القدرة التنبؤية للأنا الهادئة والمرونة المعرفية بنمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في محافظة عجلون.

معاوية فلاح أبو جلبان* **أ.د. حسين سالم الشرعة****

تاريخ وصول البحث: 2024/5/15م تاريخ قبول البحث: 2024/7/21م

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية للأنا الهادئة والمرونة المعرفية بنمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في محافظة عجلون، واتبعت الدراسة المنهج الارتباطي التنبؤي، تكونت عينة الدراسة من (437) لاجئاً سورياً مشخصًا على أنهم تعرضوا لصدمات تم اختيارهم بالطريقة الميسرة من معهد الصحة النفسية التابعة لمؤسسة نور الحسين في محافظة عجلون، وتم تطوير ثلاثة مقاييس هي: المرونة المعرفية ومقياس الأنا الهادئة، ومقياس نمو ما بعد الصدمة، وأشارت نتائج الدراسة أن مستوى كل من الأنا الهادئة والمرونة المعرفية ونمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين جاءت بدرجة متوسطة، كذلك أظهرت النتائج أن متغير الأنا الهادئة الأكثر قدرة على التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة من متغير المرونة المعرفية. وفي ضوء النتائج أوصت الدراسة بإعداد البرامج الإرشادية من أجل تحسين وتنمية مهارة المرونة المعرفية والأنا الهادئة، وتعزيز نمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في جميع محافظات المملكة الأردنية الهاشمية.

الكلمات المفتاحية: الأنا الهادئة، المرونة المعرفية، نمو ما بعد الصدمة، اللاجئين السوريين.

* باحث.

** أستاذ دكتور، قسم الأرشاد والتربية الخاصة، الجامعة الأردنية.

The Predictive Ability of Quiet Ego and Cognitive Flexibility in Post-Traumatic Growth Among Syrian Refugees in Ajloun Governorate.

Abstract

This study aimed to identify the predictive ability of the quiet ego and cognitive flexibility in post-traumatic growth among Syrian refugees in Ajloun Governorate. The study followed the predictive correlational approach. The study sample consisted of (437) Syrian refugees diagnosed as having been exposed to trauma. They were selected in a facilitated manner from the Institute of Health Psychological Assessment of Nour Al-Hussein Foundation in Ajloun Governorate. Three scales were developed: cognitive flexibility, the quiet ego scale, and the post-traumatic growth scale. The results of the study indicated that the level of both cognitive flexibility, quiet ego, and post-traumatic growth among Syrian refugees was moderate, as well. The results showed that the quiet ego is more capable of predicting post-traumatic growth than the cognitive flexibility variable. In light of the results, the study recommended preparing counseling programs in order to improve and develop the skill of cognitive flexibility and quiet ego, and to enhance post-traumatic growth among Syrian refugees in all governorates of the Kingdom of Jordan.

Keywords: Quiet Ego, Cognitive Flexibility, Post-traumatic Growth, Syrian refugees.

المقدمة:

تعد الأزمة السورية وخبرة اللجوء من أبرز التجارب المؤلمة والصادمة التي تعرض لها الشعب السوري، حيث كانت سبباً للعديد من المواقف والتجارب والعقبات المؤلمة، وكانت ذات أثر كبير في خلق العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية لدى اللاجئين وكذلك مشكلات نفسية، وزعزعة في الوضع الاقتصادي والاجتماعي في بعض البلدان العربية. ومن أجل تجاوز هذه الصعوبات والعقبات وأحداث نمو إيجابي بعد مواجهة المواقف الصعبة، كان لابد من أعادة تجميع مكامن القوة والإدارة الحكيمة لديهم.

يشير باور ووايمنت Bauer & Wayment،(2008) للأنا الهادئة على أنها هوية ذاتية تتجاوز الأنانية، وفي نفس الوقت لا تتجاهل المصلحة الذاتية. وذكر وايمينت وباور وسيلاسكا (Wayment،Bauer & Sylaska ،(2015 أن الأنا الهادئة موجودة وتظهر عندما ينخفض حجم الأنا بحيث تصبح قادرة على الاستماع للذات والآخرين كي تستطيع التعامل مع الحياة بطريقة أكثر إنسانية ورحمة.

ويرى وايمينت وباروWayment & Bauer)، (2017 أن الأنا الهادئة ترتبط بقيم ودوافع متوازنة المخاوف بين الذات والآخرين فعلى سبيل المثال وجد أن الأنا الهادئة مرتبطة بأعلى مستويات احترام الذات، والرضا عن الحياة، والمرونة، وأدت إلى مواقف اجتماعية إيجابية، بالإضافة للتفكير المرن والتفكير المنفتح، علاوة على ذلك أظهر الأفراد الذين يتميزون بالأنا الهادئة أنهم قادرون بشكل خاص على مواجهة الأحداث والصدمات في الشدائد ولحظات الحياة الصعبة، وذلك باستخدام أهداف حياتية منطقية تتضمن دعم الآخرين والمساهمة في رفاهيتهم.

وأشار باور وايمنت (Bauer & Wayment 2008) إلى أربعة خصائص للأنا الهادئة المتزنة، وهي: الوعي المنفصل (Detached)ويشير (إلى الاهتمام غير الدفاعي) كما يصف الانتباه غير الدفاعي المرتبط ارتباطاً وثيقاً باليقظة العقلية، والهوية المترابطة identity (Interdependent) وهو: (الترابط والتوجه نحو الآخرين) ويشير إلى النظر للهوية كجزء من العلاقات مع الآخرين، والبحث عن أوجه التشابه الأساسية بدلاً من الاختلاف مع الآخرين. وأخذ منظور الآخر Perspective (taking) وهو: يشير إلى التعاطف والرغبة في تعزيز رفاهية الآخرين بالتوازن بين التعاطف مع الذات. والنمو (Growth) وهو: التطور الإيجابي بمرور الوقت والاهتمام بالأهداف الإنسانية والنمو الشخصي طويلة المدى، والقدرة على وضع الموقف الحالي في سياق طويل الأجل والتصرف باهتمام تجاه المستقبل، وهذه الخصائص تعكس بعدين رئيسين للأنا الهادئة، وهما: التوازن

(Balance) والنمو الشخصي (Personal growth). ويشير التوازن إلى الاهتمام بالذات وبالآخرين بشكل متوازن؛ فهي حالة لا يتم فيها قمع الذات، أو التركيز المفرط عليها، بينما يشير النمو الشخصي إلى القدرة على ملاحظة الأحداث الراهنة والتأمل فيها ووضعها في سياقها، وإدراك جوانب البيئة المختلفة لاكتشاف فرص التعلم والتغيير والتطوير مع رؤية بعيدة المدى، وهي الرؤية التي تسعى إلى تكامل المعنى وتحقيق الذات.

وتعد المرونة المعرفية من أهم الخصائص التي يجب دراستها عند الأفراد، حيث تتضمن قدرة الفرد على بناء وتعديل التمثيلات العقلية الخاصة به، وإنتاج استجابات تتوافق مع المواقف الجديدة (بريك، 2018). كما تعد المرونة المعرفية إحدى المداخل المعاصرة في مجال علم النفس المعرفي التي قد تكون حلًا للمشكلات التي تواجه الأفراد إذ أنها تتعامل مع المعرفة المعقدة، حيث يستخدم الأفراد معرفتهم وينقلونها إلى مواقف حياتية جديدة لحل مشكلاتهم واتخاذ قراراتهم مستخدمين ما لديهم من معلومات ومهارات واتجاهات (ضيف، 2018). ويعد هذا من أهم العوامل التي تساعد على نمو وتخطي اضطراب ما بعد الصدمة.

وتساهم المرونة المعرفية في تفعيل المعرفة في الظروف والمواقف الجديدة وتسهم في تقليل التوتر الذي يعاني منه الفرد، وتتضح أهميتها أيضاً من حيث تغيير مستوى انتباه الفرد وفي تمثيل المهام التي تؤدي إلى تغيير الاستراتيجية التي يحملها، وهي أيضا تساعد على الإلمام بالموضوع، وتسهيل عملية اكتساب المعرفة، وحل المشكلات المعقدة، وتكييف استراتيجيات الفرد للتغير غير المتوقع في البيئة (Carvalho & Amorim،2000).

وتعد المرونة المعرفية اساساً للتفكير المنطقي لدى الفرد، فقد أشارت دراسة موسر ميرسر (Moser-Mercer2008) ، على أن المرونة المعرفية هي مفتاح التفكير وهي المحور الأساسي للبحث عن البدائل المبتكرة للمشكلات والمواقف التي تواجه الفرد، والتكيف مع الخبرات السابقة والتعامل معها.

ولاستبدال الأنماط غير المرنة والمتصلبة واللاعقلانية من طرف التفكير، كان لابد من الاهتمام بالمرونه المعرفية والبحث عن السبل الكفيلة بتنميتها، فهي تعتبر من العناصر الأساسية للتكيف (Calarco 2006،).

ويرى كارميلوف سميث (Karmiloff-Smith1994،) أن المرونة المعرفية تتضمن الانتقال من المعرفة الضمنية (Cognitive Implicit) إلى المعرفة الصريحة (Cognitive Explicit)، حيث

تكتسب المعرفة من خلال توظيف العقل للبيانات والمعلومات المخزنة داخلياً، وإعادة وصف استجابات المعلومات في العقل، إذ يتم نقل المعرفة من المستوى الضمني إلى المستوى الصريح، ويقوم الفرد بإعادة تفسير الاستجابات المعرفية، وتطوير المعارف المكتسبة، إذ تؤدي المؤثرات الخارجية دورًا مهما في إعادة تحويل التمثيلات المعرفية، وتزيد هذه العملية من الاستجابات المعرفية ومرونتها المخزنة في ذاكرة الفرد.

ويعد اللجوء نتيجة الحرب من أصعب وأشد مواقف الحياة قسوة، ومع ذلك فقد يكون اللجوء الخيار الأفضل والوحيد المتوفر أمامهم للحفاظ على حياتهم، وحياة أطفالهم (Mhaidat، 2016). ومن المهم أن ندرك أنّ المواقف الصادمة والمؤلمة تقود إلى آثار سلبية وإيجابية عند بعض الأفراد، وكي نصل إلى نتائج أكثر شمولاً، فإنه من الضروري أن يؤخذ بعين الاعتبار جميع النتائج النفسية السلبية، والإيجابية الناتجة عن الصدمات (Bellur et al. 2018). فقد أشارت دراسة تداشي وآخرين (Tedeschi et al. 1998) التي ركزت على نمو ما بعد الصدمة أن عدد تجارب النمو المبلغ عنها يفوق كثيراً عدد تجارب الاضطرابات النفسية؛ إذ إن ما نسبته (30-90%) على الأقل من الناجين يشيرون عن بعض التغييرات الإيجابية.

وهنالك ثلاث نتائج محتملة تتبع هذه الصعوبات والمواقف هي: البقاء (Survival)؛ إذ يبقى الأفراد على قيد الحياة دون وجود أي معنى، والتعافي (Recovery)؛ إذ يستردون درجة إنجازهم السابق، والنمو أو الازدهار (Thriving)؛ إذ يزدهرون ويتخطون الإنجاز الطبيعي للأداء النفسي والاجتماعي، ويحدثون نمواً وتقدماً فوق المستوى الأصلي نتيجة هذه التجارب (Woodward & Joseph، 2003).

ويعد نمو ما بعد الصدمة من المصطلحات الحديثة عامة في علم النفس وخاصة علم النفس الإيجابي حيث اقترح هذا المصطلح عالم النفس ريتشارد تيداشي (Richard J. Tedeschi) ويقصد به بشكل عام أن الضربة والصدمة التي لا تقتلك نتيجة الحدث من الممكن أن تقويك، حيث إن الصدمات والمواقف الصعبة التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته قد يكون لها جانب إيجابي، فقد تولد لديه الأمل والنجاح والمعنويات المرتفعة، فالصدمات والخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الأفراد قد تؤدى إلى ما سمي نمو ما بعد الصدمة (Erbes et al. 2005).

وأشار يونس (2018) إلى أبعاد نمو ما بعد الصدمة منها: زيادة تقدير الحياة: (Appreciation of Life)وتعبر عن إدراك الفرد لحدوث تحول كبير في طريقة التعامل مع الحياة اليومية، وتقدير لحظات الحياة والهدف منها، والإحساس بأهميتها مع ترتيب الأولويات. وتطوير العلاقات مع

الآخرين(Relationships to Others) ، وتعبر عن وعي الفرد بحدوث تغيرات إيجابية في طريقة التعامل مع الآخرين بتوطيد العلاقات معهم والاقتراب منهم وتقدير قيمتهم، وحماية الذات من التعرض للإيذاء من الآخرين. وقوة الشخصية (Personal Strengths) وتعبر عن وعي الأفراد بحدوث التغيرات الإيجابية في الذات، والشعور بجوانب القوة في شخصياتهم، والثقة بالذات وقدرتها على التعامل مع الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة التي قد تحدث مستقبلاً. والتنمية الروحية (Spirituality Religiosity) وتعبر عن وعي الأفراد بحدوث تغيرات إيجابية في الأفكار الروحية من خلال زيادة الإحساس بالمعنى، والهدف، وتعميق الإيمان، والقيم الروحية والحفاظ عليها.

ونظراً لأهمية الأنا الهادئة والمرونة المعرفية في نمو ما بعد الصدمة وأثرهم على الصحة النفسية للفرد، فقد عينت العديد من الدراسات بهذه المتغيرات.

فقد أجرى الخطيب (2021) دراسة هدفت إلى معرفة الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة، والاعتزاز بالذات لدى أمهات شهداء مسيرات العودة بقطاع غزة، حيث تألفت عينة الدراسة من (99) أماً من أمهات شهداء مسيرات العودة. أظهرت الدراسة أن مستوى كل من المساندة الاجتماعية ونمو ما بعد الصدمة والاعتزاز بالذات لدى أمهات شهداء مسيرات العودة كان متوسطا، وحصل بعد التغيرات الدينية والروحانية على أعلى أبعاد نمو ما بعد الصدمة، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة في ضوء المساندة الاجتماعية.

وأجرى الزواهرة (2021) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الثانوية في الزرقاء الأولى. تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة عن متوسط حسابي مرتفع لمستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الزرقاء، وعن متوسط حسابي متوسط لمستوى الكفاءة الذاتية، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في العلاقة بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في العلاقة بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية تعزى لمتغير الفرع ولصالح الفرع العلمي، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في العلاقة بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية تعزى لمتغير السنة الدراسة ولصالح الصف الثاني ثانوي.

هدفت دراسة ون وآخرين .Wen et al)،(2020 إلى التنبؤ بمستويات نمو ما بعد الصدمة بين اللاجئين السوريين في إسطنبول، والتعرف على العوامل المرتبطة بها. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (768) لاجئًا من اللاجئين السوريين ممن تعرضوا لنمو ما بعد الصدمة، وأظهرت النتائج وجود مستوى معتدل من اضطراب ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة الدراسة، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) تعزى لمتغير العمر لصالح العمر الأكبر، وضعف التعليم، والتعب الجسدي.

وأجرى الصمادي (2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من إدارة الذات، والتفاؤل، ونمو ما بعد الصدمة، والعلاقة بينها لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة أن كلًّا من مستوى إدارة الذات ونمو ما بعد الصدمة جاء (متوسطا)، بينما جاء مستوى التفاؤل (مرتفعا)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة 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 إحصائيا في مستوى نموما 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.

وأجرى جنكيز وآخرون (Cengiz et al. 2019) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة، واضطراب بعد الصدمة، والمرونة لدى اللاجئين السوريين في تركيا. تكونت عينة الدراسة من (310) لاجئينَ. أظهرت نتائج الدراسة أن هنالك مستوى عاليًا من نمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة مقارنة مع من لم يعانوا 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، كما أظهرت النتائج أن المرونة تعزز نمو ما بعد الصدمة.

وسعت دراسة المجالي وأبو سمهدانة (2017) إلى الكشف عن واقع الصدمة النفسية واضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن. واعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت عينة الدراسة من (74) لاجئًا من اللاجئين السوريين الذين سكنوا

محافظة الكرك في جنوب الأردن، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (a=0،05) لواقع الصدمة النفسية واضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن تبعاً للنوع الاجتماعي.

وأجرى جميل وإبراهيم (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى أعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في مدينة أربيل بالعراق. والتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى اللاجئين السوريين في مدينة أربيل. وتكونت عينة الدراسة من (617) لاجئاً سورياً، أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من أعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة، وتبين أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس في أعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة، والاتزان الانفعالي، كما تبين وجود علاقة عكسية بين أعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة والاتزان الانفعالي.

وسعت دراسة العدينات (2012) إلى التعرف على مستوى الاضطرابات ما بعد الصدمة للاجئين السوريين بمخيم الزعتري في الأردن، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (485) لاجئاً سورياً، وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج من أهمها: أن جميع أبعاد الاضطرابات النفسية تتسم بالارتفاع بدرجة دالة إحصائياً وسط اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري. كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً في كل أبعاد أعراض الصدمة النفسية تبعا للنوع (ذكر أو أنثى). ووجود فروق دالة في جميع أبعاد الاضطرابات النفسية تبعاً للمستوى التعليمي ولصالح المستوى الثانوي.

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أن الدراسة الحالية تتميز عن الدراسات السابقة أنها جمعت ثلاثة متغيرات هي: للمرونة المعرفية والأنا الهادئة، ونمو ما بعد الصدمة، التي لم يتم التعرض لها مجتمعه في أي من الدراسات السابقة، حسب إطلاع الباحثين واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة إطارها النظري وكذلك بناء مقاييس الدراسة

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعد صدمة اللجوء وما يرافقها من أخطار من أقسى تجارب المعاناة الإنسانية في المخيمات، حيث يعيش اللاجئون السوريون في الدول العربية عامة والأردن خاصة أوضاعًا صعبة يفتقرون فيها لأبسط مظاهر الحياة، الأمر الذي ينعكس على الناحية النفسية، وخاصة كفاءاتهم الذاتية،

والمرونة المعرفية، وحياتهم الهانئة عامة، مما قد يؤُدي إلى المزيد من العقبات النفسية، والاجتماعية، والجسدية. وتشير الإحصائيات أن هنالك ما يقارب (1.30) مليون لاجئ سوري منهم (730،000) لاجئٍ سوري مسجلين لدى المفوضة السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين في الأردن في المخيمات، وفي المناطق الحضرية والريفية (UNHCR2024،).

وتؤكد مراجعة أدب الموضوع إلى أهمية تعزيز مكامن القوة لدى الأفراد من أجل التعافي من آثار هذه الصدمات والأحداث المؤلمة، بحيث يصبح لدى كل شخص الفرصة المناسبة للوصول للصحة النفسية، بغض النظر عن نوع وشدة الصعوبات والصدمات النفسية التي قد تواجهه (الصمادي، 2019).

ورغم كثرة الصدمات والصعوبات، والآثار النفسية المترتبة على صدمة اللجوء، التي تم بحثها وإثباتها في العديد من الدراسات (Fazel et al. 2005; Jensen et al. 2015) فإن هناك جانبًا آخر للدراسات تناولت تجارب اللاجئين بعد الحرب لتثبت أن التطورات الإيجابية للصحة النفسية ممكنة وواردة، إلى جانب الآثار والعواقب السلبية التي قد تحصل لاحقاً؛ ففي إحدى الدراسات التجريبية التي أجريت وكان الهدف منها 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).

وقد أتيحت الفرصة للباحث للتواصل مع اللاجئين السوريين والاطلاع على تفاصيل حياتهم، وذلك بسبب تواجدهم في منطقة سكنه، حيث لاحظ الباحث وبحكم دراسته وخبرته أن هنالك من اللاجئين السوريين من استطاع منهم تجاوز هذه الصدمة ومنهم من لم يستطع تجاوزها، كما لاحظ أيضاً أن مستوى ما بعد الصدمة يختلف ظاهرياً باختلاف متغيري العمر والجنس، مما دفعه إلى القيام بهذه الدراسة من أجل تسليط الضوء على مشكلة نمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين، وعلى أمل أن تسهم نتائج هذه الدراسة في تعزيز الجهود المبذولة لمساعدة اللاجئين السوريين في التخلص من أعراضها. وتتلخص مشكلة الدراسة في الكشف عن القدرة التنبؤية للأنا الهادئة والمرونة المعرفية بنمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في محافظة عجلون.

أسئلة الدراسة:

1-ما درجة كل من المرونة المعرفية والأنا الهادئة ونمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في محافظة عجلون؟

2-هل هناك قدرة تنبؤية للمرونة المعرفية والأنا الهادئة في نمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين؟

3-هل تختلف علاقة المرونة المعرفية بنمو ما بعد الصدمة باختلاف (العمر، والجنس، ومدة اللجوء)؟

4- هل تختلف علاقة الأنا الهادئة بنمو ما بعد الصدمة باختلاف (العمر، والجنس، ومدة اللجوء)

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة النظرية في أنها تبحث في مجموعة مهمة من المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الإيجابي وهي (نمو ما بعد الصدمة، الأنا الهادئة، والمرونة المعرفية)، وتحديداً معرفة دور الأنا الهادئة والمرونة المعرفية في نمو ما بعد الصدمة، وقد يثري هذا المعرفة في هذا الجانب، كما تسهم الدراسة في تقديم مقاييس قد يستفيد منها المهتمون في هذا المجال.

الأهمية التطبيقية: فقد تساهم نتائج وتوصيات هذه الدراسة بدفع الباحثين والمختصين في مجال الصحة النفسية إلى إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المستقبلية ذات العلاقة بهذه المتغيرات، إضافة إلى إعداد برامج لتنمية المرونة المعرفية تستهدف الأفراد الذين تعرضوا لمواقف صادمة وذلك للتخفيف من حدة الصدمات، والتقليل من الآثار المترتبة عليها، كذلك توفر هذه الدراسة أدوات قياس يمكن استخدامها من قبل المرشدين والمعالجين النفسيين والأسريين أو المؤسسات المعنية باللاجئين السوريين.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1.التعرف على درجة المرونة المعرفية والأنا الهادئة لدى أفراد العينة ونمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة.

2.التعرف على العلاقة بين المرونة المعرفية والأنا الهادئة لدى أفراد العينة ونمو ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة.

3.الكشف عن طبيعة الفروق بين مستوى المرونة المعرفية والأنا الهادئة لدى أفراد العينة ونمو ما بعد الصدمة تعزى لمتغيرات (العمر، الجنس).

مصطلحات الدراسة:

المرونة المعرفية: هي القدرة على التحول الذهني للتكيف والتوافق مع المؤثرات البيئية المتغيرة والقدرة على إيجاد الحلول البديلة للمواقف الصعبة (Dennis & Vander،2010). **ويعرف إجرائيًا**: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس المرونة المعرفية الذي تم تطويره لغايات هذه الدراسة الحالية.

نمو ما بعد الصدمة: يعرف بأنه حالة تغيير ونمو نفسي إيجابي للأفراد الذين تعرضوا لمواقف وأحداث صادمة خلال مراحل حياتهم، أدت لتغيرات إيجابية بجوانب شخصيتهم على المستوى الشخصي من خلال نظرتهم لأنفسهم وعلاقاتهم بالآخرين، ونظرتهم للحياة ككل (Tedeschi & Calhoun،2004). **ويعرف إجرائياً**: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس نمو ما بعد الصدمة الذي تم تطويره لغايات هذه الدراسة الحالية.

الأنا الهادئة: هي طريقة لفهم الذات التي تتجاوز الأنانية من خلال مجموعة من المهارات أو القدرات النفسية الاجتماعية التي تمكن الفرد من أن يكون لديه مواقف أقل دفاعية وأكثر تكاملاً وأكثر توازناً تجاه نفسه والآخرين وأن يكون لديه نهج أكثر تعاطفاً وإنسانية موجهاً لذاته (Kobak & Sceery،1988). **ويعرف إجرائيًا**: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الأنا الهادئة الذي تم تطويره لغايات هذه الدراسة الحالية.

القدرة التنبؤية: وهي القدرة التي تسمح لاختبار الاحتمال أو التوقع للفهم النظري البحت للأنا الهادئة والمرونة المعرفية وأثرهما بنمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين.

حدود الدراسة:

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في مؤسسة نور الحسين – معهد العناية بصحة الأسرة فرع محافظة عجلون - الأردن.

الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على اللاجئين السورين المستفيدين من خدمات مؤسسة نور الحسين – معهد العناية بصحة الأسرة.

الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2023.

محددات الدراسة: تتحدد نتائج الدراسة بدقة إجابة أفراد الدراسة على أدواتها، إضافة إلى المحددات المتعلقة بخصائص العينة وشدة تعرضها للصدمات.

الطريقة والإجراءات:

منهجية الدراسة:

اتبعت هذه الدراسة المنهج الارتباطي التنبؤي، للكشف عن القدرة التنبؤية للأنا الهادئة والمرونة المعرفية بنمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في محافظة عجلون.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من اللاجئين السورين الذين تعرضوا لحدث صادم والبالغ عددهم (740) ذكراً وأنثى في محافظة عجلون بشمال الأردن وقد تم تشخيصهم على أنهم تعرضوا لصدمة من خلال معهد الصحة النفسية التابع لمؤسسة نور الحسين.

عينة الدراسة:

بلغ حجم العينة (437) وتم الوصول إليها بالطريقة الميسرة من خلال مراجعاتهم لمعهد الصحة النفسية في مؤسسة نور الحسين في محافظة عجلون.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس العمر

المتغيرات الديموغرافية		العدد	النسبة
الجنس	ذكر	204	46.7
	أنثى	233	53.3
العمر	أقل من 30 سنة	185	42.3
	من 30 - 45	130	29.7
	45 سنة فأكثر	122	27.9
المجموع		437	100.0

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الأنا الهادئة:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير مقياس الأنا الهادئة بترجمة وتعديل مقياس (Wayment et al. 2015)، وتكيف المقياس للبيئة الأردنية، بحيث تكون المقياس من (14) فقرة موزعة في أربعة أبعاد: وهي الوعي المنفصل (3) فقرات، والهوية الشاملة (3) فقرات، وأخذ منظور الآخر (4) فقرات، والنمو (4) فقرات، علماً بأن اتجاه بعض الفقرات جاء إيجابياً والآخر سلبياً، وبذلك يتم عكس قيم سلم الإجابات للفقرات السلبية.

صدق المقياس: تم إيجاد مؤشرات الصدق بطريقتين:

- **صدق المحتوى**: تم عرضه على (12) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص العلمي من حملة الدكتوراه والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس الإكلينيكي، والقياس والتقويم في مختلف الجامعات الأردنية، لإبداء آرائهم حول سلامة الصياغة اللغوية، ومدى وضوح الفقرة لكل فقرة من فقرات المقياس، وانتماء الفقرات للبعد الذي تندرج تحته، ومدى مناسبة الفقرة للبيئة الأردنية، وإضافة ما يرونه مناسبًا من تعديلات ومقترحات، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين حول المقياس، وتعديل الفقرات، وتكون المقياس من (14) فقرة.

- **الدلالات التمييزية للفقرات:** لإيجاد مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها ويبلغ عددها (30) فرداً، وتم حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد، وكذلك ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية، كما هو مبين في الجدول رقم (2).

جدول (2): معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية

الوعي المنفصل			الهوية الشاملة			أخذ منظور الآخر			النمو		
الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	.924**	.493**	4	.906**	.401*	7	.812**	.732**	11	.846**	.626**
2	.906**	.581**	5	.918**	.522**	8	.824**	.683**	12	.843**	.553**
3	.922**	.621**	6	.943**	.449*	9	.819**	.677**	13	0.356	0.349
ارتباط البعد بالدرجة الكلية		.627**	ارتباط البعد بالدرجة الكلية		.496**	10	.834**	.654**	14	.534**	.529**
						ارتباط البعد بالدرجة الكلية		.821**	ارتباط البعد بالدرجة الكلية		.802**

يبين الجدول (2) أن قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع البعد تراوحت بين (.356 – .943)، وقيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية (.349– 732.)، وقد تم اعتماد معيار قبول الفقرة بأن يكون معامل تمييز الفقرة (0.30) أو أعلى.

ثبات الاتساق الداخلي:

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) فرداً من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم حساب دلالات

الاتساق الداخلي للدرجة الكلية، ولكل بعد من أبعاد المقياس باستخدام معادلات كرونباخ ألفا، وكذلك ثبات التجزئة النصفية والجدول (3) يوضح معاملات الثبات.

جدول (3): معاملات ثبات مقياس الأنا الهادئة

البعد	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات التجزئة النصفية
الوعي المنفصل	.9980	.1580
الهوية الشاملة	.8310	0.868
أخذ منظور الآخر	.5670	0.666
النمو	.1080	.5070
الدرجة الكلية	0.906	0.910

يلاحظ من الجدول رقم (3) أن معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الأنا الهادئة تراوحت بين (0.756 – 0.899)، وبلغت الدرجة الكلية (0.906)، وبلغ ثبات التجزئة النصفية بين (0.666 – 0.868)، وبلغت الدرجة الكلية (0.910)، وهي دلالات إحصائية ومؤشر على تمتع المقياس بدرجات ثبات مقبولة، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (14) فقرة موزعة على (4) أبعاد.

2- مقياس المرونة المعرفية:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير مقياس المرونة المعرفية بالرجوع إلى الدراسات والأدب النظري ومنها دراسة كل من (كرحان، 2022؛ المناصرة، 2021؛ الصوالحة، 2018)، وقد تكون المقياس من (31) فقرة موزعة على المجالات التالية: البدائل (10) فقرات والتحكم (10) فقرات ومجال المرونة التكيفية (11) فقرة، وتم الإجابة عليها باستخدام خمسة بدائل وهي: موافق بشدة كبيرة وتعطى الدرجة (5)، موافق بشدة وتعطى الدرجة (4)، موافق وتعطى الدرجة (3)، غير موافق وتعطى الدرجة (2)، غير موافق بشدة وتعطى الدرجة (1)، علماً بأن اتجاه بعض الفقرات جاء سلبياً، وبذلك يتم عكس قيم سلم الإجابات للفقرات السلبية.

صدق المقياس: تم إيجاد مؤشرات الصدق بطريقتين:

- **صدق المحتوى**: تم عرض المقياس على (12) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص العلمي من حملة الدكتوراه والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس الإكلينيكي، والقياس والتقويم في مختلف الجامعات الأردنية، لإبداء آرائهم حول سلامة الصياغة اللغوية، ومدى وضوح الفقرة لكل فقرة من فقرات المقياس، وانتماء الفقرات للبعد الذي تندرج تحته، ومدى

مناسبة الفقرة للبيئة الأردنية، وإضافة ما يرونه مناسبًا من تعديلات ومقترحات، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين حول المقياس، وتم اعتماد نسبة اتفاق (80%) للمحكمين، وتم الأخذ بملاحظات المحكمين حول المقياس وتعديل الفقرات، وتم حذف (5) فقرات من المقياس ليصبح مكون من (26) فقرة.

- **الدلالات التمييزية للفقرات:** لإيجاد المؤشرات التمييزية للفقرات، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها يبلغ قوامها (30) فرداً، وتم حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد، وكذلك ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية، كما هو مبين في الجدول رقم (5).

جدول (5): معامل ارتباط الفقرة مع البعد والدرجة الكلية، وارتباط كل البعد مع الدرجة الكلية

البدائل			التحكم			المرونة التكيفية		
الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	.786**	.710**	9	.532**	.158	17	.072	.293
2	.616**	0.339	10	.584**	.305	18	.092	.292
3	.527**	0.133	11	.460*	.147	19	.586**	.669**
4	.749**	.597**	12	.641**	.366*	20	.827**	.589**
5	.703**	.518**	13	.517**	.587**	21	.844**	.852**
6	.841**	.669**	14	.466**	.578**	22	.784**	.783**
7	0.061	0.151	15	.319	.284	23	.796**	.790**
8	0.107	0.028	16	.454*	.735**	24	.365*	.386*
ارتباط البعد بالدرجة الكلية		.651	ارتباط البعد بالدرجة الكلية		.825	25	.669**	.741**
						26	.174	.066
						ارتباط البعد بالدرجة الكلية		.638

يبين الجدول (5) أن قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس المرونة المعرفية مع البعد تراوحت بين (061. – 844.)، وقيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية (028. – 852.) وقد تم اعتماد معيار قبول الفقرة بأن يكون معامل تمييز الفقرة (0.30) أو أعلى، وبذلك تم حذف الفقرات (7، 8، 17، 18، 26.

ثبات الاتساق الداخلي:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) فرداً من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم حساب مؤشرات التجزئة النصفية لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك حساب مؤشرات كرونباخ ألفا، والجدول (6) يوضح النتائج:

جدول (6): معاملات ثبات مقياس المرونة المعرفية

البعد	كرونباخ ألفا	ثبات التجزئة النصفية
البدائل	.857	.794
التحكم	.651	.638
المرونة التكيفية	.860	.880
الدرجة الكلية	.871	.822

يلاحظ من الجدول رقم (6) أن معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المرونة المعرفية تراوحت بين (0.651 – 0.860)، وبلغت الدرجة الكلية (0.871)، وبلغ ثبات التجزئة النصفية بين (0.638 – 0.880)، وبلغت الدرجة الكلية (0.822)، وهي دلالات إحصائية ومؤشر على تمتع المقياس بدرجات ثبات مقبولة، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (21) فقرة موزعة على (3) أبعاد.

ثالثاً: مقياس نمو ما بعد الصدمة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس نمو ما بعد الصدمة بالرجوع إلى الدراسات السابقة والأدب النظري ومنها دراسة ون وآخرين .Wen et al)،(2020 ، ودراسة المجالي وأبو سمهدانة (2017) ودراسة جميل وإبراهيم (2016)، ودراسة العدينات (2012). وتكون المقياس من (28) فقرة موزعة في خمسة أبعاد: وهي الإمكانيات الجديدة (5) فقرات، والعلاقات مع الآخرين (7) فقرات، وقوة الشخصية (4) فقرات، والتغيير الروحي (5) فقرات، وتقدير الحياة (7) فقرات، علماً بأن اتجاه بعض الفقرات جاء إيجابياً والآخر سلبياً، وبذلك يتم عكس قيم سلم الإجابات للفقرات السلبية.

صدق المقياس: تم إيجاد مؤشرات الصدق بطريقتين:

- **صدق المحتوى:** لاستخراج صدق المقياس، تم عرضه على (12) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص العلمي من حملة الدكتوراه والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس الاكلينيكي، والقياس والتقويم في مختلف الجامعات الأردنية، لإبداء آرائهم حول سلامة الصياغة

اللغوية، ومدى وضوح الفقرة لكل فقرة من فقرات المقياس، وانتماء الفقرات للبعد الذي تندرج تحته، ومدى مناسبة الفقرة للبيئة الأردنية، وإضافة ما يرونه مناسبًا من تعديلات ومقترحات، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين حول المقياس، وتعديل الفقرات، وتم حذف فقرتين ليصبح مكونًا من (26) فقرة.

- **الدلالات التمييزية للفقرات:** كمؤشر على صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها ويبلغ عددها (30) فرداً، وتم حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد، وكذلك ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية، كما هو مبين في الجدول رقم (7).

جدول (7): معامل ارتباط الفقرة مع البعد والدرجة الكلية، وارتباط كل بُعد مع الدرجة الكلية.

العلاقات مع الآخرين			الإمكانيات الجديدة			القوة الشخصية		
الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	.751**	.501**	7	.754**	.631**	12	.901**	.819**
2	.917**	.752**	8	.807**	.732**	13	.936**	.898**
3	.882**	.614**	9	.852**	.737**	14	.897**	.765**
4	.904**	.668**	10	.759**	.712**	15	.941**	.816**
5	.908**	.573**	11	.831**	.781**	ارتباط البعد بالدرجة الكلية		.898**
6	.889**	.661**	ارتباط البعد بالدرجة الكلية		.897**			
ارتباط البعد بالدرجة الكلية		.717**						
التغيرات الروحية			تقدير الحياة					
الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الرقم	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية			
16	.856**	.447*	20	.774**	.779**			
17	.846**	.383*	21	.933**	.834**			
18	.933**	.471**	22	.712**	.469**			
19	.880**	.484**	23	.885**	.792**			
ارتباط البعد		.511**	24	.855**	.693**			

بالدرجة الكلية		25	.768**	.756**
		26	.878**	.872**
		ارتباط البعد بالدرجة الكلية		.891**

يبين الجدول (7) أن قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع البعد تراوحت بين (712. - 941.)، وقيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية (383.– 898.)، وقد تم اعتماد معيار قبول الفقرة بأن يكون معامل تمييز الفقرة (0.30) أو أعلى.

ثبات الاتساق الداخلي:

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) فرداً من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم حساب دلالات الاتساق الداخلي للدرجة الكلية، وثبات التجزئة النصفية لكل بعد من أبعاد المقياس باستخدام معادلات كرونباخ ألفا، كما هو موضح في الجدول رقم (8).

جدول (8) معاملات ثبات مقياس نمو ما بعد الصدمة

البعد	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات التجزئة النصفية
العلاقات مع الآخرين	0.938	0.921
الإمكانيات الجديدة	0.859	0.827
القوة الشخصية	0.938	0.948
التغيرات الروحية	0.900	0.810
تقدير الحياة	0.922	0.878
الدرجة الكلية	**0.953**	**0.792**

يلاحظ من الجدول رقم (8) أن معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة تراوحت بين (0.859 – 0.938)، وبلغت الدرجة الكلية (0.953)، وبلغ ثبات التجزئة النصفية بين (0.810 – 0.948)، وبلغت الدرجة الكلية (0.792)، وهي دلالات إحصائية ومؤشر على تمتع المقياس بدرجات ثبات مقبولة، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (26) فقرة موزعة على (5) أبعاد.

تصحيح المقاييس:

واعتماداً على تدريج ليكرت الخماسي في الاستجابات الواردة في أداة الدراسة فقد تم إعطاء موفق بشدة (1)؛ موافق (2)؛ موافق إلى حد ما (3)، غير موافق (4)، غير موافق بشدة (5)، في حال الفقرات الإيجابية، أما في حال الفقرات السلبية يتم إعطاء موفق بشدة (5)؛ موافق (4)؛

موافق إلى حد ما (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1)، وذلك بتقسيم الدرجات إلى مستويات حسب الآتي:

- من (1- 2.33) منخفض.
- من (2.34- 3.66) متوسط.
- من (3.67- 5) مرتفعة.

متغيرات الدراسة:

-المتغيرات المستقلة: والأنا الهادئة، المرونة المعرفية.

-المتغير التابع: نمو ما بعد الصدمة.

إجراءات الدراسة:

-تم مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع.

-تم الحصول على مقاييس الدراسة وتطويرها، ثم التأكد من دلالات صدقها وثباتها، والتوصل للصورة النهائية للمقاييس.

-تم تحديد أفراد الدراسة والحصول على الموافقات لتطبيق الدراسة من قبل الجامعة.

-تم تطبيق المقاييس المستخدمة على عينة الدراسة ورقياً وإلكترونياً حيث تم توزيع (450) استبانة على أفراد العينة، واسترجاع (437) استبانة صالحة للتحليل الإحصائي.

-تم تفريغ البيانات على برنامج التحليل الإحصائي (spss) واستخراج النتائج ومناقشتها للخروج بالتوصيات المناسبة.

-تم عرض النتائج ومناقشتها.

-تم الخروج بالتوصيات المناسبة بما يتناسب مع النتائج التي تم التوصل إليها.

المعالجات الإحصائية:

- للإجابة عن السؤال الأول، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- للإجابة عن السؤال الثاني، تم تحليل الانحدار المتعدد الخاصة بالمتغيرات المتنبئة، ومعاملات الارتباط المتعددة.
- للإجابة عن السؤال الثالث والرابع، تم استخراج معاملات بيرسون، وعاملا Z الفشرية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما درجة كل من المرونة المعرفية والأنا الهادئة ونمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في محافظة عجلون؟

للإجابة عن هذا السّؤال، تم حساب المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدّراسة عن فقرات وأبعاد مقاييس الأنا الهادئة والمرونة المعرفية ونمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في محافظة عجلون، والجداول (9)، (10)، (11) تبين النّتائج:

جدول (9): المتوسّطات الحسابيّة والانحر افات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدّراسة عن أبعاد مقياس المرونة المعرفية

البعد	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
البدائل	1	3.64	0.76	متوسط
المرونة التكيفية	2	3.28	0.68	متوسط
التحكم	3	3.06	0.53	متوسط
الكلي		3.30	0.42	متوسط

يتضح من الجدول (9) أن المتوسّطات الحسابيّة لإجابات أفراد عينة الدّراسة عن أبعاد مقياس المرونة المعرفية تراوحت ما بين (3.06-4.64)، وجاء بالمرتبة الأوّلى بعد "البدائل " بمتوسط حسابي (3.64)، ويليه بالمرتبة الثانية بعد "المرونة التكيفية" بمتوسط حسابي (3.28)، أما المرتبة الأخيرة فجاء بعد "التحكم" بمتوسط حسابي (3.06). وقد بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.30) بانحراف معياري (0.42) وبمستوى "متوسط".

جدول (10): المتوسّطات الحسابيّة والانحر افات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدّراسة عن أبعاد مقياس الأنا الهادئة

البعد	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الهوية الشاملة	1	3.29	1.00	متوسط
النمو	2	3.26	0.65	متوسط
أخذ منظور الآخر	3	3.22	0.67	متوسط
الوعي المنفصل	4	2.55	1.01	متوسط
الأنا الهادئة		3.10	0.40	متوسط

يتضح من الجدول (10) أن المتوسّطات الحسابيّة لإجابات أفراد عينة الدّراسة عن أبعاد مقياس الأنا الهادئة تراوحت ما بين (2.55-3.29)، وجاء بالمرتبة الأوّلى بعد "الهوية الشاملة " بمتوسط حسابي (3.29)، وجاء بالمرتبة الأخيرة جاء بعد "الوعي المنفصل" بمتوسط حسابي

(2.55). وقد بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.10) بانحراف معياري (0.40) وبمستوى "متوسط".

جدول (11): المتوسّطات الحسابيّة والانحر افات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدّراسة عن أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة

البعد	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
التغيرات الروحية	1	3.56	0.95	متوسط
العلاقات مع الآخرين	2	3.45	0.81	متوسط
القوة الشخصية	3	3.45	0.91	متوسط
تقدير الحياة	4	3.41	0.84	متوسط
الإمكانيات الجديدة	5	3.39	0.80	متوسط
الدرجة الكلية		3.44	0.59	متوسط

يتضح من الجدول (11) أن المتوسّطات الحسابيّة لإجابات أفراد عينة الدّراسة عن أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة تراوحت ما بين (3.39-3.56)، وجاء بالمرتبة الأوّلى بعد "التغيرات الروحية " بمتوسط حسابي (3.56)، وبالمرتبة الأخيرة جاء بعد "الإمكانيات الجديدة" بمتوسط حسابي (3.39). وقد بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.44) بانحراف معياري (0.59) وبمستوى "متوسط".

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل هناك قدرة تنبؤية للمرونة المعرفية والأنا الهادئة في نمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام تحليل الانحدار الخطي والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (12): تحليل الانحدار الخطي لأثر الأنا الهادئة والمرونة المعرفية في تفسير نمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين

المتغيرات المنبئة	معامل الارتباط المتعدد	معامل التباين المفسر التراكمية	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلي	معامل الانحدار المعياري (β) الوزن غير المعياري	قيمة F	قيمة T	الدلالة الإحصائية
المرونة المعرفية	.408	0.167	0.167	0.408	87.081	9.332	0.000
الأنا الهادئة	.461	0.213	.046	0.220	58.660	5.036	0.000

يتضح من الجدول (12) أن المتغيرات الداخلة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة هي الأنا الهادئة والمرونة المعرفية التي فسرت مجتمعة ما نسبته (21.3%)، من التباين المفسر لنمو ما بعد الصدمة، وكان متغير المرونة المعرفية الأكثر قدرة على التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة، حيث فسر ما نسبته (16.7%)، بينما متغير الأنا الهادئة فسر ما نسبته (4.6%).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل تختلف علاقة المرونة المعرفية بنمو ما بعد الصدمة باختلاف (العمر، والجنس)؟

للإجابة عن السؤال تم إيجاد معامل ارتباط متغير المرونة المعرفية ونمو ما بعد الصدمة باختلاف متغيرات الجنس والعمر، والجدول (13) يبين النتائج:

جدول (13): جدول معاملات ارتباط وقيمة توزيع فشر للعلاقة بين المرونة المعرفية بنمو ما بعد الصدمة باختلاف الجنس والعمر

المتغيرات	المستوى	معامل الارتباط	العدد	قيمة z الفشرية	p-value
الجنس	ذكر	.439	204	0.8	0.2119
	أنثى	375.	233		
	المجموع		437		
العمر	أقل30سنة	.333	185	2.34-	0.0193
	30-45سنة	.549	130		
	المجموع		315		
	أقل30سنة	275.	185	0.57-	0.5687

	أكثر45سنة	.391	122		
	المجموع		307		
	30-40سنة	.549	130	1.6	0.1096
	أكثر45سنة	.391	122		
	المجموع		252		

يبين الجدول رقم (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (a=0.05) في العلاقة بين المرونة المعرفية ونمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغيرات الجنس، حيث كانت جميع قيم Z ذات مستوى دلالة أعلى من (a=0.05). ووجود فروق في العلاقة بين المرونة المعرفية ونمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير العمر، حيث كانت قيم Z ذات مستوى دلالة أقل من (a=0.05) بين كل من (أقل من 30 سنة و30-45 سنة) إذ كانت العلاقة أعلى لدى(30 - 45) إذ بلغ معامل الارتباط (549.)، وعدم وجود فروق في باقي المقارنات.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل تختلف علاقة الأنا الهادئة بنمو ما بعد الصدمة باختلاف (العمر، والجنس)؟

للإجابة عن السؤال تم إيجاد معامل ارتباط متغيري الأنا الهادئة ونمو ما بعد الصدمة باختلاف متغيرات الجنس والعمر، والجدول (14) يبين النتائج:

جدول (14): جدول معاملات ارتباط وقيمة توزيع فشر للعلاقة بين الأنا الهادئة بنمو ما بعد الصدمة باختلاف الجنس والعمر

المتغيرات	المستوى	معامل الارتباط	العدد	قيمة z الفشرية	p-value
الجنس	ذكر	.262	204	0.76-	0.4473
	أنثى	.329	233		
	المجموع		437		
العمر	أقل من30سنة	62.3	185	0.71	0.4777
	30-45سنة	.289	130		
	المجموع		315		
	أقل من30 سنة	62.3	185	1.28	0.2005
	أكثر45 سنة	.224	122		
	المجموع		307		
	30-40 سنة	.289	130	0.55	0.5823
	أكثر من45 سنة	.224	122		
	المجموع		252		

يبين الجدول رقم (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في العلاقة بين الأنا الهادئة ونمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغيرات الجنس، والعمر، حيث كانت جميع قيم Z ذات مستوى دلالة أعلى من (0.05).

المناقشة والتوصيات:

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الأنا الهادئة والمرونة المعرفية ونمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في محافظة عجلون؟

يظهر من النتائج أن المتوسّطات الحسابيّة لإجابات أفراد عينة الدّراسة عن أبعاد مقياس المرونة المعرفية تراوحت ما بين (3.06-4.64)، أن المتوسّط الحسابي لمقياس المرونة المعرفية ككل بلغ (3.30). وتراوحت المتوسّطات الحسابيّة لأبعاد مقياس الأنا الهادئة بين (2.55-3.29)، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.10)

وقد تعزى هذه النتيجة إلى ما تعرض له أبناء المجتمع السوري من ظروف الحرب والتهجير بجميع شرائحه، أدى إلى زيادة قدرتهم على التكيف مع تلك الظروف التي من شأنها أن تؤثر على مستقبلهم الاجتماعي والأكاديمي، وبالتالي زيادة مستوى المرونة المعرفية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح في حياتهم الاجتماعية وتجاوز كل ما يواجههم من صعاب.

كذلك يعزى إلى قدرة اللاجئين السوريين على تكييف وتعديل الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمونها في مواجهة الظروف والمواقف الطارئة وغير المتوقعة، مما ساعدهم على مواجهة المهام والمواقف المختلفة وتمكينهم من تكييف استجاباتهم مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها. وهذا واضح من خلال نتائجها على نمو ما بعد الصدمة، حيث جاء متوسطًا من حيث المستوى، فالظروف التي يعيشها اللاجئون السوريون أجبرتهم على التفكير في كيفية التغلب على الصعوبات التي تواجههم نتيجة اللجوء، وهذا بالتالي أكسبهم المرونة المعرفية التي تعد عاملا مهما لمواجهة ظروف اللجوء.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة ون وآخرين .Wen et al)،(2020 ، ودراسة جميل وإبراهيم (2016) بوجود مستوى متوسط من اضطراب ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة الدراسة.

كذلك أظهرت النتائج أن المتوسّطات الحسابيّة لإجابات أفراد عينة الدّراسة عن أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة تراوحت ما بين (3.39- 3.56). وقد بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.44) وبمستوى متوسط.

تعزى هذه النتيجة إلى أنه بالرغم من أن صدمة الحرب واللجوء وما يترتب عليها من تبعات، قد تكون تسببت في المعاناة والصدمة لدى اللاجئين السوريين، حيث تعرض عدد كبير من اللاجئين السوريين إلى ظروف صعبة في فترة ما قبل اللجوء، فالبعض منهم قد خسر بعض أفراد أسرته أو عدداً من أقاربه، أو أصدقائه بسبب عمليات القتل المروعة التي كانت تحدث بسبب النزاع المسلح، والبعض الآخر فقد منزله، أو مزرعته بسبب القصف والتدمير العشوائي، وهناك من خسر عمله ومصادر كسبه، بالإضافة إلى تعرض البعض منهم وأسرهم إلى التعذيب والعنف الجسدي والنفسي.

كذلك فقد تعرض اللاجئون السوريون لظروف صعبة خلال رحلة اللجوء، حيث كانوا ينتقلون من مكان إلى آخر هرباً من ويلات الحرب وبحثاً عن الأمان، وقد عانوا خلال هذه الرحلة من نقص الحاجات الأساسية للبقاء، وأصيب العديد منهم بالأمراض، جعلهم منهكين جسدياً ونفسياً، وقد كانت ذاكرة كل واحد منهم مليئة بالخبرات والأحداث المروعة التي تعرضوا لها شخصياً، أو ما شاهدوها أمام أعينهم من قتل أو تعذيب أو تدمير، ولم تنته معاناة اللاجئين السوريين بوصولهم إلى عجلون، فعلى الرغم من الجهد الكبير الذي كانت تبذله الدولة الأردنية والمنظمات الدولية في مساعدة هؤلاء اللاجئين وتحسين ظروف عيشهم، إلا أنهم كانوا يعانون من نقص في الخدمات وصعوبات في التكيف مع الوضع الجديد، إلا أن ذلك لا يمنع من وجود جوانب إيجابية وموارد صحية نفسية مفيدة، قد تكون ساعدت هؤلاء اللاجئين 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.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة الخطيب (2021)، بوجود مستوى متوسط من نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة الدراسة. كما تتفق مع دراسة الصمادي (2019) التي أظهرت نتائجها وجود مستوى متوسط من نمو ما بعد الصدمة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى نمو ما بعد الصدمة تبعا لمتغيرات (الجنس، وفقدان أحد أفراد الأسرة). في حين اختلفت مع دراسة جنكيز وآخرين (Cengiz et al. 2019) أظهرت نتائجها أن هناك مستوى عاليًا من نمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما القدرة التنبؤية للمرونة المعرفية والأنا الهادئة في نمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين؟

يتضح من النتائج أن المتغيرات الداخلة في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة هي الأنا الهادئة والمرونة المعرفية التي فسرت مجتمعة ما نسبته (21.3%)، من التباين المفسر لنمو ما بعد الصدمة، وكان متغير المرونة المعرفية الأكثر قدرة على التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة، حيث فسر ما نسبته (16.7%)، بينما متغير الأنا الهادئة فسر ما نسبته (4.6%).

وقد يعزى ذلك إلى الدور الذي تلعبه المرونة المعرفية في تعزيز نمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في هذه الظروف تحديداً، ذلك أن إدارة المرونة المعرفية وتنظيمها يسهمان في تخفيف الأثر السلبي للصدمة من خلال الثقة بالنفس في إدارة الجوانب النفسية والشخصية والسلوكية والحيلولة دون انتكاستها، كذلك يمكن تفسير ذلك بأن الاستخدام الفعال لاستراتيجيات المرونة المعرفية في سياق الحياة الاجتماعية يمكن من تحسين النتائج القصيرة الأجل والطويلة الأجل المرتبطة بنوعية الحياة والصعوبات المختلفة.

وربما يفسر ذلك بأن امتلاكهم للمرونة المعرفية ساعدهم على تخطي العديد من التحديات، وتعزز قدرتهم على التكيف مع الشدائد والصعوبات وويلات الحروب، وإدارة التجارب البيئية والعاطفية المؤلمة من خلال تطوير بعض المهارات الحاسمة مثل التحكم في المواقف والتفاعل مع الصعوبات ومواجهتها، فإن المرونة المعرفية تتنبأ بأداء أفضل، وعلاقات أفضل مع الآخرين، وصعوبات سلوكية أقل.

تختلف هذه النتيجة مع دراسة الزواهرة (2021) التي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائيًا في العلاقة بين المرونة المعرفية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) بين المرونة المعرفية ونمو ما بعد الصدمة تعزى للمتغيرات (العمر، والجنس)؟

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (a=0.05) في نسبة الإسهام بين المرونة المعرفية في نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغيرات (الجنس، العمر).

وتعزى هذه النتيجة إلى أن المرونة المعرفية لا تتأثر بجنس أو عمر معين، فالمرونة المعرفية يمتلكها جميع الذكور والإناث بغض النظر عن عمرهم، حيث يمتلكون القدرة على التكيف مع المطالب الجديدة للمواقف الحياتية المختلفة، والتمكن من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة والحفاظ عليها، ولديهم مستوى مرتفع من الوعي والتمثيل العقلي وتوليد البدائل وتقييمها،

والقدرة على إعادة بناء المعرفة وهيكلتها، وهذا يدل على قدرة اللاجئين السوريين من كلا الجنسين ذكور وإناث على توليد بنى معرفية تنسجم مع المواقف أكثر من الاعتماد على استدعاء البنى بشكل إلى من الذاكرة.

تختلف هذه النتيجة مع دراسة ون وآخرين .Wen et al)،(2020 بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) تعزى لمتغير العمر لصالح العمر الأكبر.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع وينص على: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) للأنا الهادئة بنمو ما بعد الصدمة باختلاف المتغيرات (العمر، والجنس)؟

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في العلاقة بين الأنا الهادئة ونمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغيرات الجنس، والعمر.

ويمكن تفسير النتيجة لطبيعة الحياة الاجتماعية في الأردن، حيث إن طبيعة الثقافة والعادات والتقاليد متقاربة إلى حد كبير بين المجتمع السوري والمجتمع الأردني، من النواحي الروحية، وطبيعة العلاقات الاجتماعية، سواء للذكور والإناث، بحيث يشعرون بعدم الاختلاف الكبير في طبيعة علاقتهم، وتوافر الموارد الاجتماعية التي تعزز الشعور بجوانب القوة في شخصياتهم، والثقة بالذات، وتقدير لحظات الحياة ووجود هدف ومعنى، والإحساس بأهميتها.

كما أن فئة الشباب وكبار السن يمتلكون القدرة على مواجهة الصعوبات والضغوط النفسية بما يتوافر للشباب من فرص عمل وتسهيلات في الأردن، وما يتوافر من رعاية لكبار السن سواء من أبنائهم أو رعاية الدولة، وهذا التعاون والتفاعل الإيجابي والترابط، والتعاطف والنمو، يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط المترتبة على اللجوء.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة العدينات (2012) بعدم وجود فروق دالة إحصائياً في كل أبعاد أعراض الصدمة النفسية تبعا للنوع (ذكر أو أنثى).

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث بعدد من التوصيات:

1.تعزيز الأنا الهادئة والمرونة المعرفية لدى اللاجئين السوريين لما لها من أثر في نمو ما بعد الصدمة وذلك من خلال لقاءات ومناقشات تثري الأنا الهادئة والمرونة المعرفية.

2.تطوير برامج إرشادية متخصصة لتعزيز نمو ما بعد الصدمة تعتمد على الأنا الهادئة والمرونة المعرفية بحيث يمكن تقويمها من خلال المؤسسات والمنظمات الاجتماعية.

3.إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث الوصفية ودراسات المقارنة في مجال الأنا الهادئة والمرونة المعرفية، ونمو ما بعد الصدمة لدى اللاجئين السوريين في ضوء متغيرات أخرى، والمخيمات الأخرى في محافظات المملكة الأردنية الهاشمية.

المراجع العربية:

-بريك، السيد رمضان. (2018). الفروق في المرونة المعرفية والتحصيل الدراسي في ضوء عدد اللغات المتقنة لدى طلاب السنة الأولى بالكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود .التربية (الأزهر): *مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*، 1، (878)، 79- 104.

-جميل، هيوا وإبراهيم، ريزان .(2016). أعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى اللاجئين السوريين في مدينة أربيل. *مجلة زانكو للعلوم الإنسانية- جامعة صلاح الدين قسم النشر العلمي*،20(6)، 49-68.

-الخطيب، عبدالله عبد الهادي (2021). الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة والاعتزاز بالذات لدى أمهات شهداء مسيرات العودة بقطاع غزة، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 12 (36)، 66-83.

-الزواهرة، محمد خلف عبد المحسن (2021). المرونة المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الزرقاء في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة جامعة إربد الأهلية*، 2 (23)، 260- 213.

-الشناوي، فاتن عبد السلام (2021). *النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدي عينة من الأرامل، مجلة قطاع الدراسات الإنسانية*، 28 (1)، 1664-1535.

-الصمادي، دلال أحمد (2019)، *القدرة التنبؤية لإدارة الذات والتفاؤل في نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين في المدارس الأردنية*. رسالة ماجستير. جامعة اليرموك، الأردن، 55 ، 1-153.

-الصوالحة، كريم (2018). *الأمن النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة البلقاء*، رسالة ماجستير، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.

ضيف، أحمد عبد الهادي (2018). أثر برنامج تدريبي قائم على نظرية المرونة المعرفية في مهارات اتخاذ القرار والاتجاه نحو مادة المهارات الجامعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية- جامعة الأزهر*، 179(2)، 13-56.

-العدينات، خلدون. (2012). اضطرابات ما بعد الصدمة وسط الأطفال والمراهقين بمخيم الزعتري للاجئين السوريين في الأردن. جمعية الثقافة من أجل التنمية، 13(58)، 78- 113.

-كرحان، مانع (2022). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم*، رسالة ماجستير، جامعة نجران، السعودية.

-المجالي، علاء وأبو سمهدانة، مروان.(2017). مروان واقع الصدمة النفسية واضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن. *مجلة العلوم التربوية- جامعة القاهرة*، 25(4)، 300- 321.

-المفوضية UNHCR (2024). *أعداد اللاجئين السوريين في الأردن*.

-المناصرة، محمود محمد رمضان (2021). *القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتوجهات الهدفية بالمرونة المعرفية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك*، أطروحة دكتوراة، جامعة اليرموك، الأردن.

-يونس، إبراهيم (2018). التفكير الإيجابي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى امهات الاطفال ذوى اضطراب طيف الذاتوية. *مجلة البحث العلمي- جامعة عين شمس*، 19، 1-23.

المراجع الأجنبية

-Bauer، J. J.، & Wayment، H. A. (2008). The psychology of the quiet ego. In Transcending self-*interest: Psychological explorations of the quiet ego.* (pp. 7-19). American Psychological Association.

-Bellur، Z.، Aydın، A. & Alpay، E. H. (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.

-Calarco، A.، & Gurvis، J. (2006). Adaptability: Responding effectively to change. Center for creative leadership. (Vol. 111).

-Carvalho، A & Amorim، A. (2000*). How to Develop Cognitive Flexibility in A www Coursew in Annual Proceeding of Selected Research and Development*، Papers presented at the National Convention of the Association for Education Communication. 23rd، Denver، Co، October (25-28) .

-Cengiz، I.، Ergün، D.، & Cakici، E. (2019). Posttraumatic stress disorder، posttraumatic growth and psychological resilience in Syrian refugees: Hatay، Turkey. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*، 20(3)، 269-276.

-Dennis، J & Vander، J (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*، 34، 241-253.

-Erbes، C.، Eberly، R.، Dikel، T.، Johnsen، E.، Harris، I.، & Engdahl، B. (2005). Posttraumatic growth among American former prisoners of war. *Traumatology*، 11(4)، 285-295.

-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.

-Huffman، A.، Irving، L.، & Wayment، H. (2015). The Quiet Ego: Assuaging Organizational Concerns About Mindfulness. *Industrial and Organizational Psychology*، 8 (4)، 661-667.

-Jensen، T. K.، Fjermestad، K. W.، Granly، L.، & Wilhelmsen، N. H. (2015). Stressful life experiences and mental health problems among unaccompanied asylum-seeking children. *Clinical child psychology and psychiatry*، 20(1)، 106-116.

-Karmiloff-Smith، B. A. (1994). Beyond modularity: A developmental perspective on cognitive science. *European journal of disorders of communication*، 29(1)، 95-105.

-Kobak، R. R.، & Sceery، A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models، affect regulation، and representations of self and others. *Child development*، 135-146.

-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.

-Moser-Mercer، B. (2008). Skill acquisition in interpreting: A human performance perspective. *The interpreter and translator trainer*، 2(1)، 1-28.

-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.

-Richard G. Tedeschi، crystal L. Park، lawrence G. Calhoun (2009). posttraumatic growth، *personality & clinical psychology series. Lrving B.* Weiner. Editor.

-Tedeschi، R. G.، & Calhoun، L. G. (2004). " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence *". Psychological inquiry*، 15(1)، 1-18.

-Tedeschi، R. G.، Park، C. L.، & Calhoun، L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Routledge.

-Tedeschi، Richard G، & Calhoun، Lawrence G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*، 9(3)، 455.

--Wayment، H. A.، & Bauer، J. J. (2008). *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. xx-263). American Psychological Association.

Wayment، H. A.، & Bauer، J. J. (2017). The quiet ego: Concept، measurement، and well-being. *The happy mind: Cognitive contributions to well-being*، 77-94.

-Wayment، H. A.، Bauer، J. J.، & Sylaska، K. (2015). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*، 16، 999-1033.

-Wayment، H.، & Bauer، J. (2018). The quiet ego: motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies*، 9، 881-896.

-Wayment، H.، & Cavolo، K. (2019). Quiet ego، self-regulatory skills، and perceived stress in college students، *Journal of Amnerican College Health*، 67 (2)، 92-96.

-Wayment، H.، Colier، A.، Birkett، M.، Traustadóttir، T.، & Till، R.، (2015) Brief quiet ego

contemplation reduces oxidative stress and mind-wandering. *Frontiers in Psychology*، 6، 1481.

-Wayment، H.، Huffman، A.، & Eiler، B. (2019). A brief "quiet ego" workplace intervention to reduce compassion fatigue and improve health in hospital healthcare workers. *Applied Nursing Research*، 49،80-85.

-Wayment، H.، West، T.، Craddock، E. (2016). Compassionate Values as a Resource During the Transition to College: Quiet Ego، Compassionate Goals، and Self-Compassion. *Journal of The First-Year Experience & Students in Transition*، 28 (2)، 93-144.

-Wen، K.، McGrath، M.، Acarturk، C.، Ilkkursun، Z.، Fuhr، D. C.، Sondorp، E.، ... & Roberts، B. (2020). Post-traumatic growth and its predictors among Syrian refugees in Istanbul: a mental health population survey. *Journal of migration and health*، 1، 100010.

-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.

.