

نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بإدارة الذات والتفائل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية

Posttraumatic Growth and Its Relationship to Self- management and Optimism among Syrian Refugee Students in Jordanian Schools

Dalal Ahmed Smadi

PhD. Student/ Yarmouk University/ Jordan

Dalal.Smadi10@Yahoo.com

دلال أحمد الصمادي

طالبة دكتوراه/ جامعة اليرموك/ الأردن

Qasem Mohmad Sammour

Associate professor/ Yarmouk University/ Jordan

QasemSammour@Yahoo.com

قاسم محمد سمور

أستاذ مشارك/ جامعة اليرموك/ الأردن

Received: 2/ 12/ 2019, Accepted: 3/ 8/ 2020.

DOI: 10.33977/0507-000-055-001

https://journals.qou.edu/index.php/jrresstudy

تاريخ الاستلام: 2/ 12/ 2019م، تاريخ القبول: 3/ 8/ 2020م.

E-ISSN: 2616-9843

P-ISSN: 2616-9835

Keywords: Posttraumatic Growth, Self-Management, Optimism, Syrian Refugee Students.

المقدمة:

قد يتعرض الفرد خلال سنين حياته إلى العديد من الصدمات والأزمات والأحداث المؤلمة، التي من الممكن أن تؤثر على صحته النفسية والجسدية، وتأتي هذه الأحداث بأشكال مختلفة وفي أوقات مختلفة؛ كالإساءة أو المرض أو الحرب أو اللجوء أو فقدان أحد المقربين، ولا شك أن مثل هذه التجارب والأحداث المؤلمة وما يترتب عليها من ألم جسدي أو نفسي تستوجب من الفرد التحلي بمجموعة من المقومات؛ كالإدارة الحكيمة للذات، والنظرة المتفائلة للحياة، التي قد تساعد على تخطي هذه التجارب والصدمات والنمو من جديد.

وتعد خبرة اللجوء من أصعب هذه الخبرات، والتجارب المؤلمة، والناجمة عن نشوب الحروب، والنزاعات، والتي من الممكن أن يتعرض لها أي مجتمع كان، وبفئاته العمرية المختلفة؛ فهي قد تفضي للعديد من التبعات والآثار الصحية، والنفسية، والاجتماعية المختلفة. وبهذا الصدد يؤكد مكتب الممثل الخاص للأمين العام المعني بالأطفال والنزاع المسلح (2011) على أن الحروب وتبعاتها تعد من أشد الأحداث المؤلمة التي قد يواجهها الأطفال والمراهقون فهم من أكثر الفئات المتضررة فيها، وذلك لقصورهم عن تلبية حاجاتهم بأنفسهم، ولضعفهم وقلة حيلتهم إذ يمكن استغلالهم وانتهاك حقوقهم. ومن الأخطار التي يتعرض لها الأطفال جراء الحروب والنزاعات، الموت والتعرض للأذى الجسدي، والترويع وفقدان أحد الأبوين أو كليهما، وفقدان المأوى، وكذلك فقدان التعليم والعلاج والخدمات الأخرى.

ويؤكد تيديسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun, 2004) على الرغم من أنه يمكن لأزمات وصدمات الحياة الكبرى أن تشكل تحديات كبيرة لنظرة الشخص عن العالم وفهمه له، إلا أن ذلك يتبعه في كثير من الأحيان نمو وتغير إيجابي لا يحدث كنتيجة مباشرة لهذه الصدمات، ولكن كفاح الفرد ونضاله مع الواقع الجديد في أعقاب الصدمة والأزمة هو من يلعب الدور الكبير في تحديد مدى حدوث نمو ما بعد الصدمة لديه.

وقد لوحظ نمو ما بعد الصدمة لدى كل من الذكور والإناث (Tedeschi & Calhoun, 1996)، وعبر مراحل العمر المختلفة (Bellizzi, 2004)، وعبر مختلف المجتمعات بما في ذلك مجتمعات اللاجئين. (Powell et al., 2003) وفي عام 1995 صاغ عالما النفس ريتشارد تيديسكي ولورنس كالهنون (Tedeschi & Calhoun) من جامعة نورث كارولينا مصطلح نمو بعد الصدمة (Post Traumatic Growth [PTG]) وتزامنا مع ذلك الوقت؛ بدأت تظهر في الأدب النفسي مصطلحات أخرى تتحدث عن عمليات ذات الصلة، ومن الأمثلة عليها: النمو المرتبط بالضغط (Stress-related Growth)، والفوائد المدركة (Benefit-finding)، والنمو العكسي (Adversarial Growth) (Werdel & Wicks, 2012).

ويشير نمو ما بعد الصدمة (PTG) إلى التغيرات النفسية الإيجابية التي تأتي في أعقاب الأحداث الصادمة والصعبة نتيجة النضال مع هذه الأزمة؛ إذ ينجو الشخص من الحدث الصادم، ومن

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من إدارة الذات، والتفاؤل، ونمو ما بعد الصدمة، والعلاقة بينها لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية. ولتحقيق أهداف الدراسة أعد مقياس لقياس إدارة الذات، واستخدم مقياس نمو ما بعد الصدمة من إعداد تيديسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun, 1996)، ومقياس التفاؤل من إعداد عيد ومحمود وفرج (2015). تكونت عينة الدراسة من (501) طالب وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية التطبيقية. أظهرت نتائج الدراسة أن كل من مستوى إدارة الذات ونمو ما بعد الصدمة جاء (متوسطا)، بينما جاء مستوى التفاؤل (مرتفعا)، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات من جهة، ونمو ما بعد الصدمة، والتفاؤل من جهة أخرى. وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعا لمتغيرات (الجنس، وفقدان أحد أفراد الأسرة، ومدة اللجوء، والصف)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الذات ومستوى التفاؤل تبعا لمتغير (الجنس) ولصالح الإناث، وفي مستوى إدارة الذات تبعا لمتغير (مدة اللجوء) لصالح المدة الأقل من خمس سنوات.

الكلمات المفتاحية: نمو ما بعد الصدمة، إدارة الذات، التفاؤل، الطلبة اللاجئين السوريون.

Abstract

The purpose of the study is to investigate the level of self-management, optimism and posttraumatic growth and the relationship between them among Syrian Refugee Students in Jordanian Schools. To achieve the aims of the study, the researchers developed self-management scale, and used Tedeschi & Calhoun's posttraumatic growth scale and Eid, Mahmmoud and Faraj's optimism scale. The sample of the study consisted of 501 male and female students, selected through random clustering sample. The findings of the study showed that self-management and posttraumatic growth had average levels. However, the level of optimism was high. There were significant correlations between the level of posttraumatic growth and self-management on one hand, and between optimism and posttraumatic growth on the other hand. Furthermore, the findings showed that there were no statistically significant differences in the level of posttraumatic growth according to the variables of gender, grade, duration of refugee and loss of family member. However, there were statistically significant differences in the levels of self-management and optimism according to the variable of gender, in favor of females, and in the level of self-management according to the variable of duration of refugee, in favor of less than five years.

المواتية للمستقبل؛ إذ إن المستويات العليا من التفاؤل مرتبطة بأثر مستقبلي من خلال تحسين الرفاه الشخصي في أوقات الشدة والصعوبة.

حاولت العديد من النظريات تفسير التفاؤل ومن أبرز هذه النظريات:

نظرية سيليجمان (Seligman's theory) : أشار سيليجمان إلى مجموعة من الأسس التي يقوم عليها التفاؤل، حيث ينظر سيليجمان إلى التفاؤل بأنه لا يكمن في العبارات الإيجابية أو في مشاهد النصر، وإنما في طريقة تفكير الفرد، ويعتقد سيليجمان بأن هناك ثلاثة أبعاد أساسية مهمة يستخدمها الطفل دائما لكي يفسر سبب وقوع أي حدث جيد، أو سيئ له وهي: الاستمرارية، والانتشار، والتشخيص (سيليجمان، 2006).

نظرية إريك إريكسون (Erik Erikson's theory) أكد هورايك إريكسون (Erikson) ترى أن الحل الإيجابي للأزمة التي يواجهها الأفراد خلال المراحل الثمانية للنمو النفسي الاجتماعي يؤدي إلى زيادة الثقة ويعزز الأمان، ويساعد في تكوين أساس لأهم نظرة شاملة عن الحياة، ألا وهي الأمل والنظرة المتفائلة، وتسمى المرحلة النفسية الاجتماعية الأولى بمرحلة "الثقة مقابل عدم الثقة" وتكون تبعا لعلاقة الأم بالطفل؛ فإذا تم تجاوز تلك المرحلة بسلام فإن القيمة النمائية التي يكتسبها الطفل هي الأمل، ويؤكد إريكسون على أنه من المهم أن نفهم أن كلمة الأزمة لا تعني الكارثة بل هي الكيفية التي تظهر بها الطرق المختلفة لمشاهدة العالم، وتعني النظرة الجديدة على أساليب الحياة، وأشكال العلاقات الأساسية ونظام المعتقدات حول كيفية التعامل مع الذات والعالم. (Knight, 2017)

ومن هنا يتبين أهمية تعزيز روح التفاؤل في حياة الأفراد عموما والاطفال والمراهقين خصوصا، وتحديدًا في مثل هذه الأوضاع التي يمر بها الطلبة اللاجئين السوريين الذين اجتمعت عليهم صعوبة المرحلة وصعوبة الموقف، فهم بأمر الحاجة لإحياء بذرة التفاؤل الإيجابي وتنميتها لتحل محل ما ضعف من آمال وتطلعات نتيجة لما عايشوه وما زالوا يعايشونه، ولا يختلف اثنان على الدور الذي يلعبه الإرشاد النفسي على وجه التحديد في زرع هذه البذرة لديهم، ومن المهم التأكيد على ضرورة استخدام الأساليب والوسائل الإرشادية كافة لتحقيق ذلك لدى هذه الفئة.

وكما التفاؤل تعد إدارة الذات عاملا مساعدا، وهاما في تخطي الأزمات والصعاب. إذ تعد إدارة الذات أسلوبا هاما لمساعدة الأفراد في تحقيق درجات أعلى من الاستقلالية في مناسبات الحياة المختلفة، حيث يتعلم الفرد من خلاله أن يصبح أكثر قدرة على توجيه ذاته، وأقل اعتمادا على التوجيهات الخارجية (القرالة والتأخينة والضالعين، 2017).

وُظفت المصطلحات والمفاهيم المرتبطة بمفهوم إدارة الذات في العديد من الدراسات والبحوث؛ كضبط النفس، وتنظيم الذات، وتوجيه الذات، إضافة إلى إدارة الذات، ومع أن جميعها تشير إلى استخدام الفرد لمجموعة من المهارات والأساليب المعرفية والسلوكية من أجل تحقيق التوازن بين جوانب الحياة، وتحقيق الأهداف الشخصية، إلا أن هناك اختلافا في تعريف هذه المصطلحات؛ فمثلا، يشير مصطلح "ضبط النفس" إلى تثبيط السلوكيات والعواطف غير

ثم يظهر تحسنا في نواحي مهمة من حياته، إن هذه التغييرات لا معني بالضرورة عدم وجود صراع مع الحدث الصادم والأزمة (Te-deschi & Calhoun, 1996; Tedeschi & Calhoun, 2004).

أوصى كل من كالهون وتيديسكي وقرولو (Tedeschi, Calhoun & Groleau, 2015) بخمس استراتيجيات ومهارات إرشادية عامة يمكن للمرشد أن يستعملها لتحسين نمو ما بعد الصدمة، وهي: (1) التركيز على الاستماع دون محاولة حل المشكلة، وهذا يتطلب الاستماع إلى حديث المسترشد من أجل الفهم العميق للصدمة وتأثيرها على حياته. (2) ملاحظة النمو لدى المسترشد عندما يقترب من ذلك، ويترتب على ذلك، تشجيع عملية مناقشة أي تغييرات إيجابية، مع الاحتفاظ بعدم المبالغة في إحداث أي تغييرات مبكرة في العلاج. (3) تسليط الضوء على النمو عند المسترشد عندما يتبين ذلك، بحيث يمكن للمرشد توجيه انتباه المسترشد إلى التغييرات الإيجابية عندما يبلغ المسترشد عنها. (4) التطرق إلى جوانب نمو ما بعد الصدمة المتعلقة بالأحداث التي يرى المسترشد أن النمو فيها غير ممكن. (5) اختيار الكلمات المناسبة لتعكس النمو للمسترشد، ومن الضروري عند مناقشة نمو ما بعد الصدمة مع المسترشد، إبلاغه أن الفوائد مستمدة من كفاحه في مواجهة الصدمة، وليس من الصدمة نفسها. وفي الوقت نفسه، ينبغي على المرشد أن يبلغ المسترشد أنه لا يستطيع خلق النمو عنده، ولكن يمكنه مساعدته على إيجاد النمو عندما تكون لديه احتمالية حدوثه.

ومن جانب آخر يعد التفاؤل من أهم المقومات المعينة على تخطي الصدمات، والتجارب المؤلمة كاللجوء على سبيل المثال. ويعد التفاؤل نوعا من التوجه نحو الحياة وأحداثها، وينظر إلى الأشخاص المتفائلين على أنهم الأكثر إيجابية في تطلعاتهم المستقبلية، وعلى أنهم يعيشون ويختبرون الحياة من منظور إيجابي؛ وذلك أن التفاؤل ينطوي على عدم وجود تفسير متشائم للواقع ولسلوكيات الآخرين، يبتجنب الأفكار السلبية، ويعبر عن الرضا بالحياة (Cousins, Tomlinson, Cohen & Mcmurtry, 2016).

أظهرت نتائج الدراسات والأبحاث الحديثة كذلك، أن ثمة ارتباطا مرتفعا بين التفاؤل والرفاه الشخصي في خضم الظروف الصعبة؛ فأظهر المتفائلون قدرة أكبر على الشفاء من التحديات الجسدية والنفسية. وفي البيئات التعليمية أيضا، حيث تبين أن التفاؤل مؤشر جيد للنجاح حتى عندما يكون الطلاب قادمين من بيئات معرضة للخطر، فقد أثبتت مجموعة كبيرة من الأبحاث أن التفاؤل يوفر درعا واقيا من الآثار السلبية للأحداث المؤلمة المختلفة التي مروا بها؛ مثل الحرب والقتال، وفي الوقت الذي دعمت فيه الأبحاث التفاؤل باعتباره سمة إيجابية للصحة النفسية بشكل عام، فإنه يمكن أن يكون التفاؤل أكثر فائدة للاجئين بشكل خاص وذلك لارتباطه بالمرونة المعرفية (Acquaye, Mitchell, Saliba & Heard, 2018).

يعرف عبد الخالق (2016) التفاؤل بأنه: "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح" (ص، 547).

ييري كل من كارفر وشاير وسيغستروم (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010) أن التفاؤل متغير فردي؛ إذ يختلف من شخص لآخر، ويعكس المدى الذي يمتلك فيه الناس التوقعات

بين تجارب الأحداث الصادمة الناجمة عن الحرب واضطراب ما بعد الصدمة من جهة، ونمو ما بعد الصدمة والمرونة من جهة أخرى، وأن هناك علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين تجارب الأحداث الصادمة واضطراب ما بعد الصدمة، وأن هناك علاقة ارتباط موجبة بين نمو ما بعد الصدمة والمرونة، وأشارت النتائج أيضاً، إلى أن مستوى نمو ما بعد الصدمة جاء متوسطاً، وأشارت إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعاً للجنس بينما وجد فروق دالة إحصائياً في مستوى النمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير العمر لصالح المراهقين الذين تراوحت أعمارهم ما بين (15 - 16 سنة).

وفي دراسة أجراها كل من بانجيكيدزي وبيلمان ومارتسك فيشيفلي وتشيتاشفيلي (Panjikidze, Beelmann, Martskvishvili, Chitashvili, 2019) بهدف معرفة العلاقة بين عوامل الشخصية وأشكال مصادر الدعم الاجتماعي ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الأطفال والمراهقين النازحين في جورجيا منذ عام 2008، تضمنت العينة (242) فرداً (124 ذكراً، 118 أنثى) تراوحت أعمارهم ما بين (9 - 18 سنة)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن عوامل الشخصية (الانبساطية، ويقظة 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 أظهرت فرقا ملحوظاً على أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة (القوة الشخصية، وتقدير الحياة) لصالح المراهقين من عمر (13 - 18 سنة) مقارنة بفئة الأطفال من (9 - 12 سنة).

وعنيت العديد من الدراسات بإدارة الذات، فأجرى كل من ميزو وشورت (Mezo & Shortm, 2012) دراسة هدفت إلى تقييم نماذج التنظيم الذاتي وتقييم مقياس إدارة الذات وضبط الذات، ويهدف الكشف عن دور التأثير الإيجابي، والرضا عن الحياة، واليقظة، والتراكيب التمييزية للرغبة الاجتماعية، والمعتقدات غير المنطقية، والاكتماب، والقلق، والتأثير السلبي، والإجهاد الشخصي كمتنبئات بمستوى مقياس ضبط الذات وإدارة الذات لدى طلبة الجامعة الكندية. تكونت عينة الدراسة من (410) طالبا وطالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى نسب كبيرة من التباين المفسر لكل من التأثير الإيجابي، والرضا عن الحياة، واليقظة، والاكتماب، والتأثير السلبي، والإجهاد الشخصي في مستوى إدارة الذات وضبط الذات، بينما لم تتنبأ كل من الرغبة الاجتماعية، والمعتقدات غير المنطقية، والاجترار، والقلق بشكل كبير بمستوى ضبط الذات وإدارة الذات لدى أفراد العينة.

وفي دراسة أجرتها أبوهدروس (2015) بهدف 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، وتكونت 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 إحصائية في مستوى مهارات إدارة الذات بين الطالبات المتفوقات في التخصصات العلمية والأدبية لصالح الأخيرة، كما

المرغوب بها. ولتجنب الارتباك في استعمال هذه المصطلحات الذي قد ينتج عن الخلط أو التبديل استعمال مصطلح "إدارة الذات" مصطلحا شاملا لجميع أنواع السلوكيات ذاتية التنظيم. (Xue & Sun, 2011)

ويرى كنف سيرز (King- Sears 2006) أن إدارة الذات أسلوباً دُرِس جيداً وله تطبيقات واسعة على الطلاب، وعبر المستويات العمرية المختلفة، وعلى أشكال متنوعة من السلوك. ويمكن أن تأخذ إدارة الذات أشكالاً عديدة، بما في ذلك المراقبة الذاتية (تسجيل حدوث السلوك أو عدم حدوثه)، والتقييم الذاتي (الحكم على جودة سلوك وفق معايير محددة)، والتعزيز الذاتي (بالحصول على معزز بعد القيام بسلوك محدد مسبقاً وفق معيار محدد). كما وتشير إدارة الذات إلى التعامل مع الأعراض والعلاج، والآثار الجسدية، والنفسية، والاجتماعية وتغييرات نمط الحياة، ويحدد الهدف النهائي لإدارة الذات على أنه الحفاظ على نوعية حياة مرضية (Sattoe, Bal, Ro- elofs, Bal, Miedema, & Van Staa, 2015).

ومن الأهمية بمكان معرفة، أنه في عام 2011 قدم اقتراح لمنظمة الصحة العالمية بإعادة تعريف مفهوم (الصحة)، على أنها القدرة على التوافق وإدارة الذات في مواجهة التحديات الاجتماعية والبدنية والعاطفية، وعلى الرغم من أن هذا التعريف الجديد واجه انتقاداً من بعض المتخصصين، إلا أنه يعكس الاهتمام المتزايد بإدارة الذات. (Huber et al. , 2011)

ويشير كل من جيرهاردت واشنباوم ونيومان (Gerhardt, Ashenbaum & Newman, 2009) إلى عدد من الخطوات المهمة لإدارة الذات: كالتقييم الذاتي، وتحديد الأهداف، وإدارة الوقت، والتنظيم الذاتي والبيئي، حيث يقوم الفرد بتقييم تقدمه نحو أهدافه المحددة، وأخذ زمام المبادرة من أجل إدارة وتعديل وتنظيم بيئته، وسلوكه، وذلك من أجل زيادة احتمالات النجاح إلى أقصى حد.

عنيت العديد من الدراسات السابقة بدراسة متغيرات الدراسة الحالية نظراً لأهميتها في تعزيز الصحة النفسية. فقد تناولت عدداً من الدراسات نمو ما بعد الصدمة كما في دراسة أجراها كل من العبادسة وحمام وأبو يوسف (2015) بهدف الكشف عن مستوى نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي والعلاقة بينهما لدى النازحين في مراكز الإيواء في محافظة خان يونس بعد الحرب على غزة عام (2014)، وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (202) من الأفراد النازحين لمراكز إيواء وكالة غوث وتشغيل اللاجئين بعد الحرب، وأشارت نتائج الدراسة إلى مستوى متوسط من نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى النازحين لمراكز الإيواء، بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية بين نمو ما بعد الصدمة والاكتماب، في حين أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في نمو ما بعد الصدمة والأعراض المرضية تعزى لمتغير مكان السكن والتعليم والعمر.

ودراسة كل من مراد وثابت (Murad & Thabet, 2017) التي أجريت في قطاع غزة بهدف الكشف عن العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وتجارب الأحداث الصادمة، واضطراب ما بعد الصدمة والمرونة لدى المراهقين، تكونت من عينة قوامها 400 طالب وطالبة (200 ذكر، 200 أنثى)، تراوحت أعمارهم ما بين (15 - 18 سنة)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباط سلبية

المتأخرين ضمن نموذج التوافق الذاتي، تكونت عينة الدراسة من (205) فرداً (104 إناث، 101 ذكور)، أشارت نتائج الدراسة إلى أن معنى الحياة والتفاؤل يتنبأ بالرفاه الشخصي والنفسي، وإلى أن التفاؤل جاء وسيطاً جزئياً في العلاقة بين معنى الحياة والرفاه الذاتي والنفسي.

وتعقيباً على ما سبق في الدراسات السابقة فإنه يلحظ تباين الأهداف، والنماتج، والعينات، والأدوات المستخدمة، ويلحظ تناول متغيرات الدراسة (نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل) مع متغيرات أخرى مثل: أعراض الاضطراب النفسي كما في دراسة العبادسة وآخرون (2015)، وعوامل الشخصية ومصادر الدعم الاجتماعي كدراسة بانجيكيدزي وآخرون (Panjikidze at) (2019، al.)، والرضا عن الحياة كدراسة ميزو وشورت (Mezo & Shortm, 2012)، والذكاء الاجتماعي في دراسة أبو هدرس (2015)، والسعادة كما في دراسة جودة (2010)، والتشاؤم في دراسة سينغ وميشرا (Singh & Mishra, 2014) وفيما يتعلق بالعينات التي اتخذتها الدراسات السابقة جميعها فيمكننا القول إنها لا تشابه عينة الدراسة الحالية. أما ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة فهو أنها تناولت نمو ما بعد الصدمة وعلاقتها بإدارة الذات والتفاؤل موضوعاً لها، والتي لم تُدرس مجتمعة في أي من الدراسات السابقة، إضافة إلى اتخاذها الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية عينة لها بخلاف الدراسات السابقة. وبناء على ذلك؛ يتوقع أن يكون لهذه الدراسة موقع معتبر بين الدراسات السابقة، وحافزاً للمزيد من الدراسات والأبحاث ضمن هذه المتغيرات وضمن هذه العينة.

مشكلة الدراسة

يواجه العديد من الأطفال، والمراهقين اللاجئين العديد من التبعات، والآثار النفسية المختلفة؛ نتيجة ما مروا به من تجارب وخبرات تمخضت عن مخلفات الحروب والنزاعات، ومن خلال ملاحظة الباحثين لبعض المظاهر والآثار النفسية الإيجابية التي بدت على مجموعات من الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية، وبعد تقصي الباحثين للعديد من الدراسات التي تناولت تجارب اللاجئين الإيجابية فقد تبين أن ثمة حاجة ماسة لمثل هذه الدراسة؛ حيث أن التركيز على الجوانب السلبية للصدمة يمكن 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 والسلبية (Linley & Joseph, 2004). ومن هنا أتت هذه الدراسة بغرض الكشف عن بعض المتغيرات الإيجابية كنمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل، لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية.

أسئلة الدراسة

- السؤال الأول: ما مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية؟
- السؤال الثاني: ما مستوى إدارة الذات لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية؟
- السؤال الثالث: ما مستوى التفاؤل لدى الطلبة اللاجئين

وجدت فروق في بعد إدارة الوقت لصالح الطالبات ذوات النظام التمثيلي الحسي الحركي.

وأجرى أبو شمالة (2017) دراسة هدفت إلى معرفة الدور الوسيط لإدارة الذات في العلاقة بين الحساسية الانفعالية والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة الجامعيين من ذوي الإعاقة السمعية في الجامعة الإسلامية في قطاع غزة، تكونت عينة الدراسة من (50) طالبا وطالبة، منهم (16) طالبا و (34) طالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى إدارة الذات جاء بدرجة متوسطة، وأشارت أيضا إلى وجود معامل ارتباط عكسي دال إحصائياً بين إدارة الذات والحساسية الانفعالية، وإلى وجود معامل ارتباط طردي دال إحصائياً بين إدارة الذات والتوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، وإلى أن إدارة الذات تلعب دوراً وسيطاً بين الحساسية الانفعالية والتوجه نحو الحياة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الذات تبعاً لمتغيري الجنس ودرجة الإعاقة.

وتناولت العديد من الدراسات التفاؤل كما في دراسة جودة (2010) التي هدفت إلى الكشف عن مستويات التفاؤل والأمل والسعادة، والتعرف على نوع العلاقة التي قد تربط التفاؤل والأمل بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة، ومعرفة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في التفاؤل والأمل والسعادة، والتي يمكن أن تعزى إلى متغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (363) طالب وطالبة (172 ذكراً، 191 أنثى)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن نسب التفاؤل والأمل والسعادة هي على التوالي (71%، 81%، 63%)، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائياً تربط التفاؤل والأمل بالسعادة، وإلى أن مستويات التفاؤل والسعادة لدى الإناث أعلى منها لدى الذكور.

كما أجرى سينغ وميشرا (Singh & Mishra, 2014) دراسة هدفت إلى مقارنة التفاؤل والتشاؤم بين المراهقين تبعاً للجنس، (220) طالبا وطالبة (140 ذكراً، 80 أنثى) اختبروا عشوائياً من ثلاث مدارس في مدينة لكانا في الهند، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق كبيرة في مستوى التفاؤل والتشاؤم بين المراهقين تبعاً للجنس.

وأجرى تشيرري وآخرون (Cherry et al., 2017) دراسة هدفت إلى معرفة دور التفاؤل والأمل في التنبؤ بالمؤشرات الصحية لدى عينة من الناجين من إعصاري كاترينا وريتا في عام (2005) الولايات المتحدة الأمريكية. تكونت عينة الدراسة من (219) فرداً، تتراوح أعمارهم ما بين (18 - 91 سنة)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن التفاؤل والأمل يرتبطان بشكل مستقل وإيجابي مع الصحة النفسية. في حين لم يكن هنالك ارتباط كبير بين التفاؤل والأمل بالصحة الجسدية عند تناولها كل على حدة. وأظهرت نتائج الدراسة تفاعلاً بين الإصابة بصدمة سابقة في الحياة والتفاؤل؛ حيث كان التفاؤل يتنبأ كثيراً بالصحة البدنية فقط لأولئك الذين لديهم مستوى أعلى من الصدمات السابقة.

وفي دراسة أجراها كل من كروك وتيلكا (Krok & Telka, 2019) بهدف معرفة القدرة التنبؤية لمعنى الحياة والتفاؤل في الرفاهية الذاتية والنفسية، ومعرفة الدور الوسيط للتفاؤل في العلاقة بين معنى الحياة والرفاه الذاتي والنفسي لدى المراهقين البولنديين

(PTG) إلى " تجربة التغيير الإيجابي الذي يحدث نتيجة الكفاح مع أزمات 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: 1) ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس نمو ما بعد الصدمة المستخدم في هذه الدراسة.

◀ إدارة الذات: تعرف إدارة الذات بأنها «قدرة الإنسان على توجيه أفكاره ومشاعره وإمكانياته نحو تحقيق أهدافه» (البنان، 2017: 15). ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدارة الذات المستخدم في هذه الدراسة.

◀ التفاؤل: «توجهات الأفراد الإيجابية نحو المستقبل والرضا عن الحياة والإقبال عليها والرغبة في تحقيق الآمال والطموحات في المستقبل بالإضافة إلى رؤية الجانب المضيء من الحياة» (عيد وآخرون، 2015: 539). ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل المستخدم في هذه الدراسة.

◀ الطلبة اللاجئين السوريون في الأردن: وهم الطلبة السوريون الذين أجبرتهم ظروف الحرب إلى الهجرة من بلادهم والإقامة في الأردن، حيث لجأوا إلى الأردن منذ عام (2011) ولغاية فترة إجراء الدراسة عام (2018 - 2019).

محددات الدراسة:

■ تقتصر الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية طبقية من طلبة المرحلة الأساسية العليا للاجئين السوريين في الأردن، والملتحقين بمدارس وزارة التربية والتعليم في محافظة إربد خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2018 - 2019).

■ تتحدد نتائج الدراسة بأدوات الدراسة وهي: مقياس نمو ما بعد الصدمة، ومقياس إدارة الذات، ومقياس التفاؤل وما تتمتع به هذه الأدوات من خصائص سيكومترية.

■ تتحدد نتائج الدراسة في ضوء المفاهيم، والمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة وما تتضمنه من مجالات مختلفة.

الطريقة والإجراءات:

منهجية الدراسة

تعد الدراسة الحالية وصفية ارتباطية، واستخدام المنهج الوصفي الارتباطي بهدف التعرف على تأثير المتغيرات المستقلة (الجنس، والصف، وفقدان أحد أفراد الأسرة، ومدة اللجوء)، على نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية (المتغيرات التابعة).

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة اللاجئين السوريين من المرحلة الأساسية العليا المكونة من ثلاثة مستويات صفية من الصف الثامن والتاسع والعاشر، المسجلين والمنتظمين بالدراسات

السوريين في المدارس الأردنية؟

● السؤال الرابع: هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية؟

● السؤال الخامس: هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمو ما بعد الصدمة والتفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية؟

● السؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل تبعاً لمتغيرات (الجنس، فقدان أحد أفراد الأسرة، مدة اللجوء، الصف) لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة نظرياً في كونها تبحث في مجموعة مهمة من المفاهيم، والتي جاء البحث فيها نادراً في الدراسات العربية بشكل عام والدراسات المحلية بشكل خاص، وتحديد مفهوم نمو ما بعد الصدمة والذي يعد حسب علم الباحثين من أوائل الدراسات على المستوى المحلي والعربي، وقد أتت هذه الدراسة لتقدم إضافة جديدة ومفيدة من أجل المساهمة في ذلك؛ عن طريق دراسة كل من إدارة الذات والتفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية. أما من حيث الأهمية العملية فقد تسهم نتائج هذه الدراسة وتوصياتها بدفع الباحثين والمختصين في مجال الصحة النفسية إلى إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة، كما وقد تزود نتائج هذه الدراسة المرشدين النفسيين وصانعي القرار، والمنظمات العاملة في مجال اللاجئين بمزيد من المعلومات الهامة، التي تتعلق بخصائص الطلبة اللاجئين النفسية التي قد تساعدهم على مساعدة هذه الفئة وتحقيق أهدافها المرجوة.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى:

■ الكشف عن مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية.

■ الكشف عن مستوى إدارة الذات لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية.

■ الكشف عن مستوى التفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية.

■ الكشف عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات من جهة، والتفاؤل من جهة أخرى.

■ الكشف عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) في نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل تبعاً لمتغيرات (الجنس، فقدان أحد أفراد الأسرة، مدة اللجوء، الصف) لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

◀ نمو ما بعد الصدمة: يشير مصطلح نمو ما بعد الصدمة

المقياس بين (21 - 105) .

■ ثانياً: مقياس إدارة الذات: اشتمل مقياس إدارة الذات بصورته النهائية على (25) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد، يجاب عنها بتدريج 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 المصوغه باتجاه موجب، في حين يعكس التدريج في الفقرات المصوغه باتجاه سالب وهي: [24، 23، 8]، وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (25 - 125) ؛ أي أنه كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع إدارة الذات.

■ ثالثاً: مقياس التفاؤل: اشتمل مقياس التفاؤل بصورته النهائية على (20) فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد، يجاب عنها بتدريج 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. وهذه الدرجات تنطبق على فقرات المقياس جميعها كون الفقرات مصاغه باتجاه موجب، وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (20 - 100) ؛ أي أنه كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع التفاؤل.

دلالات الصدق والثبات لمقاييس الدراسة:

■ الصدق الظاهري: قام الباحثان تمهيداً لاستخراج الخصائص السيكومترية للمقاييس الثلاث بعرضها بصورتها الأولية، على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم في عدد من الجامعات الأردنية، وبلغ عددهم (13) محكماً، وفي ضوء آراء المحكمين أخذ الباحثان بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (80%) من المحكمين.

■ مؤشرات صدق البناء: لاستخراج دلالات صدق البناء للمقاييس الثلاث، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (40) طالباً، وحللت فقرات المقياس وحساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات، إذ إن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية من جهة، وبين كل فقرة وبين ارتباطها بالمجال التي تنتمي إليه، وبين كل مجال والدرجة الكلية من جهة أخرى، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات في مقياس نمو ما بعد الصدمة مع الأداة ككل ما بين (0.37 - 0.68) ، ومع المجال (0.37 - 0.89) . وحسبت أيضاً قيم معاملات الارتباط البينية لمجالات مقياس نمو ما بعد الصدمة وتراوحت بين (0.190 - 0.661) ، كما وحسبت قيم معاملات الارتباط بين المجالات، والمقياس ككل وقد تراوحت بين (0.574 - 0.841) .

وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات في مقياس إدارة الذات مع الأداة ككل ما بين (0.33 - 0.61) ، ومع المجال (0.34 - 0.78) . وتجدر الإشارة أن معاملات الارتباط جميعها كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ولذلك لم يحذف أي من هذه الفقرات. وحسبت أيضاً قيم معاملات الارتباط البينية لمجالات

الرسمي للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2018 / 2019م في مدارس مديرية التربية والتعليم لقصبة إربد، والبالغ عددهم (2.122) طالباً وطالبة منهم (1.163) طالباً و (959) طالبة، وذلك وفقاً لإحصائيات مديرية التربية والتعليم لقصبة إربد للعام الدراسي 2018 / 2019

عينة الدراسة

تم اختيار (501) من طلاب وطالبات مديرية قصبة إربد، منهم (230) طالباً و (271) طالبة، وتراوحت أعمارهم ما بين (14 - 17 سنة) اختيروا بالطريقة العشوائية طبقية وفق الجنس والصف. واختير الطلاب من خمس مدارس تابعة لمديرية قصبة إربد وذلك بنسبة (23.6%) من عدد الطلبة التابعين لمدارس المنطقة. ويبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة (الجنس، الصف، فقدان أحد أفراد الأسرة، مدة اللجوء) .

الجدول رقم (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 أفراد الأسرة
84.0%	421	لا يوجد مفقود	
47.5%	238	أقل من خمس سنوات	مدة اللجوء
52.5%	263	أكثر من خمس سنوات	
100.0	501	المجموع	

أدوات الدراسة:

للكشف عن نمو ما بعد الصدمة استخدم مقياس نمو ما بعد الصدمة ([PTGI]; The Post- Traumatic Growth Inventory) المعد من قبل تيديسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun, 1996) ، والمكون من خمسة أبعاد موزعة على 21 فقرة. وبهدف الكشف عن إدارة الذات قام الباحثان بتطوير مقياس خاص بهذه الدراسة يتكون من خمسة أبعاد موزعة على 25 فقرة. وبهدف الكشف عن التفاؤل، استخدم مقياس التفاؤل من إعداد عيد ومحمود وفرج (2015) المكون من ثلاث أبعاد موزعة على 35 فقرة، وتجدر الإشارة أن الباحثين في الدراسة الحالية قاما بحذف 15 فقرة من المقياس الأساسي وذلك بعد عرضه على مجموعة من المحكمين ليتناسب مع عينة الدراسة، وبذلك أصبحت فقرات المقياس مكونة من 20 فقرة.

تصحيح مقاييس الدراسة:

■ أولاً: مقياس نمو ما بعد الصدمة: تكوّن مقياس نمو ما بعد الصدمة من (21) فقرة، يجاب عنها بتدريج 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، علماً أن الفقرات جميعاً صيغت باتجاه موجب، وبذلك تتراوح درجات

وجاء معامل الاتساق الداخلي، وثبات الإعادة للمجالات والأداة ككل في مقياس التفاؤل على النحو التالي، والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

الجدول رقم (4)

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
التوجه نحو المستقبل	.88	.74
الرضا عن الحياة	.90	.80
تحقيق الآمال والأهداف والطموحات	.94	.81
المقياس ككل	.92	.89

وتجدر الإشارة أن هذه القيم جميعها في المقياس الثلاثة عدت ملائمة لغايات هذه الدراسة.

متغيرات الدراسة:

صنفت متغيرات الدراسة على النحو الآتي:

- المتغيرات المستقلة، وهي:
 - الجنس: وله فئتان (ذكر، أنثى).
 - الصف: وله ثلاثة مستويات (ثامن، تاسع، عاشر).
 - فقدان أحد أفراد الأسرة: وله مستويان (يوجد، لا يوجد).
 - ومدة اللجوء: ولها مستويان (أقل من خمس سنوات، أكثر من خمس سنوات).

ب. المتغيرات التابعة، وهي: نمو ما بعد الصدمة، إدارة الذات، والتفاؤل.

المعيار الإحصائي

صنفت استجابات أفراد الدراسة على المقياس الثلاثة إلى ثلاث فئات، على النحو الآتي: مستوى متدن، وتعطى للدرجة التي تتراوح بين (1.00-2.33)، ومستوى متوسط، وتعطى للدرجة التي تتراوح بين (2.34 - 3.67)، ومستوى مرتفع تعطى للدرجة التي تتراوح بين (3.68 - 5.00). وذلك بعد اعتماد المعيار الإحصائي للمقياس من خلال استخدام المعادلة التالية:

الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1) بعد قسمته على عدد الفئات المطلوبة (3) $5 - 1 = 4$ / 3 = 1.33، ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

المعالجة الإحصائية

المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة استخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

- للإجابة عن السؤال الأول، والسؤال الثاني، والسؤال الثالث: حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى نمو ما بعد الصدمة، ومستوى إدارة الذات، ومستوى التفاؤل، وأبعادها لدى

مقياس إدارة الذات، وقيم المجالات بالمقياس ككل، وتراوحت بين (0.296 - 0.510) كما أن قيم معاملات الارتباط بين المجالات والمقياس ككل تراوحت بين (0.419 - 0.795).

وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات في مقياس التفاؤل مع الأداة ككل ما بين (0.38 - 0.76)، ومع المجال (0.39 - 0.83). وحسبت أيضا قيم معاملات الارتباط البينية لمجالات مقياس التفاؤل، وقيم المجالات بالمقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس التفاؤل بين (0.525 - 0.705) كما أن قيم معاملات الارتباط بين المجالات والمقياس ككل تراوحت بين (0.833 - 0.921).

ثبات أدوات الدراسة: للتأكد من ثبات أدوات الدراسة، فقد كان التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test- retest) بتطبيق المقياس الثلاث، وإعادة تطبيقها بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكوّنة من (40) طالبا، ومن ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين، وحسب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، وقيمة ثبات الإعادة للمجالات، والأداة ككل وعدت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة. وجاءت قيمة الاتساق الداخلي، وقيمة ثبات الإعادة في مقياس نمو ما بعد الصدمة على النحو التالي:

الجدول رقم (2)

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية لمقياس نمو ما بعد الصدمة

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
العلاقات مع الآخرين.	.83	.70
الإمكانات الجديدة.	30.87	.73
القوة الشخصية.	.88	.74
التغيرات الروحية.	.85	.77
تقدير الحياة.	.89	.76
المقياس ككل	.90	.82

جاءت قيمة الاتساق الداخلي في مقياس إدارة الذات وثبات الإعادة على النحو التالي، والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

الجدول رقم (3)

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

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
إدارة الإنجاز.	.89	.71
إدارة العلاقات.	.84	.75
إدارة الانفعالات.	.87	.77
الدافعية الذاتية.	.86	.78
القدرة على التكيف.	.89	.71
المقياس ككل	.89	.86

الجدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى إدارة الذات لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	4	الدافعية الذاتية	3.72	.762	مرتفع
2	2	إدارة العلاقات	3.53	.770	متوسط
3	5	القدرة على التكيف	3.30	.547	متوسط
4	1	إدارة الإنجاز	3.18	.829	متوسط
5	3	إدارة الانفعالات	3.14	.706	متوسط
		إدارة الذات ككل	3.37	.526	متوسط

يبين الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.14 - 3.72)، فجاء بعد الدافعية الذاتية في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.72)، بينما جاء بعد إدارة الانفعالات في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.14)، وبلغ المتوسط الحسابي لإدارة الذات ككل (3.37).

◀ للإجابة عن السؤال الثالث؛ ما مستوى التفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية؟ حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفاؤل، وأبعاده لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية، مع مراعاة ترتيب الأبعاد تنازلياً. والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	التوجه نحو المستقبل	3.85	.760	مرتفع
2	3	تحقيق الآمال والطموحات والأهداف	3.74	.773	مرتفع
3	2	الرضا عن الحياة	3.61	.721	مرتفع
		التفاؤل ككل	3.73	.650	مرتفع

يبين الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.61 - 3.85)، فجاء بعد التوجه نحو المستقبل في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.85)، بينما جاء بعد الرضا عن الحياة في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.61)، وبلغ المتوسط الحسابي للتفاؤل ككل (3.73).

◀ للإجابة عن السؤال الرابع: هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية؟ استخرجت معامل ارتباط بيرسون بين نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية، والجدول (8) يوضح ذلك.

الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية، مع مراعاة ترتيب الأبعاد تنازلياً.

■ للإجابة عن السؤال الرابع، والسؤال الخامس: استخرج معامل ارتباط بيرسون بين نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات، وبين نمو ما بعد الصدمة والتفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية.

■ للإجابة عن السؤال السادس: تم استخدام اختبار (ت) (Independent samples test) لمعرفة الفروق بين متغيرات الدراسة (الجنس، فقدان أحد أفراد الأسرة، مدة اللجوء). وحسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على المقاييس الثلاث (نمو ما بعد الصدمة، ومقياس إدارة الذات، ومقياس التفاؤل)، وتم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA Test) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات تبعا لمتغير الصف (الثامن، التاسع، العاشر).

عرض النتائج

◀ للإجابة عن السؤال الأول، ما مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية؟ حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى نمو ما بعد الصدمة، وأبعاده لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية، مع مراعاة ترتيب الأبعاد تنازلياً، والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	4	التغيرات الروحية	4.19	.771	مرتفع
2	3	القوة الشخصية.	3.75	.766	مرتفع
3	5	تقدير الحياة	3.61	.913	متوسط
4	2	الإمكانات الجديدة.	3.55	.791	متوسط
5	1	العلاقات مع الآخرين.	3.28	.706	متوسط
		نمو ما بعد الصدمة	3.67	.595	متوسط

يبين الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.28 - 4.19)، فجاءت التغيرات الروحية في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.19)، بينما جاءت العلاقات مع الآخرين في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.28)، هذا وبلغ المتوسط الحسابي لنمو ما بعد الصدمة ككل (3.67).

◀ للإجابة عن السؤال الثاني: ما مستوى إدارة الذات لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية؟ فقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى إدارة الذات، وأبعاده لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية، مع مراعاة ترتيب الأبعاد تنازلياً. والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (8)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية

المقياس	إدارة الإنجاز	إدارة العلاقات	إدارة الانفعالات	الدافعية الذاتية	القدرة على التكيف	إدارة الذات ككل
العلاقات مع الآخرين	.432**	.419**	.323**	.461**	.204**	.520**
الإمكانات الجديدة	.517**	.388**	.352**	.542**	.291**	.587**
القوة الشخصية	.464**	.402**	.356**	.518**	.372**	.585**
التغيرات الروحية	.384**	.271**	.214**	.396**	.229**	.419**
تقدير الحياة	.501**	.421**	.325**	.478**	.301**	.568**
نمو ما بعد الصدمة ككل	.617**	.510**	.421**	.641**	.376**	.718**

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) .

المقياس	التوجه نحو المستقبل	الرضا عن الحياة	تحقيق الآمال والطموحات والأهداف	التفاؤل ككل
تقدير الحياة	.538**	.488**	.483**	.581**
نمو ما بعد الصدمة ككل	.630**	.617**	.592**	.708**

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) .

يتبين من الجدول (9) أن معاملات الارتباط بين مقياس نمو ما بعد الصدمة ككل ومجالاته، ومقياس التفاؤل ككل ومجالاته دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية.

◀ للإجابة عن السؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل تبعاً لمتغيرات (الجنس، فقدان أحد أفراد الأسرة، مدة اللجوء، الصف) لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية استخدم اختبار (ت) Independent samples test لمعرفة الفروق بين متغيرات الدراسة (الجنس، فقدان أحد أفراد الأسرة، مدة اللجوء) ، والجدول (10، 11، 12) توضح ذلك على التوالي.

يتبين من الجدول (8) أن معاملات الارتباط بين مقياس نمو ما بعد الصدمة ككل ومجالاته، ومقياس إدارة الذات ككل ومجالاته دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية.

◀ للإجابة عن السؤال الخامس: هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمو ما بعد الصدمة والتفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية؟ استخرجت معامل ارتباط بيرسون بين نمو ما بعد الصدمة والتفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين نمو ما بعد الصدمة والتفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية

المقياس	التوجه نحو المستقبل	الرضا عن الحياة	تحقيق الآمال والطموحات والأهداف	التفاؤل ككل
العلاقات مع الآخرين	.459**	.515**	.361**	.512**
الإمكانات الجديدة	.554**	.507**	.513**	.606**
القوة الشخصية	.535**	.488**	.509**	.591**
التغيرات الروحية	.255**	.308**	.331**	.344**

جدول (10)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص الفروق في متوسطات نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات والتفاؤل تبعاً لمتغير الجنس (ذكر- أنثى) .

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نمو ما بعد الصدمة	ذكر	230	3.66	.597	.37	499	.705
	أنثى	271	3.68	.584			
إدارة الذات	ذكر	230	3.31	.491	2.498	499	.013
	أنثى	271	3.42	.550			
التفاؤل	ذكر	230	3.64	.626	2.946	499	.003
	أنثى	271	3.81	.660			

يبين الجدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في الدرجة الكلية لمقياس نمو ما بعد الصدمة تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في الدرجة الكلية لمقياسي إدارة الذات والتفاؤل تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، باتجاه الإناث.

ولمعرفة الفروق في متوسطات نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات والتفاؤل وأبعادهما الفرعية؛ تبعاً لمتغير فقدان أحد أفراد الأسرة (يوجد- لا يوجد) تم استخدام اختبار (ت) Independent samples test، والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص الفروق في متوسطات نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات والتفاؤل وأبعادهما الفرعية؛ تبعاً لمتغير فقدان أحد أفراد الأسرة (يوجد- لا يوجد)

المقياس	فقدان احد افراد الأسرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نمو ما بعد الصدمة	يوجد	80	3.65	.576	.406	499	.685
	لا يوجد	421	3.68	.592			
إدارة الذات	يوجد	80	3.37	.550	.099	499	.921
	لا يوجد	421	3.37	.522			
التفاؤل	يوجد	80	3.70	.648	.459	499	.646
	لا يوجد	421	3.73	.651			

يبين الجدول (11) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في الدرجة الكلية للمقياس الثلاث (نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل) تعزى لمتغير فقدان أحد أفراد الأسرة.

ولمعرفة الفروق في متوسطات نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات والتفاؤل وأبعادهما الفرعية؛ تبعاً لمتغير مدة اللجوء (أقل من 5 سنوات- 5 سنوات فأكثر) تم استخدام اختبار "ت" Independent samples test، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص الفروق في متوسطات نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات والتفاؤل وأبعادهما الفرعية؛ تبعاً لمتغير مدة اللجوء (أقل من 5 سنوات - 5 سنوات فأكثر)

المقياس	مدة اللجوء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نمو ما بعد الصدمة	دون 5 سنوات	238	3.6832	.59621	.211	499	.833
	5 سنوات فأكثر	263	3.6720	.58526			
إدارة الذات	دون 5 سنوات	238	3.4258	.49576	2.03	499	.043
	5 سنوات فأكثر	263	3.3304	.55001			
التفاؤل	دون 5 سنوات	238	3.7663	.64155	1.11	499	.266
	5 سنوات فأكثر	263	3.7016	.65777			

يبين الجدول (12) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في الدرجة الكلية لمقياسي نمو ما بعد الصدمة والتفاؤل تعزى لمتغير (مدة اللجوء)، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات تعزى لمتغير مدة اللجوء (أقل من 5 سنوات، 5 سنوات فأكثر)، باتجاه أقل من 5 سنوات.

وللكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل تبعاً لمتغير (الصف؛ الثامن، التاسع، العاشر) لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الطلبة على المقاييس الثلاث (نمو ما بعد الصدمة، ومقياس إدارة الذات، ومقياس التفاؤل)، والجدول (13) يوضح ذلك.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الصف
.66730	3.7388	121	الثامن
.63969	3.7542	213	التاسع
.65380	3.6998	167	العاشر
.65027	3.7323	501	المجموع

يبين الجدول (13) فروقاً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على المقاييس الثلاث (نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل) تبعاً لمتغير الصف (الثامن، التاسع، العاشر).

وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات الأداء استخدم تحليل التباين الأحادي، والجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات والتفاؤل لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الصف (الثامن، التاسع، العاشر)			
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الصف
.62585	3.6934	121	الثامن
.60199	3.7026	213	التاسع
.54709	3.6334	167	العاشر
.58992	3.6773	501	المجموع
.53630	3.4001	121	الثامن
.52347	3.4072	213	التاسع
.52180	3.3179	167	العاشر
.52658	3.3757	501	المجموع

جدول (14)

تحليل التباين الأحادي لأثر متغير الصف على نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات والتفاؤل لدى عينة الدراسة

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
نمو ما بعد الصدمة	بين المجموعات	.489	2	.244	.702	.496
	داخل المجموعات	173.516	498	.348		
	المجموع	174.005	500			
إدارة الذات	بين المجموعات	.841	2	.421	1.520	.220
	داخل المجموعات	137.804	498	.277		
	المجموع	138.645	500			
التفاؤل	بين المجموعات	.283	2	.141	.333	.717
	داخل المجموعات	211.144	498	.424		
	المجموع	211.427	500			

المراهقين في قطاع غزة، ودراسة ميلام وآخرين (Milam et al., 2004) ودراسة هايروكا وفوكوهاري وإكاتا واوزاوا (Hirooka, Fu- (2017) و (kahori, Akita & Ozawa, 2017) والثان أشارتا أيضاً؛ إلى مستوى متوسط من نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين. ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أنه وبالرغم من أن صدمة الحرب واللجوء وما يترتب عليها من تبعات، قد تكون تسببت في المعاناة والصدمة لدى هؤلاء الطلبة اللاجئين، إلا أن ذلك لا ينفي وجود جوانب إيجابية وموارد صحية نفسية مفيدة، قد تكون ساعدت هؤلاء الطلبة على النمو والتعافي من جديد؛ إذ يمكن أن تسهم الصدمة في تشكيل دافع للتغيير الجذري والإيجابي في حياة الأفراد، وبالتالي الوصول بهم إلى درجة أعلى من النمو النفسي، فيخرج الفرد من المشكلة أفضل من ذي قبل.

● ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: أشارت نتائج هذا السؤال إلى أن مستوى إدارة الذات لدى الطلبة اللاجئين السوريين جاء بدرجة متوسطة على المقياس ككل. وتتفق

يبين الجدول (14) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ في الدرجة الكلية لمقياس نمو ما بعد الصدمة، والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات، والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل تعزى لمتغير الصف (الثامن، التاسع، العاشر).

مناقشة النتائج

● أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: أشارت نتائج هذا السؤال إلى أن نمو ما بعد الصدمة جاء بدرجة متوسطة على المقياس ككل لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل: دراسة سليمان وهاغن ومورين وكليبر (Sleijpen, Haagen, Mooren & Kleber, 2016) التي أشارت إلى مستوى متوسط من نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المراهقين اللاجئين في هولندا، ودراسة مراد وثابت (Murad & Thabet, 2017) التي أشارت إلى مستوى متوسط من نمو ما بعد الصدمة لدى عينة من

كما ويعزى حصول بعد (تحقيق الآمال والطموحات والأهداف) على المرتبة الثانية لدى الطلبة اللاجئين السوريين، إلى أن تحقيق الآمال والطموحات والأهداف يعد مطلباً نمائياً مرتبطاً بخصائص المرحلة التي يمر بها هؤلاء الطلبة، أضف إلى ذلك؛ الدور الذي قد تلعبه الأسرة والبيئة المحيطة في تعزيزها. ويستند هذا التفسير إلى ما أشار إليه كل من مايزيكو وتيلال (Mazibuko & Tiale, 2014) من أن هناك موارد داخلية وخارجية ضمن بيئة الأفراد تعزز هذه النظرة المتفائلة لدى المراهقين إذ إنه في فترة بحث المراهق عن للهوية، ينشغل بالتفكير بالذات المحتملة/ الذات المستقبلية (Pos-sible self)، وهي ما يود أن يكون عليه في المستقبل، وما هو خائف من أن يمسي عليه. وتشتمل الذات المستقبلية على آمال، وأحلام، وتطلعات المراهق، والنتائج المرغوبة لديه، ويتم تحفيزها والمساهمة في بنائها داخل أسر الذات المستقبلية.

ويؤكد محمود (2009) على الدور الذي تلعبه الذات المحتملة "الذات المستقبلية" في تعزيز شعور الأفراد بالإنجاز والتحكم بالمواقف، والوقاية من الإحساس بعدم الجدوى من بذل الجهود لتحقيق الأهداف المستقبلية، وذلك من خلال المساهمة في بناء الأهداف، وتنظيم السلوك الذي يسهم في تحقيقها.

حصل بعد (الرضا عن الحياة) على المرتبة الثالثة، وبدرجة مرتفعة لدى الطلبة اللاجئين السوريين، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار له كل من بروكتور ولينلي (Proctor & Linley, 2014) إلى أن ثمة عوامل مهمة تزيد من الرضا عن الحياة لدى المراهقين حتى في خضم الظروف المجهدة، فقد تلعب العلاقات الشخصية الداعمة المقدمة من الوالدين والأسرة والأقران والمجتمع بأسره دوراً محورياً في ذلك، فالأسرة على سبيل المثال؛ عندما تقوم بدورها في التخفيف من أعباء الحياة عن كاهل الأبناء وتبسط لهم الأمور الصعبة، وعندما تعمل على حمايتهم من الانخراط في السلوكيات الخاطئة، وتعزز فرصهم لتحقيق النجاح في مختلف المجالات سواء منها الأكاديمية أو الشخصية فإنها توفر مستوى مناسباً من الرضا عن الحياة عندهم. كما ويمكن عزو هذه النتيجة إلى تأثير المعتقد الديني لهؤلاء الطلبة والذي يحثهم على الصبر والإيمان بالقضاء والقدر، وعدم إظهار السخط والتذمر لما له من أثر سيء عليهم.

● رابعاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع: أشارت نتائج هذا السؤال إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى نمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى الدور الذي تسهم به إدارة الذات في زيادة نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية، وذلك من خلال تنظيم وإدارة الجوانب النفسية، والشخصية، والسلوكية، والحيلولة دون تفاقم آثار الصدمة السلبية على الفرد، وعلى جوانب حياته المختلفة؛ سواء النفسية منها، أو الاجتماعية، أو الصحية، أو التعليمية. إضافة إلى أهمية إدارة الذات في تنمية وتعزيز الجوانب الإيجابية في حياة الطلبة اللاجئين وسلوكهم؛ الأمر الذي من شأنه أن يساعدهم على تنمية وتطوير إمكانات جديدة في المواقف الحياتية المختلفة، ويحفزهم على الإنجاز الذي بدوره قد يسهم في نمو ما بعد الصدمة وبشكل فعال. كما ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن إدارة الفرد لذاته تساعده على التعامل الفعال مع العديد من

نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة بركات (2016) التي أشارت إلى مستويات متوسطة ومنخفضة من إدارة الذات لدى نصف أفراد عينة الدراسة التي أجريت على عينة من المراهقين وأمهاتهم بهدف دراسة العلاقة بين المهارات الوالدية للأمهات ومستوى إدارة الذات للأبناء، وتنسجم هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة أبو شمالة (2017) التي أشارت إلى مستوى متوسط من إدارة الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين. وتعزى هذه النتيجة إلى أن مستوى إدارة الذات، يتأثر بالعديد من العوامل الداخلية والعوامل الخارجية، التي تقلل من قدرة الطلبة على تحقيق مستوى متقدم من إدارة الذات. ويؤكد وجهة النظر هذه ما أشار إليه الشرفات وآخرون (2018) من أن إدارة الذات تعتمد على المقومات الشخصية والنفسية والسلوكية والاجتماعية، كما أنها تقوم على الدافع والقدرة والوسيلة والبيئة المحفزة.

ويؤكد الباحثان بناء على تفسير هذه النتيجة على أهمية الدور الذي يلعبه تقديم التوجيه والإرشاد اللازم سواء من البيئة الأسرية، أو من البيئة المدرسية، في رفع مستوى إدارة الذات لدى الطلبة اللاجئين السوريين إلى الحد الأمثل.

● ثالثاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث: أشارت نتائج هذا السؤال إلى أن مستوى التفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين جاء بدرجة مرتفعة على المقياس ككل، وعلى كل الأبعاد، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة جودة (2010) التي كشفت عن مستوى مرتفع لدى عينة من المراهقين في قطاع غزة، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة محيسن (2016) التي أشارت إلى مستوى متوسط من التفاؤل لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة.

وتعزى هذه النتيجة إلى مجموعة من العوامل، إذ إن التفاؤل لا يمكن حصر أسبابه في سبب واحد؛ فقد يكون نتيجة لعدد من العوامل الاجتماعية والعوامل البيولوجية؛ وتتمثل العوامل الاجتماعية المؤثرة في التفاؤل من أساليب التنشئة الاجتماعية التي يتطبع بها الفرد وتكسبه القيم والاتجاهات، والتي من شأنها أيضاً أن تعزز التفاؤل لدى الفرد أو تلغيه، بينما تتمثل العوامل البيولوجية من المحددات والاستعدادات الوراثية (الأنصاري، 1998). وبناء على نتائج أبعاد مقياس التفاؤل فقد جاء بالمرتبة الأولى بعد (التوجه نحو المستقبل)، وفي المرتبة الثانية بعد (تحقيق الآمال والطموحات والأهداف)، وأخيراً وفي المرتبة الثالثة جاء بعد (الرضا عن الحياة).

ويمكن إرجاع حصول بعد (التوجه نحو المستقبل) على المرتبة الأولى في مستوى التفاؤل لدى الطلبة اللاجئين السوريين إلى عوامل داخلية وخارجية عدة أسهمت في تشكيل هذا التوجه لدى هؤلاء الطلبة؛ فمن حيث العوامل الداخلية، فبالرغم من أن التوجه نحو المستقبل يعد مهمة نمائية ضرورية تبدأ عند الإنسان منذ الطفولة وتستمر إلى مرحلة الشيخوخة، إلا أنها تصبح أكثر إلحاحاً وقوة في مرحلة المراهقة، من خلال تشكيل القيم والتوقعات المتصورة في المجالات المستقبلية المتعلقة بالتعليم والمهنة والجوانب المركزية الأخرى للحياة، أما من حيث العوامل الخارجية؛ فإن التوجه نحو المستقبل لدى المراهقين يتأثر بالسياقات الاجتماعية والثقافية والأسرية (Nurmi, 1991; Maha, 2013; Alm & Läftman, 2016).

إحصائياً في مستوى الآثار النفسية المترتبة على الطلبة اللاجئين السوريين تعزى للجنس، والمرحلة الدراسية، ومدة اللجوء، ووجود الوالدين. وفيما يتعلق بمتغير الصف فيمكن عزو هذه النتيجة إلى أن هؤلاء الطلبة، وإن اختلفت صفوفهم الدراسية إلا أنهم يدرسون في بيئة مدرسية مشابهة، ويتعرضون فيها تقريبا للمواقف والظروف التعليمية نفسها، وأضف إلى ذلك، دور التقارب العمري وخصائص المرحلة النمائية الواحدة التي من شأنها أن تقلل الفارق بينهم في مستويات نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل.

أما فيما يتعلق بمتغير فقدان أحد أفراد الأسرة، فقد أظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على المقاييس الثلاث (نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل) تبعا لهذا المتغير، حيث لم يوجد اختلاف في مستويات نمو ما بعد الصدمة، والتفاؤل، وإدارة الذات بين أفراد العينة الذين فقدوا واحداً من أفراد أسرته، والذين لم يفقدوا أيًا منهم. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أنه وبالرغم من أن تجربة فقدان صعبة على هؤلاء الطلبة اللاجئين، التي قد تسبب لهم المعاناة والصدمة النفسية، إلا أنه وبالمقابل يمكن تخطي هذه التجربة الصعبة والتخفيف من تداعياتها، من خلال الدعم الاجتماعي، والنفسي الذي قد يوفره أفراد الأسرة الباقون والأشخاص المقربون، والمجتمع المحيط، أضف إلى ذلك؛ ما تقدمه المؤسسات الأردنية والمنظمات الدولية التي تعنى بشؤون اللاجئين من دعم نفسي ومادي ومعنوي، الأمر الذي من شأنه كذلك أن يعينهم ويزيد من قدرتهم النفسية لمواجهة مشاعر الفقد وأثارها النفسية الصعبة، وتخطي الصدمة والنمو النفسي السليم بعدها، والمقدرة على إدارة الذات حتى في غياب السند والمعيل، وبت التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة. وبالتالي فإن هذه الأمور مجتمعة قد تضيق الفجوة بين أفراد العينة جميعها، وجعلتهم متقاربين في مستوى المردود النفسي عليهم خاصة أنهم يعيشون في ظروف ومواقف مشابهة بفعل تجربة اللجوء والبيئة الواحدة.

وفيما يتعلق بمتغير (مدة اللجوء: أقل من خمس سنوات، أكثر من خمس سنوات) فيمكن عزو نتيجة عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على مقياس (نمو ما بعد الصدمة، والتفاؤل) إلى عوامل عدة قد تكون أسهمت في التخفيف من حدة ووطأة العامل الزمني؛ إذ إن وجود الطلبة بين أسرهم وذويهم وأبناء مجتمعهم، وعيشهم في بيئة اجتماعية مشابهة لبيئتهم الأم في المكونات، والعادات والتقاليد والثقافة، سهلت عليهم إقامة علاقات اجتماعية مع أفراد بلد الملجأ، والانخراط في مؤسسات المجتمع، والاتحاق بالمدارس الأردنية الحكومية، أضف إلى ذلك عوامل الاستقرار وتأمين المسكن، والرعاية الخاصة المقدمة من قبل المؤسسات الأردنية الرسمية، والمنظمات الدولية التي تعنى بشؤون اللاجئين من حيث تقديم الدعم النفسي والمادي والمعنوي الأمر الذي ربما أسهم في النمو الإيجابي بعد صدمة اللجوء، وبت التفاؤل والأمل بالمستقبل لدى أفراد عينة الدراسة من جديد، وعلى اختلاف المدة الزمنية للجوء.

أما فيما يتعلق بوجود فروق دالة إحصائية تبعا لهذا المتغير في مستوى إدارة الذات لصالح مدة اللجوء الأقل من خمس سنوات؛ فربما مرد ذلك إلى عوامل عدة: كطبيعة الظروف التي لجأ فيها

التحديات وتخطيها، كما وتعزز لديه القدرة على التكيف مع الشدائد والصعوبات، وإدارة التجارب البيئية، والعاطفية المؤلمة، وذلك من خلال تطوير بعض المهارات، والقدرات الشخصية مثل التحكم في المواقف الضاغطة، وحل المشكلات السلوكية، واستراتيجيات المواجهة، وإدارة العلاقات الاجتماعية (Rosanbalm & Murray, 2017). وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة ليمن وديسبينزا وتشانق (Leeman, Dispenza & Chang, 2015) حيث أظهرت أن الأفراد الذين يتمتعون بإدارة ذواتهم من خلال إدارة العلاقات الاجتماعية كان لديهم مستوى مقبول من نمو ما بعد الصدمة

● خامسا: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس: أظهرت نتائج هذا السؤال إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى نمو ما بعد الصدمة ومستوى التفاؤل. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة من سليمان وآخرين (Sleijpen et al. , 2016) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة، بينما تختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة أربونق وأولاند وميلام وروتشون وميسك (Arpawong, Oland, Milam, Ruccione & Meeske, 2013) التي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المراهقين الناجين من السرطان.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن تفاؤل الفرد ونظرته الإيجابية لمواقف الحياة المختلفة سواء أكانت صادمة أم غير ذلك، قد يساعده على إيجاد حلول مفيدة للخروج من هذه الصدمة، كما يساعده على مواجهة الشدائد الكبيرة، والتكيف مع الضغوطات. وهذا ما يؤكد عليه براتي وبيترانتوني (Prati & Pietrantonio, 2009) من أن التفاؤل عامل مهم في زيادة نمو ما بعد الصدمة، وذلك من خلال التأثير على تقييم الفرد لتهديدات والأخطار، وعلى استخدامه لأساليب المواجهة الفاعلة؛ كالتقييم الإيجابي والتعامل النشط مع المواقف المهددة. كما ويمكن عزو هذه النتيجة إلى بعض الخصائص التي يتميز بها الأفراد المتفائلين في التعامل مع الخبرات الصادمة؛ حيث المقدره على المعالجة المعرفية المهمة في نمو ما بعد الصدمة، والتركيز على الأشياء المهمة، والابتعاد عن الأهداف غير القابلة للتحقيق، والتي لا تتسق مع واقع الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 2004).

● سادسا: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال السادس: أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على المقاييس الثلاث (نمو ما بعد الصدمة، وإدارة الذات، والتفاؤل) تبعا لمتغير (الصف: الثامن، التاسع، العاشر)، وبتغير (فقدان أحد أفراد الأسرة: يوجد، لا يوجد). وعدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على مقياس (نمو ما بعد الصدمة، والتفاؤل) تبعا لمتغير (مدة اللجوء: أقل من خمس سنوات، أكثر من خمس سنوات)، ووجود فروق دالة إحصائية تبعا لهذا المتغير في مستوى إدارة الذات. وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى إدارة الذات، ومستوى التفاؤل تبعا لمتغير (الجنس: ذكر، أنثى) ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعا لهذا المتغير.

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة كل من أبو الغنم والخدام ونعيمات (2015) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق داله

الإناث مقارنة بالذكور، الأمر الذي قد يسهل على الإناث التفاؤل والنظر بإيجابية للمستقبل، في حين قد يشكل عائقاً أمام تفاؤل الذكور وخاصة في مثل ظروف اللجوء حيث تتزامن صعوبة الأدوار والمهام المنوطة بالذكور، وتبعات اللجوء، الأمر الذي قد يقلل من مستوى التفاؤل لديهم مقارنة بالإناث.

التوصيات:

استناداً إلى نتائج الدراسة يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

1. تدريب المرشدين على تقديم برامج تأهيل شمولية لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة اللاجئين في المدارس الأردنية.
2. إعداد البرامج الإرشادية من أجل تحسين مهارات إدارة الذات وتعزيز نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية.

المصادر والمراجع العربية:

- أبو شمالة، إياد عبد الرحمن محمد. (2017). إدارة الذات كمتغير وسيط بين الحساسية الانفعالية والتوجه نحو الحياة للطلبة ذوي الإعاقة السمعية ببرامج التعليم الجامعي بالجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، فلسطين.
- أبو هدروس، ياسرة محمد أيوب. (2015). إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 16 (1.369 - 407).
- الأنصاري، بدر محمد. (1998). التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات، ط1. الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- بركات، تغريد سيد احمد. (2016). المهارات الوالدية للأمهات وعلاقتها بإدارة الذات لدى أبنائهن المراهقين. مجله الإسكندرية للبحوث الزراعية، 61 (3)، 311 - 339.
- البنان، مصطفى هاشم. (2017). فن إدارة الوقت. القاهرة، مصر: AG لنشر والتوزيع.
- جودة، أمال عبد القادر. (2010). التفاؤل والامل وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة. الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 639 - 671.
- سليجمان، مارتين إي. بي. (2006). الطفل المتفائل (مكتبة جريب، مترجم). الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة جريب. (تاريخ النشر الأصلي 1995).
- الشرفات، عسكر حسين والشرفات، صالح سويلم والقطيش، حسين مشوح. (2018). مستوى ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم) دراسة ميدانية في مدارس البادية الشمالية (. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، (20)، 75 - 85.
- العبادسة، أنور عبد العزيز وحمام، ابراهيم مصطفى وأبو يوسف، محمد جدوع. (2015). نمو ما بعد الصدمة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى النازحين في مراكز الإيواء في قطاع غزة. بحث مقدم للمؤتمر التربوي الخامس، الجامعة الإسلامية بغزة، 1، 180 - 210.

هؤلاء الطلبة مقارنة بطبيعة الظروف للطلبة الذين لجأوا قبل أكثر من خمس سنوات، وخاصة أن مدة اللجوء قد تصل لدى بعضهم إلى الفترة الحاسمة من الأزمة؛ حيث كانت الأزمة في ذروتها، وكانوا هم في مرحلة عمرية حرجة (مرحلة الطفولة) والتي تتطلب رعاية خاصة، الأمر الذي ربما قد يكون ترك أثراً حاسماً على إدارة هؤلاء الطلبة لذواتهم، وخاصة أن إدارة الذات بما تحويه من إدارة للانفعالات والعلاقات، والقدرة على التكيف، تتطلب ظروف محفزة ومشجعة من البيئة المحيطة، وفي مراحل عمرية مبكرة، والتي ربما لم تتوافر لدى فئة الطلبة ذوي مدة اللجوء الأكثر من خمس سنوات، بينما ربما توافرت لدى الطلبة اللاجئين لأقل من خمس سنوات نسبياً.

وفيما يتعلق بمتغير (الجنس) فقد أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعاً لهذا المتغير؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة، إلى تشابه الظروف والمواقف الصادمة التي تعرض لها أفراد عينة الدراسة سواء كانوا ذكورا أم إناثا، إضافة إلى أن كل منهما يعيش في بيئة اجتماعية وثقافية وانفعالية متقاربة تتشابه فيها العادات والتقاليد كما تتشابه فيها أساليب التنشئة والتربية الأسرية لكليهما، والتي ربما دعمت وساندت النمو الإيجابي لهؤلاء الطلبة بعد الصدمة. وتتفق هذه النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات التي درست نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى؛ كدراسة كل من هيروكا وآخرين (Hirooka et al., 2017)، والتي أجريت على عينة من المراهقين اليابانيين، فأشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للجنس، ودراسة من كرايدر وآخرين (Cryder et al., 2006) التي أشارت أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيري الجنس، ودراسة ولشيك وآخرين (Wolchik et al., 2009) التي أشارت أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً للجنس. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من تيديسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun, 1996) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

وفي حين أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى إدارة الذات ومستوى التفاؤل تبعاً لمتغير (الجنس: ذكر، أنثى) ولصالح الإناث، فيمكن عزو وجود فروق في مستوى إدارة الذات لصالح الإناث، وذلك أن إدارة الذات تعتمد بشكل رئيسي على إدارة الانفعالات التي هي أحد أهم أبعادها، والتي في الغالب قد يصعب إدارتها لدى فئة الذكور مقارنة بالإناث، وخاصة في هذه المرحلة العمرية (مرحلة المراهقة) والذي ربما أسهمت كثيراً في وجود هذا الفارق. ومن الممكن عزو ذلك إلى طبيعة التنشئة الأسرية التي تفرض على الإناث في كثير من الأحيان أكثر من الذكور الاهتمام بتنظيم، وإدارة مناحي حياتها وخاصة في العلاقات والسلوكيات والانفعالات، حيث أن ذلك يشكل جزءاً من هويتها، ويزيد من احترام المجتمع لها.

أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التفاؤل تبعاً لمتغير (الجنس: إناث، ذكور)، ولصالح الإناث، ويمكن عزو هذه النتيجة لطبيعة الأدوار والمهام المتوقعة من المجتمع تجاه الإناث والذكور للقيام بها، والتي تعد نسبياً أقل تعقيداً لدى

- academic review of social and human studies, (20), 75- 85.
- Abadsah, A. A. , Hammad, I. M. , & Abu Yousef, M. J. (2015) . *Post traumatic growth and its relation to mental health among displaced people in shelters in the Gaza Strip. Research submitted to the Fifth Educational Conference, The Islamic University of Gaza, 1, 180- 210.*
- Abdel Khalek, A. M. (2016) . *Personality Psychology. Cairo, Egypt: The Anglo Egyptian Bookshop.*
- Eid, M. ,Mahmoud, H& Faraj, S. (2015) . *The psychometric properties of the optimism scale. Journal of Psychological Counseling, (44) , 537- 555.*
- Al- Qaralh, A. , Al- Takhina, S& Al- Dhalaeen, A. (2017) . *The effectiveness of a family counseling program in developing self- management and its appreciation among mothers of autistic children in Karak Governorate. An- Najah University Journal for Research (Humanities) , 32 (1) , 1- 30.*
- Mahmoud, F. (2009) . *Learning Disability Contexts and its Educational and Social Issues: Readings in Positive Psychology. Cairo, Egypt: The Anglo- Egyptian Library.*
- Muheisen, A. (2016) . *Optimism and pessimism among Al- Aqsa University students in Gaza in light of some variables. Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies, 20 (2) , 93- 53.*
- Office of the Special Representative of the Secretary- General for Children and Armed Conflict (2011) . *Children and justice during and in the aftermath of armed conflict. Retrieved on 3/ 16/ 2019 available at: https:// childrenandarmedconflict. un. org*
- عبد الخالق، أحمد محمد. (2016) . *علم نفس الشخصية. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.*
- عيد، محمد إبراهيم ومحمود، هبة سامي وفرج، سحر عبد العظيم إبراهيم. (2015) . *الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل. مجلة الإرشاد النفسي، (44) ، 537 – 558.*
- القرالة، عبد الناصر والتخاينة، صهيب والضلعين، أنس. (2017) . *فعالية برنامج إرشاد أسري في تنمية إدارة الذات وتقديرها لدى أمهات الأطفال التوحيديين في محافظة الكرك. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، 32 (1) ، 1 – 30.*
- محمود، الفرحاتي السيد. (2009) . *العجز المتعلم سياقاته وقضاياها التربوية والاجتماعية: قراءات في علم النفس الإيجابي. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.*
- محيسن، عون عوض. (2016) . *التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (2) ، 93 – 53.*
- مكتب الممثل الخاص لأمين العام المعني بالأطفال والنزاع المسلح. (2011) . *الأطفال والعدالة أثناء النزاع المسلح وفي أعقابها. استرجع بتاريخ 3/ 16/ 2019 متوفر على:*
- <https:// childrenandarmedconflict. un. org>

المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- المصادر والمراجع الأجنبية:**
- Acquaye, H. E. , Mitchell, M. D. , Saliba, Y. , Oh, S. , & Heard, N. (2018) . *Optimism in trauma and growth: A path analysis of former war- related displaced persons. Journal of Pedagogical Research, 2 (1) , 16- 29.*
- Alm, S. , & Låftman, S. B. (2016) . *Future orientation climate in the school class: Relations to adolescent delinquency, heavy alcohol use, and internalizing problems, Children and Youth Services Review, 70, ,324- 331.*
- Arpawong, T. E. , Oland, A. , Milam, J. E. , Ruccione, K. , & Meeske, K. A. (2013) . *Posttraumatic growth among an ethnically diverse sample of adolescent and young adult cancer survivors. PsycholOncology, 22 (10) , 2235- 2244.*
- Bellizzi, K. M. (2004) . *Expressions of generativity and posttraumatic growth in adult cancer survivors. The International Journal of Aging and Human Development, 58 (4) , 267- 287.*
- Carver, C. S. , Scheier, M. F. , & Segerstrom, S. C. (2010) . *Optimism. Clinical Psychology Review, 30 (7) , 879–889.*
- Cherry, K. E. , Sampson, L. , Galea, S. , Marks, L. D. , Nezat, P. F. , Baudoin, K. H. , & Lyon, B. A. (2017) . *Optimism and hope after multiple disasters: Relationships to health- related quality of life. Journal of Loss and Trauma, 22 (1) , 61- 76.*
- Cousins, L. A. , Tomlinson, R. M. , Cohen, L. L. , & McMurry, C. M. (2016) . *The power of optimism: Applying a positive psychology framework to pediatric pain. Pediatric Pain Letter, 18 (1) , 1- 5.*
- Gerhardt, M. , Ashenbaum, B. , & Newman, W. R. (2009) . *Understanding the impact of proactive personality on job*
- Abu Shamala, I. (2017) . *Self- management as an intermediate variable between emotional sensitivity and life orientation for students with hearing impairment in the university education program at the Islamic University of Gaza. Unpublished Master Thesis, Al- Aqsa University, Palestine.*
- Abu Hadros, Y. M. (2015) . *Self- Management and it's relationship to social intelligence in light of representational systems & some variables for sample the best female students in Al- Aqsa University. Journal of Educational & Psychological Sciences, 16 (1) , 369- 407.*
- Al- Ansari, B. (1998) . *Optimism and pessimism: concept, measurement and relevance, 1st edition. Kuwait: The Authoring, Arabization and Publishing Committee.*
- Barakat, T. (2016) . *Parenting skills for mothers and their relationship to self- management among their teenage children. Alexandria Journal of Agricultural Research, 61 (3) , 311- 339.*
- Al- Banan, M. H. (2017) . *The art of time management. Cairo, Egypt: AG Printing & Publishing.*
- Gouda, A. (2010) . *Optimism and hope and their relationship to happiness among a sample of adolescents in Gaza Governorate. The Complete Works of the Second Regional Conference on Psychology, Egyptian Psychologists Association, 639- 671.*
- Seligman, M. (2006) . *The Optimistic Child (Jarir Bookstore, translated) . Riyadh, Saudi Arabia: Jarir Bookstore. (Originally published 1995) .*
- Al- Sharafat , H. A. , Alshorfat ,S. S. , & Al- Quteish, H. M. (2018) . *The level of practicing self- management by mathematics secondary schools teachers from their perspective (field study in the northern Badia schools) .*

- Powell, S. , Rosner, R. , Butollo, W. , Tedeschi, R. G. , & Calhoun, L. G. (2003) . Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of clinical psychology*, 59 (1) , 71- 83.
- Prati, G. , & Pietrantonio, L. (2009) . Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta- analysis. *Journal of loss and Trauma*, 14 (5) , 364- 388.
- Proctor, C. , & Linley, P. A. (2014) . *Life Satisfaction in Youth*. In Fava, G. A. , & Ruini, C.) Eds.) ,*Increasing Psychological Well- Being in Clinical and Educational Settings*, (pp. 199–215) . New York: Springer Science and Business Media.
- Rosanbalm, K. D. , & Murray, D. W. (2017) . *Promoting self- regulation in the first five years*. Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families.
- Sattoe, J. N. , Bal, M. I. , Roelofs, P. D. , Bal, R. , Miedema, H. S. , & Van Staa, A. (2015) . Self- management interventions for young people with chronic conditions: A systematic overview. *Patient Education and Counseling*, 98 (6) , 704- 715.
- Scheier, M. F. , & Carver, C. S. (1985) . Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4 (3) , 219- 274.
- Singh, S. , & Mishra, S. (2014) . Optimism–Pessimism among a dolescents– a gender based study. *International Journal of Science and Research (IJSR)* , 3 (6) , 1530- 1532.
- Sleijpen, M. , Haagen, J. , Mooren, T. , & Kleber, R. J. (2016) . Growing from experience: An exploratory study of posttraumatic growth in adolescent refugees. *European Journal of Psychotraumatology*, 7 (1) , 28698.
- performance: The roles of tenure and self- management. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 16 (1) , 61- 72.
- Hirooka, K. , Fukahori, H. , Akita, Y. , & Ozawa, M. (2017) . Posttraumatic growth among Japanese parentally bereaved adolescents: A web- based survey. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 34 (5) , 442- 448.
- Huber, M. , Knottnerus, J. A. , Green, L. , Vander Horst , H. , Jadad, A. R. , Kromhout, D. , ... & Schnabel, P. (2011) . Health how should we define it?. *British Medical Journal* , 343 (4163) , 235- 237.
- King- Sears, M. E. (2006) . Self- management for students with disabilities: The importance of teacher follow- up. *International Journal of Special Education*, 21 (2) , 94- 108.
- Knight, Z. G. (2017) . A proposed model of psychodynamic psychotherapy linked to Erik Erikson's eight stages of psychosocial development. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24 (5) , 1047–1058.
- Krok, D. , & Telka, E. (2019) . Optimism mediates the relationships between meaning in life and subjective and psychological well- being among late adolescents. *Current Issues in Personality Psychology*, 7 (1) , 32–42.
- Leeman, M. S. & Dispenza, F. & Chang, C. Y. (2015) . Lifestyle as a predictor of posttraumatic growth. *The Journal of Individual Psychology*, 71 (1) , 58- 74.
- Linley, P. A. , & 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.
- Maha, A. (2013) . The Future orientation of Arab adolescents with intellectual disabilities and their parents regarding their future. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 82, 841- 851.
- Mazibuko, M. E. , & Tlale, L. D. (2014) . Adolescents' positive future orientation as a remedy for substance abuse: An ecosystemic view. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5 (2) , 69- 78.
- Mezo, P. G. , & Short, M. M. (2012) . Construct validity and confirmatory factor analysis of the Self- Control and Self- Management Scale. *Canadian Journal of Behavioural Science/ Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 44 (1) , 1- 8
- Milam, J. E. , Ritt- Olson, A. , & Unger, J. B. (2004) . Posttraumatic growth among adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 19 (2) , 192- 204.
- Murad, K. , & Thabet, A. 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.
- Nurmi, J. E. (1991) . How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11 (1) , 1- 59.
- 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.