

## اثر برنامج إرشادي للتخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى عينة من طلبة جامعة تكريت

أ.م.د. احمد يونس محمود البجاري      أ.د. علي عليخ خضر الجميلي

جامعة الموصل /كلية التربية للعلوم الإنسانية      جامعة تكريت/كلية التربية الأساسية

(قدم للنشر في 2017/12/12 ، قبل للنشر في 2108/1/16)

### الملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج إرشادي للتخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى عينة من طلبة جامعة تكريت ، تكونت عينة الدراسة من (8) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الأولى في قسم التاريخ/ كلية التربية (العلوم الإنسانية)/ جامعة تكريت، وزعوا عشوائيا إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية تلقى أفرادها برنامجا إرشاديا على وفق العلاج المعرفي السلوكي للتخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية تكونت من (12) جلسة إرشادية ، ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي تدريب ، تبني الباحث مقياس (دافيدسون ، 1987) ترجمة وتقنين عبد العزيز ثابت (2005) لقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (0,05) ولمصلحة المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها برنامجا إرشاديا على وفق أسلوب العلاج المعرفي السلوكي ، وفي ضوء نتائج الدراسة وضعت مجموعة من التوصيات والمقترحات.

### **The Effect of the program counseling to alleviating post- traumatic stress disorder among a sample of Tikrit University students.**

Dr. Ahmed younis Mahmood AL- Bajjari  
University of Mosul-college of Education

Dr.Ali Ulaiyej Khudr Al-jumaili  
University/Tikrit - College of Basic Education

#### **Abstract:**

This study aimed to investigate the effect of the program counseling to alleviating post-traumatic stress disorder among a sample of Tikrit University students, sample consisted of (8) students from the first stage students in the Department of History / Faculty of Education (Humanities) / University of Tikrit, and then distributed randomly into two groups: an experimental group received its members pilot program according to cognitive-behavioral therapy to relieve post- traumatic stress disorder among a sample through guidance collective and by (12) session guidance, and a control group did not receive its members any training, adopted researcher scale (Davidson , 1987 ) , the results show statistical differences between the experimental group and the control group at (0, 05) and in the interest of the experimental group after its members received program in accordance with cognitive -behavioral therapy.

## مشكلة البحث:

منذ النشأة الأولى للإنسان وهو يحاول الحفاظ على وجوده وكيونته وبقاؤه ، وعلى الرغم من تطور فكره وانتقاله من البدائية فالهمجية فالبربرية ومن ثم العقلانية ، إلا أن نواياه العدوانية بأساليبها المختلفة ظلت تدور في مخاليه العقلية ، ولم تتغير فيها الأهداف والنوايا بل غير وطور من الوسائل والطرائق التي توصل نواياه العدوانية ، وهذا يعني أن فكرة الحرب كانت ومازالت وستبقى هاجسا مخيفا للإنسان في كل زمان ومكان ، وهو من اعد أهدافها ووسائلها وهي نتاج الجزء العدواني من شخصيته ، ومن ناحية أخرى ظل الإنسان ومنذ وطأة قدماء فوق هذه الأرض يصارع الطبيعة فمرة ينتصر عليها بعقله ودرايته ، ومرة تنتصر عليه بمجبروتها وقوتها فتحدث الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والهزات الأرضية والفيضانات وغيرها ، وفي كلا الحالتين عندما تكون الكارثة طبيعية او اصطناعية فان المتضرر الوحيد والاهم هو الإنسان بكل ما يحمله من صفات وسمات شخصية ، وهو الأكثر تأثرا لأنها تسبب أثارا تدميرية له ولممتلكاته وأهله وأقاربه وأصدقائه وجيرانه ، ولهذا تنبهت المؤسسات العلمية العالمية

المختصة بتصنيف الاضطرابات النفسية لهذا الموضوع وذلك بعد الأعداد الكبيرة من الإصابات النفسية التي أعقبت الحروب والكوارث الطبيعية التي مرت بها الشعوب والأمم ، فأفردت عنوانا خاصا لاضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية بعد أن كان التشخيص لهذه الاضطرابات التي يعاني منها المصاب والتي تتوزع حسب طبيعة الأعراض المرضية التي يعاني منها المصاب والتي تتوزع على عناوين مثل القلق والاكتئاب والرهاب والاضطرابات السلوكية.(حسن ،2007 : 78).

ولا تسير العلاقات الاجتماعية دائما بيسر وعلى حسب ما يتوقعه الفرد ، وقد تتعرض حياة الأفراد لتغيرات اجتماعية مفاجئة وغير محسوبة مؤدية إلى تغيرات سلوكية سيئة في الأفراد والجماعة. (ابراهيم، 1985: 179).

ومنذ أن وجد الإنسان في الكون وهو يعاني من مختلف الصدمات النفسية والجسدية وكلاهما يؤثران على الأفراد بدرجة معينة ، ليس مردها لخطورة الكارثة وشدة الضغط النفسي المتولد عنها بقدر ما يعود للكيفية التي يدرك بها الفرد

الموقف ، فالصدمة وفقا لمبدأ النظرية المعرفية "ان الإنسان يسلك حسب ما يفكر" ليس مجرد انعكاسا تقيا وبسيطا للحدث في حد ذاته ، لكنها نتيجة لتأويل وتفسير المصدوم للحدث مما يجعل منها صدمة دائمة او عابرة ، وهذا ما أكدته ابيقورس في قوله " لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها ". (ابراهيم والعسكري،1998: 273).

ولعل الحروب التي هي من فعل الإنسان أكثر الحوادث التي تثير الرعب والخوف والقلق النفسي النفوس ، فالقتل والتدمير والتهجير الذي ينتج عنها يسبب صدمة نفسية تشمل تأثيرها كل أبناء البلد المحارب. (الشيخ،2002: 12).

ونظرا للتقدم الحضاري المستمر في المجتمعات الإنسانية فان الضغوط النفسية قد ازدادت وتفاقت إلى درجة من الشدة بحيث تفوق ما يمكن أن يتحمله اغلب الأفراد ، ومن بين هذه الضغوط الأحداث الصدمية بكل أنواعها الطبيعية وغير الطبيعية المسببة للصدمة النفسية والتي تشكل خطورة تهدد كينونة الإنسان وشخصيته فضلا عن السلوك السوي الذي يميز الافراد بعضهم عن بعض. (الغريب والعاصي،2011: 138). ومن بين هذه الاضطرابات اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (PTSD) والتي أكدت الدراسات التي

أجريت في العراق على زيادة انتشار هذا الاضطراب في العقدين الأخيرين ، كدراسة (السامرائي،1994) ودراسة (الكبيسي،1998) ودراسة (العبيدي،2003) والتي دلت على إصابة (42% الى 74%) باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية.

وتعد الأحداث الصدمية من الأسباب الرئيسة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة النفسية مثل المواقف الخطرة التي تقع خارج إرادة الانسان وخبراته الإنسانية الاعتيادية وتسبب هذه الأحداث الصدمية ردود فعل عنيفة لدى أي شخص تقريبا، ويحتاج من يتعرض لها اهتمام ورعاية نفسية وجسدية خاصة فضلا عن الجهود الكبيرة والمدة الطويلة من اجل إعادة التوافق النفسي لديه . ( Atkinson,etal,1990: 565-566).

ويشير يرزانو(Ursano et al,1994) إلى أن الأحداث الصدمية أحداث خطيرة ومربكة ومفاجئة، تنسم بقوتها الشديدة أو المتطرفة، وتسبب الخوف والقلق والانسحاب والتجنب. والأحداث الصدمية كذلك ذات شدة مرتفعة، وغير متوقعة، وغير متكررة، وتختلف في دوامها من حادة إلى مزمنة. ويمكن أن تؤثر في شخص بمفرده كحادث سيارة أو جريمة من جرائم العنف، وقد تؤثر في

فيما أكدت دراسة (Mcfarlan,1987) على ان اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لها تأثير واضح على التحصيل الدراسي. (Mcfarlan,1987: 764-769).

وإذا كانت بعض الأمم والشعوب قد تعرضت أثناء الحروب والكوارث والثورات لمواقف وأحداث صادمة وضاغطة ومؤلمة أدت إلى إصابة العديد من أبنائها بالأمراض الجسمية والنفسية، فإن الوضع العراقي يتميز بخصوصية في هذا المجال، حيث إن ما يتعرض له الشعب العراقي من أحداث وخبرات صادمة متمثلة بالاحتلال الأمريكي والعمليات الإرهابية المتمثلة بالتفجيرات والاختطاف والقتل التي قامت بها المنظمات الإرهابية التي تبعت هذا الاحتلال والتي أدت إلى احتلال أجزاء كبيرة من ارض العراق من قبل تنظيم داعش الارهابي والذي أدى بدوره الى نزوح عدد كبير من المواطنين من المدن والقرى والأرياف الى مدن عراقية أكثر أماناً وهدوءاً وان سبب النزوح هو الأعمال التي قام بها هذا التنظيم من اعتقالات وتهجير والاستيلاء على الأملاك العامة والخاصة واستباحة الدماء وسبي واغتصاب النساء والفتيات من الديانات الاخرى فضلاً عن مصادرة الحريات الشخصية للناس، كل هذا يعد من مصادر وأسباب الصدمة النفسية

المجتمع كله كما هو الحال في الزلزال أو الإعصار. (عبد الخالق، 1998: 45).

وتشير الكثير من الدراسات إلا أن التعرض للأحداث الصدمية يمكن أن ينتج اضطرابات نفسية وجسمية لدى المتعرضين لها إذ وجدت دراسة (Anthony,1986) إن الأفراد بعد الكارثة يشعرون بنقص واضح بالأمن. (Anthony,1986: 299-305)، ووجدت دراسة (Green,1982) ان نوع الكارثة يمكن أن يكون متغيراً مهماً في انتشار أعراض ما بعد الصدمة النفسية. (Green,1982: 544-552).

وبينت العديد من الدراسات إن الأفراد المصابون باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية يعانون من مشكلات في حياتهم الشخصية وفي علاقاتهم بالآخرين ، إذ أشارت دراسة (Sonik,1987) ان اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية يؤثر على العائلة والنمو الشخصي للفرد ويحد من قدرته لمواجهة متطلبات أهداف الحياة والعمل ، مما بسبب ضعف او تعطل في قدرته على العمل مما يؤدي الى تكلفة اقتصادية عالية للفرد والمجتمع.

(الطراني، 1995: 15-16)

عدم القدرة علي مواجهه هذا الحدث . (النابلسي، ١٩٩١: ٣٤)

وبنظرة فاحصة لواقع الإنسان العراقي بشكل عام، و الطالب بشكل خاص يمكننا القول أن ما نعيشه من ظروف وأحداث صادمة قد ألفت بظلالها وأثرت بشكل مباشر وغير مباشر على سلوكه وأدائه وأحدثت في روتين حياته اليومي بشكل عام.

ولعل اطلاع الباحثين من خلال عملهما الإرشادي في ضوء تخصصهما يؤكد بوضوح مدى تأثير هذه الأحداث على سلوك الطلبة، ويتبين ذلك من خلال الزيارات الميدانية لمخيمات النازحين والمقابلات التي تم أجرائها مع العاملين في مجال العمل الإرشادي والتربوي من مرشدين تربويين ومدراء مدارس ومعلمين ومدرسين وأولياء أمور، تعكس وجود وتفاقم ردود الأفعال الناتجة عن الصدمة النفسية وخاصة أثر ذلك على تكيف الطلبة ومعاناتهم من ضعف التحصيل الدراسي، وتششت الانتباه، والعدوانية، والخوف، والتوتر. من خلال ما تقدم فكر الباحثان في تصميم برنامج إرشادي للتخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى عينة من طلبة جامعة تكريت.

#### أهمية البحث:

والاضطرابات السلوكية الانفعالية والعقلية التي يعاني منها العديد من أبناء شعبنا العراقي، فقد لاحظ الباحثان من خلال عملهما كدريسين ومرشدين تربويين في ضوء اختصاصهما ومن خلال زيارتهما الميدانية لمخيمات النازحين ان العديد من الطلبة يعانون من أعراض الصدمة النفسية ، ومنهم من يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وتزيد معاناة هؤلاء مع استمرار الأحداث الصادمة والعنيفة وكثيراً ما نجد بدء حالة من الاضطراب النفسي تلي مباشرة صدمة، أو خبرة مفاجئة واجهت شخصاً ما، وتبدو هذه الصدمة أو الخبرة المفاجئة وكأنها العامل المباشر الذي أدى إلى حدوث الاضطراب، ويغلب أن يبقى بين سبب ونتيجة، وواقع الحال أن من الممكن في الصدمة أن تؤدي الشخص وأن تؤدي لديه إلى خلل مصدره المباشر فيزيولوجي. أما الصدمات النفسية وما يتصل بها من خبرات مفاجئة فيجب أن تؤخذ على أنها عامل بين عوامل، وأن العوامل المتعددة السابقة قد هيأت التربة للعامل المفاجئ ليكون أثره قوياً- ومضافاً إلى الآثار السابقة- في إظهار حالة الاضطراب. (مياسا، 1997: 32).

وأثبتت الأبحاث الحديثة أن العامل الأهم في تحديد ردود فعل الكائن الحي ليس الحدث الصدمي بحد ذاته؛ وإنما القدرة أو

براجيا إرشادية في الوقاية من المشكلات النفسية بمختلف أنواعها ، فضلا عن الإرشاد الفردي والجماعي والتي تحد من تعرض الطلبة لمشكلات وصعوبات مختلفة ، اذ تساعدهم على امتلاكهم المهارات التكيفية المناسبة التي يحتاجون إليها عند التعامل مع الضغوطات التي تعترض حياتهم ومسيرتهم الجامعية.

أن الحياة الإنسانية عرضة دائما لتهديدات المحيط الذي يتواجد فيه الإنسان ، ومع الواقع يدرك الإنسان موضوعية هذه التهديدات وحقيقتها ، كما يدرك أن آمال نجاته أكبر كثيرا مع احتمالات موته، وبهذا تترسخ لديه فكرة الموت المؤجل إلى أجل غير مسمى وهو يعتقد بقدرته على تجاوز الأخطار والتهديدات ، والأحداث الصادمة هي أكبر صدمة يمكن للإنسان أن يتلقاها وهي التي تقود المواجهة المفاجئة مع الموت فهذه المفاجئة تزيل عن موته الشخصي فكرة التأجيل ، وتدفعه للتفكير باحتمال موته في أي لحظة ، أو ضمن فترة معينة من الزمن ، وهو ما أصطلح على تسميته العصاب الصدمي وتحدث الاستجابة للضغوط عندما يتعرض الفرد إلى حادث صدمي مضيق أو مؤلم. وقد تكون للاستجابة للضغوط الصدمية فورية أو مؤجلة. (الخطيب ، 2007 : 1055-1061).

لعل أكثر ما يواجه الإنسان المعاصر - أينما كان - هو تعرضه للضغوطات والمؤثرات المختلفة الخارجة عن نطاق سيطرته، ومدى اختياره وقراره وحجم إرادته، والتي غالبا ما تلقي بثقلها على كاهله، وبالتالي تترك آثارها الوخيمة وغير المتوقعة على كل من حسه وإدراكه، شعوره ولا شعوره ومن ثم على حالته النفسية والعقلية والسلوكية والصحية والبدنية، بل الوظيفية المتعلقة بأدائه الفردي والأسري والجماعي، وما قد يتمخض عن ذلك من متاعب نفسانية وفسولوجية وحركية أدائية ومهنية واقعية.

ولعل النكبات والأزمات والكوارث؛ الطبيعية منها وغير الطبيعية: كالفيضانات، والزلازل، والبراكين، والحرائق، والعواصف، والصواعق، وظواهر الحرمان والفقر والجوع، والفساد والكساد، والظلم، والكروب والحروب، من أهم صور وأشكال تلك الضغوط والمؤثرات التي واجهت وما زالت تواجه الإنسان المعاصر.

ويمثل طلبة الجامعة ثروة وطنية في غاية الأهمية باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والبناء ، فهم بحاجة إلى تقديم الرعاية العلمية والاجتماعية والجسمية والنفسية ، واستثمار قدراتهم حتى يسهموا في تطور مجتمعاتهم وتنميتها، وان البرامج التعليمية والتربوية التي تقدمها الجامعة لطلبتها تضمنها

عقب التعرض للصدمة (النابلسي، ١٩٩١)؛ و"اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة (السامرائي، ١٩٩٤) واضطراب عقابيل التعرض للشدة النفسية ( العطرائي، ١٩٩٥)"، و"اضطراب التوتر اللاحق للصدمة النفسية (اليونيسيف، ١٩٩٥)"، وغيرها من الاصطلاحات. وهو ما نعر عنه في هذه الدراسة بمصطلح (اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية).

من حيث المفهوم والمدلول، نرى: "بأن أي حادثة تكون خارجة عن خبرة الفرد المعتادة، وتسبب له الأسى (الكرب والحزن)، وتكون استجابته لها مصحوبة بالخوف الشديد والرعب والشعور بالضعف والعجز ما هي إلا اضطراب ما بعد ضغط الصدمة، وهذا ما يصفه الدليل التشخيصي العالمي لمنظمة الصحة العالمية "بأنه استجابة متأخرة لحادث أو موقف ضاغط جدا، تكون الأمور فيه ذات طبيعة تهديديه أو كارثية، تسبب كربا نفسيا لكل من يتعرض له، أما من حيث الأعراض ومكان التشخيص، فهي كما تبينها وتحدها الفئات الرئيسة الثلاثة التالية؛ وذلك مع ضرورة توفر شرط استمرارية أعراض كل من هذه الفئات (أو بعضها) لأكثر من مدة زمنية مقدارها شهر واحد على الأقل. والفئات المقصودة وأعراضها كما تبينها المحكان الثلاثة:

وتطلق الخبرة الصادمة على نوع الخبرة المفرطة للفرد، بحيث لا يستطيع مواجهتها واحتمالها مما يؤدي إلى إصابته بالأعراض المرضية، وان التأثير يكون فجائيا أثناء حدوث الصدمة و يأتي تأثيرها من الفجائية التي تحدث أثناء الصدمة ، وتختلف استجابة الفرد للخبرات الصادمة والمؤلة، وذلك لوجود الفروق الفردية بينهم، فمنهم من ينهار ولا يقوى على المواجهة، ومنهم من يقع فريسة للمرض النفسي والجسمي، وآخرون من يواجه تلك الظروف الصادمة، بقوة وعزيمة ونفس راضية بقضاء الله وقدره، وذلك يرجع إلى عدد من العوامل النفسية و الاجتماعية، أو عوامل ذاتية وعوامل اجتماعية خارجية.(عودة، 2010 : 2).

وحظي (اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية) باهتمام الدراسات التربوية والاجتماعية واعتبروها ليست مجرد ظواهر تحدث لفترة عابرة أو غير محسوبة فهي مرتبطة بحياة الأفراد إذ إنها تؤدي إلى تغيرات جذرية في الأبعاد الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والتربوية ، وتؤثر على الشخصية وأنماطها وبنائها الاجتماعي.(الموسوي،1995: 60).

وعلى الرغم من اختلاف الجذور والأصول المتعلقة بالمفهوم والمصطلح، فقد ترجم إلى العربية وصيغ بصيغ وألفاظ ومضامين سيكولوجية مختلفة: "كاضطراب الشدة النفسية

عرضة للإصابة بالأمراض النفسية

والعقلية). (المهداوي، 2007 : 8) ، والتي تؤثر سلباً وبشكل واضح على أداء الفرد وعلاقاته مع الآخرين مقترنة بالمعاناة والألم والحزن وعدم الاستقرار والنقص والإحباط ويكون أثرها اشد وطأة على الفرد من الأمراض الجسمية التي تصيب عضواً محدداً يمكن علاجه بشكل موضعي أو السيطرة عليه ، إلا أن الاضطراب النفسي حالة شاملة تؤثر في الإحساس والمشاعر والذات ويمتد التأثير إلى الإدراك والعمليات العقلية. (كهافي، 1997: 21).

وتؤكد دراسة (حسين، 2006) ان استمرار سوء الوضع في العراق وعدم الاستقرار السياسي والاجتماعي أو الإصابة بحوادث حديثة العهد نتيجة لكثرة الانفجارات أدى إلى أن يعاني العديد من طلبة الجامعة من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية تتراوح شدته بين البسيط والمتوسط والحاد والمزمن. (القيسي وجابر، 2010 : 204).

والآثار بعيدة الأمد لازمت الحرب والأحداث الصدمية قد تمتد طول حياة الفرد ، وقد تستمر بعض التأثيرات السلبية المعروفة باضطراب الضغوط ما بعد الصدمية (PTSD) لسنوات عديدة من عمر الفرد كما أنها تنتقل من الآباء إلى الأبناء. (Davison, 1980: 50).

الحك الأول: إعادة خبرة الحدث الصدمي :

الحك الثاني: تجنب التنبهات (المثيرات) المرتبطة بالحدث الصدمي.

الحك الثالث: فرط الحساسية والاستثارة. (ابو الحسن وعساف، 2007 : 71-72)

وتشير الدراسات إلى أن الاضطرابات التالية للصدمة تؤدي إلى تدمير الشخصية على كل المستويات النفسية منها والجسدية ، وتنتهي خطوط دفاعها مما يؤدي إلى إرباك عقل الفرد والذي يؤدي بدوره الى فقدان الثقة في محيطه الاجتماعي، الأمر الذي يؤدي الى عصاب الصدمة. (الحزرجي، 2005: 5).

من جانب آخر تؤكد الدراسات في ميدان علم النفس الإكلينيكي إن الخبرات الحياتية الضاغطة كالحروب وسوء التكيف مع البيئة الاجتماعية تؤدي بالفرد أن يلاقي صعوبة القدرة على مقاومة الأمراض الجسمية.

(حسن، 2004: 13).

وتوصلت دراسة (الحارب، 1993 ) الى ان الخبرات الصدمية لها تأثيرها السلبي والمباشر في الجهاز العصبي المركزي كذلك الهرمونات التي يفرزها الجسم عندما يكون الفرد تحت وطأة الضغوط النفسية المختلفة ، الأمر الذي يجعله أكثر

وان التعرض لحدث ضاغط لا يحدث نفس التأثير لدى جميع الأفراد فعوامل الخطورة يمكن ان تلعب دورا في العمل على زيادة احتمالية ظهور اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة بعد التعرض للأحداث الصادمة ، فالتعدد من الخصائص الشخصية تلعب دورا هاما في تطور اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة مثل جنس الفرد فالإناث أكثر معاناة من الذكور ، كما أن أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ترتفع بين الأطفال الأكبر سنا مقارنة مع الأصغر سنا ، كما ان نقص المعلومات الخاصة قبل الحادث وتقييم الفرد للحدث ووجود تاريخ من الأحداث الصدمية التي تعرض لها الفرد في الطفولة كالتهرب والاعتداءات الجنسية تعد أيضا من عوامل الخطورة. (مقادي، 2013: 124)

وتنوعت الأساليب الإرشادية والعلاجية لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة منها العلاج السيكو دينامي الذي يركز على مفاهيم مثل الإنكار والتخدر والتنفيس والتجنب باستخدام منهج التحليل النفسي ، كما ابتكر السلوكيون عدة أساليب في العلاج منها العلاج بالإفازة الذي يهدف الى خفض الإحجام والتجنب للذكريات الصادمة ، وتقليل الحساسية التدريجي الذي يعد أسلوبا مناسباً وفعالاً في علاج بعض الأعراض التي يعاني منها المصابون بضغط ما بعد الصدمة ، اما أساليب

العلاج المعرفي التي ترى ان الضغوط والسلوكيات المرتبطة بها تنتج عن الإدراك والتفسير غير الواضح للذات ، إذ يمكن تغيير واستبدال هذه الإدراكات أو الأفكار السلبية بإدراكات وتفسيرات أكثر وضوحا وإيجابية.

(جبريل ومحمد، 2013: 165).

ويعد العلاج المعرفي السلوكي اتجاها علاجيا حديث نسبيا ويركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات الخارجية وتغيرها ، وتشير النظريات التي عرضت العلاج المعرفي السلوكي في اتجاه رئيسي يقوم على أساس إدخال العقل والتفكير في العلاج النفسي وتغيير الأفكار السلبية أو المعتقدات اللاعقلانية التي يتبناها الفرد من خلال خبراته المبكرة وذلك لغرض تعديل سلوكه اذ تعبر الاضطرابات النفسية بأشكالها المختلفة عن تشوه الإدراك والتفكير. (ربيع، 2009: 293).

ويستند العلاج المعرفي السلوكي على مساعدة الفرد في إدراك وتفسير طريقة تفكيره السلبية بهدف تغييرها إلى أفكار أو قناعات ايجابية أكثر واقعية ، ويهدف إلى محاولة تغيير الأفكار الخاطئة وذلك من خلال فنية وإستراتيجية علاجية تسمى إعادة البناء المعرفي بهدف ان تصبح العمليات المعرفية أكثر اتصالا بالواقع ، وبهذا فان هذا الأسلوب يتعامل مع السلوك غير المتوافق باعتباره نتاجا للتفكير غير الوظيفي ومن هنا

على تطبيق البرنامج الإرشادي الذي أعده الباحثان من قبل المرشدين التربويين على حالات أخرى مماثلة.

5\_ تتمثل بالمرحلة العمرية والدراسية التي شملتها الدراسة الحالية إذ إن الشباب هم المصدر الأساسي لنهضة الأمة وتقدمها وبناء مستقبلها ويشكل طلبة الجامعة الشريحة المثقفة للشباب وعليهم تقع مسؤولية البناء والتغيير في المجتمع.

#### هدف البحث وفرضياته:

يهدف البحث التعرف إلى اثر برنامج إرشادي لتخفيف اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى

عينة من طلبة جامعة تكريت ، وفي ضوء ذلك وضعت الفرضيات الآتية:

١ .لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية في الاختبارين القبلي والبعدي.

٢ .لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في الاختبار البعدي.

#### حدود البحث:

يمكن النظر إلى العلاج على انه عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة. (مقدادي، 2013 : 124)

في ضوء ما تقدم تبرز أهمية الدراسة الحالية في الجوانب الآتية:-

1\_ إنها دراسة علمية تطبيقية في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي تستهدف بناء وتطبيق برنامج إرشادي في العلاج المعرفي السلوكي للتخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى عينة من طلبة الجامعة.

2\_ الحاجة إلى استخدام البرامج الإرشادية لمواجهة المشكلات التي يعاني منها الأفراد بشكل عام والطلبة في المرحلة الجامعية بشكل خاص والذي يسهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

3\_ زيادة المعرفة النظرية والتطبيقية لهذا الموضوع والذي حاز على اهتمام العديد من علماء النفس لما له من أهمية في حياة الأفراد.

4\_ قد تسهم النتائج التي ستخرج بها الدراسة الحالية من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي في (العلاج المعرفي السلوكي)

يقتصر البحث على طلبة المرحلة الأولى (صباحي)/ جامعة

تكريت للعام الدراسي 2014\_2015

تحديد المصطلحات:

أولاً: البرنامج الإرشادي Counseling

Program:

عرفه كلا من:

1\_ ألد وسري، 1985

هو "برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية سليمة، ويتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، تقدم هذه الخدمات لجميع من تضمهم المدرسة، وذلك لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني، ويخطط هذا البرنامج وينفذه ويقومه فريق عمل من المتخصصين المؤهلين". (الدوسري ، 1985 : 238)

2\_ الجنابي، 1992

هو "برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية يحتوي على مجموعة من الخدمات لحل المشكلات التي يواجهها الطلبة في مجال المشكلات الاقتصادية والدراسية والنفسية والاجتماعية، وفق أهداف الإرشاد والتوجيه في التعليم، الأمر الذي يؤدي إلى نجاحهم الدراسي وتكيفهم مع البيئة". (الجنابي، 1992: 15).

3\_ زهران ، 1998

هو "برنامج منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، فردياً وجماعياً بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي والمتعلل و لتحقيق التوافق النفسي ، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين" .

(زهران ، 1998 : 499 ) .

4\_ عربيات، 2001

هو " خطة تتضمن أنشطة وعمليات تستهدف مساعدة الفرد على الوعي بسلوكه ومشكلاته وتدريبه على اتخاذ القرارات المناسبة، بشأن الحلول اللازمة للمشكلات، وتحرير طاقات الفرد الكامنة، وتنمية قدراته ومهاراته " .

(عربيات، 2001: 16)

5\_ عبد الخالق ، 2002

هو " مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية، تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة متقمة بين المرشد والمسترشد". (عبد الخالق، ٢٠٠٢: ٨٧)

## التعريف الإجرائي للبرنامج:

مجموعة من الإجراءات الإرشادية المترابطة مقدمة في صورة محاضرات ومناقشات وفعاليات إرشادية فردية وجماعية تهدف إلى التخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة .

"حالة انصعاق عاطفي وانفعالي مع عدم القدرة على الاستجابة المكيفة على اثر ظهور عنيف وغير متوقع لحادث اوجد حالة صدمية نفسانية قصوى". ( حميد، 2011: 10).

## 4- لابلانش وبوتاليس ، 2002

بانها "حدث في حياة الشخص يتحدد بشدته وبالعجز الذي يجد الشخص فيه نفسه عن الاستجابة الملائمة حياله ، وما يثيره في التنظيم النفسي من اضطراب وأثار دائمة مولدة للمرض". (لابلانش وبوتاليس، 2002 : 300).

## 5- ابو هين ، 2006

بأنها "حدث قوي وشديد ومفاجئ يحدث للشخص بصورة غير متوقعة ينتج عنه تعطيل في قدرات ووسائل الشخص الدفاعية". (ابو هين، 2006: 32).

ثالثا: اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية Post

:Traumatic Stress Disorder PTSD

عرفه كلا من:

## 1\_ منظمة الصحة العالمية ، 1992

بأنه "السمة الأساسية في تطور أعراض مميزة بعد المرور بخبرة حدث صدمي أو أحداث خارج نطاق الخبرة الإنسانية والتي تعد طبيعية ، تتضمن هذه الأعراض معايشة حدث الصدمة

ثانيا: الصدمة النفسية Traumatic Stress:

عرفها كلا من:

## 1- ماينكبيوم (Meichenbaum , 1944)

هي "حوادث شديدة عنيفة تعد قوية ومؤذية ، ومهددة للحياة بحيث تحتاج هذه الحوادث الى مجهود غير عادي لمواجهتها والتغلب عليها". (قويدر، 2008 : 16)

## 2- ثابت (Thabet, 1996)

"اي حدث أو مجموعة من الأحداث التي يتعرض لها الفرد خلال حياته ، نتيجة لظروف خارجة عن إرادة وسيطرة الفرد ، كالحروب والكوارث الطبيعية والإصابات الجسدية الخطيرة وحوادث الطرق والتعرض للاغتصاب او الخطف". (Thabet, 1996: 73).

## 3- بوستل (Postel, 2000)

التعرض إلى الحوادث والأزمات التي قد لا يستطيع الإنسان ان يتحملها أو يستوعبها". (جاسم ولموزة، 2008 : 4).

#### 4\_ الازيرجاوي، 2005

"مجموعة أعراض تنتج عن تعرض الفرد إلى حوادث مرعبة ومهددة للحياة تؤدي إلى معاناة الشخص انفعاليا وتزايد نسبة التجنب السلوكي وإعادة خبرة الحدث الصدمي للأنشطة المرتبطة بالصدمة ، فضلا عن تدني في المهارات الاجتماعية". (الازيرجاوي، 2005: 14).

#### 5\_ جافيدي (Javidi, 2012)

"مجموعة من ردود الفعل غير التكيفية والمرتبطة بالحدث الصادم والتي تشمل: صعوبات في بناء العلاقات الاجتماعية والخوف المستمر واضطرابات النوم والذكريات المستمرة لتفاصيل الصدمة وردود الفعل الاكتئابية والسلوك التجنبي للمثيرات المرتبطة بالصدمة". (في ضمرة، 2013: 403-404).

#### 6\_ بن التواتي ، 2015

هو"ان الضغط الصدمي يتجاوز الخبرة العادية ويقع خارج التوقعات ويتولد عنه قدرا هائلا من الانفعالات التي تتضمنه استجابات جسدية غير معادة وتأثيرات سيكولوجية تترك

بصورة متكررة وأعراض أخرى متنوعة تتضمن الجوانب المزاجية والمعرفية". (المهداوي، 2007: 14).

#### 2\_ الجمعية الأمريكية للطب النفسي (المراجعة الرابعة)

1994،

هو "مجموعة من الأعراض المميزة التي تلي مواجهة ضاغط صدمي شديد يشمل خبرة شخصية عن ذلك الحدث الذي يشمل موت حقيقي او تهديد بالموت وإصابة بالغة وتكون استجابة الفرد للحدث متضمنة خوفا شديدا او عجزا او رعبا ، وتتضمن الأعراض الناجمة عن مواجهة الصدمة : إعادة الخبرة المستمرة للحدث الصادم والتجنب المستمر للمثيرات المرتبطة بالحدث الصدمي وضعف في المشاعر والقدرة على الاستجابة وأعراض مستمرة للاستثارة الزائدة ويفضل أن تبقى الصورة الكاملة للأعراض لاكثر من شهر وان يسبب الاضطراب أعراض سريرية مزعجة أو تعطيل الأداء في الجوانب الاجتماعية والمهنية ". (APA,DSM-IV, 1994: 462).

#### 3\_ عبد الوهاب ، 2001

انه "مجموعة من الأعراض المرضية (إعادة خبرة الحدث، زيادة اليقظة ، اضطراب النوم ، ضعف التركيز والانتباه)) تظهر بعد

مجموعات حسب نوع الأحداث الصادمة التي تعرضوا لها . حيث استخدم معهم التفريغ النفسي والعلاج النفسي المختصر ( short-term Psychotherapy ) وبالنسبة تبين أن أفراد المجموعة تعرضوا لأحداث صادمة عنيفة، وأنهم واجهوا ضغوطاً مستمرة سواء بفقد أحد الوالدين، أو الضغوط المستمرة في البيت أو المدرسة. أكثر من ٦٠ % من أفراد العينة أظهروا وجود مشاكل سلوكية وعاطفية. وبعد القياس البعدي تبين أن ١٢ من أفراد العينة أظهروا تحسناً واضحاً باستخدام التفريغ، وأن ستة منهم أظهروا تحسناً باستخدام التفريغ والعلاج النفسي المختصر. وأظهرت الدراسة أن هناك علاقة ما بين الأحداث الصادمة التي يواجهها الأطفال في جنوب إفريقيا والمشاكل السلوكية والعاطفية التي يواجهونها بعد ذلك. كذلك انتهت الدراسة أن التفريغ النفسي والعلاج النفسي المقنن لهما أثر واضح في التخفيف من آثار الصدمة النفسية علي الأطفال والمراهقين. (Smith &Halford, 1993).

## 2\_ دراسة هادجنس (Hudgins,2000)

"اثر استخدام السيكو دراما في علاج أعراض ما بعد الصدمة"

أثارها على علاقات الفرد الاجتماعية". (بن التواتي، 2015 : 16).

## التعريف الإجرائي لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية:

هي استجابة عينة البحث محددة بالدرجة النهائية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (PTSD).

## دراسات السابقة:

### 1\_ دراسة سميث وهالفورد ( Smith &Halford , 1993)

"اضطراب ما بعد الصدمة لدي عينة من الأطفال والمراهقين في جنوب إفريقيا، وأثر التفريغ النفسي عليهم"

هدفت الدراسة قياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لدى عينة قوامها ( ٣٥ ) طفلاً ومراهقاً تتراوح أعمارهم ما بين ( ١٢-18 ) سنة في أحد مراكز العناية بالأسرة في جنوب إفريقيا، والأدوات التي تم استخدامها هي المقابلة الفردية وأخذ التاريخ المرضي، والتقييم التشخيصي حسب معيار التشخيص الأمريكي (DSM IV) ، وبعد ذلك تم عمل جلسات تفريغ لهم، بحيث تم تقسيمهم إلى ثلاث

هدفت الدراسة التعرف على مدى فاعلية استخدام السيكدوراما في علاج اعراض ما بعد الصدمة، تكونت عينة الدراسة من حالة فردية تعاني من اعراض ما بعد الصدمة ، ومن الادوات التي استخدمت في الدراسة : مقياس أعراض ما بعد الصدمة ومقياس السلوك غير الاجتماعي ومقياس الاكتئاب ومقياس الأعراض الجسمية ، وبعد إجراء التحليل الإحصائي للحالة الفردية موضوع الدراسة ، أظهرت النتائج انه هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي وعلى المقاييس المستخدمة في الدراسة ، مما يدل على فعالية استخدام أسلوب السيكدوراما في التخفيف من أعراض ما بعد الصدمة.(Hudgins,2000).

### 3\_ دراسة ثابت وآخرون ، ٢٠٠١

" أثر الصدمة النفسية على الأطفال الفلسطينيين والصحة النفسية لأمهاتهم"

هدفت الدراسة إلى فحص طبيعة الأحداث الصادمة كما عايشها الأطفال الفلسطينيون في قطاع غزة، وقياس مدى تأثيرها عليهم وعلى أمهاتهم، والعلاقة ما بين الصحة النفسية للأمهات وأطفالهم ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٢٨٦ طفلا) تتراوح أعمارهم ما بين (9- ١٨ سنة) وأمهم، وتم اختيار العينة من مدن وقرى قطاع غزة ، وتم استخدام

المقاييس التالية: (مقياس الخبرات الصادمة لقطاع غزة)، (واختبار الأعراض الناشئة ما بعد الصدمة)، حيث تم استخدام هذه المقاييس مع الأطفال، أما مع الأمهات فقد تم استخدام (مقياس الصحة النفسية للأمهات). وقد أظهرت الدراسة أن الأطفال قد تأثروا بشكل واضح بالأحداث الصادمة حيث أظهرت النتائج أن نسبة ٣٣% من الأطفال كانت لديهم ردات فعل شديدة إزاء الأحداث الصادمة كما أن نسبة الأعراض اللاحقة للصدمة عند الفتيات كانت أكثر منها عند الفتيان رغم أن نسبة التعرض عند الفتيان كانت أكثر منها عند الفتيات، وكان هناك علاقة أساسية بين الصحة النفسية للأم ومدى الضغط الذي يعاني منه الطفل، وكان واضحا من النتائج أن الأمهات اللواتي يتمتعن بصحة نفسية جيدة تكون كمية الضغوط أقل عند أولادهن.(ثابت وآخرون ، 2001).

### 4\_ دراسة (الحواجري، ٢٠٠٣)

" مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الاساسي في محافظة غزة".

هدفت الدراسة إلى تقييم فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الخبرات الصادمة وأعراض ما بعد الصدمة

تشخيصية ثلاث هي التشخيص الطبي النفسي، والتشخيص بمعايير (DSM,IV,1994) ، ومقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية للكيسي (1998)، تم بناء وتطبيق برنامج علاجي نفسي- ديني تضمن هذا البرنامج (16) جلسة علاجية ، واستخدم الباحث لتحليل البيانات إحصائيا اختبار ولكوكسن للعينات الترابطية ، ومان وتي للعينات المستقلة ، أظهرت النتائج شيوع اضطراب ما بعد الصدمة في العراق وكانت نسبة انتشاره 61,6% حسب تشخيصه بمقياس اضطراب ما بعد الصدمة ، وفعالية البرنامج العلاجي النفسي \_ الديني في خفض ومعالجة اضطراب ما بعد الصدمة. (العبيدي،2003).

#### 6\_ دراسة السنبراني ( 2005 ) .

" فعالية برنامج علاج سلوكي - معرفي - في تخفيف اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال المساء إليهم".

هدفت الدراسة بيان مدى فاعلية البرنامج العلاجي في التخفيف من اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة، تكونت عينة الدراسة من 15 طفلاً وطفلة أخذوا من دور الرعاية الاجتماعية، واستخدمت أدوات الدراسة الآتية: - مقياس اضطراب ما بعد الصدمة ، مقياس حالة وسمة القلق لدى الأطفال ، قائمة الاكئاب للأطفال ، نموذج تقرير المعلم ،

عند مجموعة من الأطفال من طلاب المرحلة الابتدائية وتحديدًا الصف السادس الابتدائي، والذين يدرسون في مدارس وكالة الغوث، حيث تم اختيار ( ١٢ طالبًا و ١٢ طالبة ) كعينة تجريبية واختيار ( ١٢ طالبًا و ١٢ طالبة ) كعينة ضابطة لم يتم إجراء أي تدخل معهم، وقد تم اختيار الطلاب بناء على درجاتهم علي مقياس ردود الفعل للخبرات الصادمة المستخدم في الدراسة. واشتمل البرنامج علي ١٢ جلسة إرشادية تضمنت أساليب الاسترخاء العضلي والتفريغ الانفعالي والسيكودراما ولعب الأدوار، وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس ردود الفعل للخبرات الصادمة المستخدم في الدراسة لصالح المجموعة التجريبية في القياس الأبعدي والقياس التبعي لنفس المجموعة. (الحواجري،2003).

#### 5\_ دراسة العبيدي (2003)

"اثر العلاج النفسي - الديني في اضطراب ما بعد الصدمة النفسية"

هدفت الدراسة التعرف إلى اثر العلاج النفسي - الديني في اضطراب ما بعد الصدمة النفسية ، تكونت عينة الدراسة من (22) فردا وزعوا عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبمعدل (11) لكل مجموعة ، استخدم في الدراسة أدوات

البرنامج العلاجي ويتضمن فنيات متعددة (إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء، التدريب على تصحيح الأفكار اللاعقلانية) ، وأظهرت النتائج المتعلقة باضطراب ما بعد الصدمة فعالية برنامج العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الأعراض لدى المجموعة التجريبية. (السنباني ، 2005).

#### 7\_ دراسة صامية ، 2005

"مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في التفرغ الانفعالي للتخفيف من آثار الخبرات الصادمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا"

هدفت الدراسة إلى قياس مدى فاعلية برنامج في التفرغ الانفعالي للتخفيف من آثار الخبرات الصادمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظات قطاع جنوب غزة ، تكونت عينة الدراسة من (24) طالبا ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الأحداث الصادمة ، تم توزيعهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (12) طالبا لكل مجموعة ، وقد استخدم الباحث مقياس التعرض للأحداث الصادمة من إعداد برنامج غزة للصحة النفسية ، ومقياس ردود فعل الأطفال بعد التعرض لأحداث صادمة حسب (DSMIV) إلى جانب برنامج التفرغ الانفعالي وهو من إعداد الباحث والذي تكون من (9) جلسات ارشادية

بواقع جلسة ارشادية كل اسبوع مدتها من (45\_ ساعة كاملة) ، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة ودرجات افراد المجموعة الضابطة على مقياس ردود فعل الأطفال لصالح المجموعة التجريبية. (صامية، 2005).

#### 8\_ دراسة ثابت وشعت ، 2007

"الصدمة النفسية للاحتلال وأثرها على الحزن وكرب مابعد الصدمة لدى الأطفال في قطاع غزة"

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم تأثير الأحداث الصادمة التي تعرض لها الأطفال الفلسطينيين خلال انتفاضة الأقصى علي تطور كرب ما بعد الصدمة و الحزن بين الأطفال ، تكونت عينة الدراسة من 405 طفل ( 209 إناث ، 196 ذكور ) تم اختيارهم بصورة عشوائية ، تم جمع البيانات بطريقة مباشرة من الأطفال و بإشراف الباحثين المباشر لعملية جمع البيانات، وذلك باستخدام استبانات الدراسة الأربع وهي: استبانه المعلومات الشخصية و الديموغرافية ، مقياس غزة للخبرات الصادمة، و مقياس ردود الفعل لكرب ما بعد الصدمة للأطفال، و مقياس الحزن للأطفال ، وأظهرت نتائج الدراسة تعرض الأطفال الفلسطينيين خلال انتفاضة الأقصى إلي خبرات صادمة شديدة حيث بلغ متوسط الخبرات

المتوسطة في محافظة المثنى/ العراق ، وتكونت عينة البحث من (40) طالبا ، ولتحقيق أهداف البحث فقد احتاج الباحث إلى إعداد ثلاث أدوات: استمارة جمع المعلومات، مقياس اضطراب مابعد الضغوط الصدمية ، البرنامج الإرشادي ، وأظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات العينة (المجموعة التجريبية) على مقياس اضطرابات مابعد الضغوط الصدمية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد التطبيق ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات العينة (المجموعة التجريبية) و(المجموعة الضابطة) على مقياس اضطرابات مابعد الضغوط الصدمية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .(العنابي ، 2011).

#### 10\_ دراسة بامعلان ، 2013

"فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة اضطراب

ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طالبات الجامعة

المعرضات للصدمة"

هدفت الدراسة إلى التخفيف من حدة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طالبات الجامعة المعرضات للصدمة ، تكونت عينة الدراسة من (10) طالبات جامعة الملك عبد العزيز في السعودية وزعوا بشكل متساوي الى

الصادمة التي تعرض لها الأطفال 9 خبرات صادمة، وتعرض كل طفل على الأقل لأربع خبرات صادمة ومجد أقصى بلغ 14 خبرة ، بلغ معدل انتشار كرب ما بعد الصدمة بين الأطفال 19.5 %، فضلا عن ذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين فئات العمر من حيث تطور ردود الفعل لكرب ما بعد الصدمة لصالح الأطفال الأكبر سنا ، بينما لم توجد فروق ذات دلالة بين الجنسين ومكان السكن من حيث تطور ردود الفعل لكرب ما بعد الصدمة ، بلغ معدل انتشار الحزن بين الأطفال 47.9 %، بينما لم توجد فروق ذات دلالة بين الجنسين وفئات العمر من حيث تطور أعراض الحزن ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة معنوية طردية بين شدة الصدمة النفسية و تطور ردود الفعل لكرب ما بعد الصدمة و الحزن ، ووجود علاقة ارتباط بين نوع الخبرات الصادمة التي تتضمن المشاهدة والسمع و تطور كرب ما بعد الصدمة و الحزن .(ثابت وشعت ، 2007: 24).

#### 9\_ دراسة العنابي (2011)

"فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من اضطراب ما بعد

الضغوط الصدمية عند طلبة المدارس المتوسطة"

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من اضطراب مابعد الضغوط الصدمية عند طلبة المدارس

مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (5) طالبات لكل مجموعة ، وأظهرت نتائج الدراسة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ، مما يدل على فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة . (بامعلان، 2013).

#### 11\_ دراسة جبريل ومحمد (2013)

"اثر برنامج علاجي في خفض اعراض اضطراب ضغط

ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات في الاردن"

هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج علاجي في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات في الأردن ، تألفت عينة الدراسة من (18) امرأة تم اختيارهن بصورة قصديه ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ، المجموعة التجريبية تكونت من (9) نساء معنفات في جمعية الأمل ، والمجموعة الضابطة تكونت من (9) نساء معنفات في منظمة كير العالمية ، لتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس العنف ضد النساء ، واستخدمت استبانة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة للناجيات من الصدمة المصممة من قبل وليمس (Williams, 2002) اذ تم تعريبها وتطويرها ،

وتم تطبيق البرنامج العلاجي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية على أفراد المجموعة التجريبية على مدى (24) جلسة إرشادية في حين لم يتم تطبيقه على أفراد المجموعة الضابطة ، وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام تحليل التباين المشترك الأحادي لقياس اثر البرنامج العلاجي في خفض أعراض ضغط ما بعد الصدمة ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أعراض ضغط ما بعد الصدمة اذ انخفض مستوى أعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى المشاركات ، وخلصت الدراسة الى استنتاج مفاده ان البرنامج العلاجي ذو فاعلية في خفض أعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات . (جبريل ومحمد، 2013: 163).

#### 12\_ دراسة مقدادي (2013)

"اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي مستندا إلى تعليم

التحصين ضد التوتر في خفض مستوى اعراض اضطراب

ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة ال البيت"

هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي مستندا إلى تعليم التحصين ضد التوتر في خفض مستوى أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة ال البيت ، تكونت عينة الدراسة من الطلبة

أفراد يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، استخدم الباحثان مقياس دافيتسون ترجمة وتقنين عبد العزيز ثابت (2005) ومقياس (Suds) لقياس الشدة النفسية ، وبعد استخدام ويلكوكسن والمتوسطات الحسابية كوسائل إحصائية توصل الباحثان الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، مما يدل على فعالية تقنية الحرية النفسية في خفض أعراض الأحداث الصادمة لدى عينة الدراسة . (وافي وابو ججوج، 2015 : 2) .

#### إجراءات البحث:

#### أولاً: التصميم التجريبي:

بعد الاطلاع على مجموعة من التصاميم التجريبية التي تتفاوت في مزايا قصورها وقوتها، من حيث ضبط المتغيرات المؤثرة في المتغير التابع اختار الباحثان تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة العشوائية ذات الاختبارين القبلي والبعدي والتي تناسب مع هدف البحث وحجم العينة، والجدول (1) يوضح ذلك.

الذين حققوا أعلى الدرجات على مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة والبالغ عددهم (16) طالبا وطالبة تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبشكل متساوي كل مجموعة (8) طلاب وطالبات ، تم استخدام تحليل التباين المشترك وذلك لمعرفة اثر المعالجة التجريبية على اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية على جميع أبعاد مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وان البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستند إلى تعليم التحصين ضد التوتر كان فعالا في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة . (مقدادي، 2013: 122) .

#### 13\_ دراسة وافي وابو ججوج، 2015

"فعالية تقنية الحرية النفسية في الحد من أعراض الأحداث الصادمة جراء العدوان الإسرائيلي 2014 على محافظات غزة"

هدفت الدراسة إلى قياس مدى فعالية تقنية الحرية النفسية للحد من الأحداث الصادمة ، تكونت عينة الدراسة من (6)

## جدول (1)

يوضح نوع التصميم التجريبي .

| المجموعة التجريبية | اختبار قبلي | متغير مستقل ( برنامج إرشادي<br>على وفق العلاج المعرفي<br>السلوكي) | اختبار بعدي |
|--------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|
| المجموعة الضابطة   | اختبار قبلي | بدون برنامج                                                       | اختبار بعدي |

ولغرض تنفيذ التصميم التجريبي، اتبعت الخطوات الآتية:

5\_ تعرض المجموعة التجريبية إلى معالجات تجريبية ممثلة بالأسلوب الإرشادي، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة له.

6\_ إجراء اختبار بعدي لمتغير اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية في نهاية البرنامج الإرشادي يضم المجموعتين التجريبية والضابطة لبيان أثر البرنامج في المجموعة التجريبية.

1\_ طبق مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية على الطلبة جميعهم في قسم التاريخ المرحلة الأولى في كلية التربية (العلوم الإنسانية)/ جامعة تكريت .

2\_ بعد تطبيق المقياس وعلى ضوء النتائج اختيرت عينة التجربة من اللذين حصلوا على أعلى من المتوسط الفرضي على مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية.

3\_ وزعت عينة التجربة عشوائياً على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

4 \_ إجراء تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على بعض المتغيرات ذات العلاقة بالمتغير التابع (اضطراب ما بعد

ثانياً: مجتمع البحث وعينه

تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة تكريت / المرحلة الأولى (صباحي) حيث بلغ عددهم (5113) طالبا وطالبة موزعين على (21) كلية\* .

(الضغوط الصدمية)

• حسب إحصائية وحدة التسجيل وشؤون الطلبة في جامعة تكريت للعام الدراسي 2014\_2015

## \_\_ عينة البحث:

- طبق مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية على الطلبة جميعهم في قسم التاريخ/ المرحلة الأولى في كلية التربية (العلوم الإنسانية)/ جامعة تكريت.

- تحديد الطلبة اللذين حصلوا على أعلى من الوسط الفرضي على مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، وبذلك أصبحت العينة تضم (8) طالبا وطالبة ، وزعوا عشوائياً على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبواقع (4) طالبا وطالبة لكل مجموعة.

ثالثاً: تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي:

لأجل السيطرة على المتغيرات الدخيلة والتي قد تؤثر على نتائج البحث لو تركت من دون ضبط ، قام الباحثان بأجراء التكافؤ الإحصائي في المتغيرات ذات العلاقة بالمتغير التابع (اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية) ومن أهم هذه المتغيرات درجات الاختبار القبلي لمقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، العمر الزمني للطلبة ، عدد أفراد الأسرة ، المستوى التعليمي للوالدين ، مهنة الوالدين ، وأظهرت النتائج في جميع المتغيرات انها غير دالة إحصائياً وهذا مؤشر على تكافؤ المجموعتين.

رابعاً: أدوات البحث:

اختيرت عينة الدراسة التجريبية بصورة قصديه من طلبة المرحلة الأولى من قسم التاريخ في كلية التربية (العلوم الإنسانية)/ جامعة تكريت بلغ عددهم (80) طالبا وطالبة ، وقد اختير القسم المذكور من بين أقسام الكلية للأسباب الآتية:

1- ان الموقع البديل لدوام القسم في جامعة كركوك هو نفس الموقع الذي تداوم فيه كلية الباحثين.

2-موافقة إدارة القسم لأجراء البحث.

3-تعاون القسم في تنظيم زمن إجراء التجربة ضمن الجدول العام للمحاضرات في القسم.

4-تعاون العينة في المشاركة بتجربة البحث.

5-قيام الباحثين بتجربة استطلاعية على عينة عشوائية سحبت من أقسام كلية التربية(العلوم الإنسانية) أظهرت ارتفاع مستوى اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلبة القسم.

ولغرض تحديد عينة الدراسة التجريبية، تم إتباع الخطوات الآتية:

## 1\_ مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية

### أ- وصف المقياس:

تم اختيار مقياس كرب ما بعد الصدمة لدافيدسون (Davidson , 1987) ، ترجمة وتقنين عبد العزيز ثابت (2005) ، يتكون المقياس من (17) فقرة تقيس أعراض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية طبقاً لمعايير التشخيص الأمريكي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM-IV) ، ويتم تقسيم فقرات المقياس إلى ثلاثة مقاييس فرعية وهي:

1- استعادة الخبرة الصادمة وتشمل الفقرات الآتية: 1، 2، 3، 4، 17.

2- تجنب الخبرة الصادمة وتشمل الفقرات الآتية: 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11.

3- الاستثارة وتشمل الفقرات الآتية: 12، 13، 14، 15، 16.

### ب\_ صدق المقياس:

ان صدق المقياس مسألة على درجة عالية من الأهمية، لذلك فقد قام الباحثان بالتثبت من صحة المقياس ومدى تمثيله لمستوى اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، حيث عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في

علم النفس والإرشاد النفسي \* طلب منهم أبداء آرائهم في مدى شمولية هذه الفقرات لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وتمثيلها له ، وفي ضوء ملاحظاتهم واقتراحاتهم اجمع المحكمين على صلاحية أداة البحث وأنها تقيس ما وضعت لقياسه.

### ج\_ ثبات المقياس:

من الشروط الواجب توفرها في المقياس حتى يكون مناسباً ودقيقاً ، ويعني الثبات إن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم في الظروف نفسها ، ومن أفضل الوسائل لقياس الثبات إحصائياً هو حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في التطبيقين ، وبهذا فقد تم حساب معامل الثبات للمقياس بطريقة إعادة الاختبار ، وبفاصل زمني مقداره (17) يوماً

لجنة المحكمين:

- |                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1- أ. د. أسامة حامد محمد    | جامعة الموصل / كلية التربية          |
| 2- أ. د. ثابت محمد خضير     | جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية |
| 3- أ. د. خشمان حسين علي     | جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية |
| 4- أ. م. د. صباح مرشود منوخ | جامعة تكريت / كلية التربية           |
| 5- أ. م. د. صبيحة ياسر      | جامعة الموصل / كلية التربية          |
| 6- أ. م. د. احمد محمد نوري  | جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية |
| 7- أ. م. د. ياسر محفوظ      | جامعة الموصل / كلية التربية          |
| 8- أ. م. د. حميد سالم خلف   | جامعة تكريت / كلية التربية           |
| 9- أ. م. د. هادي صالح رمضان | جامعة كركوك / كلية التربية           |
| 10- أ. م. د. قيس محمد علي   | جامعة الموصل / كلية التربية          |

درجات ، (واحيانا) ولها درجتان ، (ونادرا) ولها درجة واحدة ، (وابدا) توضع لها صفر .

ويتم احتساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال وضع المفحوص إشارة أمام الفقرة التي تتفق وتعبّر عن مشاعره ، وال فقرات كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد لهذه المشاعر ، وتتراوح درجات المقياس من صفر إلى 68 وهي أعلى الدرجات لأولئك الذين تعرضوا لخبرات صادمة سابقة ، وصفر لمن لم يتعرض للخبرات الصادمة دائما ، والمتوسط الفرضي للمقياس (34) ، إذ عد الباحثان أن من يقع في الفئة المتوسطة فما فوق بأنه يعاني من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية، والملاحق (1) يبين المقياس بصورته النهائية.

## 2\_ البرنامج الإرشادي:

قام الباحثان بإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى عينة من طلبة جامعة تكريت ، وقد استند الباحثان عند إعدادهم لهذا البرنامج على الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع.

على عينة تكونت من (20) طالبا وطالبة ، حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0, 81) .

## د\_ تعليمات الإجراء وطريقة التصحيح:

يمكن إجراء القياس فرديا أو جماعيا، وتحتوي كراسة الأسئلة على تعليمات تفصيلية توضح

طريقة الإجابة، وتسجل الإجابات على الكراسة ذاتها، فإذا طبق على فرد واحد يكفي أن يطلب منه قراءة التعليمات الواردة في الكراسة ثم البدء في الإجابة، وإذا طبق على مجموعة من الأفراد يمكن أن توزع كراسة الأسئلة على المفحوص ثم يكتب بياناته مثل عمره وجنسه وتاريخ الإجابة ، ويطلب من المفحوصين أن يقرؤوا التعليمات بأنفسهم بينما يتولى الباحثان في نفس الوقت قراءة هذه التعليمات بصوت عالي يصل إلى المفحوصين ، ثم يسألان إذا كانت هناك أية أسئلة غير واضحة . ويطبق الاختبار على الأفراد في سن 12 سنة وما فوق ومن المستحسن أن يكون لديهم مستوى تعليمي يسمح لهم بقراءة التعليمات، وليس هناك وقت محدد لتطبيقه فقد يستغرق وقتا أطول أو وقتا أقل حسب استجابات المفحوص ويتكون هذا المقياس من 17 فقرة ، ويتم تصحيح المقياس استنادا لطريقة ليكرت ، اذ درجت الإجابة إلى (دائما) ولها أربع درجات، (وغالبا) ولها ثلاث

## – تعريف البرنامج:

استخدم الباحثان أسلوب الإرشاد المعرفي السلوكي منطلقاً من فكرة وأسلوب العلاج المعرفي السلوكي والذي يأخذ عدة أشكال منها : العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) والذي قدمه إليس، والتدريب التحصيني ضد الضغط Stress-Inoculation Training (SIT) عند ميشنباوم ،والعلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavior Therapy (CBT) عند بيك وأميري.

ويعد العلاج المعرفي السلوكي تطوراً حديثاً من العلاج السلوكي يجمع بين عناصر الديناميكية النفسية والتي تركز على محددات السلوك الأساسية الكامنة داخل الفرد في هيئة دوافع ورغبات، والتفكير السلوكي التقليدي الذي يركز على تأثير الأحداث الخارجية . ويقبل الاتجاه السلوكي المعرفي كلاً من الأسباب الداخلية والخارجية حيث يؤثر كل منهما في الآخر . (الحواجري ، 2003 : 113)

## – أهداف البرنامج الإرشادي:

1\_ مساعدة الطلبة على الاستبصار بمشكلاتهم ،واستغلال طاقاتهم للوصول إلى التكيف في ظل الظروف ومواقف الحياة

الحزنة التي يتعرض لها الطلبة وتؤدي إلى اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية.

2\_ الوصول بهؤلاء الطلبة إلى درجة من الصحة النفسية من خلال خفض نسبة اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية التي تحول دون القيام بواجباتهم.

3\_ مساعدة الطلبة التعرف على اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية، أعراض هو الآثار التي يتركها بداخلهم.

4\_ قياس اثر البرنامج الإرشادي في التخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى عينة الدراسة.

## – بناء البرنامج الإرشادي:

حرص الباحثان على مراعاة بعض الأمور المهمة التي يعتمد عليها عند بناء البرنامج الإرشادي لتساعدهما على نجاحه، وتحقيق أهدافه:

1\_ أن يكون للبرنامج أساس نظري حيث تبنى الباحثان مفاهيم الإرشاد النفسي.

2\_ مناسبة إجراءات البرنامج لأفراد العينة.

3\_ أن يراعي البرنامج الفروق الفردية بين الطلبة، حيث اشتمل البرنامج على أنشطة وأمثلة متنوعة.

4\_ مرونة البرنامج حيث لم يتصف البرنامج بالجمود ولم يتقيد بتفاصيل دقيقة، إنما تم تصميم وقائع الجلسات تبعاً لمتطلبات

- الموقف الذي تفرضه كل جلسة مع الالتزام بالخطوط العريضة.
- 5\_ البناء والتنظيم وفي هذا حرص الباحث على مراعاة مايلي:
- أ-التنظيم الجيد لمواد البرنامج.
- ب-احتواء كل جلسة من جلسات البرنامج على مهارات تحقق أهداف الجلسة.
- ج-أن يتضمن البرنامج خبرات توضح للطلبة أهمية ومدى الاستفادة من هذا البرنامج في شتى مجالات حياتهم.
- 6\_ أن يكون البرنامج منظماً بطريقة جيدة بحيث تحتوي كل جلسة على معلومات وأنشطة يمارسها المسترشدون.
- 7\_ أن يراعي البرنامج التسلسل المنطقي في جلساته حيث راعى الباحث أن تكون جلسات البرنامج متتابعة وحرصاً على أن يكون هناك ارتباط بين الجلسات.
- 8\_ أن يعتمد البرنامج على أمثلة واقعية نابعة من اختيار العينة حتى يكون ذلك دافعاً جيداً لأفراد العينة.
- 9\_ أن تتميز جلسات البرنامج بالحيوية بحيث تستثير لدى المسترشد الانتباه والتركيز، لأنها تمس واقع حياتهم.
- \_ خطوات بناء البرنامج الإرشادي:
- 1\_ قام الباحثان بتصميم جلسات البرنامج وفقاً للأعراض التي يعاني منها الطلبة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، ومن خلال النظريات المعرفية السلوكية
- مر بناء هذا البرنامج بعدد من الخطوات أهمها:
- 1\_ الاطلاع على الدراسات والكتابات النظرية ذات العلاقة بموضوع الدراسة.
- 2\_ الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية التي صممت للتخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى الطلبة.
- 3\_ التعرف على خصائص العينة ومدى حاجتهم لهذا البرنامج .
- 4\_ تحديد أهداف البرنامج وصياغتها .
- 5\_ صياغة محتوى البرنامج في عدد من الجلسات تحتوي على أهم المعلومات والمهارات التي ينبغي تزويد أفراد المجموعة بها والفنيات المستخدمة في هذه الجلسات.
- 6\_ مراعاة التدرج في محتوى البرنامج .
- 7\_ تحديد بعض الإجراءات والأساليب التي سيتبعها أفراد المجموعة أثناء البرنامج.
- \_ خطوات إعداد البرنامج الإرشادي:
- 1\_ قام الباحثان بتصميم جلسات البرنامج وفقاً للأعراض التي يعاني منها الطلبة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، ومن خلال النظريات المعرفية السلوكية

- التحدي، المواجه، المعارضة، الهجوم، التنفيذ، الاستبصار،  
التشتت المعرفي، الإقناع.

ويساعد استخدام هذه الأساليب على إدراك الطلبة الذين  
يعانون من الأفكار غير المنطقية والاقناع بأنها تؤدي إلى  
اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لها تأثيرات سلبية على  
صحتهم النفسية .

ب -الأساليب الانفعالية:

وتساعد على التخلص عن الأحداث الانهزامية المدمرة للذات،  
ومن هذه الأساليب:

-القبول: حيث يتقبل الفرد فكرة أن استجاباته الانفعالية  
مرتبطة بأفكار وأحداث غير عقلانية  
وتقبل لذاته وتقبل عبارات ذاتية أو استبدالها بعبارات  
جديدة أكثر عقلانية.

-المرح : للتقليل من الأفكار المثيرة للاضطراب.

-ضبط الانفعال : بتعلم أفكار أكثر عقلانية وعبارات  
جديدة ترجع المسؤولية أو اللوم على  
الأحداث وليست على الذات.

- التخييل الانفعالي المنطقي : وذلك لتخفيف حدة مشاعر  
العدوان على الذات.

والدراسات السابقة،وقد قام تسعة من المحكمين بوضع  
التعديلات اللازمة للبرنامج .

2\_ تم تحضير العينة التي سيطبق عليها البرنامج وأخذ  
الموافقة الشفهية منهم وتحديد مواعيد البدء في تطبيق البرنامج  
وكذلك تحديد موعد أول جلسة ومدتها في البرنامج

3\_ البدء في تجهيز المكان المناسب للتطبيق وذلك بمساعدة  
إدارة قسم التاريخ في كلية التربية (العلوم الإنسانية) / جامعة  
تكريت .

\_ محتوى البرنامج الإرشادي:

ويشمل الأساليب العلاجية ومراحل التدخل المهني التي تم  
استخدامها في البرنامج مثل:  
أ -الأساليب المعرفية:

وهي تساعد الطلبة الذين يعانون من اضطراب ما بعد  
الضغوط الصدمية على إعادة الفهم وإعادة البناء المعرفي  
وكذلك بالنسبة للأفراد المحيطين بهم.

- التوضيح والشرح المبسط (التفسير) .

- المناقشة المنطقية والحوار .

-التشجيع.

-التحليل المنطقي للأفكار غير المنطقية.

هناك العديد من الضوابط التي يتم مراعاتها عند الإعداد للبرنامج حتى يمكن الاعتماد على التجربة في تفسير النتائج مثل:

1\_ اختيار أعضاء المجموعة التجريبية بإتباع معايينة سليمة ومن مجتمع واحد مما يؤكد ضمان تشابه الأعضاء.

2\_ أن يكون المقياس المستخدم في الدراسة على درجة مقبولة من الثبات والصدق بحيث يمكن الاعتماد على نتائجه والتأكد من أن الفروق التي نحصل عليها قبل التدخل المهني وبعده ترجع إلى البرنامج الإرشادي.

3\_ تحديد الأساليب المناسبة للتدخل الإرشادي سواء كانت أساليب معرفية أو انفعالية أو سلوكية.

4\_ وصف برنامج التدخل المهني للعينة بلغة سهلة واضحة مع تجنب استخدام المصطلحات العلمية، لتوضيح التأثير الإيجابي للبرنامج على تحسن الاضطراب الانفعالي والمعرفي والسلوكي للطلبة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية.

5\_ تكوين علاقة مهنية أساسها المودة والاحترام والتقبل والموضوعية والثقة مع أفراد العينة التجريبية.

ب \_ مرحلة التدخل المهني:

- تعليم مهارات حل المشكلة : ووضع الحلول والبدائل لعلاجها بالتفكير العلمي المنطقي السليم.

- لعب الأدوار :لإدراك العبارات الانهزامية، والانفعالات السالبة.

- التأمل :وذلك عن طريق تأمل أفكار وعبارات لاكتشاف عدم عقلانيتها وتبني أفكار وعبارات تخفف من حدة الانفعالات.

ج - الأساليب السلوكية : وتهدف إلى تعديل السلوك.

- التدعيم الموجب : بمكافأة الجهود الناجحة للفرد لتغيير الأفكار اللاعقلانية والتحكم في الانفعالات السالبة.

- الواجبات المنزلية البسيطة والحدودة :

- النمذجة : بإعطاء الفرد نماذج تساعد على التخفيف من الآثار السلبية لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية . ويقدم الباحث نفسه نموذجاً عند ضبط انفعالاته.

-الحث : بهدف حث الفرد على الاندماج في أنشطة جديدة وتكوين صداقات وحضور المناسبات الاجتماعية.

\_ مراحل التدخل الارشادي:

وتتكون من ثلاث مراحل هي:

أ \_ مرحلة الإعداد:

-الإعداد القبلي : وتهدف إلى إعداد المجموعة وتهيئتها لتلقى المقرر الإرشادي والعلاجي، وزيادة توجهها واستعدادها للاستفادة من الجلسات الإرشادية.

-التقويم القبلي وتحديد المشكلة : وتهدف هذه المرحلة إلى تحديد المشكلة أو المشكلات الخاصة بأفراد العينة وهي في الدراسة الحالية: (اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ) ومحاولة التخفيف من حدة الآثار السلبية على الطلبة، وتحديد طبيعته وشدته، وذلك باستخدام المقياس المعد لذلك ويكون هذا المقياس بمثابة التقويم القبلي.

ج- مرحلة الإنهاء والتقويم :

وقد استخدم الباحثان نوعين من التقويم: التقويم التكويني، وذلك من خلال ملاحظة الباحثان للسلوكيات المباشرة لأفراد المجموعة التجريبية خلال تطبيق البرنامج ومن خلال فحص الحالة النفسية بداية كل جلسة ، ثم الانتهاء التدريجي من التدخل المهني ومساعدتهم في تحديد أهم الإنجازات التي تم تحقيقها خلال مدة التدخل ، فضلا عن التقويم البعدي بتطبيق القياس البعدي لقياس الفروق بين القياس القبلي والبعدي بعد انتهاء التجربة ورصد التغيرات الناجمة عن تطبيق البرنامج ومقارنة حالة اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية قبل وبعد الانتهاء من البرنامج ومن ثم ختام البرنامج وإنهائه.

### -أنشطة البرنامج الإرشادي:

أ- يحتوي البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأنشطة التي أعدها الباحثان باعتمادهما على مجموعة من الفنيات الإرشادية والتي تستند على الاتجاه المعرفي السلوكي والتي تضمنتها الجلسات الإرشادية التي تم استخدامها في البرنامج وبلغ عددها (12) جلسة إرشادية، مدة الجلسة(45) دقيقة فقط، بواقع جلستين أسبوعيا.

ب- عرض مخطط البرنامج بصيغته الأولية على عدد من الخبراء والمختصين في ميدان علم النفس والإرشاد النفسي \* للتأكد من الأهداف والأنشطة التي استخدمت فيه فضلا عن عدد الجلسات الإرشادية ، والمدة الزمنية اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج .

ج- بعد اطلاع المحكمين على مخطط البرنامج ، وبعد إجراء التعديلات اللازمة أصبح البرنامج الإرشادي جاهزا للتطبيق النهائي ، إذ تكون البرنامج من (12) جلسة إرشادية بدأ الباحثان بتطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية يوم الاثنين 11 / 5 / 2015 وانتهت يوم الأربعاء 17 / 5 / 2015 ، وبواقع جلستين في الأسبوع ، وقد تضمنت الجلسة الأولى

\* بلغ عدد المحكمين (8) من المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي من ضمن لجنة المحكمين لمقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية .

الحر عن أفكاره الإيجابية والسلبية على حد سواء, مما يساعد الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة, كما تمكنه تعلم طرقا جديدة تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات لديه, واكتشاف الطرق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية, مما يساعد الفرد على التعديل من سلوكه الاجتماعي والنفسي.

ويمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية فيتبادل الرأي والتحاور حول موضوع المحاضرة, يؤدي إلى تغيير المعرفة بشكل دينامي, وتعديل الأفكار الخاطئة لأعضاء المجموعة الإرشادية, وتعزيز التواصل بين أعضائها .

### 3\_ إعادة البناء العقلاي تدريجيا:

تعمل فنية إعادة البناء العقلاي على إعادة تقييم رؤية المسترشد غير الواقعية لمواقف الحياة المختلفة ,مما يساعده على التمييز بين التهديد الحقيقي في البيئة, والتهديد المحسوس بشكل خاطئ على أنه خطر .

ويمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في مساعدة المسترشد على اكتشاف إن أفكاره غير الواقعية هي السبب في أحاساسة بشدة الضغط وليست المواقف والأحداث, التي تعد بمثابة مادة شك في إقرار المسترشد بعدم واقعية أفكاره, وهذا ينمي قدرته على التفكير العقلاي المنطقي .

(التعارف) بين الباحثان وأفراد المجموعة من خلال الترحيب بهم وتعريفهم بالأسلوب الإرشادي المقترح , وأهدافه وشرح خطوات تنفيذه في ضوء الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج والتي من شأنها مساعدة المسترشد على إتقان محتوى الجلسات الإرشادية , وأدناه بعضا من الفنيات الإرشادية المستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي وكالاتي :

### 1\_ المحاضرة:

تمثل المحاضرة ما يطلق عليه التوجيه المباشر والتربية, فالفرد قد يفكر بطريقة انهزامية تدعو لليأس لأنه لا يعرف البدائل الصحيحة من التفكير البناء, وان الإرشاد المعرفي السلوكي يجب أن يتضمن عملية إعادة تربية, وضرورة التحاور مع الفرد بكل الطرائق المنطقية الممكنة, حتى يمكنه استبدال فكرة بفكرة, وحتى يتبين له الجانب الخاطئ من معتقداته.

ويمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم معلومات لأعضاء المجموعة التجريبية عن اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية من حيث: مفهومها, أسبابها, أعراضها, قياسها فضلا عن طرق تشخيصها . وأساليب العلاج.

### 2\_ المناقشة الجماعية:

تعمل المناقشة على فسخ المجال للمسترشد من التعبير

#### 4\_ الأحاديث الذاتية :

تعمل هذه الفنية على إتاحة الفرصة للمسترشد

بتسجيل معتقداته وأفكاره اللاعقلانية، وتقييمه لذاته مما

يساعده على دحض هذه الأفكار، ويسجل تفنيده لها .

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في إعادة البناء

العقلاني للمسترشد، وتعديل بعض الأفكار اللاعقلانية لديه،

وتشجيعه على التفكير بنفسه كأحد الأسباب الهامة للتخلص

من الأفكار اللاعقلانية إزاء بعض المواقف والأحداث .

#### 5\_ لعب الدور :

وتعمل هذه الفنية على التدريب في مواجهه المواقف

والأحداث غير التوافقية التي تولد في الفرد عن طريق

الأشخاص الآخرين أثناء العلاقات المباشرة معهم، مما يؤدي إلى

كف السلوك الانسحابي، وتتضمن النشاطات إدخال

سلوكيات جديدة والتغيير في متضمنات عناصر النظام

السلوكي للفرد بحيث يصبح أكثر سيطرة على حياته وأكثر

قدرة على إشباع حاجاته .

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في مساعدة

المسترشد على التعبير عن اتجاه جديد أو معتقد عقلاني

مناسب وان يعيد ويكرر ذلك، وعلية فان الاتجاه الجديد

سيتحول إلى خاصية دائمة، مما يساعده على الدخول في

المواقف الجديدة بثقة أكبر، فضلاً عن المشاعر الايجابية التي

تسيطر عليه بعد أن أثقن تمثيل الدور بطريقة انفعالية وسلوكية

مناسبة .

#### 6\_ النمذجة:

يمكن استخدام أسلوب النمذجة في زيادة السلوك

المرغوب فيه، وكذلك يمكن استخدامه في خفض وتقليل

السلوك غير المرغوب فيه، وهو عملية تعلم تتضمن تغيير الفرد

لسلوكه نتيجة لملاحظة وتقليد سلوك فرد آخر .

وان أهمية النمذجة من خلال توفيرها للنماذج السلوكية

التي توفر لنا المعلومات التي يمكن عن طريقها اكتساب أنماط

السلوك المختلفة، دون الحاجة إلى أدائها، وبالتالي فان فعالية

النمذجة تعتمد على خصائص كل من النموذج، والسمات

المعرفية والشخصية للفرد الملاحظ .

أن من أهم أنواع النمذجة وأكثرها تأثيراً في سلوك الفرد

هي النمذجة الحية، لذا فقد يبدو هذا النوع مناسباً لطبيعة

البحث الحالي، فقام الباحثان بنمذجة السلوكيات المطلوبة في

الجلسات الإرشادية والمنسجمة مع أهداف كل جلسة ثم

يطلب من الطلبة تقليدها والتدريب عليها .

## 7\_ التعزيز الاجتماعي:

ويتضمن هذا الإجراء الثناء على الطلبة من قبل الباحثين وأفراد المجموعة، عن إتقان السلوك المرغوب فيه ويجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار أن الاستجابة التي يسعى للوصول إليها ستشكل بالتدريج من خلال استعمال هذا الثناء.

واستخدمت بعض كلمات الثناء من قبل الباحثين (بعد تأدية أفراد المجموعة لعب الدور أو أداء النشاطات البيتية أو مشاركة أي فرد من أفراد المجموعة في أنشطة الجلسة) مثل كلمات الإطراء (شكراً، جيد، رائع...) أو التعزيز غير اللفظي (هز الرأس، اتصال العين، حركة اليدين، حركة الجسم، الابتسام وجميعها دالة على التقبل والاستحسان).

## 8\_ التغذية الراجعة:

ويقصد بها تعليقات الباحثين على سلوك المسترشد، بعد تزويده بالتعليمات لإنجاز مجموعة من السلوكيات، كذلك بالإمكان تلقي أفراد المجموعة تغذية راجعة من بقية أفراد المجموعة، وباستخدام هذا الأسلوب، فإن أعضاء المجموعة يستطيعون تجربة سلوكيات جديدة بناءً على افتراضات جديدة.

وتعطى التغذية الراجعة من قبل الباحثين أو أفراد المجموعة بعد كل استراتيجية تقدمها أفراد المجموعة في البرنامج

الإرشادي، للوقوف على مدى النجاح في تقديم الفنيات والاستفادة منها، وإتقان السلوكيات المرغوبة التي قدمت أثناء الجلسات.

## 9\_ التنفيس الانفعالي:

يعرف التنفيس الانفعالي أحياناً باسم التفريغ أو التطهير الانفعالي ويقصد به التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعالياً، ويتضمن تفريغ المسترشد ما بنفسه من انفعالات، أي إنه يعد بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية وتفريغ للحمولة النفسية، ومن وسائل التنفيس إتاحة الفرصة أمام المسترشد للتحدث في تداع حر وترابط طليق عن كل ما يحول بخاطره - عن صراعاته وإحباطاته وحاجاته ومشكلاته ومخاوفه ونواحي قلقه وأنماط سلوكه المنحرف - في إطار من حسن الإصغاء وتشجيع التعبير عن النفس في جو نفسي دافئ آمن خال من الأحكام الأخلاقية واللوم، ومن وسائله أيضاً الشرح والتفسير وتوضيح الحالات الانفعالية بما يتيح الفرصة أمام العميل لكي يرى نفسه وما يلون سلوكه من انفعالات.

## 10\_ الاسترخاء العضلي :

اثبتت العديد من الدراسات في مجال العلاج السلوكي كفاءة هذه الفنية في تقدم العلاج وتفاوت إجراءات الاسترخاء العضلي فبعض التدريبات قد يستغرق نصف ساعة في

أن الواجبات المنزلية تعطى لكي يتمكن المسترشد من تعميم التغيرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها في الجلسات، ولكي تساعد في نقل تغيراته الجيدة إلى المواقف الحية، ولكي يقوم بدعم أفكاره أو معتقداته الصحيحة الجديدة ويتم تشجيعه وتوجيهه على تنفيذ بعض الواجبات المنزلية وتعد بحيث تكون مرتبطة بالأهداف العلاجية الإرشادية.

وعليه تم تكليف أفراد المجموعة بتطبيق ما تم تعلمه في مواقف الحياة الواقعية ، وتقديم تقرير يتضمن الصعوبات التي صادفتهم أثناء التطبيق ، وقد حدد الباحثان الواجبات المنزلية وتابعا مدى انجاز أفراد المجموعة لها في بداية كل جلسة إرشادية .

أما الجلسات الإرشادية التي تضمنها البرنامج الإرشادي فكانت عناوين موضوعاتها على وفق الترتيب الآتي:

البداية وبعضها الآخر قد يستغرق بضع دقائق بحسب خبرة الشخص ،ومخصصة في ممارسة التدريبات، وكان الباحثين يؤكد أن لأفراد المجموعة التجريبية المداومة على أجراء تمارين الاسترخاء، ضمن الواجب المنزلي، فضلاً عن ممارسة الباحثين مع بداية كل جلسة بعد أن تم تدريب الأعضاء عليها .

## 11\_ الواجبات المنزلية:

ينظر إلى الواجبات المنزلية كأحد الفنيات والأساليب الإرشادية التي تستخدم في الاتجاه المعرفي السلوكي ويعد من الفنيات التي تعتمد على البعد السلوكي، وتمثل هذه الفنية في مجموعة من المهارات التي يطلب من عضو المجموعة الإرشادية أدائها في إطار التفاعل مع البرنامج الإرشادي أو العلاجي، وعادة يتم تحديد الواجب المنزلي في نهاية الجلسة الإرشادية من اجل أن يقوم المرشد أو قائد المجموعة بعمل التقويم الأدائي في الجلسة اللاحقة.

## جدول (2)

### عناوين الجلسات الإرشادية

| الجلسة | عنوان الجلسة                       | الأساليب والفنيات المستخدمة |
|--------|------------------------------------|-----------------------------|
| الأولى | التعارف بين الباحثين وأفراد العينة | المناقشة                    |

| الجلسة  | عنوان الجلسة                                              | الأساليب والفنيات المستخدمة                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| الثانية | مفهوم الصدمة النفسية - مفهوم اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية | المحاضرة والمناقشة، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي                               |
| الثالثة | نمط التفكير واثره في السلوك.                              | المناقشة، فنية ABCDE، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي                            |
| الرابعة | التعبير عن الانفعالات                                     | المناقشة، التنفيس الانفعالي، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي                     |
| الخامسة | التدريب على الاسترخاء.                                    | الاسترخاء العضلي، التعزيز الاجتماعي                                                |
| السادسة | السيطرة على النفس.                                        | المحاضرة والمناقشة، التعزيز الاجتماعي، لعب الدور، الواجب المنزلي                   |
| السابعة | العلاقات الاجتماعية                                       | المحاضرة والمناقشة، لعب الدور، التغذية الراجعة، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي. |
| الثامنة | إعادة صياغة أفكار ومعتقدات أفراد العينة الخاطئة           | المناقشة، فنية ABCDE، الأحاديث الذاتية، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي          |
| التاسعة | التغيير أو التعديل في إدراك الفرد أو في الموقف الضاغط.    | المحاضرة والمناقشة، النمذجة، الأحاديث الذاتية، التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي   |
| العاشرة | خفض الشعور باليأس                                         | المحاضرة والمناقشة، التنفيس الانفعالي التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي            |

| الجلسة       | عنوان الجلسة | الأساليب والفنيات المستخدمة                                       |
|--------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|
| الحادية عشرة | قوة الإرادة. | الحاضرة والمناقشة، النمذجة، التعزيز الاجتماعي،<br>الواجب المنزلي. |

وفيما يأتي مخططاً لأحدى الجلسات الإرشادية موضحاً فيها كيفية استخدام بعضاً من الفنيات التي تم استعراضها سابقاً :

### ( الجلسة الثالثة )

| موضوع الجلسة   | نمط التفكير وأثره في السلوك                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الحاجات        | <p>- معرفة أفراد المجموعة التجريبية على أن معظم مشكلات الإنسان تنتج من تفكيره الخاطئ، ومعالجته للأحداث التي يتعرض لها بطريقة غير عقلانية.</p> <p>- التعرف على أنواع الأفكار لدى الإنسان.</p>                                                                                                         |
| الأهداف العامة | <p>_ تعريف أفراد المجموعة بأن سلوك أي فرد يتناسب مع انفعالاته ومشاعره التي تولدها أفكاره.</p> <p>_ إعطاء أفراد المجموعة الفرصة للتعبير عن أفكارهم بحرية لاكتساب الثقة بالنفس.</p>                                                                                                                    |
| الأهداف الخاصة | <p>- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على تصنيف الأفكار.</p> <p>- أن يتعلم ويتدرب أفراد المجموعة على كيفية تعديل الأفكار غير العقلانية. وذلك بإتباع خطوات التفكير العقلاني المنطقي في كيفية تعديلها.</p> <p>_ أن يتعلم ويتدرب أفراد المجموعة على كيفية تنفيذ وتصحيح أنماط التفكير غير المنطقية.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>– يقوم الباحثان بتقسيم أفراد المجموعة التجريبية إلى مجموعتين ويطلب من كل مجموعة تفحص العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك لمواقف فعلية مروا بها ، ثم يتم اختيار طالبين من كل مجموعة لنمذجة هذه المواقف ولعب الأدوار بمساعدة باقي أفراد المجموعة .</p> <p>– المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة حول موضوع الجلسة بهدف زيادة تفاعل الطلبة مع بعضهم البعض ، ورؤية هذه المواقف من زوايا متعددة في ظل التعزيز والتغذية الراجعة لهذه المواقف .</p> <p>– يقوم الباحثان بتدريب أفراد المجموعة على تنفيذ الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية (D) والأثر الجديد لهذه العملية (E)</p> | <p><b>الفنيات<br/>والنشاطات<br/>الإرشادية</b></p> |
| <p>توجيه سؤال إلى أفراد المجموعة التجريبية حول تصنيف الأفكار، ومن أيهما تأتى المشكلة وعن كيفية التمكن من تعديل الأفكار غير العقلانية .</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>التقويم البنائي</b></p>                     |
| <p>يكلف الباحثان أفراد المجموعة التجريبية برصد الأفكار غير العقلانية ومحاولة تنفيذها وتعديلها .</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>الواجب المنزلي</b></p>                      |

## 2\_ اختبار ولكوكسن (Wilcoxon) للمجموعات

المتراكبة ، لمعرفة دلالة الفروق المعنوية في المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

## 3\_ اختبار مان \_ وتي (Mann\_ Whitney)

للمجموعات المستقلة ، لمعرفة دلالة الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي . (السيد

، 2005: 354\_361)

## خامسا: الوسائل الإحصائية:

بغية معالجة البيانات إحصائيا ومن ثم التوصل إلى نتائج البحث

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية ، والموجودة في الحقيبة الإحصائية برنامج (SPSS) وباستخدام الحاسوب :

1\_ معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الثبات بطريقة إعادة

الاختبار

## عرض النتائج ومناقشتها:

الإرشادي أفضل من درجاتهم قبل تطبيقه، ويتضح ذلك من

خلال الجدول (3):

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب

درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب ما

بعد الضغوط الصدمية في الاختبارين القبلي والبعدي.

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على

مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية قبل تطبيق

البرنامج بلغت (53،50) ، بانحراف معياري (3،10) ، في

حين كان المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية بعد

تطبيق البرنامج (28،00) ، بانحراف معياري (1،63) ،

وباستخدام اختبار ( ولكوكسن Wilcoxon ) للعينات

المتزايدة \* لاختبار دلالة الفروق بين الدرجات في الاختبارين

، دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند

مستوى دلالة ( 0.05 ) إذ بلغت قيمة (و) المحسوبة

(صفر) ، اما قيمة (و) الجدولية تبلغ ( 1 ) وهي أكبر من

المحسوبة ، إذاً ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة

التي تشير إلى أن درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس

اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بعد تطبيق البرنامج

\* في اختبار ولكوكسن وما نـ\_وتني تحول الدرجات الى رتب وتكون النتيجة دالة

إحصائية إذا كانت القيمة الجدولية أكبر من القيمة المحسوبة. (السيد ، 2005:

### جدول (3)

نتائج اختبار ولكوكسن للفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية

قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد التطبيق

| المعيار<br>الاختبار | العدد | المتوسط<br>الحسابي | قيمة اختبار ولكوكسن |          | مستوى<br>الدلالة | دلالة<br>الفرق |
|---------------------|-------|--------------------|---------------------|----------|------------------|----------------|
|                     |       |                    | الحسوبة             | الجدولية |                  |                |
| اختبار قبلي         | 4     | 53,50              | صفر                 | 2        | 0.05             | دالة           |
| اختبار بعدي         |       | 28,00              |                     |          |                  |                |

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، وهذا يدل على أن اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى المجموعة التجريبية انخفض بعد تطبيق البرنامج، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية، لأن اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية الذي يعاني منه الطلبة أفراد العينة ما هو إلا نتاج طبيعي للأحداث والأجواء غير الآمنة التي يعيشونها ليل نهار، فمن

الطبيعي أن تنعكس هذه الأحداث سلبيًا على الطلبة في كثير من المجالات ، ومن غير المعقول أن يعيش الإنسان بمعزل عن ما يدور حوله من أحداث صعبة دون أن يتأثر بها ، وهنا يؤكد الباحثان على أن أفراد العينة عندما عاشوا أجواء البرنامج الإرشادي التي يغلب عليها الأمن والطمأنينة والمرح والمشاركة وتفاعلوا مع فعاليات وأنشطة البرنامج المختلفة ، مما ساهم في التخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى أفراد العينة.

وهناك عامل هام في التقدم الذي أحرزته المجموعة التجريبية وهو عامل الرغبة الصادقة في المشاركة الفعالة في الجلسات الإرشادية حيث أن الانضمام إلى البرنامج كان في الأساس بناء على رغبة الطلبة وهو ما يتفق مع ما أبدته معظم الدراسات والبحوث السابقة، وأكد عليه (زهران، 1998) "من أن الإقبال من قبل المسترشد أمر هام وضروري لنجاح العملية الإرشادية". (زهران، 1998:235).

وكان لمساهمة الطلبة من خلال نقلهم وتطبيقهم للمواقف التي دربوا عليها في الجلسات الإرشادية إلى المواقف الحياتية الأثر الواضح لإنجاح البرنامج في التخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لديهم ، حيث كان هناك متابعة ومناقشة لما تم إنجازه في الفترة التي تقع بين الجلسات الإرشادية، وقد لاحظ الباحثان أن الطلبة يملكون الرغبة في الاستفادة من جلسات البرنامج، وقد أكد معظم الطلبة إنهم يتذكروا باستمرار ما يتم خلال الجلسة الإرشادية ويحاولوا توظيفه في المواقف التي يواجهونها في حياتهم ، وان للبرنامج الإرشادي أثره الفعال في زيادة تفاعل أفراد المجموعة وتماسكها من جهة، وحضور الطلبة جميعهم الجلسات الإرشادية دون الإحساس

وقد يفسر النجاح الذي أحرزته جلسات البرنامج إلى قوة العلاقة بين أفراد المجموعة التجريبية والباحثان والتي أثرت على نجاح البرنامج حيث كان الطلبة يتلقوا الاهتمام من قبل الباحثان ، ويصغيان إليهما ما لديهم من مشاكل ويقدمان النصح والإرشاد لهم مما كان يؤدي إلى عملية تفريغ انفعالي للطلبة ، فضلا عن ذلك ما تم في جلسات البرنامج الإرشادي من مناقشات جماعية وفردية والتركيز على زيادة الأنشطة السارة وخفض الأنشطة غير السارة ليكون الطلبة أقل توترا وأكثر تحكماً في انفعالاتهم اتجاه المواقف التي تسبب الاضطراب ، وان البرنامج الإرشادي قد تناول أساليب إرشادية متنوعة للتعامل مع اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى افراد المجموعة التجريبية ، مثل مناقشة مفهوم اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية من حيث حدوثها واستمرار تأثيرها على الفرد فضلا عن ذلك ما ظهر من تنفيس للمشاعر من قبل الطلبة وذلك من خلال الأحاديث الذاتية ولعب الدور ومناقشة الواجبات المنزلية التي ارتبطت بالواقع الذي يعيشه الطلبة ، وفي أجواء من الاسترخاء العضلي الذي اقبل الطلبة بشغف على تعلمه وممارسته أثناء تطبيق الجلسات الإرشادية أو خارج نطاقها .

درجات أفراد المجموعة الضابطة (50،55) ، والانحراف المعياري (31،3) ، وللتعرف على دلالة الفروق في رتب الدرجات بين المجموعتين ، أستخدم اختبار ( مان وتي U ) ، وتبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) إذ كانت قيمة (U) المحسوبة ( صفر ) ، اما قيمة (U) الجدولية تبلغ ( 5 ) وهي أكبر من المحسوبة ، لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى أن درجات أفراد المجموعة التجريبية تعبر عن انخفاض في اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية عن درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، ويتضح ذلك من خلال الجدول (4)

بالضجر والضييق من عدم مناسبة الوقت من جهة أخرى. وتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة (الحواجري ، 2013) ودراسة (العنابي ، 2011) ودراسة (مقدادي ، 2013)

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية الضابطة على مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، اتضح ان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (28،00) ، والانحراف المعياري (1،63) ، ومتوسط

#### جدول (4)

نتائج اختبار مان – وتي للفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين

التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

| المعيار   | العدد | المتوسط الحسابي | قيمة اختبار مان – وتي |          | مستوى الدلالة | دلالة الفرق |
|-----------|-------|-----------------|-----------------------|----------|---------------|-------------|
|           |       |                 | المحسوبة              | الجدولية |               |             |
| التجريبية | 4     | 28,00           | صفر                   | 5        | 0.05          | دالة        |
| الضابطة   | 4     | 55,50           |                       |          |               |             |

في تحسين الكفاية الاجتماعية والقيمة الذاتية للأفراد ، فهو يوفر فرصة نمو العلاقات الاجتماعية، التي تزيد من إمكانية التخلص مما تعلمه الفرد من سلوك واتجاهات غير مرغوبة" (سليمان، 1999: 39)

وما ساعد على إظهار النتيجة إن البرنامج الإرشادي تضمن التوعية والتثقيف بشأن اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، اذ ساعد الطلبة على فهم طبيعة الأعراض التي يعانون منها كما ساعدهم على إدراك إن معاناتهم هي رد فعل لضغط الحدث الصادم ، فضلا عن ذلك ان الإدراك والفهم

أظهرت نتائج الدراسة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وذلك لكون البرنامج قد وُظف من خلال منهجية الإرشاد الجمعي التي تتميز بخصائص ومميزات تتيح للأفراد فرصة التفاعل والحوار واكتساب الخبرات وتبادلها مع الأفراد ، وتقييم ردود أفعاله والحكم عليها بصورة منطقية ومقبولة. وكان لأتباع الإرشاد الجمعي في تطبيق البرنامج الأثر الإيجابي في التعامل مع أفراد المجموعة التجريبية ، وهذا ما تؤكد أدبيات الإرشاد الجماعي من حيث "فاعليته

### التوصيات:

1\_ تقديم خدمات الدعم النفسي والمساعدة المتخصصة للطلبة الذين عانوا وما يزالون يعانون من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ومساعدتهم بالتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بعد الحدث الصادم مباشرة.

2\_ توفير خدمات الإرشاد الأسري لأسر الطلبة اللاجئين والنازحين وتقديم المساعدة والمعلومات اللازمة لهم حول اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وطرق التعامل مع مشكلات الطلبة الذين يعانون من ذلك الاضطراب.

3\_ زيادة وعي الوالدين والتدريسين في الجامعة فضلاً عن وسائل الإعلام الرسمية حول كيفية التعامل مع الأحداث الصدمية وكيف يمكن وقاية الطلبة من الاضطرابات.

4\_ زيادة التوعية النفسية والتربوية بالاضطرابات النفسية في كليات الجامعة عن طريق إدخال بعض المواد الدراسية التي تخص الموضوع او من خلال إقامة الندوات التي تساعد الطلبة على التعرف الاضطرابات النفسية وكيفية الوقاية منها مستقبلاً.

5\_ الاستفادة من البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة من خلال القيام بورش عمل لتدريب المدرسين المرشدين في الجامعة على تطبيق الفنيات الإرشادية لمساعدة الطلبة على

يساعد على عدم المبالغة في رد الفعل تجاه الأعراض ، كما ان لاستخدام الاسترخاء دوراً في هذه النتيجة إذ إن استخدام الاسترخاء ساعد على تعلم الانتقال الياً الى استجابة الاسترخاء حتى عند الشعور بالضغط والتوتر .

ويرى الباحثان ان الفنيات والأساليب الإرشادية المتنوعة التي احتوى عليها البرنامج الإرشادي واتبعت في تطبيقه على افراد المجموعة التجريبية ساهمت بقدر كبير في إتاحة فرصة التعبير عن الرأي، مما أدى إلى إقامة علاقات ثقة بين الباحثان وأعضاء المجموعة من جهة وبين أعضاء المجموعة بعضهم ببعض الآخر من جهة أخرى. إذ أن العلاقة القوية تساعد المسترشد على الانتقال من الدعم الخارجي إلى الدعم الذاتي.(العزة ، 2001 :10) ، وهذا يعني ان البرنامج الإرشادي قد حقق النتيجة المرجوة وساعد في التخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة التي تشير إلى اثر أسلوب العلاج المعرفي السلوكي في معالجة المشكلات النفسية والاجتماعية والسلوكية بطريقة مقبولة اجتماعياً كدراسة (السنباني ، 2005) ودراسة (بامعلان ، 2013) ودراسة (جبريل ومحمد ، 2013)

الأزهر- غزة (سلسلة العلوم الإنسانية) ، المجلد 9 ، العدد 1  
(67-100).

\_\_ ابو هين ، فضل (2006) الصحة النفسية في المجتمع  
الفلسطيني ، مكتبة دار الارقم ، غزة ، فلسطين.

\_\_ الازيرجاوي ، رحيم هملي (2005) بناء مقياس  
لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى المراهقين ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية (ابن  
الهيثم).

\_\_ بامعلان ، هند عبدالله (2013) فعالية برنامج معرفي  
سلوكي لتخفيف حدة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى  
عينة من طالبات الجامعة المعرضات للصدمة ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك عبد العزيز ، كلية  
الآداب والعلوم الإنسانية.

\_\_ بن التواتي ، امينة (2015) اضطراب الضغوط التالية  
للصدمة لدى المراهقين المتضررين جراء أحداث العنف بولاية  
غرداية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة قاصدي  
مرباح-ورقلة-الجزائر ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

\_\_ ثابت ، عبد العزيز وآخرون (2001) اثر الصحة النفسية  
على الاطفال الفلسطينيين والصحة النفسية لمهاتهم في قطاع  
غزة ، برنامج غزة للصحة النفسية.

حل مشكلات سوء التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي  
التي يواجهونها والتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي  
يتعرضون لها .

#### المقترحات:

1- الاستفادة من البرنامج الإرشادي للبحث الحالي لا جراء  
دراسة مماثلة على المراحل الاخرى في الكليات .

2\_ دراسة اثر أساليب إرشادية أخرى في التخفيف من  
اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية مثل (حل المشكلات ،  
التفريغ الانفعالي ، النمذجة)

3\_ دراسة أثر البرنامج الإرشادي الحالي على متغيرات أخرى  
مثل ( المخاوف ، الالم النفسي ، القلق الاجتماعي ) .

#### المصادر:

\_\_ ابراهيم ، عبد الستار (1985) الإنسان وعلم النفس ،  
سلسلة عالم المعرفة، العدد 86 ، الكويت.

\_\_ ابراهيم ، عبد الستار، والعسكري ، عبدالله (1998)  
علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي ، ط2 ،  
مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

\_\_ ابو الحسن ، وائل، وعساف ، عبد (2007) اثار  
الضغوط النفسية الصدمية المترتبة على فعل الاجتياحات  
العسكرية الإسرائيلية لمنطقة مخيم جنين ، مجلة جامعة

- \_\_ ثابت ، عبد العزيز، وشعت فاضل (2007) الصدمات النفسية للاحتلال وأثرها على الحزن وكرب ما بعد الصدمة ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد 13 . (60-92) .
- \_\_ جاسم ، شاكر مبدر ، ولموزة ، اشواق سامي (2008) الضغوط الصدمية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلامذة الصف الخامس الابتدائي ، مجلة البحوث التربوية والنفسية- جامعة بغداد، العدد 19 (1-19) .
- \_\_ جبريل ، موسى عبد الخالق ، ومحمد، أسماء عبد الحسين (2013) اثر برنامج علاجي في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات في الاردن ، مجلة دراسات الأردنية (العلوم التربوية) ، المجلد 40 ، العدد 1 (163-180) .
- \_\_ الجنابي ، يحيى داؤود سلمان (1992) بناء برنامج في الإرشاد النفس والتوجيه التربوي لطلبة الجامعات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية .
- \_\_ الحسن ، الحارث عبد الحميد (2004) الاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية عند الاطفال-المراهقين-الكبار ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، مركز البحوث التربوية .
- \_\_ حميد ، اوميلي (2011) اثر الأحداث الصدمية داخل الاسرة في ظهور الإدمان على المخدرات عند المراهق الجانح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة متوري قسطنطينية- الجزائر ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .
- \_\_ الحواجري، احمد ( ٢٠٠٣ ) مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من أثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الاساسي في محافظة غزة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية، غزة ، فلسطين .
- \_\_ الخزرجي ، عبيد إحسان (2005) اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بقلق الموت لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية (ابن رشد) .
- \_\_ الخطيب ، محمد (2007) تقييم عوامل الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهته للأحداث الصادمة ، مجلة الجامعة الإسلامية-غزة (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، المجلد 15 ، العدد 2 (1051-1088) .

المتغيرات (لدى الاسرى العراقيين العائدين) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية الآداب.

\_\_ صايمة ، ضياء الدين (2005) مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في التفرغ الانفعالي للتخفيف من آثار الخبرات الصادمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية-غزة ، كلية التربية.

\_\_ ضمرة ، جلال كايد (2013) اضطراب قلق ما بعد الصدمة لدى عينة من الأطفال والمراهقين اللاجئين العراقيين في الأردن في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية-جامعة البحرين ، المجلد 14 ، العدد 4 (393-420).

\_\_ عبد الخالق ، احمد محمد (1998) الصدمة النفسية ، ط1 ، جامعة الكويت ، الكويت.

\_\_ عبد الخالق ، شادية احمد (2002) اثر برنامج إرشادي في خفض العدوان بين الأشقاء ، ابحاث المؤتمر السنوي التاسع لمركز الإرشاد النفسي-جامعة عين شمس ، مجلد 2 . (83-116)

\_\_ العبيدي ، محمد ابراهيم (2003) اثر العلاج النفسي - الديني في اضطراب ما بعد الصدمة النفسية ، رسالة

\_\_ الدوسري ، صالح جاسم (1985) الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي-السعودية ، عدد 15 (235-285).

\_\_ ربيع ، محمد شحاتة (2009) المرجع في علم النفس التجريبي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن.

\_\_ زهران ، حامد عبد السلام (1998) التوجيه والإرشاد النفسي ، ط3 ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر.

\_\_ سليمان ، عبد الرحمن السيد (1999) بحوث ودراسات في الصحة النفسية والعلاج النفسي1 ، ط1 ، مكتبة زهراء الشرق ، بيروت.

\_\_ السنباني ، ايمان صالح (2005) فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تخفيف اضطراب ما بعد الصدمة لدى الاطفال المساء اليهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، كلية الدراسات العليا .

\_\_ السيد ، فؤاد البهي (2005) علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، ط10 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

\_\_ الشيخ ، رواد ناطق (2002) بعض الأعراض المصاحبة لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقتها ببعض

- ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية (ابن رشد) .
- \_\_ العتابي ، عماد عبد حمزة (2011) فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية عند طلبة المدارس المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية .
- \_\_ الغريب ، احمد نايل ، والعاصي ، رياض (2011) التشخيص النفسي ، مكتبة الإثراء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- \_\_ قويدر ، دلال موسى (2008) الخوف من سرطان الدم وعلاقته بالصدمة النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة دمشق ، كلية التربية .
- \_\_ القيسي ، عبد الغفار عبد الجبار ، وجابر ، سعد سابط (2010) دراسة انتشار الأحداث الصدمية بين طلبة جامعة بغداد ، مجلة العلوم النفسية ، مركز البحوث التربوية ، بغداد ، العدد 16 (199-217) .
- \_\_ كفافي ، علاء الدين (1997) الصحة النفسية ، ط4 ، هجر للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
- \_\_ لابلانش ، جان ، وبوتاليس ، جان برتراند (2002) معجم مصطلحات التحليل النفسي ، ط4 ، ترجمة مصطفى حجازي ، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان .
- \_\_ مقدادي ، يوسف موسى (2013) اثر برنامج إرشادي جمعي معرفي سلوكي مستند الى تعليم التحصين ضد التوتر في
- ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية (ابن رشد) .
- \_\_ العتابي ، عماد عبد حمزة (2011) فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية عند طلبة المدارس المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية .
- \_\_ عربيات ، احمد عبد الحليم (2001) بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية .
- \_\_ العزة ، سعيد حسين (2001) الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته ، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- \_\_ العطراني ، سعد سابط (1995) عقابيل التعرض للشدائد النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية من عوائل ضحايا ملجأ العامرية والعوائل المحيطة به ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب .
- \_\_ عودة ، محمد محمد (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، رسالة

للعنوان على محافظات غزة ، الجامعة الإسلامية-غزة ، كلية التربية.

\_ American psychiatry Association (1994) **Diagnostic and statistical Mental Disorders**, 4 rd. Ed, DSM.IV.

\_ Anthony, E.J. (1986) There sponse to over whelming stress: some introductory comments, **Journal of the American Academy of child psychiatry**, Vol 25.

\_ Atkinson, R.L. Atkinson, R.C. et al (1990) **Introduction to psychology**, 10 th Ed . Santiago: Harcourt Brace Jovanovich.

\_ Davison, Philips, (1980) Field theory in social psychology, **Journal of family therapy**, Vol 6.

\_ Green, B.L, (1982) Assessing levels of psychological impairment following disaster, **Journal of Nervous & Mental Disease**, vol 170.

\_ Hudgins, M, Katherine (2000) A Clinical effective psychodrama in intervention for PTSD, **The British**

خفض مستوى أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة ال البيت ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس ، مجلد 7 ، العدد 2 (132-122).

\_ المهداوي ، محمد هادي (2007) **العنف المدرسي وعلاقته باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلبة المرحلة المتوسطة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية.

\_ الموسوي ، محمد صادق (1995) **المنحى الاجتماعية في بحوث اضطراب الصدمة** ، مكتب الإنماء الاجتماعي ، الكويت.

\_ مياسا ، محمد (1997) **الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاج** ، دار الجليل ، بيروت ، لبنان.

\_ النابلسي ، محمد احمد (1991) **الصدمة النفسية** ، علم نفس الحروب والكوارث ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان.

\_ وافي ، عبد الرحمن جمعة ، وابو جججوح ، ضياء عثمان (2015) **فعالية تقنية الحرية النفسية في الحد من أعراض الأحداث الصادمة جراء العدوان الإسرائيلي 2014 على محافظات غزة** ، بحث مقدم لمؤتمر التداعيات التربوية والنفسية

\_ Smith, C. Helford, L. (1993) Post Traumatic stress Disorder in South Africa's children and Adolescents, **Journal of child and Adolescents psychiatry**. Vol 5 , No 2 .(57-69) .

\_ Thabet, A. (1996) **Notes in general psychiatry**, 1 sted , Gaza . pp 73-78.

**Journal of psychodrama and sociometry**,Vol.7,No (51)pp.63-74.

\_ Mcfarlan , A.C (1987) Post Traumatic Phenomena in a longitudinal of children following a natural disaster , **Journal-Am-Acad – child- Abolesc psychiatry** , No 26.

## ملحق (1)

مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدافيدسون بصورته النهائية

| ت  | الخبرة الصادمة                                                                     | البدائل |       |        |       |       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|--------|-------|-------|
|    |                                                                                    | أبدا    | نادرا | أحيانا | غالبا | دائما |
| 1  | هل تتخيل صور ، ذكريات ، وأفكار عن الخبرة الصادمة ؟                                 |         |       |        |       |       |
| 2  | هل تحلم أحلام مزعجة تتعلق بالخبرة الصادمة ؟                                        |         |       |        |       |       |
| 3  | هل تشعر بمشاعر فجائية او خبرات بأن ما حدث لك سيحدث مرة أخرى؟                       |         |       |        |       |       |
| 4  | هل تتضايق من الأشياء التي تذكرك بما تعرضت له من خبرة صادمة ؟                       |         |       |        |       |       |
| 5  | هل تتجنب الأفكار أو المشاعر التي تذكرك بالحدث الصادم                               |         |       |        |       |       |
| 6  | هل تتجنب المواقف والأشياء التي تذكرك بالحدث الصادم ؟                               |         |       |        |       |       |
| 7  | هل تعاني من فقدان الذاكرة للأحداث الصادمة التي تعرضت لها (فقدان ذاكرة نفسي محدد) ؟ |         |       |        |       |       |
| 8  | هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك والنشاطات اليومية التي تعودت عليها ؟                |         |       |        |       |       |
| 9  | هل تشعر بالعزلة وبأنك بعيد ولا تشعر بالحب تجاه الآخرين او الانبساط؟                |         |       |        |       |       |
| 10 | هل فقدت الشعور بالحزن والحب (انك متبلد الإحساس) ؟                                  |         |       |        |       |       |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                           |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | 11 هل تجد صعوبة في تخيل بقاءك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقيق أهدافك في العمل ، والزواج ، وإنجاب الأطفال ؟                              |
|  |  |  |  |  | 12 هل لديك صعوبة في النوم او البقاء نائما ؟                                                                                               |
|  |  |  |  |  | 13 هل تتأبك نوبات من التوتر والغضب ؟                                                                                                      |
|  |  |  |  |  | 14 هل تعاني من صعوبات في التركيز ؟                                                                                                        |
|  |  |  |  |  | 15 هل تشعر بأنك على حافة الانهيار (واصلة معاك على الآخر) ، ومن السهل تشييت اتباعك ؟                                                       |
|  |  |  |  |  | 16 هل تستثار لأتفه الأسباب وتشعر دائما بأنك متحفز ومتوقع الأسوأ ؟                                                                         |
|  |  |  |  |  | 17 هل الأشياء والأشخاص الذين يذكرونك بالخبرة الصادمة يجعلك تعاني من نوبة من ضيق التنفس ، والرعدة ، والعرق الغزير ، وسرعة في ضربات القلب ؟ |