نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بالتكيف الاجتماعي وادارة الذات لدى عينة من الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية – بغديدا

م.م شوقي صباح بهنام ميخائيل شمعون
Shawqi.bahnam@uohamdaniya.edu.iq
م. عمار يلدا كرومي هندي
ammaryalda@uohamdaniya.edu.iq
جامعة الحمدانية/ كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص

هدف البحث التعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بالتكيف الاجتماعي وادارة الذات لدى عينة من الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية – بغديدا، تكونت عينة البحث الاساسية (٥٠) ذكور واناث، وتم اختيارهم بالطريقة عشوائية كما قام الباحثان بتبني مقياس نمو ما بعد الصدمة، للمقياس الاصلي (تيديسكي وكالهون ١٩٩٦) وقد تكون من (٢١) فقرة، ومقياس ادارة الذات من قبل (الصمادي وسمور ٢٠٢٠) وقد تكون من (٢٥) فقرة، اما مقياس التكيف الاجتماعي فقد اعتمد الباحثان على عدد من الدراسات من في اعداد فقرات المقياس وتم اعداد مقياس التكيف الاجتماعي فتكون من (٢١) فقرة،تم استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار فكان ثبات مقياس نمو ما بعد الصدمة (٠.٨٧) وثبات مقياس التكيف الاجتماعي (٠.٨٨) اما مقياس إدارة الذات فبلغ (٠.٨٥) وهي معاملات ثبات عال، كذلك تم استخراج تمييز الفقرات والاتساق الداخلي مقياسي التكيف الاجتماعي وإدارة الذات، وقد تمت معالجة المعلومات احصائيا بواسطة الحقيبة الاحصائية SPSS، وقد توصل الباحثان الى مجموعة من النتائج منها انه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسط الحسابي لقياس نمو ما بعد الصدمة لدى شباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط لقياس التكيف الاجتماعي لدى الشباب المتزوجين، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسط الحسابي لقياس إدارة الذات لدى شباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية اما العلاقات الارتباطية فبيت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغير نمو ما بعد الصدمة والتكيف الاجتماعي ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة أيضا ما بين متغير نمو ما بعد الصدمة وبين متغير إدارة الذات، وبناء على نتائج البحث وضع الباحثان مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: ما بعد الصدمة، التكيف الاجتماعي، ادارة الذات.

Post-Traumatic Growth and Its Relationship to Social Adjustment and Self-Management Among a Sample of Married Youth in the Al-Hamdaniya District Center – Baghdida

Assit.L. Shawqi Sabah Bahnam Mikhail Shamoon

L. Ammar Yalda Karumi hndi

Al-Hamdaniya University / College of Education for Human Sciences

Abstract:

The present study aimed to identify the level of post-traumatic growth and its relationship with social adjustment and self-management among a sample of married youth in the Al-Hamdaniya District Center – Baghdida. The main research sample consisted of (50) male and female participants، who were selected randomly. The researchers adopted the Post-Traumatic Growth Inventory developed by Tedeschi and Calhoun (1996)، which consists of (21) items. In addition، the Self-Management Scale developed by Al-Samadi and Samour (2020)، consisting of (25) items، was utilized. As for the Social Adjustment Scale، the researchers relied on several previous studies in constructing its items، resulting in a scale comprising (21) items. The collected data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results revealed statistically significant differences in the mean scores of post-traumatic growth among married youth in the Al-Hamdaniya District Center. Furthermore، statistically significant differences were found in the mean scores of social adjustment، as well as in the mean scores of self-management among the same sample. Regarding correlational relationships، the findings indicated a positive correlation between post-traumatic growth and social adjustment. Additionally، a positive direct correlation was found between post-traumatic growth and self-management. Based on these results، the

researchers presented a set of conclusions، recommendations، and suggestions.

Keywords: Post-Traumatic Growth، Social Adjustment، Self-Management، Married Youth.

مشكلة البحث

اصبحت حالات اضطرابات ما بعد الصدمة من الاضطرابات النفسية المعروفة الواضحة المعالم، فتعد من اهم الموضوعات التي نالت اهتمام الباحثين، والتي تنشأ من التعرض لأحداث وازمات نفسية شديدة، اذ تعد اضطرابات مابعد الصدمة من اكثر الاضطرابات انتشارا بين الناس، وفي عالم سريع التغير زاخرا والحروب فضلاً عن الفيضانات والزلازل والبراكين، شهد العالم اكثر الحروب ضراوة على مر التاريخ كان لها اثر كبير في ظهور كثير من الاضطرابات النفسية، وان مفهوم الصدمة النفسية لا يشمل صدمات الحروب حسب، بل درج تحت هذا المصطلح الكثير من الحوادث والصدمات، مثل: العنف، الاعتداء الجسدي، والتهديد بالموت، والارهاب مما يجعل مفهوم الصدمة المسببة للاضطراب اشمل مما كان عليه في تحديد الاضطراب، وادى ذلك الى شيوعه في المجتمع العراقي كافة وانتشاره اكثر مما يتصور البعض (صالح،٢٠٠٥،٣٩٤).

فقد يواجه العديد من الافراد اشكالاً متنوعة من الاحداث والتجارب، والصدمات المؤلمة، التي بدورها قد تفضي الى مجموعة لا يستهان بها من العواقب، والتبعات النفسية السيئة. ومن اجل تخطي هذه التبعات، واحداث تغيير ونمو ايجابي بعد مواجهة الاحداث الصادمة، لابد من الاستعانة بمكامن القوة في ذات الفرد والادارة الحكيمة لها. وتعد خبرتا الحرب واللجوء من اشد الاحداث الصادمة ضراوة التي قد يواجهها اي مجتمع كان، لما تخلقه من اثار قاسية، على الصعد كافة. فيصارع الانسان منذ ان وجد انواع مختلفة من الصدمات النفسية والجسدية، التي تؤثر عليه بدرجة معينة، وهي ليست نتاجاً لخطورة الكارثة او لشدة الضغط النفسي المتولد عنها، بقدر ماهي عائدة الى الكيفية التي يدرك ويفسر بها الفرد الموقف، ولاشك في انه بعد مواجهة الحدث الصادم، يتعرض العديد من الافراد الى ردود فعل نفسية وفسيولوجية مختلفة استجابة للحدث، وهذه الاستجابات قد تتضاءل بمرور الوقت عند الكثير من الافراد، لكن بالنسبة لبعض اخر منهم، قد يتسبب الحدث في احداث ازمة طويلة تؤدي الى اضطراب. وعلى النقيض من ذلك، فإن مواجهة الصدمات قد تساعد في بعض الاحيان على احداث تغييرات ايجابية في جوانب مختلفة من الحياة (الصمادي و سمور، ٢٠٢١، ٧٧-٧٨).

وبالنظر الى الاثار السلبية للصدمات، فقد تؤدي الاحداث الصادمة الى ظهور مجموعة واسعة من الاختلالات، كالاكتئاب واضطراب مابعد الصدمة، اضافة الى بعض الاثار السلبية الاخرى،

كانخفاض مستوى الصحة البدنية، وتدني تقدير الذات، وضعف الثقة في الاخرين، كما قد تفضي الصدمة الى احداث تشوه كبير في النظام العصبي الحيوي والعمليات المعرفية (المصدر السابق، ٢٠٢١، ٧٨) وبناء على ذلك فالاحداث الصدمية واضطراباتها تؤثر على شعور الفرد بعدم الامن وصعوبة التكيف الاجتماعي والنفسي على حد سواء واصبح هذا الشعور يسيطر على الكثير من مظاهر سلوكهم الاجتماعي والنفسي (فهمي، ١٩٧٨، ٥- ٦). فالشخص المضطرب نفسيا او سيء التكيف هو ذلك الشخص الذي يتعرض لخبرات حياة اكثر صعوبة، والذي بسبب ذلك لم تكن لديه الفرص المواتية ليكتسب الاساليب الملائمة للتحكم فيما يواجهه من صعوبات الحياة (فهمي، ١٩٧٨، ٢٨٧).

ان الفرد الذي لا تعالج مشكلاته ولاتشبع حاجاته الاساسية المشروعة، لايمكن ان يبدع ومن ثم لايمكن الإفادة من طاقاته وقد يصبح عبأً على مجتمعه اذ يكون مهتماً بهمومه الذاتية على ماعداها قد يؤثر ذلك سلبًا على تفكيره وعواطفه وردود أفعاله تجاه الحياة والآخرين (الجماعي، ٢٠٠٧، ص ١٣). كما قد يؤثر ذلك سلبًا على إمكاناته وقدرته على بناء أنفسه ومجتمعه، إذ يعتمد تقدم المجتمع على الأفراد القادرين على تحقيق النجاح والتقدم لأنفسهم ومجتمعاتهم، الامر الذي يتطلب تقديم الرعاية المتكاملة للافراد لمساعدتهم على النمو المتكامل، جسمياً و عقلياً وانفعالياً واجتماعياً ولغوياً وتخطي تلك الازمات، بما يمكنهم بالتالي من التفاعل السليم، وتحقيق النجاح والتكيف النفسي والاجتماعي. (الجعيد، ٢٠١١، ١).

ان الاحداث الصعبة والاوضاع المأساوية التي مر بها اكثر افراد المجتمع العراقي لسنوات عديدة الى الصراعات والضغوط النفسية بسبب ما مرت به من حروب وتهجير ودمار عم مجالات كثيرة من حياة الناس فقد تعرض الافراد من مختلف المكونات يوميا للصدمات والاحداث المؤلمة والجو المشحون بالعدائية كان له الاثر في حياة الفرد العراقي . فكانت لها تأثيرات سلبية على افاق المستقبل لهم، كذلك ان استجاباتهم للمتغيرات المحيطة اجتماعيا ونفسيا من تكيفهم وادارة ذواتهم (صادق، ٢٠٠٧،٢٣٣) .

وبناء على ما تقدم اعلاه ومن خلال الادبيات السابقة وكون الباحثان من نفس المجتمع الذي عانى من كل تلك الازمات والمشاكل التي مر ذكرها في ظل التهجير القسري واجتياح عناصر داعش والاعتداء والابادات الجماعية التي اقترفها بحق هذا المكون الاصيل في البلد وجد الباحثان ضرورة دراسة الموضوع وتسليط الضوء عليه حيث انهم يعيشون في المجتمع مع المكونات الاخرى وعليهم التفاعل والاستمرار في بناء حياتهم من جديد وخاصة الفئات التي تتفاعل بأستمرار مع المجتمع وهم المتزوجون من الشباب والذين عليهم التعامل والتفاعل والتكيف وادارة ذواتهم واعمالهم المناطة لهم مع اقرانهم ومع المكونات الاخرى، والذين عانوا من اضطرابات الاحداث الصدمية وما بعدها وهذا ما ادى بسبب تلك الاشكالات الاجتماعية التي

سببها داعش والفكر التطرفي ان تتكون لديهم اتجاهات سلبة نحو الاندماج وادى الى صعوبة الشفاء من تلك الاحداث وصعوبة في نمو تلك الصدمات ايجابيا ضمن النمو الفسيولوجي الطبيعي، فالشباب المتزوجون في اعمار معينة هم من الفئات المهمة التي تؤثر على مستقبل المجتمع وذلك لانه يكونون نسبة كبيرة ولهم التاثير المستقبلي في بناء الاسرة والاجيال الجديدة ومايحملونه من أفكار واتجاهات وقناعات تؤثر جميعها على المجتمع وتفاعله مع المكونات الأخرى في سهل نينوى المتونع وهذا يؤثر على ثقافة تقبل الاخر والتعايش السلمي مستقبلا، وعليه تتخلص مشكلة البحث في الاجابة عن السؤال التالي:

ما مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية – بغديدا وما علاقته بتكيفهم الاجتماعي وادارة الذات لديهم ؟

اهمية البحث

لقد كرّس علم النفس جهودًا بحثية كبيرة لاستكشاف جميع جوانب الحزن والتعاسة في حياة الإنسان، ولكنه نادرًا ما تناول الجوانب الإيجابية، كالسعادة والفرح والتسامح والتفاؤل والأمل والرضا والاستمتاع بظروف الحياة، والمرونة والمثابرة والصبر في مواجهة الشدائد، وسمات الشخصية الأكثر رقيًا وتحضرًا (كالشخصية الإيجابية). علاوة على ذلك، أغفل علم النفس أهمية العلاقات الإيجابية بين الأفراد، وبينهم وبين بيئتهم، وبينهم وبين الواقع الخارجي. تنبع هذه العلاقات الإيجابية من اعتياد الأفراد تدريجيًا على تجربة الواقع الخارجي بطريقة مريحة ومفيدة، وذلك من خلال بناء آليات كالتكيف والانسجام والكفاءة والتوافق وحل النزاعات والاتساق الذاتي والدعم الاجتماعي، مما يجعلهم أكثر إيجابية وكفاءة، وقد تبين للباحثين في علم النفس الايجابي ان نسبة الاضطرابات النفسية عقب الصدمات اقل شيوعاً من حالة " النمو بعد الصدمات "، اي النمو والتغيير الايجابي للفرد بعد الصدمة هو القاعدة، والاضطراب النفسي هو الاستثناء. وهذا لايقلل من وطأة الضغوط والصدمات وحالات القلق والكآبة التي تعقب تعرض الانسان لتلك المحن، ولن تجعلنا نستهين بمعاناة هذا الانسان، ولكنها مجرد تسليط للضوء على الجانب الايجابي منها. يهدف البحث في مجال علم النفس الإيجابي إلى إثراء معرفتنا الحالية حول المعاناة الإنسانية، والضعف، والاضطرابات النفسية والسلوكية، بدلاً من نفيها أو إلغائها. ويتمثل هدفه في فهم شامل ومتوازن للأبعاد الإيجابية والسلبية للتجربة الإنسانية – من لحظات الفرح إلى لحظات الحزن – وكل ما بينهما. ويتطلب كل من البحث العلمي والممارسة في علم النفس فهم المعاناة والسعادة في آنٍ واحد، فضلاً عن طبيعة وأنواع تفاعلهما. وهذا يستلزم التحقق التجريبي من فعالية التدخلات والعلاجات التي يمكنها القضاء على المعاناة أو تخفيفها، وزيادة الرفاه أو تعزيزه.(السعدي وكنين، ٢٠١٩، ٣٠٨).

ان تجربة الحياة المؤلمة او الخبرة الصادمة بحد ذاتها لاتؤدي الى نمو مابعد الصدمة، وذلك لان ليس كل من يعاني من حدث مؤلم يستطيع تجاوز الصدمة وتطوير الايجابي في شكل مايعرف بنمو مابعد الصدمة، ولكن استجابة الفرد الوجدانية للحدث الصادم والتفكير الايجابي المنبعث من المناعة النفسية هي المهمة في تحديد النتيجة طويلة الامد لتلك الصدمة. وبهذا تختلف الشخصية الانسانية مابعد الحدث الصادم في التوجه والاستجابة، فإما ان تقع فريسة للكرب والاضطراب وإما تتجه نحو النمو النفسي، حيث يرى (محمد، ٢٠١٩) ان العلاقة بين اضطراب مابعد الصدمة ونمو مابعد الصدمة تخرج في شكل المنحنى المقلوب حيث ان حالتي ارتفاع او انخفاض اضطراب ما بعد الصدمة بينما المستويات المتوسطة غالبا لاترتبط بنمو مابعد الصدمة. وفي ذلك فالاحداث الصادمة ليس من طبيعتها أن تطور اعراض اضطراب كرب مابعد الصدمة فقط ولكن ايضا يمكنها تتجه نحو نمو مابعد الصدمة، والذي يحدث تغيرات ايجابية وذلك من خلال التكيف والمرونة وخلق امكانيات جديدة وتفائل وتفكير ايجابي مع الاحساس بالتماسك والسيطرة والقناعة بالنمو الذاتي مع التوجه نحو التغيير والتحدي . (محمد، ٢٠١٩، ٢٦)

لذا وبعد قضاء وقت طويل في دراسة المفاهيم السلبية والاضطرابات النفسية التي لطالما عانت منها البشرية وزادت من معاناتها، أصبح استكشاف الجوانب الإيجابية للشخصية ضرورة ملحة. فقد غذّت هذه المفاهيم الكآبة في الشخصية الإنسانية، وأثارت الرغبة في إيجاد فرع من علم النفس يركز على الجانب المشرق من الحياة البشرية بدلاً من الجانب المظلم، ذلك العلم الذي يبحث في الصفات الفاعلة والايجابية التي تعضد من قيمة الانسان، وتؤكد انسانيته وتضفي عليها عمق التسامي بتلك المشاعر الانسانية والايجابية، التي ظلت مستبعدة على البحث او الكشف على الرغم من كونها كانت ولاتزال مثار رغبة الفرد في البحث عن تلك الجنبات الأثرة والفياضة التي تضفي على الذات _ او الروح _ ذلك السحر وتلك الجاذبية، هذه خصائص فريدة للشخصية البشرية، وقد بدأ العلماء المتخصصون في علم النفس الإيجابي في اكتشافها – علم النفس الإيجابي هو علم يستكشف أجمل المشاعر والأحاسيس وأكثرها نبلاً في قلب الإنسان (عبد العال و مظلوم، ٢٠١٠،٧٩)

يتمتع الأفراد المتكيفون نفسيًا واجتماعيًا بالقدرة على التعبير عن أنفسهم، والثقة بالنفس، والقدرة على الدفاع عن آرائهم، والعمل في بيئة تسمح لهم بالانسجام مع الآخرين. هؤلاء الأفراد هم أفراد متميزون قادرون على المساهمة في بناء المجتمع، وأن يصبحوا أعضاء فاعلين فيه. هذا هو الهدف الذي تسعى إليه التربية والتعليم تحديدًا. في المقابل، فإن المترددين والجبناء يتقيدون بالتردد، ويلتزمون الصمت، ويهربون من المشاعر السلبية بالعزلة. يتجنب هؤلاء اتخاذ القرارات

للتهرب من المسؤولية، ليصبحوا في نهاية المطاف أفرادًا سلبيين (سكران، ١٩٨٩، ٢١٦-٢١٧)

ويتفق علماء النفس والتربية والاجتماع على ان بناء شخصية الفرد وتكوين قدراته العقلية وتحديد سماته النفسية تتأثر الى حد كبير بعلاقة الفرد بالواقع الثقافي والاجتماعي الذي يعيشه (الخالدي وخلف، ١٩٩٠، ٦٩)، فإنه يتبنى نمطاً من السلوك الاجتماعي ويعكس عادات مجتمعه ومفاهيمه ويحاول ان يهذب دوافعه ويوجهها الوجهة التي تتناسب مع القيم التي حددتها له عملية التنشئة الاجتماعية او الميراث الثقافي (مصطفى، ٢٠٠٩، ٢٥١) حيث ان الانسان كائن اجتماعي وجوده يرتبط بالتفاعل مع الاخرين بغض النظر عما اذا كان تفاعلاً ايجابياً او سلبياً فقد يكرس كثيراً من حياته في سبيل مساعدة الاخرين واسعادهم او يعيش وجوداً انانياً واضعاً مصالحه الشخصية فوق كل اعتبار . من المتوقع أن يؤثر انخفاض مستوى السلوك الفردي سلبًا على الصحة البدنية والنفسية. فهم غير قادرين على التعبير بفعالية عن مشاعرهم السلبية عند الضرورة، مما يعيق التخلص من التوتر المصاحب ويؤدي إلى مشاعر سلبية مثل الوحدة والاكتئاب. كما يجد الأفراد ذوو الثقة المنخفضة بالنفس صعوبة في البوح بمخاوفهم، وغالبًا ما يكبتونها، مما يزيد من حدة الآثار الفسيولوجية السلبية وقد يؤدي إلى أمراض نفسية جسدية. (الزاملي، ٢٠١١، ٥) واذا كان السلوك السوي للفرد يتصف بالتوافق والفعالية الاجتماعية، فإن من مؤشرات التوافق والفعالية الايجابية في العلاقات الاجتماعية او مايسميها فولبي بالتوكيدية التي تجعل من صاحبها يتمتع بخصائص ايجابية .

ان الانسان في حاجة الى ان يعرف نفسه ويفهمها . فقد اصبح جلياً ان المشكلات الرئيسية التي يواجهها عالمنا اليوم هي مشكلات بشرية ناتجة عن عدم تكيف الفرد مع الاخر وهي من المعوقات الاساسية التي تمتع التقدم للمجتمعات البشرية فقد اصبح الفرد في حاجة الى تعلم الكثير من المهارات التي تؤهلهم الى ان يتكيفوا ويتلاءموا مع المتطلبات الجديدة للحياة، يتطلب ذلك فهم قدرات الأفراد وخصائصهم لوضعهم في الأدوار المناسبة لهم. وانطلاقًا من هذه الاحتياجات، تطور علم النفس الاجتماعي ليصبح علمًا يستخدم منهجيات وتقنيات معيارية مشابهة للعلوم الموضوعية، ساعيًا إلى تحديد الخصائص البشرية كميًا ونوعيًا. ولذلك أصبحت القياسات النفسية والقياسات الاجتماعية من السمات المميزة لعلم النفس المعاصر. من الواضح أن التكيف عملية مستمرة، حاضرة في كل لحظة تقريبًا من حياتنا اليومية. في الواقع، يمكننا القول إن أي سلوك يُظهره الفرد هو تكيف مع البيئة المادية والاجتماعية، لأن التكيف الاجتماعي متغير يتغير بتغير البيئة المادية والاجتماعية. وقد أكدت دراسات عديدة على أهمية هذا المتغير لأنه شديد الحساسية للتغيرات التي يمر بها الأفراد على المستويين الفسيولوجي والعاطفي، مصحوبة بتقلبات في المشاعر والأحاسيس. وهذا يؤدي إلى تقلبات مزاجية مستمرة،

مما يضع الأفراد في حالة صراع مع الآخرين داخل المجموعة ومع إدارة الذات (راجح، ١٩٧٣، ٢٣) .

وفي السنوات الأخيرة، حظي مفهوم الإدارة الذاتية باهتمام واسع من الباحثانين، الذين يُدركون الإمكانات الهائلة الكامنة في كل فرد وأهمية تسخير هذه الإمكانات لإحداث التغيير. وقد حفّز هذا الأمر إجراء بحوث معمقة حول موضوع الإدارة الذاتية (الجيزاني والجاف، ٢٠١٩، ص ٥). تُعدّ الإدارة الذاتية مفهومًا حديثًا يلعب دورًا محوريًا في تنظيم الحياة الشخصية بفعالية وتعزيز التفاعل بين الأفراد والمجتمع. يُمكن لهذا المفهوم أن يُعزز بشكل كبير ثقة الفرد بنفسه، وبالتالي يُحسّن مهاراته في الإدارة الذاتية. وهذا يعني أن مهارات الإدارة الذاتية تُعدّ من العوامل الرئيسية للنجاح (الجيزاني والجاف، ٢٠١٩، ص ٤). تتجسد قدرة الإدارة الذاتية في مجموعة من المهارات التي تُحفّز الأفراد على وضع أهداف طويلة الأجل بناءً على فهمهم لقدراتهم. يمتلك الأفراد الذين يتمتعون بمهارات الإدارة الذاتية طرقًا مختلفة في إدراك أنفسهم، مما يُساعدهم على تحقيق أهدافهم الحالية ويُشجعهم على السعي لتجنب الفشل. ينظرون إلى المهام الصعبة كمصدر للتحدي. يتميز مفهوم الإدارة الذاتية بمرونته؛ فهو يتكيف مع الاختلافات الفردية، بل ويختلف لدى الفرد نفسه تبعًا للظروف. إنه خطة تمكّن الأفراد من فهم واستخدام وسائل متنوعة لتحسين كفاءتهم وفعاليتهم. يُعدّ تطبيق استراتيجيات الإدارة الذاتية أمرًا بالغ الأهمية لأنه يعزز تعميم السلوكيات التكيفية، مما يزيد من استقلاليتهم ويساعدهم على تخطي العقبات التي تحول دون تحقيق أهدافهم (ابو مسلم والموافي،٢٠١٢، ١٨٩)

ومن خلال الادبيات وما ذكر اعلاه تكمن اهمية الدراسة الحالية في انها تبحث في مجموعة مهمة من المفاهيم (نمو مابعد الصدمة، التكيف الاجتماعي وادارة الذات)، ونظراً لاهتمام الادب النفسي الحديث بإعادة التوازن لمجال علم نفس الصدمة والتركيز على الآثار السلبية للصدمة، على حساب تجاهل جوانب مهمة مثل ردود الفعل المحايدة والايجابية، اتت الدراسة الحالية لتركز على الاثار الايجابية التي من الممكن ان يتحصل عليها الفرد، فتعينه على التعافي من الاضطرابات والصدمات، او حتى من الممكن ان تسهم في بلورة شخصية اكثر قوة وبميزات نفسية عالية ليكون فردا متكيفا مع مجتمعه ومع ذاته وخاصة مجتمع يحتوي على مختلف المكونات العراقية الاصيلة والتي يجب ان تتعايش وتعيد بناء نفسها بنفسها من خلال التشافي من الصدمات الماضية والاحداث الاليمة وان تتكيف مرة اخرى مع بعضها لتحقيق التنمية مرة اخرى ومن ضمنها المكون المسيحي والشريحة المهمة فيه الا وهم الشباب المتزوجون حيث ان تفاعلهم اليومي وما يحملونه من اتجاهات مختلفة نحو المكونات الاخرى ومع اقرانهم يؤثر كثيرا على عجلة التقدم في المجتمع وخاصة عندما يكونوا ايجابيين ومتكيفين ومديرين لذواتهم متشافين من الصدمات التي مروا بها .

حدود البحث

- يتحدد البحث الحالي بجميع الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية للعام ٢٠٢٥-٢٠٢٦

رابعا: اهداف البحث :

١. قياس مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية – بغديدا.

٢. قياس مستوى التكيف الاجتماعي لدى الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية – بغديدا.

٣. قياس مستوى ادارة الذات لدى الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية – بغديدا

٤. ايجاد العلاقة بين نمو مابعد الصدمة والتكيف الاجتماعي لدى الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية – بغديدا.

٥. إيجاد العلاقة بين نمو مابعد الصدمة وادارة الذات الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية – بغديدا.

تحديد المصطلحات

نمو مابعد الصدمة

١- عرفه كل من : تيدشي وكالهون ٢٠١٩: هي عبارة عن تغيرات جوهرية تظهر في شخصيات الذين مروا باحداث مؤلمة في حياتهم، فإن هذه حالة إيجابية من النمو والتغيير النفسي، مما يؤدي إلى تغييرات جوهرية في شخصيتهم، بما في ذلك الوعي الذاتي، والعلاقات مع الآخرين، والنظرة العامة للحياة (السعدي وكنين، ٢٠١٩، ٣٠٩)

٢- عرفه محمد ٢٠١٩ : بأنه هو التغيير النفسي الايجابي الذي يشهده الفرد نتيجة تعرضه لصدمات والمحن والشدائد، وكالتي تؤدي الى ارتفاع في مستوى الاداء، وتمثل مجموعة من التحديات يسعى الفرد للتكيف معها مما يقود الفرد لإحداث التغيرات في شخصيته من خلال نظرته لنفسه وعلاقته بالاخرين ونظرته للعالم من حوله (محمد، ٢٠١٩، ٣١).

٣- التعريف النظري: تغيير نفسي إيجابي عميق يحرزه الفرد نتيجة صراعه مع ظروف حياتية بالغة الصعوبة

٤- التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس نمو ما بعد الصدمة.

التكيف الاجتماعي

١- عرفه الاطرش، ٢٠٠٠ : ان الفرد في اثناء عملية التكيف يستجيب لنوعين من المتطلبات : متطلبات خارجية، واخرى داخلية، فالمتطلبات الخارجية تشير الى متطلبات البيئة الخارجية،

كالمتغيرات الاجتماعية وعلاقته بالبيئية الاجتماعية مع الاخرين، اما المتطلبات الداخلية فتشير الى الحاجات الجسمية، اضافة الى الحاجات الاجتماعية مثل: الحاجة إلى الرفقة، والتقدير الاجتماعي، وتقدير الذات، والامتنان الاجتماعي، والحب، (الاطرش،٢٠٠٠، ٥٧٠)

٢- عرفه عبد الفتاح ٢٠١٤ : (يشير التكيف إلى العملية التي يتغير بها الإنسان وفقًا لمتطلبات بيئته أو البيئة الطبيعية والاجتماعية.(عبد الفتاح،٢٠١٤، ١٧٠)

٣- التعريف النظري: هو عميلة سلوكية ونفسية معقد يقوم فيها الفرد بتعديل سلوكياته، واتجاهاته، وقيمه لتتوافق مع معايير ومطالب بيئته المحيطة الاجتماعية والطبيعية بهدف تحقيق التوازن والاستقرار النفسي والقبول الاجتماعي وبناء علاقات إيجابية.

٤- التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس التكيف الاجتماعي.

ادارة الذات

١- عرفها المهيري ٢٠٠٤: هي عبارة عن الأساليب وأدوات تساعد الأفراد على تحقيق أقصى استفادة من وقتهم، وتحقيق أهدافهم، وإيجاد توازن بين المسؤوليات والرغبات والأهداف (المهيري،٢٠٠٤، ١)

٢- عرفها محمود ٢٠١٢: هي مجموعة من المهارات والآليات التي يستخدمها الأفراد في مختلف المواقف لتحسين سلوكهم، وتحديد احتياجاتهم، وتحقيق أهدافهم في نهاية المطاف. وتشمل هذه المهارات: إدارة الوقت، وإدارة المشاعر، وإدارة العلاقات الشخصية، والثقة بالنفس، والتحفيز الذاتي (محمود، ٢٠١٢)

٣- التعريف النظري: هو قدرة الفرد الواعي على تنظيم وتوجيه، والتحكم في أفكاره ومشاعره، وسلوكياته بشكل منتج، لتحقيق اهداف شخصية ومهنية محددة والارتقاء بالأداء.

٤- التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية الحاصل عليها المستجيب على مقياس ادارة الذات.

الإطار النظري

مفهوم نمو ما بعد الصدمة :تعكس الفكرة القائلة بأن الصدمات أو المعاناة الإنسانية قد تُفضي إلى نتائج إيجابية في حياة الفرد جانبًا مهمًا من جوانب الوجود الإنساني، إلا أن هذه الفكرة لم تُخضع للدراسة المنهجية والتجريبية إلا في أواخر القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين، حيث بدأ الاهتمام العلمي بإمكانية حدوث تغيّرات إيجابية لدى الأفراد عقب تعرضهم لتجارب صادمة، وقد مثّلت ثمانينيات وتسعينيات القرن الماضي نقطة انطلاق لاهتمام الباحثين والأطباء النفسيين بمفهوم "النمو ما بعد الصدمة"، إذ تعزز الاتجاه الذي يرى أن الأحداث الصادمة والمؤلمة قد تخلق فرصًا للنمو والتطور، وظهرت نماذج نظرية متعددة لتفسير هذه الظاهرة. ويتمحور هذا المفهوم حول إحداث تغيّر إيجابي في الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد ينعكس

على نظرته للحياة ومدى تقبله للخبرات الجديدة وقدرته على التعبير عن مشاعره، حيث يرى علماء النفس الإيجابي، مثل تيدشي وكالهون، أن صدمات الحياة وتجاربها القاسية قد تحمل في طياتها فرصًا للتحول الإيجابي، إذ تساعد الأفراد على تجاوز الإخفاقات واليأس والتوجه نحو الأمل والمعنويات المرتفعة، وعليه فإن الصدمة لا تؤدي بالضرورة إلى الانهيار بل قد تسهم في تحقيق نمو نفسي وروحي لدى بعض الأفراد من خلال تعزيز مرونتهم النفسية وتمكينهم من إحداث تغييرات إيجابية في حياتهم، فرغم ما قد تسببه الصدمة من ألم، إلا أنها قد تكون دافعًا للتأمل الذاتي وتحقيق نضج أكبر، مما يُمكّن الفرد من مواجهة التحديات بمرونة وقوة أكثر مما كان عليه سابقًا. (مزنوق، ٢٠٢٤، ص٤)

فمن هذا المنطلق يرى كل من "ريتشارد ديتشي " ان نمو ما بعد الصدمة: يمثل بناء من التغير الايجابي النفسي الذي يحدث نتيجة تعرض الفرد لصراع مع حالة صعبة للغاية حيث يتجه نحو الايجابية في حياته فيحدث التعاطف والالفة مع الاخرين ويحدث ادواراً جديدة، يشمل النمو ما بعد الصدمة شعور الشخص بمزيد من الحكمة واكتساب فهم أعمق للحياة بعد التعرض للصدمة، وتحول حياته منذ وقوعها. كثيراً ما نرى أشخاصاً، بعد نجاتهم من حادث، يُقدّرون الحياة أكثر؛ وآخرين ممن يتعافون من مرض عضال يقررون تكريس أنفسهم لشيء ما أو تغيير طريقة تفكيرهم؛ وآخرين، بعد معاناتهم الشخصية، يُكرّسون حياتهم لمساعدة الآخرين. (عبد القادر،٢٠١٥، ٥٦)

الخصائص المميزة لنمو ما بعد الصدمة :

١- يرتبط حدوثه بمستويات مرتفعة من المشقة .

٢- هو نتاج للصراع مع الصدمة ولا يعد ميكانزماً تكيفياً.

٣- انه يشير الى عملية مستمرة تتغير وفقاً للظروف التي يمر بها الشخص .

٤- يحدث اثناء تحطم للظروف او التصورات الاساسية عن العالم في حياة الفرد.

٥- يرتبط نمو ما بعد الصدمة بحدوث درجة من النجاح الاولي في معالجة الصدمة .

٦- يمكن للفرد ان يعايش نمو ما بعد الصدمة بالرغم من انه مازال يعاني من بعض تبعات الصدمة .

٧- يتطلب وجود ضغوط مستمرة لأنها تؤدي الى :

- انتاج المعالجة المعرفية للصدمة التي تنشأ اثناء تشكل نمو ما بعد الصدمة .
- تقوي الرؤى المتغيرة حول الذات والاخرين وطريقة المعيشة التي تكتشف او تتضح في النمو التالي للصدمة (المصدر السابق)

بعض النماذج النظرية التي فسرت نمو ما بعد الصدمة :

١- إنموذج تيدشي وكالهون (٢٠٠٤-٢٠٠٦): يرى كل من "تيدشي وكالهون " في إنموذجهما الوصفي الوظيفي عن النمو ما بعد الصدمة، بأنه متغير ناتج عن تحدي الازمات الحياتية الكبيرة، واستنتجا من عملهما التجريبي وخبرتهما في هذا المجال ان النمو ما بعد الصدمة يتطلب عناصر متنوعة تتعلق بخصائص الفرد واساليب ادارته للشدة الانفعالية التي يمكن ان تزيد من أرجحية الافراد في خبرة النمو مابعد الصدمة، واقترحا انهماك الافراد في كشف الذات حول انفعالاتهم ومنظورهم على الازمة وكيفية استجابة الاخرين لكشف الذات التي يمكن ان تؤدي دوراً في النمو، وقد وصف فيما بعد العمليات المعرفية الحدث الصادم، ولاسيما عمليات الاجترار الفكري المرتبطة بالصدمة، فضلاً عن اقتراحاتهم المتعلقة بإرتباط النمو مع تطور المهم للحكمة والخبرة الحياتية القصصية، اذ يرى اصحاب هذا الانموذج ان المأساة بحد ذاتها ليست مسؤولة عن النمو، فمن المهم ان يكون هناك تحدٍ كافٍ للأحداث الصادمة وللعالم الافتراضي لإقحام العمليات المعرفية الضرورية اللازمة للنمو. وهناك العديد من الدراسات التي تسمح لنا لإجراء بعض المقارنات بين الاحداث الصادمة وتقارير مستويات النمو ما بعد الصدمة (السعدي وكنين،٢٠١٩، ٣١٢).

٢- انموذج ازمات الحياة ونمو الشخصية :

يوضح شايفر وموس (١٩٩٢) محددات النتائج الإيجابية للمحن والأزمات حيث يقترض أن عوامل النظام البيئي والشخصي تشكل الخبرة من أزمة الحياة وعواقبها، وذلك من تأثير تلك العوامل على عمليات التقييم والتفسير المعرفي واستجابات المواجهة التي تؤثر بدورها على نتائج الأزمة. وترتبط جميع مكونات النموذج من خلال حلقات ردود الفعل، وبالتالي تؤثر على بعضها البعض. حيث يشمل النظام الشخصي الخصائص الاجتماعية والموجرافية والموارد الشخصية مثل: فاعلية الذات، والصمود، والتفاؤل، والثقة بالنفس والتصرف السهل، والدافع، والحالة الصحية، والخبرة السابقة للأزمة وتشمل العوامل البيئية: العلاقات الشخصية والدعم من الأسرة والاصدقاء والبيئة الاجتماعية، فضلا عن الموارد المالية والجوانب الأخرى للوضع المعيشي، كما يتضمن النموذج العوامل المرتبطة بالاحداث الصادمة مثل: مدة وتوقيت ازمة الحياة وشدتها ومدى تأثيرها على الشخص، كما يؤكدان على الدور الاساسي الذي تلعبه باستخدام المواجهة في حدوث النمو في مقابل التعامل بالتجنب. (العبادسة، ٢٠١٥، ٣٤)

التكيف الاجتماعي

اولاً: طبيعة التكيف الاجتماعي

يبني الناس علاقاتهم في ظروف مختلفة لأن هوياتهم الشخصية والاجتماعية تبدأ باكتسابهم المعايير السائدة في مجتمعهم. تُمكّنهم هذه العملية من تحقيق مستوى معين من التكيف

الشخصي والاجتماعي، إذ يتبعون نظامًا راسخًا من الأنظمة والتقاليد والعادات والقيم لمعالجة مشاكلهم المهمة وضمان سلامتهم النفسية والاجتماعية. لذلك، تتجلى قدرة الفرد على التكيف عند دخوله بيئة اجتماعية تختلف عن بيئته في بعض الجوانب الثقافية. في البداية، قد يواجه مقاومة داخلية وصراعًا شديدًا إلى أن يتكيف في النهاية مع البيئة الجديدة. فعندما يؤثر الافراد بعضهم بالبعض الاخر باعتبارهم كائنات حية عندئذ يستخدم كل فرد المصادر الضرورية ويطورها للمحافظة على حياته ويؤثر ذلك على الآخرين، ويعتبر هذا تفاعلاً سلوكياً عندما يتفاعل الأفراد مع بعضهم البعض كأفراد مفكرين (أي بدوافعهم ومعتقداتهم ورغباتهم واحتياجاتهم الخاصة)؛ أي أن الأفراد يتكيفون مع الموقف الذي يواجهونه. (عبد الفتاح،٢٠١٤، ١٧١)

ويمكن القول ان البيئة التي يتفاعل معها الفرد ويتكيف معها هي ثلاثة انواع :

١- البيئة الطبيعية : يشير ذلك إلى العالم الخارجي وكل ما يحيط بالفرد، بما في ذلك الأشياء الطبيعية الأساسية مثل الملابس والمأوى والطعام، فالإنسان يتكيف مع المتغيرات البيئية الطبيعة وتتضمن عملية التكيف مع البيئة الطبيعية التعديلات الفيزيقية للطبيعة ويدخل في ذلك المساكن والمدن ووسائل النقل والمواصلات

٢- البيئة الاجتماعية والثقافية : ويهدف التكيف هنا الى التوفيق بين الافراد والجماعات اي ان كل طرف يتفهم الطرف الاخر ومايحمله من افكار ومشاعر واتجاهات ليحدث بينهم تقارب يؤدي الى تحقيق مصلحة مشتركة وتمثل هذه الاطراف بتفاعل الفرد مع الاسرة والنادي والمدرسة والزملاء والاصدقاء وجانب الاخر في عمله التكيف هو الجانب المعنوي الذي يمثل بالقيم والمبادئ والعادات التقاليد والاعراف والفلسفات السياسية والاجتماعية والخلقية . وقد يكون التكيف تكيفاً مهنياً بمعنى ان يتلاءم الفرد مع الظروف الموجودة في عمله ومهنته وشعر بالرضا عنه والسعادة في اداء عمله ويتطلب ذلك ان تكون هذه المهنة متفقة مع ما لديه من ذكاء وقدرات و استعدادات وميول في البيئة بأبعادها الاجتماعية والثقافية تؤثر في حياة الفرد . وذلك من خلال تعديل السلوك وفقاً لمتغيرات جديدة .

٣- البيئة النفسية او الشخصية : يشير التكيف المذكور هنا إلى التكيف العاطفي، أي وصول الفرد إلى حالة من الرفاهية النفسية. وهذا يعني التغلب على الضيق الناجم عن الصراع والأزمات والأمراض النفسية. يشمل التكيف الشخصي جوانب إيجابية مثل الأمن العاطفي للفرد، والانسجام الداخلي، والشعور بالراحة النفسية.

وبذلك فالتكيف هو ظاهرة تشمل على تكوين علاقات مرضية بين الفرد وبيئته وتشمل البيئة كل المؤثرات او الامكانيات والقوة المحيطة بالفرد التي يمكنها ان تؤثر على وجهوده للحصول على الاستقرار .

فالوسط يلعب بالدور الرئيسي في عملية التكيف سواء كان هذا الوسط طبيعياً او مناخياً او ثقافياً فالوسط يصقل الافراد ويلائم بمرور السنين بين امزجتهم واخلاقهم .

علماً ان عملية التكيف تكون بمثابة اتفاقية تبين واجبات وحقوق كل من اطراف النزاع او الاتفاق على احداث تغيرات داخل الجماعة او عن طريق اتباع البعض لطريق حياة جديدة.

ولابد من القول ان الانسان يولد ولديه غريزة التجمع والتوق الى المصاحبة بصنوفها ومعها النزعة الي التقليد والمحاكاة بهذا فإن مايترتب على هذا هو انتماء الفرد الى الاخرين من بني نوعه لتكوين جماعات اجتماعية يتأثر ويؤثر بها حيث يتبنى عادات وتقاليد الاخرين ويتكيف معها .

فالتكيف عملية تتم بإرادة الفرد ورغبته وذلك بتعديل بعض سلوكياته او تغيير اهدافه وتعديلها وهي عملية مستمرة باقية مع حياة الانسان، وتزاد عملية التكيف كلما كانت العوائق والعقبات شديدة او جديدة .

ويجب ان نلاحظ ان عملية التكيف تعتمد كثيراً على عمليات التنشئة والتربية لما لها دور واهمية فتجعله مستعداً لتقبل مافي الحياة من ظروف ويواجهها .

وبما ان الطبيعة الانسانية من خصائصها المطالعة والتكيف والتشكيل ولذلك فالتنشئة الاجتماعية دوراً كبيراً في تحديد قدرة الفرد على التكيف. حيث تهدف الى تغيير العلاقات المتوترة بين الاشخاص والجماعات لتجنب الصراع او تقلله او تزيله، وتحل التفاهم معتمدة على تغيير النمط السلوكي على التعلم الاجتماعي (عبد الفتاح، ٢٠١٤، ١٧٣) .

العوامل الاساسية في احداث التكيف :

أ- تلبية الاحتياجات الأساسية: يجب أن يكون الأفراد قادرين على إدارة حياتهم بكفاءة، وتلبية احتياجاتهم الأساسية دون المساس باحتياجات الآخرين. يؤدي عدم تلبية الاحتياجات الأساسية إلى القلق، الذي يتفاقم مع مرور الوقت. وفي نهاية المطاف، قد يدفع ذلك الأفراد إلى اللجوء إلى وسائل غير مشروعة لتلبية احتياجاتهم، حتى وإن كانت غير قانونية، مما ينتج عنه سلوك منحرف.

ب- تنمية العادات والمهارات لتسهيل تلبية الاحتياجات: تتشكل هذه المهارات في مرحلة الطفولة؛ لذا، تعتمد قدرة الفرد على التكيف على المهارات المكتسبة خلال هذه المرحلة.

ت- الوعي الذاتي: يجب على الأفراد فهم حدود قدراتهم وإمكانياتهم، دون المبالغة فيها أو التقليل من شأنها، وأن يكونوا قادرين على مواجهة المشكلات بواقعية وشجاعة.

ث- تقبّل الذات: يؤثر وعي الفرد بذاته على قدرته على التفاعل مع الآخرين، وعلى أدائه في العمل، وعلى فرص نجاحه.

ج- المرونة: كلما زادت مرونة الفرد، كان من الأفضل له أن يتكيف مع بيئته، والتغيرات البيئية، والمواقف الجديدة.. (فهمي، ١٩٨٧، ٤٥-٤٧)

ادارة الذات :لا يوجد تعريف مُتفق عليه عالميًا للإدارة الذاتية، إذ تختلف دلالاتها باختلاف السياق ومجال التطبيق، وقد تسعى المؤسسات إلى تنمية هذا المفهوم لدى الأفراد من خلال تعزيز وعيهم بأهميته (سموعي، ٢٠١٦: ١٨). وتتطلب دراسة إدارة الذات مقاربات متعددة التخصصات، مثل علم النفس وعلم الاجتماع، مما أدى إلى تعدد المفاهيم والنماذج النظرية المرتبطة بها .اذ تُعدّ النظرية السلوكية من أبرز الأطر التي فسّرت إدارة الذات، إذ تربط بين الجانب المعرفي والسلوكي، وتؤكد أن التفكير يتحول إلى سلوك عملي يُنظَّم من خلال قدرات الفرد المعرفية (عوض، ٢٠١٦: ٣٢). كما تسهم نظرية التنظيم الذاتي في توضيح كيفية تأثير التغيرات السلوكية في الأداء، وتنظر إلى الفرد بوصفه محللًا للمشكلات، مع التركيز على العمليات المعرفية والعاطفية عبر مراحل: التمثيل، والمقاومة، والتقييم. كذلك تركز النظرية المعرفية على العمليات الذهنية مثل الانتباه والتعلم، ودورها في توجيه السلوك (ابو هدروس، ٢٠١٥، ٢٤)

ومن جهة أخرى، تؤكد نظرية التبادلية أن الشخصية تتشكل من خلال التفاعل مع الآخرين، مما يسمح بتعديل السمات السلبية وتعزيز الإيجابية، بينما ترى نظرية مراحل التغيير أن السلوك يمر بمراحل متتابعة تبدأ بما قبل الفعل وتنتهي بما بعده، وتتأثر بعوامل مثل التخطيط والدافعية، ورغم اختلاف هذه النظريات، فإنها تتفق على أن إدارة الذات تعني قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وسلوكياته، وتنظيم دوافعه لتحقيق أهدافه والتكيف مع المواقف المختلفة. (فاضل، ٢٠١١: ٣٢).

تشمل إدارة الذات مجموعة من الأبعاد الأساسية والتكميلية، من أبرزها: ضبط النفس، والضمير، والقدرة على التكيف، والثقة، إضافة إلى المبادرة ودافعية الإنجاز. ويُعدّ ضبط النفس من أهم هذه الأبعاد، إذ يشير إلى قدرة الفرد على تعديل سلوكه وكبح اندفاعاته لتحقيق التوافق مع البيئة، مما ينعكس إيجابًا على حالته النفسية وأدائه العام. وقد أوضح سكينر أن ضبط النفس يتضمن استجابات مسيطرة وأخرى خاضعة للسيطرة، ويمكن تعلمه عبر أساليب متعددة مثل تنظيم العواطف والتحفيز.أما الضمير الحي فيعبّر عن التزام الفرد بالمسؤوليات والمعايير التنظيمية، والانضباط في العمل، والحرص على الأداء المتميز حتى في غياب الرقابة، مما يعزز فعاليته داخل المؤسسة ويسهم في تحقيق أهدافها. (عوض، ٢٠١٦: ١٧).

النظريات التي فسرت مفهوم ادارة الذات

١- **النظرية السلوكية** : يركز علماء السلوك على الاستجابات الصريحة التي تشمل المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والإبلاغ الذاتي، والتعلم الذاتي. بعبارة أخرى، يؤكدون على المناهج

المعرفية القائمة على العوامل السلوكية السابقة، و يعتقد الباحثانون أن الإدارة الذاتية تشمل الجوانب المعرفية والسلوكية على حد سواء. وبغض النظر عن التركيز، فإن أساليب الإدارة الذاتية تعكس في المقام الأول أنماط التفكير التي يستخدمها الأفراد. لذلك، تظل العمليات النفسية أساسًا للسلوك الفردي، ولكن لا يمكن تحويل هذا التفكير إلى واقع ملموس إلا من خلال سلوكيات عملية وإجرائية تتضمن التفاعل مع الواقع. وتدعم دراسات أخرى هذا الرأي، مشيرةً إلى أن تنمية مهارات الإدارة الذاتية تتطلب تقليلًا تدريجيًا لسيطرة المعلم، ونقل السيطرة من المعلمين إلى الطلاب أنفسهم. والهدف الرئيسي هو تعزيز قدرات الطلاب على التنظيم الذاتي. (سليمان، ٢٠٢١، ١٥)

٢- **التنظيم الذاتي:**تنظر نماذج التنظيم الذاتي إلى عملية التنظيم الذاتي على أنها مرحلة تحفيزية تشمل إدارة التعزيز الذاتي (المرتبطة بمدى انحراف السلوك عن معايير الأداء) والتعزيز الموجه ذاتيًا (الذي يؤدي إلى استمرار التسلسلات السلوكية غير المتصلة). لذلك، تشير نماذج التنظيم الذاتي إلى أن الأفراد يميلون إلى أن يصبحوا أكثر يقظة عندما ينتج عن سلوكهم عواقب غير متوقعة أو يتطلب اتخاذ قرار بشأن كيفية المضي قدمًا (الشناوي، ١٩٩٤، ٢٤٢)

٣- **نظرية فعالية الذات** : يمكن تتبع أصول هذه النظرية إلى ألبرت باندورا، وهي تنبع من منحنى التعلم المعرفي الاجتماعي. وتتلخص الفكرة الأساسية لهذه النظرية في أن الأفراد، في المواقف عالية المخاطر، يحولون العمليات المعرفية المتعلقة بتجاربهم السابقة إلى عمليات تقييم أو تنبؤ (السرطاوي، ١٩٩٩: ١٠). تفترض نظرية التبادلية أن الشخصية كيان افتراضي لا يمكن أن يوجد بمعزل عن السياق الشخصي التبادلي؛ فالسلوك التبادلي هو الجانب الوحيد القابل للملاحظة. وهذا يعني أن العلاقات التبادلية تُبرز سمات الشخصية الفردية وتُستخدم للحكم على طباعها؛ فالعلاقات الشخصية هي المجال الأمثل لتحليل الشخصية بدقة. عندها فقط يمكننا اكتشاف وتعزيز العادات والسمات غير المرغوب فيها في الشخصية. وقد أكد العالم الرائد في هذه النظرية، سوليفان، على العديد من المفاهيم التي تُساعد في فهمها، بما في ذلك مفهوم الديناميكيات (العمليات المعرفية) (فاضل، ٢٠١١ : ٣٢)

الدراسات السابقة

دراسة كعبر (٢٠١٧)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة ومعنى الحياة والتوافق مع الزواج لدي عينة من مرضى السرطان في قطاع غزة، كما هدفت إلى التعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة و مستوى معنى الحياة مستوى التوافق الزواجي لدى مرضى السرطان وهذا تبعا للمتغيرات الديمغرافية التالية: "الجنس، العمل، العمر، التعليم، مدة المرض، السكن، عدد الأطفال، عدد السنوات الزواج، المستوى الاقتصادي، نوع المرض"، وقد اتبعت الباحثان

السرطان في دراستها (المنهجي الوصفي التحليلي)، حيث تكون عينة الدراسة من (٢١٧) من مرضى المتزوجين من كلا الجنسين، تتراوح أعمارهم ما بين (٨٠ –٢٠) سنة، موزعين إلى (١٠٠) من الدكور، (١١٧) من الإناث، وجمع البيانات استخدمت البحث مجموعة من الأدوات تمثل في: مقياس نمو ما بعد الصدمة (إعداد الباحثانة)، مقياس معنى الحياة (إعداد البحث)، ومقياس التوافق الزوجي (إعداد الباحثان). تم تطبيق هذه الأدوات بالطريقة القصية والباحثانة باختبار الصدق والثبات لجميع الأدوات الدراسية وذلك بعدة طرق تمثل في صدق الاتساق الداخلي، معامل ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية. لقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج التي أبرزها: أن مستوى نمو ما بعد الصدمة كان دالا إحصائي لدى مرضى السرطان في قطاع غزة.و أن مستوى معنى الحياة لدى مرضى السرطان كان دالا إحصائي لدى مرضى السرطان في قطاع غزة. كما أن مستوى التوافق الزواجي كان دالا إحصائي لدى مرضى السرطان في قطاع غزة. وجود علاقة طردية ذات دلة احصيائية بين نمو ما بعد الصدمة ومعنى الحياة والتوافق مع الزواج لدى مرضى السرطان في قطاع غزة. و لا توجد فروق ذات دلة إحصائية عند مستوى دلة ($a \leq 0.05$) في مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى مرضى السرطان يعزى لمتغيرات الدراسة: (الجنس، المستوى التعليمي، العمر، عدد سنوات الزواج، العمل، مكان السكن، عدد الأطفال، نوع المرض، مدة العلاج، المستوى الاقتصادي. (كعبر، ٢٠١٧)

دراسة الجمعان (٢٠٢٠)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التكيف الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى النساء المطلقات، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) إمرأة من ربات البيوت وتم استخدام مقياس بركات (٢٠٠٦) لقياس التكيف الاجتماعي ومقياس خيرة (٢٠١٧) لقياس المساندة الاجتماعية، واظهرت نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة وجود فرق ذو دلالة احصائية بين متوسط العينة البالغ (٤٣،٦٥) والمتوسط الفرضي البالغ (٦٠) كما اتضحت ان العينة لديها مستوى تكيف أقل من مستوى التكيف للمجتمع الذي سحبت منه، هذا ويتضح ان مستوى المساندة الاجتماعية لدى عينة البحث اقل من مستوى المساندة الاجتماعية للمجتمع الذي سحبت منه العينة، وبالتالي تبينت الدراسة الى ضعف تكيف النساء المطلقات مع واقعهن الجديد بعد الطلاق كما تعاني النساء المطلقات من ضعف المساندة الاجتماعية من قبل الناس المحيطين بها. (الجمعان،٢٠٢٠)

دراسة المشهراوي (٢٠٢٢)

هدفت الدراسة للكشف عن علاقة إدارة الذات بالدعم الاجتماعية لدى عينة من النساء المعنفات، حيث تم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية بحيث تمثل جزء من مجتمع الدراسة، حيث بلغت (٦٠) سيدة من النساء المعفات اللواتي يتلقون خدمات من مركز حياة لحماية وتمكين النساء

والعائلات، وأتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، ووصلت الدراسة إلى أن نسبة مستوى إدارة الذات لدى السيدات المعنفات بلغت (٦٧.٤٪) وهو مستوى متوسط، وأن نسبة مستوى المساندة الاجتماعية لدى السيدات المعنفات بلغت (٦٤.٢٪) وهو مستوى متوسط وأن معامل الارتباط بيرسون بين إدارة الذات والمسائدة الاجتماعية يساوي (٠.٧٣) وهو ارتباط معامل إيجابي ما يعني أن العلاقة طردية ودالة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية إحصائية في مستوى إدارة الذات والسائدة الاجتماعية تعز لمتغير العمر، بينم فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الذات والمسائدة الاجتماعية تا لمتغير الاقتصادي، لصالح الفئة مرتفع، وجد فروق ذات دلة إحصائية في إدارة الذات تبعا لمتغير المستوى التعليمي، وبتطبيق اختبار شيفيه تين أن الفروق لصالح بكالوريوس، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المسائدة الاجتماعية تبا لمتغير المستوى التعليمي. (المشهراوي، ٢٠٢٢).

اجراءات البحث:

منهجية البحث:اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي في اجراء البحث

مجتمع البحث تحدد مجتمع البحث بجميع الشباب المتزوجون من الذكور والاناث للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) والبالغ عددهم (٥٠٠) شاب وشابة من المتزوجون للاعمار ما بين (٢٥-٣٥) سنة

عينة البحث:اعتمد الباحثان في اختيار عينة البحث على الطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي وتم اختيار (٥٠) شاب وشابة من الشباب المتزوجون بعمر (٢٥-٣٥) سنة.

ادوات البحث : من اجل قياس متغيرات البحث اعتمد الباحثان على ثلاث مقاييس الاول لقياس نمو ما بعد الصدمة حيث تبنى الباحثان مقياس والمترجم ل (تيديسكي وكالهون،١٩٩٦) وقد تكون من ٢١ فقرة، ومقياس ادارة الذات من قبل الصمادي وسمور ٢٠٢٠ وقد تكون من ٢٥ فقرة، اما مقياس التكيف الاجتماعي فقد اعتمد الباحثان على عدد من الدراسات لاعداد فقرات المقياس فتكون من ٢١ فقرة .

وبعد ذلك تم استخراج بعض الخصائص الاحصائية للمقاييس .

الصدق الظاهري : لضمان صحة المقياس الظاهرية، عرض الباحثان المقياس على مجموعة من الخبراء في مجالي التربية وعلم النفس. واعتمد الباحثان نسبة موافقة الخبراء البالغة ٨٠% كأساس لصحة كل بند، وأجروا بعض التعديلات اللغوية على بعض الفقرات ولم يتم حذف اي فقرة في المقاييس.

الثبات: اعتمد الباحثان على طريقة إعادة الاختبار بعد اسبوعين حيث طبق الباحثان المقاييس على مجموعة من الافراد المشمولين بالبحث وعددهم (٢٥) وتم حساب معامل الثبات بمعامل ارتباط بيرسون حيث يعطي هذا المعامل وتم استخراج الثبات فكان ثبات مقياس نمو مابعد

الصدمة (٠.٨٧) اما ثبات مقياس التكيف الاجتماعي فكان (٠.٨٨) وثبات مقياس ادارة الذات فبلغ (٠.٨٥) وهذا يعتبر ثبات عال .

الخصائص الإحصائية للمقاييس

تمييز فقرات مقياس التكيف الاجتماعي

الفقرات	مجموعة عليا ٢٧		مجموعة دنيا ٢٧		ت
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
1	2.6667	0.62017	2.0370	0.75862	3.339
2	2.5556	0.57735	2.0741	0.87380	2.389
3	2.8148	0.39585	1.4444	0.69798	8.874
4	2.5926	0.74726	1.2222	0.80064	6.502
5	2.0741	0.72991	1.5889	0.80064	2.327
6	2.3704	0.62929	1.7778	0.69798	3.277
7	2.8889	0.32026	2.2222	0.75107	4.243
8	2.5926	0.63605	1.5556	0.69798	5.706
9	2.5926	0.50071	2.1852	0.78628	2.271
10	2.8148	0.48334	1.6296	0.74152	6.958
11	2.7778	0.57735	1.7778	0.80064	5.264
12	2.8889	0.42366	1.7778	0.57735	8.062
13	2.5926	0.74726	1.2593	0.81300	6.274
14	2.5556	0.57735	1.2222	0.75107	7.313
15	2.7407	0.44658	2.0000	0.78446	4.264
16	2.8148	0.39585	1.4444	0.64051	9.457
17	2.9630	0.19245	1.7037	0.72403	8.734
18	2.7407	0.44658	1.8148	0.78628	5.321
19	2.7037	0.46532	2.0000	0.87706	3.683
20	2.8519	0.45605	2.0370	0.89792	4.204
21	2.8519	0.36201	1.9259	0.87380	5.087

ت جدولية : ٢.٠٠٨ عند ٠.٠٥ و ٥٢

اتساق الفقرات لمقياس التكيف الاجتماعي:

الفقرات	معامل الارتباط	الاختبار التائي
1	0.478	5.387
2	0.226	2.298
3	0.212	2.148

4	0.672	8.983
5	0.424	4.635
6	0.246	2.512
7	0.475	5.344
8	0.321	3.355
9	0.318	3.320
10	0.269	2.765
11	0.317	3.309
12	0.337	3.543
13	0.503	5.761
14	0.245	2.502
15	0.363	3.857
16	0.589	7.215
17	0.582	7.085
18	0.251	2.567
19	0.510	5.869
20	0.227	2.307
21	0.351	3.711

ت جدولية : ١.٩٨٧ عند ٠.٠٥ و ٩٨

تمييز فقرات مقياس إدارة الذات:

الفقرات	مجموعة عليا ٢٧		مجموعة دنيا ٢٧		ت
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
1	2.5185	0.50918	1.3333	0.67937	7.254
2	2.5185	0.50918	1.6667	0.62017	5.516
3	2.8148	0.48334	1.4815	0.70002	8.144
4	2.2593	0.76423	1.1852	0.68146	5.451
5	2.7407	0.59437	2.0370	0.80773	3.646
6	2.7778	0.42366	1.7407	0.65590	6.901
7	2.8148	0.39585	1.7037	0.46532	9.451
8	2.3333	0.62017	1.1481	0.76980	6.230
9	2.5185	0.70002	1.6667	0.48038	5.214
10	2.6667	0.62017	1.7407	0.90267	4.393
11	2.8519	0.45605	1.4444	0.69798	8.771
12	2.7778	0.42366	1.4444	0.64051	9.022

6.419	0.57239	1.5926	0.57239	2.5926	13
3.274	0.85901	1.7407	0.80242	2.4815	14
2.925	0.80064	1.4444	0.78082	2.0741	15
6.497	0.73380	1.6667	0.44658	2.7407	16
7.745	0.77533	1.7037	0.26688	2.9259	17
2.266	0.89792	2.0370	0.64273	2.5185	18
3.092	0.78446	2.0000	0.50637	2.5556	19
8.293	0.75296	1.5185	0.36201	2.8519	20
3.854	0.91676	2.0741	0.39585	2.8148	21
2.847	0.73380	2.3333	0.48334	2.8148	22
4.116	0.87868	1.8148	0.62017	2.6667	23
3.182	0.78628	1.8148	0.75296	2.4815	24
3.562	0.75862	2.0370	0.60858	2.7037	25

ت جدولية : ٢.٠٠٨ عند ٠.٠٥ و ٥٢

اتساق فقرات مقياس إدارة الذات

الفقرات	معامل الارتباط	الاختبار التائي
1	0.226	2.297
2	0.317	3.309
3	0.231	2.350
4	0.233	2.372
5	0.431	4.728
6	0.466	5.214
7	0.525	6.106
8	0.224	2.275
9	0.384	4.117
10	0.245	2.502
11	0.21٠	2.126
12	0.396	4.269
13	0.633	8.095
14	0.483	5.461
15	0.259	2.655
16	0.227	2.307
17	0.425	4.648

18	0.578	7.012
19	0.390	4.193
20	0.668	8.886
21	0.234	2.383
22	0.299	3.102
23	0.351	3.711
24	0.493	5.610
25	0.241	2.458

ت جدولية : ١.٩٨٧ عند ٠.٠٥ و ٩٨

تطبيق المقاييس: طبق الباحثان المقاييس الثلاثة على العينة الاساسية للبحث فكان عدد الافراد المطبقين عليهم (٥٠)

تصحيح المقياسيين:

- مقياس نمو مابعد الصدمة، حيث تم اعطاء (٣ درجات للبديل **اوافق بدرجة كبيرة،)** و(٢ درجة للبديل **اوافق بدرجة متوسطة)** و(درجة واحدة للبديل **اوافق بدرجة قليلة)** اما الفقرات السلبية فتم حسابها عكس ذلك

- مقياس التكيف الاجتماعي ، حيث تم اعطاء (٣ درجات للبديل **تنطبق علي كثيرا،**) و(٢ درجة للبديل **تنطبق علية قليلا)** و(درجة واحدة للبديل **تنطبق علي نادرا)** اما الفقرات السلبية فتم حسابها عكس ذلك

- مقياس ادارة الذات حيث تم اعطاء (٣ درجات للبديل **غالبا،**) و(٢ درجة للبديل **احيانا)** و(درجة واحدة للبديل **نادرا)** اما الفقرات السلبية فتم حسابها عكس ذلك.

خامساً: الوسائل الإحصائية:استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الحقيبة spss :

عرض النتائج ومناقشتها

فيما يخص الهدف الأول : قياس نمو ما بعد الصدمة لدى الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية

فقد أظهرت النتائج إن متوسط درجات الشباب المتزوجين هو (٤٥.٠٨٠) درجة وبانحراف معياري (٥.٤٩١) وعند مقارنته مع المتوسط الفرضي للاختبار والبالغ (٤٢) درجة تبين انه أعلى منه ولاختبار معنوية الفروق بين المتوسطين باستعمال اختبار T للعينة الواحدة تبين ان قيمة T المحسوبة والبالغة (٢.٤٧٢) هي اعلى من القيمة الجدولية (٢.٠١١) لذا فهي ذو دلالةً إحصائياً عند معدل (٠٥،٠) وبدرجة حرية (٤٩) ولصالح المتوسط الحسابي للمقياس .

جدول(١) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى النمو ما بعد الصدمة للعينة الكلية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٥٠	٤٥.٠٨٠	٤٢	٥.٤٩١	٢.٤٧٢	٢.٠١١ (٠.٠٥)(٤٩)	يوجد فرق دال

يعزو الباحثان تلك النتيجة الى ان الشباب المتزوجين مستقرين في عدد من النواحي منها الناحية المادية، الحصول على مصدر عيش مستمر وبالتالي حصولهم على الامن النفسي النوعي كما فسرها ماسلو للحاجات وهذا ما جعلهم قادرين على على تخطي الازمات والصدمات والاستشفاء والتغلب عليها ، كذلك كان للجانب الفسيولوجي تأثيرا كبيرا على النمو الذي حصل لهم حيث ان الصدمات النفسية تمر بمراحل فسيولوجية منها مرحلة الصدمة وردود الفعل الصدمية وكذلك الاستشفاء والتعافي وهذه تركيبة الانسان وردود الافعال لديه وتسمى أيضا بالصلابة النفسية والحيل الدفاعية وهذا ما لم يجده الباحثان لدى العينة، وهذه الصدمات هي صدمات التي مروا بها ثناء فترة داعش والظروف التي توالت العودة القسرية.

الهدف الثاني : قياس مستوى التكيف الاجتماعي لدى الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية

تبين إن متوسط درجات الشباب المتزوجة هو (٥٢.٤٠٠٠) درجة وبانحراف معياري (٥.٦٠٢٤٨) وعند مقارنته مع المتوسط الفرضي للاختبار والبالغ (٤٢) درجة تبين انه أعلى منه ولاختبار معنوية الفروق بين المتوسطين باستعمال اختبار T للعينة الواحدة مترابطة تبين ان قيمة T المحسوبة والبالغة (١٣.١٢٦) هي اعلى من القيمة الجدولية (٢.٠١١) لذا فهي دالةً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠٥،٠) وبدرجة حرية (٤٩) ولصالح المتوسط الحسابي للشباب المتزوجين .

جدول(٢)نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى التكيف الاجتماعي للعينة الكلية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٥٠	٥٢.٤٠٠٠	٤٢	٥.٦٠٢٤٨	١٣.١٢٦	٢.٠١١ (٠.٠٥)(٤٩)	يوجد فرق دال

يتبين من ذلك بأن الشباب المتزوجون لديهم تكيف اجتماعي رغم الاحداث الصادمة حيث ان التكيف الاجتماعي، فطبيعة المجتمع والاواصر الاجتماعية والعادات والتقاليد لها تأثيرها الكبير على استمرار تكيفهم الاجتماعي مع البيئة الاجتماعية المحيطة بهم خاصة بعد العودة من التهجير القسري الى مناطقهم التأريخية وبعد مرورهم بالازمات التي حدثت للبلدة فيما بعد

الهدف الثالث : قياس مستوى ادارة الذات لدى الشباب المتزوجين في مركز قضاء الحمدانية

تبين إن متوسط درجات العينة هو (٥٨.٩٦٠٠) درجة وبانحراف معياري (٦.٨٧٧٨٣) وعند مقارنته مع المتوسط الفرضي للاختبار والبالغ (٥٠) درجة تبين انه اقل منه ولاختبار معنوية الفروق بين المتوسطين باستعمال اختبار T للعينة الواحدة مترابطة تبين ان قيمة T المحسوبة والبالغة (٩.٢١٢) هي اعلى من القيمة الجدولية (٢.٠١١) لذا فهي ذو دلالةً إحصائياً عند معدل (٠٥،٠) وبدرجة حرية (٤٩)

جدول(٣)نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى ادارة الذات للعينة الكلية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٥٠	٥٨.٩٦٠٠	٥٠	٦.٨٧٧٨٣	٩.٢١٢	٢.٠١١ (٠.٠٥)(٤٩)	يوجد فرق دال

تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة مرحلة الزواج، إذ أن الزواج يُعد من المواقف الحياتية التي تتطلب قدراً عالياً من المسؤولية والوعي الذاتي، مثل إدارة الموارد المالية، وتنظيم الوقت، وتحمل الأدوار الأسرية، والتعامل مع الضغوط والمشكلات اليومية. كل هذه العوامل تسهم في تطوير مهارات إدارة الذات لدى الأفراد. كما يمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى تأثير البيئة الاجتماعية والثقافية في المجتمع، والتي تشجع على الالتزام بالأدوار الاجتماعية وتحمل المسؤولية بعد الزواج، مما يعزز من قدرة الفرد على ضبط سلوكه وتوجيهه نحو تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي.

الهدف الرابع : للتحقق من **العلاقة الارتباطية بين نمو مابعد الصدمة والتكيف الاجتماعي** تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين لدى الشباب المتزوجين حيث بلغ (٠.٣٤) وهو اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٢.٠١٢) عند معدل (٠٥،٠) ودرجة (٤٩)، وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباطية موجبة لكنها ضعيفة بين النمو ما بعد الصدمة والتكيف الاجتماعي

جدول(٤)لعلاقة بين النمو ما بعد الصدمة والتكيف الاجتماعي بشكل عام

العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
		المحسوبة	الجدولية	
٥٠	٠.٣٤	٢.٥٠٥	٢.٠١٢	توجد علاقة دالة

مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٤٨) .

ويعزو الباحثان ان هنالك علاقة مقبولة بين النمو الحاصل لمابعد الصدمة وتكيف الشباب المتزوجون اجتماعيا وهي علاقة طردية مقبولة حيث كلما ارتفع النمو كلما اثر على التكيف الاجتماعي الإيجابي وهذه نتيجة طبيعية لما بعد التشافي والنمو للصدمات النفسية.

الهدف الخامس : للتحقق من العلاقة الارتباطية بين نمو مابعد الصدمة وإدارة الذات تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين المتغييرين لدى طلبة الجامعة حيث بلغ (٠.٦٦) وهو اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٢.٠١٢) عند معدل (٠٥،٠) ودرجة (٤٩)، وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباطية بين النمو ما بعد الصدمة وإدارة الذات

جدول(٥) العلاقة بين النمو ما بعد الصدمة وادارة الذات بشكل عام

العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
		المحسوبة	الجدولية	
٥٠	٠.٦٦	٦.٠٨٧	٢.٠١٢	توجد علاقة دالة

مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٤٨) .

ويعزو الباحثان وجود علاقة ارتباطية فوق المتوسطة بين نمو ما بعد الصدمة وادارة الذات، حيث ان العلاقة طردية فكلما ارتفع النمو في اضطراب ما بعد الصدمة ارتفعت ادارة الذات لديهم، حيث انه ظهر لديهم مستوى دال من النمو باضطراب مابعد الصدمة لديهم وهذا ما اثر على ادارتهم لذاتهم حيث كلما ارتفعت اضطرابات ما بعد الصدمة اصبحت قدرتهم على ادارتهم لذواتهم وهذه نتيجة طبيعة أيضا حيث ان ادارة الذات من اساسيات علاج اضطرابات ما بعد الصدمة، فهي وسيلة دفاعية نفسية يستمر بها الفرد لاشعوريا لتسيير حياته بشكل طبيعي نسبياً.

الاستنتاجات :

يتبين من خلال نتائج البحث ما يأتي:

١- ان الشباب المتزوجون في مركز قضاء الحمدانية – بغديدا لديهم نمو في اضطراب ما بعد الصدمة .

٢- الشباب المتزوجون فيمركز قضاء الحمدانية- بغديدا لديهم مستوى جيد من التكيف الاجتماعي.

٣- الشباب المتزوجون في مركز قضاء الحمدانية- بغديدا لديهم القدرة على إدارة ذواتهم

٤- يوجد علاقة إيجابية طردية بين اضطراب ما بعد الصدمة والتكيف الاجتماعي لدى الشباب المتزوجون في مركز قضاء الحمدانية.

٥- يوجد علاقة طردية ايجابية متغيري نمو اضطراب ما بعد الصدمة وبين ادارة الذات لدى الشباب المتزوجون في مركز قضاء الحمدانية.

التوصيات:

١- ضرورة تهيئة وعمل برامج ارشادية وعلاجية من قبل متخصصين للتعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة لهذه الفئة من الشباب . وذلك من قبل متخصصين محليين مدربين تدريبا حقيقيا وعلميا وتطوير قدراتهم.

٢- فتح دورات لتعليم الشباب واكسابهم مهارات حياتية وتطوير قدراتهم الشخصية في ادارة الذات .

٣- عمل برامج على مستوى الاذاعة المحلية لتوعية الافراد بأهمية تلك المواضيع لتنمية افكارهم واعادة بناءها

٤- تخصيص ميزانيات لدعم تلك البرامج من قبل المهتمين في بناء المجتمعات الخارجة من الحروب والازمات

المقترحات:

١- اجراء دراسات ميدانية اكثر لفئات اخرى كالمراهقين والمراهقات .

٢- اجراء دراسة قياس مستوى النمو ما بعد الصدمة لدى قادة المجتمع وتأثيره على قراراتهم القيادية.

المصادر:

١- ابو مسلم، محمود احمد، و الموافي، فؤاد حامد (٢٠١٢)، مهارة ادارة الذات وعلاقته المهني للمعلم، مجلة بحوث التربية النوعية بجامعة المنصورة، ع (٣٤)

٢- ابو هدروس . ياسرة (٢٠١٥)، ادارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الانظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الاقصى، مجلة العلوم التربوية والنفسية بالبحرين،

٣- الاطرش، شهلا . (٢٠٠٠) مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق . رسالة ماجستير الجامعة الاردنية، عمان، الاردن .

٤- الجعيد، محمد ساعد (٢٠١١)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة مؤته .

٥- الجيزاني، محمد كاظم جاسم، الجاف، نظمية احمد، (٢٠١٩)، ادارة الذات وعلاقته بأنماط الضبط الصفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية .

٦- الخالدي، اديب محمد علي، وخلف، ياسين محمد (١٩٩٠): العلاقة بين مستوى التحصيل الدراسي واتجاهات الاباء في التنشئة لدى طلبة المرحلة المتوسطة "، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد ١٥، بغداد ٠.

٧- راجح، احمد عزت (١٩٧٣) : اصول علم النفس، مطبعة اشبيلية، بغداد، العراق .

٨- الزاملي، محمد موحان ياسر، (٢٠١١) السلوك التوكيدي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة معهد اعداد المعلمين في محافظة كربلاء، ص ٥ .

٩- السرطاوي، احمد (١٩٩٩) . تربية الاطفال والمراهقين المضطربين سلوكياً، الاسكندرية، دار الكتاب الجامعي .

١٠-السعدي وكنين، فاطمة ذياب و شيماء فاضل (٢٠١٩)، نمو ما بعد الصدمة لدى طلبة ابناء شهداء ضحايا الارهاب، مركز البحوث النفسية، مجلد ٣٠، جامعة البصرة، عدد ٤،

١١-سكران، محمد (١٩٨٩) : موقف طلاب الجامعة في مصر في بعض القضايا المعاصرة، دراسات تربوية، المجلد الرابع، ج ١٦ يناير ٠ .

١٢-سموعي، رفاء فرج، (٢٠١٦)، السلوك التنظيمي علم وفن معاصر، بحث مقدم الى كلية الادارة والاقتصاد الجامعة المستنصرية .

١٣-الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤) . نظريات الارشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع .

١٤-صادق، سالم نوري (٢٠٠٧) . اثر الارشاد بأسلوب ايقاف التفكير في خفض نمو ما بعد الصدمة .

١٥-صالح، قاسم حسين . (٢٠٠٥): علم النفس الشواذ والاضطرابات العقلية، جامعة بغداد، كلية الآداب

١٦- الصمادي وسمور، دلال و قاسم، ٢٠٢١، القدرة التنبؤية لإدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين الدارسين في المدارس الاردنية، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مجلد ١٧ عدد ١ جامعة اليرموك، الاردن .

١٧-عبد العال، تحية محمد احمد و مظلوم ، مصطفى علي رمضان . (٢٠١٠) : الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية، دراسة في علم النفس .

١٨-عبد الفتاح، داليا طارق (٢٠١٤)، التكيف الاجتماعي لدى طلبة الاقسام الداخلية دراسة ميدانية في جامعة الموصل، دراسات موصلية العدد (٤٤)، الجمادي الثاني ١٤٣٥هـ – نيسان ٢٠١٤ م

١٩-عوض، اميله جبر .(٢٠١٦) . ادارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ على غزة } رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية بغزة { . قاعدة معلومات دار المنظومة.

٢٠-فاضل، علي رمضان (٢٠١١) . قوة السيطرة على النفس، القاهرة، الدار العالمية للكتب الانسانية .

٢١-فهمي، مصطفى (١٩٧٨) . التكيف النفسي . دار النصر للطباعة . القاهرة . مصر .

٢٢-فهمي، مصطفى (١٩٨٧): الصحة النفسية، مطبعة الموني، المؤسسة السعودية في مصر، ط . ٢

٢٣-محمد، عبد الستار محمد ابراهيم (٢٠١٩)، المناعة النفسية وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى المصابات بمرض السرطان، مجلة الدراسات التربوية والانسانية – كلية التربية – جامعة (منهور)، المجلد الحادي عشر – العدد الرابع، الجزء الاول .

٢٤-محمود . هويدة (٢٠١٢) . الصلابة النفسية وادارة الذات وعلاقتهما بالصحة النفسية والنجاح الاكاديمي في ضوء المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية، مجلة دراسات عربية في علم النفس بمصر، ١١

٢٥-عبد القادر، مروة محمد احمد. (٢٠١٥): نمو مابعد الصدمة لدى امهات الشلل الدماغي وعلاقته بكل من المواجهة التهيئية وعدد من المغيرات النفسية الاجتماعية والاكلينيكية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة .

٢٦-مصطفى، يوسف حمه صالح (٢٠٠٩) : بحوث معاصرة في علم النفس، ط ١، دار دجلة، عمان

٢٧-المهيري، عبدالله (٢٠٠٤)، ط ١، بيروت الدار العربية للنشر والتوزيع . ص ١ .

٢٨-مزنوق، محمد صهيب (٢٠٢٤): إيضاح نمو ما بعد الصدمة، المجلة الدولية للبحوث العلمية، الاصدار ٣، العدد ١، جامعة ادلب، سوريا. ص٤.

٢٩-كعبر، آلاء عبد الكريم عاشور.(٢٠١٧): نمو ما بعد الصدمة ومعنى الحياة وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى مرضى السرطان في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.

٣٠-الجمعان، صفاء عبد الزهرة حميد. (٢٠٢٠): التكيف الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى النساء المطلقات، مجلة حولية المنتدى لأبحاث الفكر والثقافة، النجف، العراق، ص ٢٨٣-٣١٠

٣١-المشهراوي، عبير جبرائيل خالد.(٢٠٢٢): إدارة الذات وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من النساء المعنفات، مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع، العدد ٧٧، الامارات.

٣٢-سليمان، عزة.(٢٠٢١): الفروق في إدارة الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعا لمتغير النوع، اطروحة دكتوراه، جامعة حلوان، مصر، ١٥.

٣٣-العبادسة، أنور واخرين. (٢٠١٥): نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى النازحين في مراكز الايواء في محافظة خان يونس، بحث مقدم للمؤتمر التربوي الخامس، الجامعة الاسلامية، غزة. ٣٤.

مقياس نمو ما بعد الصدمة

ت	الفقرة	اوافق بدرجة كبيرة	اوافق بدرجة متوسطة	اوافق بدرجة قليلة
١	استطيع الاعتماد على الاخرين في اوقات الشدة			
٢	طورت اهتمامات جديدة			
٣	اشعر بانني اكثر استعدادا للتعبير عن مشاعري			
٤	افهم الامور الدينية بشكل افضل			
٥	تتوافر امامي فرص جديدة لم تكن موجودة من قبل			
٦	اصبحت ادرك كم الناس الحولي رائعون			
٧	اتقبل بشكل افضل حاجاتي للاخرين			
٨	اتخذت مسارا جديدا لحياتي			
٩	لدي شعور اقوى بالقرب من الاخرين			
١٠	لدي قدرة على فعل اشياء افضل في حياتي			
١١	ابذل مجهودا كبيرا في الحفاظ على علاقاتي			
١٢	احاول ان اغير اشياء التي تحتاج الى تغيير			
١٣	اصبحت اقدر كل يوم جديد في حياتي اكثر			
١٤	اصبحت قادرا على التعامل مع الصعوبات بشكل افضل			
١٥	اتقبل الطريقة التي تسير بها امور حياتي			
١٦	اكتشفت انني اقوى مما كنت اظن			
١٧	امتلك الكثير من التعاطف اتجاه الاخرين			
١٨	اصبح لدي المام قوي بديني			
١٩	غيرت اولوياتي حول ما هو مهم في حياتي			
٢٠	اصبحت اقدر قيمة حياتي اكثر			
٢١	اصبحت اكثر اعتمادا على ذاتي			

مقياس التكيف الاجتماعي

ت	الفقرة	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي نادرا
١	استطيع التعامل مع الاخرين بسهولة			
٢	ارغب بالانعزال عن الاخرين			
٣	احب مشاركة الاخرين بمناسباتهم			
٤	اتمتع بشعبية اجتماعية بين الزملاء			
٥	اتمتع بعلاقات جيدة مع المجتمع			

٦	لا استطيع ان اثق بالاخرين من حولي			
٧	لا ارغب مشاركة زملائي في اي عمل اقوم به			
٨	اشعر بالاحباط اثناء المنافسات			
٩	لا استطيع التفاهم مع الاخرين لانهم لايفهمونني			
١٠	اشعر بالاختناق عندما اتواجد مع اي جماعة			
١١	اتمنى ان اعيش بعيدا عن المجتمع			
١٢	ارغب في مساعدة الاخرين			
١٣	افتخر بانتمائي الى هذا المجتمع			
١٤	يسرني ان اكون في مقدمة الواجبات الاجتماعية			
١٥	استطيع الاستجابة لرغبات وانفعالات الاخرين			
١٦	اشارك مجتمعي بالمناسبات الوطنية			
١٧	انظر لمكونات المجتمع بمحبة			
١٨	انا مؤمن بأن التماسك المجتمعي بعد التحرير			
١٩	استطيع ان اشارك جميع المكونات مناسباتهم الاجتماعية والدينية			
٢٠	اشعر بأنني محاط بأناس يحبونني			
٢١	اكون علاقات ناجحة مع الجميع			

مقياس ادارة الذات

ت	الفقرة	غالباً	احياناً	نادراً
١	اقوم بعمل قائمة لمهامي اليومية			
٢	اضع لنفسي اهدافا طويلة المدى			
٣	افهم الاخرين عندما اتواصل معهم			
٤	اوازن ما بين اوقات الدراسة والترفيه			
٥	عندما اشعر بالاحباط افعل شيئا لاسعاد نفسي			
٦	اهتم بالمهارات اللازمة لمستقبلي المهني			
٧	احتوي الخلافات التي تنشأ بيني وبين الاخرين			
٨	اجد صعوبة في تجاوز المواقف الصعبة			
٩	اقدم لاصدقائي اقتراحات بناءة تساعدهم في تطوير حياتهم			
١٠	اضع جدولا زمنيا يساعدني على انهاء واجباتي في الوقت المحدد			
١١	اتحدى نفسي لاتمام المهام الموكلة الي			
١٢	اظهر الانفعال المناسب في المواقف المختلفة			

١٣	لا توجد اشياء تمنعني من تحقيق طموحاتي			
١٤	اتكيف مع الضغوط التي اتعرض لها في حياتي			
١٥	من الصعب استثارتي انفعاليا			
١٦	اصر على تحقيق النجاح			
١٧	اتسامح مع المسيئين لي			
١٨	اطور مهارتي بما يتلائم مع متطلبات البيئة المحيطة بي			
١٩	اتغلب على احداث الحياة السيئة بنجاح			
٢٠	انسجم بسهولة مع زملائي في المجتمع			
٢١	اصر على اداء واجباتي بكفاءة عالية			
٢٢	اتقبل الواقع كما هو اذا كان من الصعب تغييره			
٢٣	التعامل مع الاشخاص الجدد يشكل تحديا كبيرا لي			
٢٤	اغضب بسرعة			
٢٥	احدد اولويات اداء المهام التي اقوم بها			