكات الدعم الاجتماعي نوعاً من التحالف العلاجي، إضافة إلى أنها تسهل عملية الإفصاح الذاتي الذي بدوره يعزز المعالجة المعرفية للتجربة الصادمة عن طريق التعبير عن المشاعر المؤلمة، ويعزز الجوانب الإيجابية للرفاهية (Tedeschi & Calhoun, 2004). وهذا ما أكد عليه أدلر (1956) من أن زيادة الاهتمام الاجتماعي تساعد على التغلب على الاضطرابات العاطفية الناتجة عن الميل للانسحاب من العلاقات الاجتماعية (Herrington et al., 2005). وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ليمان وآخرون (Leeman et al., 2015) التي أظهرت أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية أفضل كان لديهم مستوى مقبول من نمو ما بعد الصدمة. ولم تختلف هذه الدراسة مع أي من الدراسات السابقة في هذه النتيجة.

وأضاف بعد القدرة على التكيف (0.8%) أخرى للتباين، وقد كانت هذه المساهمة دالة إحصائياً في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الدور الذي تلعبه القدرة على التكيف في التعافي من الصدمات، من خلال الدمج والتنظيم البناء للمهارات السلوكية والمعرفية والعاطفية، وعن طريق ضبط التفكير في التجربة الصادمة، وإعادة تفسيرها بشكل إيجابي، والثقة في التغلب عليها، والقدرة على تنظيم الانفعالات المرتبطة بها، إضافة إلى اتخاذ الإجراءات المباشرة لحل الصدمة بمحاولة تشكيل سلوك جديد أو تعديل السلوك الحالي بما يتوافق معها (Putwain et al., 2004).

وأضاف بعد إدارة الانفعالات (0.5%) أخرى للتباين، وقد كانت هذه المساهمة دالة إحصائياً في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة السوريين الدارسين في المدارس الأردنية. وبالرغم من أن هذه المساهمة كانت قليلة إلى حد ما، فإنه لا يمكن إغفالها. وعند النظر إلى طبيعة المرحلة العمرية لأفراد العينة المفحوصة، فتعتبر هذه النتيجة منطقية؛ إذ تعتبر إدارة الانفعالات والتحكم بها من الصعوبات التي يواجهها المراهقون في هذه المرحلة نتيجة

الظروف تحديداً، ذلك أن إدارة الذات وتنظيمها يسهمان في تخفيف الأثر السلبي للصدمة من خلال إدارة الجوانب النفسية والشخصية والسلوكية والحيولة دون انتكاستها. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه ليندر وآخرون (Linder et al., 2017) من أن الاستخدام الفعال لاستراتيجيات إدارة الذات في سياق الحياة اليومية يمكن من تحسين النتائج القصيرة الأجل والطويلة الأجل المرتبطة بنوعية الحياة، والصعوبات المختلفة.

وربما يمكن ردّ هذه النتيجة إلى ما أشار إليه روسنبالم وموراي (Rosanbalm and Murray, 2017) من أن إدارة الذات تساعد على تخطي العديد من التحديات، وتعزز القدرة على التكيف مع الشدائد والصعوبات، وإدارة التجارب البيئية والعاطفية المؤلمة، من خلال تطوير بعض المهارات الحاسمة مثل التحكم في المواقف، وحل المشكلات، واستراتيجيات المواجهة. علاوة على ذلك، فإن إدارة الذات تتنبأ بأداء أفضل، وعلاقات أفضل مع الآخرين، وصعوبات سلوكية أقل. كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى ما أشار إليه تيديسكي وكالهنون (Tedeschi and Calhoun, 2004) من أن أولئك الذين يختبرون نمو ما بعد الصدمة لا يتعافون أو يعودون إلى خط الأساس؛ أي إلى مستوى إدارتهم السابق فقط، ولكنهم يصلون إلى ما هو أبعد من ذلك في إدارة الذات، والأداء النفسي، والوعي بالحياة.

ويفسر بعد الدافعية الذاتية (40.3%) من التباين، وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال إحصائياً في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين. وربما يمكن إرجاع ذلك إلى أن الدافعية الذاتية تساعد على تطوير الطاقة النفسية للفرد، وتوجيه الفرد نحو المهام والأهداف المهمة (Mayer et al., 2007). كما أنها تنشط السلوكيات الموجهة نحو النمو، من خلال البحث عن التجارب والتحديات الجديدة، وممارسة المهارات والاهتمامات التي تنطوي ممارستها على نتائج إيجابية. علاوة على ذلك، فإن الأشخاص الذين ينمون بعد الصدمة هم أولئك الذين يتمتعون بقدر كافٍ من الدافعية الذاتية (Murphy et al., 2015). وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة رانسوم وآخرون (Ransom et al., 2008) التي أشارت إلى أن نمو ما بعد الصدمة يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالدافعية الذاتية لدى عينة من مرضى السرطان. ولم تختلف هذه الدراسة مع أي من الدراسات السابقة في هذه النتيجة.

وأضاف بعد إدارة الإنجاز (7%) أخرى للتباين. وقد كانت هذه المساهمة دالة إحصائياً في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة السوريين الدارسين في المدارس الأردنية. وربما يمكن عزو ذلك إلى الدور الذي تلعبه إدارة الإنجاز في تعزيز الجوانب الإيجابية في حياة هؤلاء الطلبة وسلوكياتهم، الأمر الذي من شأنه أن يساعد على تطوير إمكانات جديدة في المواقف الحياتية المختلفة، مما أسهم في نمو ما بعد الصدمة بشكل فعال؛ ذلك أن نجاح الأفراد في أداء المهام سيقودهم إلى مستوى أعلى من النجاح والتطور (Hinsz

## References

- Abadsah, A., Hammad, I. & Abu Yousef, M.(2015). *Pos-traumatic growth and its relation to mental health among displaced people in shelters in the Gaza Strip*. Fifth educational conference, The Islamic University of Gaza, 1, 180-210.
- Abdel Khalek, A. (2016). *Personality psychology*. The Anglo Egyptian Bookshop.
- Abu Hadros, Y. (2015). Self-management and its relationship to social intelligence in light of representational systems and some variables in a sample of the best female students in Al-Aqsa University. *Journal of Educational & Psychological Sciences*, 16(1), 369- 407.
- Al- Bajjari, A. & Al-Jumaili, A. (2018). The effect of a counseling program on alleviating post-traumatic stress disorder among a sample of Tikrit University students. *College of Basic Education Research Journal*, 14(2),1- 50.
- Al-Banan, M.(2017). *The art of time management*.AG Printing & Publishing.
- Al-Huzali, R. (2010). *Self management and its relation to managerial creation from the vision of secondary-stage female administrators and secretaries in Holy Makah*. Master Thesis. Umm Al-Qura University. Saudi Arabia.
- Al-Sharafat, H., Alshorfat , S. & Al-Quteish, H. (2018). The level of practicing self-management by mathematics secondary school teachers from their perspective: A field study of the northern Badia schools. *Academic Review of Social and Human Studies*,(20),75-85.
- Al-Suwaiji, A. (2015). The effectiveness of using active-learning strategies in developing professional competencies among teacher students in mathematics division. *Kuwait Journal of the College of Education*, (58), 488-521.
- Bellur, Z., Aydın, A. & Alpay, E. (2018). Mediating role of coping styles in personal, environmental and event-related factors and posttraumatic growth relationships in women with breast cancer. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 38-51.

للتحولات النفسية والجسدية والهرمونية السريعة. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة يو وآخرين ( Yu et al., 2014) من أن إدارة وتنظيم الانفعالات تنبأت بنمو ما بعد الصدمة، بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة وايلد وبايفيو ( Wild and Paivio, 2004)، التي أشارت إلى أن إدارة الانفعالات لم تتنبأ بمستوى نمو ما بعد الصدمة.

وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه وايلد وبايفيو (Wild and Paivio, 2004) من أن تنظيم وإدارة الانفعالات يعتبر أساسياً للتعافي من الصدمة؛ إذ يعد شكلاً من أشكال المواجهة يتمثل في القدرة على إدارة التجارب المرتبطة بالأحداث الصادمة والتعبير عنها، والتعبير عن المشاعر السلبية الشديدة المرتبطة بها. علاوة على ذلك، فإن تنظيم وإدارة الانفعالات تمكن الأفراد من التعبير عن مشاعرهم بشكل مناسب للآخرين، وبالتالي تمكنهم من تلقي الدعم ممن حولهم.

## التوصيات

استناداً إلى نتائج الدراسة، يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:

- إعداد البرامج الإرشادية من أجل تحسين مهارات إدارة الذات وتعزيز نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية.
- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث الوصفية ودراسات المقارنة في مجال نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات على الطلبة اللاجئين في المدارس الأردنية، وعلى مراحل عمرية متنوعة، وفي ضوء عدة متغيرات مثل: مكان الإقامة (في مخيم أو خارج المخيم)، والصحة النفسية، ونمط الشخصية، وأسلوب الحياة، والحالة الصحية.

- Cengiz, I. & Ergun, D. & Cakıcı, E. (2018). Posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth and psychological resilience in Syrian refugees: Hatay, Turkey. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(2). doi:10.5455/apd.4862.
- Charuvastra, A. & Cloitre, M. (2008). Social bonds and posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Psychology*, 59, 301–328. doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085650.
- Dishman, R., Motl, R., Sallis, J., Dunn, A., Birnbaum, A., Welk, G.,... & Jobe, J. (2005). Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10-18.
- Elliott, J., Das, D., Cavailler, P., Schneider, F., Shah, M., Ravaud, A.,... & Boulle, P. (2018). A cross-sectional assessment of diabetes self-management, education and support needs of Syrian refugee patients living with diabetes in Bekaa Valley, Lebanon. *Conflict and Health*, 12(1), 1-10.
- Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: A systematic review. *The Lancet*, 365(9467), 1309-1314.
- Gerhardt, M., Ashenbaum, B. & Newman, W. (2009). Understanding the impact of proactive personality on job performance: The roles of tenure and self-management. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 16(1), 61-72.
- Hamdan, O. (2018). *Effectiveness of an occupational therapy program in enhancing self-management among persons with physical disability in the Gaza Strip*. Master Thesis. The Islamic University of Gaza.
- Hassoun, A. (2012). Measure of self-administration building according to the theory of Coleman in university teaching. *Mustansiriyah Journal of Arts*, 56, 1-32.
- Herrington, A., Matheny, K., Curlette, W., McCarthy, C. & Penick, J. (2005). Lifestyles, coping resources and negative life events as predictors of emotional distress in university women. *Journal of Individual Psychology*, 61(4), 343–364.
- Hinsz, V. & Matz, D. (1997). Self-evaluations involved in goal setting and task performance. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 25(2), 177-181.
- Jensen, T., Fjermestad, K., Granly, L., & Wilhelmsen, N. (2015). Stressful life experiences and mental health problems among unaccompanied asylum-seeking children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 20(1), 106-116.
- Khater, I. (2016). *Adolescent education and their problems*. Dar Al- Janadria for Publishing & Distribution.
- Leeman, M., Dispenza, F. & Chang, C. (2015). Lifestyle as a predictor of posttraumatic growth. *The Journal of Individual Psychology*, 71(1), 58-74.
- Linder, L., Erickson, J., Stegenga, K., Macpherson, C., Wawrzynski, S., Wilson, C. et al.(2017). Symptom self-management strategies reported by adolescents and young adults with cancer receiving chemotherapy. *Supportive Care in Cancer*, 25(12), 3793–3806.
- Linley, P. & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(1), 11-21.
- Lorig, K. & Holman, H. (2003). Self-management education: History, definition, outcomes and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1-7.
- Mahmoud, H. (2012). Psychological hardiness and self-management and their relationship to mental health and academic success in light of some variables among the students of professional diploma at the Faculty of Education. *Journal of Arab Studies*, 11(4), 541- 618.
- Mattson, E., James, L. & Engdahl, B. (2018). Personality factors and their impact on PTSD and post-traumatic growth as mediated by coping style among OIF/OEF veterans. *Military Medicine*, 183(9/10), 475–480.
- Maung, J. (2018). *Burmese refugee women in resettlement: Narratives of strength, resilience, and posttraumatic growth*. PhD. Dissertation, University of Missouri-Kansas City.

- Mayer, J., Faber, M. & Xu, X. (2007). Seventy-five years of motivation measures (1930–2005): A descriptive analysis. *Motivation and Emotion*, 31(2), 83-103.
- Mhaidat, F. (2016). The adaptive problems of female teenage refugees and their behavioral adjustment methods for coping. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 95–103.
- Murad, K. & Thabet, A. (2017). The relationship between traumatic experience, posttraumatic stress disorder, resilience and posttraumatic growth among adolescents in Gaza Strip. *Global Journal of Intellectual & Developmental Disabilities*, 5(1),1-10.
- Murphy, D., Demetriou, E. & Joseph, S. (2015). A cross-sectional study to explore the mediating effect of intrinsic aspiration on the association between unconditional positive self-regard and posttraumatic growth. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 14(3), 201-213.
- Panjikidze, M., Beelmann, A., Martskvishvili, K. & Chitashvili, M. (2019). Posttraumatic growth, personality factors and social support among war-experienced young Georgians. *Psychological Reports*, 1-23. doi:10.1177/0033294118823177.
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. & Calhoun, L. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 71-83.
- Putwain, D., Loderer, K., Gallard, D. & Beaumont, J. (2019). School-related subjective well-being promotes subsequent adaptability, achievement and positive behavioural conduct. *The British Journal of Educational Psychology*. Retrieved on 26-2-2019, from: <https://doi.org.ezproxy.yu.edu.jo/10.1111/bjep.12266>.
- Rajab, A. (2015). *Emotional intelligence: Theory & application in sport psychology*. Dar Al-Ma'moun Publishers.
- Ransom, S., Sheldon, K. & Jacobsen, P. (2008). Actual change and inaccurate recall contribute to posttraumatic growth following radiotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 811-819.
- Rosanbalm, K. & Murray, D. (2017). *Promoting self-regulation in the first five years*. Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families.
- Ryan, P. & Sawin, K. (2009). The individual and family self-management theory: Background and perspectives on context, process, and outcomes. *Nursing Outlook*, 57(4), 217-225.
- Sadler, E., Wolfe, C. & McKeivitt, C. (2014). Lay and health care professional understandings of self-management: A systematic review and narrative synthesis. *SAGE Open Medicine*, 2, 1-18. doi:10.1177/2050312114544493
- Sadler, E., Wolfe, C., Jones, F. & McKeivitt, C. (2017). Exploring stroke survivors' and physiotherapists' views of self-management after stroke: A qualitative study in the UK. *BMJ Open*, 7(3), 1-8.
- Saif, A. (2018). *Self-development*. Dar Al-Moataz Publishers.
- Seligman, M. (2002). *Positive psychology, positive preventio, and positive therapy*. In: C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Oxford University Press.
- Sheikh, A. (2008). Posttraumatic growth in trauma survivors: Implications for practice. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(1), 85-97.
- Taylor, C. (2008). *Health psychology* Wissam Brik and Fawzi Dawood (Trans.). Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution.
- Tedeschi, R. & Calhoun, L. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R., Park, C. & Calhoun, L. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Routledge.
- The Higher Population Council. (2018). *Population characteristics of Syrians*. Retrieved on 21-1-2020, from: <https://hpc.org.jo/sites/default/files/Population%20Characteristics%20of%20Syrians-policy-AR.pdf>

- United Nations High Commission for Refugees. (2018). *UNHCR Jordan factsheet-february 2018-Jordan*. Retrieved on 31-3-2019, from: <https://data2.unhcr.org/fr/documents/download/62029>
- Werdel, M. & Wicks, R. (2012). *Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide*. John Wiley & Sons, Inc.
- Wild, N. & Paivio, S. (2004). Psychological adjustment, coping and emotion regulation as predictors of posttraumatic growth. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 8(4), 97-122.
- Wolchik, S., Coxe, S., Tein, J., Sandler, I. & Ayers, T. (2009). Six-year longitudinal predictors of posttraumatic growth in parentally bereaved adolescents and young adults. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 58(2), 107-128.
- Woodward, C. & Joseph, S. (2003). Positive change processes and post-traumatic growth in people who have experienced childhood abuse: Understanding vehicles of change. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(3), 267-283.
- Xue, G. & Sun, X. (2011). Construction and validation of self-management scale for undergraduate students. *Creative Education*, 2(02), 142-147.
- Younis, I. (2018). *Post-traumatic growth*. Yastron for Printing, Publishing and Distribution.
- Yu, Y., Peng, L., Tang, T., Chen, L., Li, M. & Wang, T. (2014). Effects of emotion regulation and general self-efficacy on posttraumatic growth in Chinese cancer survivors: Assessing the mediating effect of positive affect. *Psychology*, 23(4), 473-478.
- Talha, M. (2012). *Comprehensive guide to effective training*. University Culture Foundation.
- Tammam, S. & Taha, A. (2013). *Teacher professional development*. Modern Library for Publishing and Distribution.
- Tatweer. King Abdullah bin Abdulaziz Project for the Development of Public Education. (1436AH). *Professional learning communities*. National School Development Program, Tatweer Educational Services Company.
- Tawfiq, A (2007). *Training fundamentals and principles*. PMEC Management Professional Experience Center.
- Wageman, J., Anderson, S., Duffield, S. & Nyachwaya, J. (2018). The relationship of academic indicators and professional disposition to teaching skills: A secondary data analysis. *Administrative Issues Journal*, 8(2), 10.
- Wieczorek, D., Clark, B. & Theoharis, G. (2018). Principals' perspectives of a race to the top-style teacher evaluation system. *Journal of School Leadership*, 28(5), 566-595.
- Zaslavsky, O. & Leikin, R. (2014). Professional development of mathematics teacher educators: Growth through practice. *Journal of Mathematics Teacher Education*, (7) 5-32.