

تأثير العلاج الواقعي في خفض اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة

أ.م.د عبد الكريم محمود صالح
أستاذ علم النفس المساعد
وزارة التربية -مديرية تربية ديالى
جمهورية العراق

مستخلص البحث

نتيجة للظروف الحياتية الصعبة التي يمر بها العالم اجمع ، اذ يتعرض المجتمع إلى أزمة شاملة طالت أغلب ميادين الحياة التي أسهمت في ظهور اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية متعددة لدى بعض شرائح المجتمع ومنها طلاب المرحلة المتوسطة نتيجة اندفاعهم نحو طموحاتهم من جهة وتعقد الحياة وضغوطها من جهة أخرى ، لذلك يرى الباحث ان هناك مشكلة حقيقية تواجه طلاب المرحلة المتوسطة سببها اضطرابات الضغوط الصدمية .

ومما يزيد أهمية الضغوط الصدمية عند طلاب المرحلة المتوسطة في العراق خاصة وللمجتمعات بشكل عام هو ان الظروف التي عاشها العراق ومازال يعيشها اذ يواجه يومياً أعمالاً إرهابية عنيفة قد تولد اضطرابات مختلفة على البناء النفسي والاجتماعي للأفراد ولاسيما طلاب المرحلة المتوسطة الذين يتطلعون إلى الاستقرار والأمن النفسي.

ويهدف البحث الحالي إلى :

أولاً: بناء مقياس اضطرابات ما بعد الصدمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

ثانياً: بناء برنامج إرشادي في ضوء نتائج قياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

ثالثاً: التحقق من صحة الفرضيات الآتية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية .

ويتحدد هذا البحث بطلاب المرحلة المتوسطة في مركز مدينة بعقوبة للعام

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠،٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية.

وفي ضوء النتائج قدم الباحث التوصيات والمقترحات .

Abstract

Because of everyday hard circumstances from which the world suffers ,all communities have confronted a total crisis in different aspects of life which have led to the emergence of posttraumatic stress disorder .All sections of society particularly the intermediate students suffer from such disorders because of their ambition on one hand and the complexity of life and its stress on the other hand. So, the researcher maintained the existence of a real problem that the intermediate students faced because of posttraumatic stress disorder.

The significance of these posttraumatic stress disorder that the intermediate school students copied with in particular and society in general increased due to the hard environment they live in (in Iraq) because of the violent terroristic works. Such works caused disorders which effect the psychological and social structure of the individuals specially the intermediate school students who look for stability and psychological safety.

The aim of the study is:

- Building a posttraumatic stress disorder measurement of the intermediate school students .
- Building guidance program in the light of posttraumatic stress disorder measurement results.
- Verifying the validity of the following hypotheses:
1-there are no statistical differences at

الفصل الثاني الإطار النظري مفهوم اضطرابات ما بعد الصدمية (PTSD) ووجهات النظر التي وفستت اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية ، وبعض الدراسات السابقة .

وفي اجراءات البحث اعتمد الباحث المنهج التجريبي وتم بناء مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية وتم التحقق من صدقه وثباته ، وكذلك تم بناء برنامج ارشادي مكون من عشر جلسات بعد استخراج الوسط المرجح والوزن المئوي للفقرات ، اذ طبق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية، وهناك مجموعة ضابطة لم يطبق عليها البرنامج ، وبعد تطبيق البرنامج كانت نتائج البحث كما يأتي :

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠،٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الأختبارين القبلي والبعدي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠،٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية.

3- there are no statistical differences at the level(0.05) between the ranks of the control and the experimental group scores in the post test due to the posttraumatic stress disorder measurement .

Then, the recommendations and suggestions were given finally .

الفصل الأول:التعريف بالبحث
مشكلة البحث:

يتعرض كل منا لخبرات حياتية تحدث ضغطاً وتتطلب توافقاً أساسياً في مجالات الحيات المختلفة في الأسرة والمدرسة والمهنة ... الخ ، وهذه الضغوط تتطلب منا تنمية مهارات قادرة على التصدي لها ، والتخفيف منها لكي تحقق السعادة والرضا عن الحياة والنفس وعن العلاقة بالآخرين ، ولا يستطيع لفرد ان يفيد من الفرص التي تقدمها له الحياة ليحتل مكانة معينة اجتماعية وليحقق أهدافاً وخبرات بدون توظيف نشاطه البدني العقلي توجيهاً سليماً .(صفاء وآخرون ، ٢٠٠٩،ص٣)

ففي سبيل المثال الحروب التي تترك آثار اجتماعية ونفسية على الأفراد والجماعات والأسر التي تعرضت لويلاتها ، فالتشرد وفقدان السكن وتقاطع أوصال الحياة العادية للأسرة ، وفواجع الموت المفاجئ والتيتيم والتعرض للعوز وصعوبات الحياة ومشاعر التهديد كلها تعد مؤشرات تترك ورائها مؤشرات نفسية مرضية صنفت علمياً باسم : المتلازمات النفسية التي تعقب التعرض للشدة او

the level(0.05) between the ranks of the control group scores in the pre- and post tests due to the posttraumatic stress disorder measurement .

2- there are no statistical differences at the level(0.05) between the ranks of the experimental group scores in the pre- and post tests due to the posttraumatic stress disorder measurement .

3- there are no statistical differences at the level(0.05) between the ranks of the control and the experimental group scores in the post test due to the posttraumatic stress disorder measurement .

The community of this study was intermediate school students in Baqubah district/city center-the scholastic year (2014-2015).The second section dealt with the theoretical background of the concept" posttraumatic stress disorder(PTSD)"and the viewpoints and previous studies that handled .

The procedure of the study that the researcher followed was the experimental approach ,moreover, the researcher built the posttraumatic stress disorder measurement assessing its validity and stability and built guidance program inc ten including sessions after finding out the weighted mean and the percentage weight of these sessions . The guidance program was applied on the experimental group whereas that program was not applied experimental group .The results of the study were:

1-there are no statistical differences at the level(0.05) between the ranks of the control group scores in the pre- and post tests due to the posttraumatic stress disorder measurement .

2- there are no statistical differences at the level(0.05) between the ranks of the experimental group scores in the pre- and post tests due to the posttraumatic stress disorder measurement .

الاضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية (POST-TRAUMATIC STRESS DISORDERS)

بالمناياك مع قلة الاهتمام بمشاعر الأحرار
ومن هنا يرى الباحث ان هناك مشكلة حقيقية
تواجه طلاب المرحلة المتوسطة سببها
اضطرابات الضغوط ما بعد الصدمية وفقدان
الأمن وتوقع الشر .
أهمية البحث:

إذ كانت الضغوط الصدمية تترك آثار في
جميع مجالات الحياة وفي جميع المراحل
العمرية ، فأنها تكون بدرجة أكبر من فئة
المراهقين لأنهم الأكثر عرضة لكل ما يواجهه
المجتمع وهم يتأثرون بخبرات المجتمع وتجاربه
وتقاليده (جان ، ١٩٩٧، ص٣٨) ، وتسعى
المجتمعات الحديثة إلى الاهتمام بطلبتها
ورعايتهم لأنهم رصيدها ، وهم العنصر الأكثر
حيوية وفعالية في عملية التقدم والتطور وفي
حماية البلد ، لان المجتمع لا يعمل على
إشباع حاجات أفرادهم ومتطلباتهم سيؤدي إلى
أن يشعر بعضهم بعد الأمان والخبرات النفسية
المؤلمة التي قد تكون مسؤولة عن بعض
السلوكيات غير السوية
الفياض، ١٩٩٤، ص٢٠).

والتعامل مع الضغوط الصدمية هو احد
مكونات تفاعل الفرد مع البيئتين الداخلية
والخارجية ، وهو يعني محاولات لسيطرة
مستوى الإدراك لمتطلبات التهديد وقد اعتمد
الدراسات في ديناميكية التوافق ، والتعامل على
انه المتمم الطبيعي للضغط ، وان استخدام
أساليب التعامل تحدث تغييراً ونموً يبدو كربط

(الحجار ٢٠٠٤، ص١)، وعلى الرغم من
انتشار اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية
(PTSD) بين الأفراد إلا إن دراسة هذا
الاضطراب لم تثل الاهتمام الكافي من قبل
المختصين بسبب تعقد الاضطرابات من حيث
التنبؤ وكثرة الأعراض وتداخلها والتشخيص
والعلاج فضلاً عن الحاجة إلى الحد من هذا
الاضطراب وتلافيه جعل الاهتمام يزداد يوماً
بعد يوم (Tomp,1994,p:237-250).

ونتيجة للظروف الحياتية الصعبة التي
يمر بها العالم أجمع ، إذ يتعرض المجتمع إلى
أزمة شاملة طالت أغلب ميادين الحياة التي
أسهمت في ظهور اضطرابات ما بعد الضغوط
الصدمية متعددة لدى بعض شرائح المجتمع
ومنها طلاب المرحلة المتوسطة نتيجة اندفاعهم
نحو طموحاتهم من جهة وتعقد الحياة
وضغوطاتها من جهة أخرى مما يجعلهم
يعانون من اضطرابات نفسية ، إذ تصاعدت
شكاوي جهات متعددة كالأسرة والمؤسسات
التربوية نتيجة تخلي الطلاب عن روح التعاون
والشعور بالمسؤولية وقلة الاهتمام بالعلم
والمعرفة ، وزيادة الروح العدوانية والميل إلى
تخريب الممتلكات العامة والغش والكذب
واستخدام العنف وعدم إطاعة القوانين والأنظمة
، وسيطرة العلاقات الانتهازية والاهتمام

المجتمع والهجمات الإرهابية المتكررة كل يوم، مما يعني ازدياد اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية .

٣- تعريف الجهات المسؤولة باضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لأخذها يعين الاعتبار في العمل المدرسي اليومي .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى :

أولاً: بناء مقياس اضطرابات ما بعد الصدمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

ثانياً: بناء برنامج إرشادي في ضوء نتائج قياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

ثالثاً: التحقق من صحة الفرضيات الآتية :

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية .

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في

ولذلك فإن الحديث عن تأثير الضغوط على حياة الفرد ينسحب إلى الحديث عن المتمم الطبيعي لهذه الضغوط وهو أسلوب التعامل ، فكل ضغط يواجه الفرد يتطلب منه إبداء أسلوب من أساليب التعامل يحمي الفرد من هذه الضغوط ويعيد إليه توازنه ، وقد أثارت الدراسات التي تناولت الضغوط وتأثيرها على الفرد ان لأسلوب التعامل أثر في خفض الضغط . (Morse,1979,p:70-72)، ومما يزيد في أهمية الضغوط الصدمية عند طلاب المرحلة المتوسطة في العراق خاصة والمجتمعات بشكل عام فضلاً عما تقدم ، هو ان الظروف التي عاشها العراق وما زال يعيشها ، إذ يواجه يومياً أعمال إرهابية عنيفة قد تولد اضطرابات مختلفة على البناء النفسي والاجتماعي للأفراد ولاسيما طلاب المرحلة المتوسطة الذين يتطلعون إلى الاستقرار النفسي والأمني فضلاً عن:

١- إن المرحلة المتوسطة تمثل فئة المراهقين جيل المستقبل الذي يعول بناء المجتمع والنهوض به ، لذا فان مساعدتهم في تجاوز الصعوبات والأعباء والاضطرابات الناجمة عن الضغوط والكشف عنها وتحديد درجة معاناتهم ووضع البرامج الإرشادية الملائمة .

(A.P.A,1994)

عرفه المالكي بأنه: "هو رد فعل شديد ومتأخر ناتج عن الضغط عادة ، ويكون من الشدة بحيث يصبح الفرد مرهقاً ويتميز باستمرار إعادة خيرات الحدث الصدمي ، وتجنب متواصل للمثيرات المرتبطة بالصدمة". (المالكي ،٢٠٠٨، ص٨٤)

تعريف الباحث لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (PTSD): "بأنه مجموعة من الاضطرابات كالقلق والخوف والعجز والانعزال وضعف التركيز وزيادة في التوتر ، ناتجة عن أثر صدمة في الحياة الواقعية ".
التعريف الإجرائي لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (PTSD): " هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اضطرابات الضغوط ما بعد الصدمة".

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: الإطار النظري:

١- مفهوم الاضطرابات ما بعد الصدمية

(PTSD):

إن مصطلح الضغط (Stress) مشتقة من الكلمة اللاتينية (Strigere) التي تعني شد، ضيق ، وتشير في (distress) الفرنسية معنى الاختناق والشعور بالضيق او الظلم أو الكرب والأسى ، وتحولت في اللغة الانكليزية إلى (Stress) ، وفي اللغة العربية تشير إلى الشدة

ما بعد الضغوط الصدمية .

حدود البحث :

يتحدد هذا البحث بطلاب المرحلة المتوسطة في مركز مدينة بعقوبة للعام الدراسي ٢٠١٤م- ٢٠١٥م.
تحديد المصطلحات:

- التأثير:

عرفه الحنفي (١٩٩١) بأنه: " هو مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل ". (الحنفي ، ١٩٩١، ص٢٥)

- الواقعي :

عرفه جلاسر (١٩٩٢) بأنه: " يعني جميع الأشياء الكائنة أو الموجودة او هي تدل على ما هو موجود بما في ذلك الظروف الخارجية التي تحيط بالفرد وأن الواقع يشمل الشخص والظروف المحيطة به في علاقاته التفاعلية " (Glasser,1993,p:270)

- اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (PTSD):

عرفته رابطة الطب النفسي الأمريكي (-1994 (Apa): "بأنه اضطراب ينتج عن تعرض الفرد إلى صدمة نفسية تتمثل باستمرار استعادة خبرة الحدث الصدمي وتجنب متواصل للمنبهات المرتبطة بالصدمة وإعراض دائمة في النفسية المتزايدة ويؤشر الاضطراب على سلامة الفرد بصورة كبيرة

~~تحت تأثير الأحداث الصادمة أو الصدمة التي~~ ~~للشعاع من اضطراب الحاد الصدمي (صالح~~

تسبب في التوتر. (حمدي، ٢٠٠٠، ص ٥٣) (٢٠٠٢، ص ١)

وقد استعمل مصطلح الضغوط النفسية في علم النفس ليدل على الموقف الذي يكون فيه واقعا تحت إجهاد انفعالي أو جسدي ، فإذا

طالت هذه الضغوط النفسية فوجد فيها الشعور وعدم التقبل فأنها تؤدي إلى اضطرابات سيكوسوماتية بالإضافة إلى القلق والاكتئاب ،

وان قابلية الأفراد في تحمل الضغوط قد تؤدي إلى الاضطرابات .(محمد ، ٢٠٠٤، ص ٣١٠)

وينتج اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (PTSD) عن تعرض الفرد إلى

صدمة نفسية (Traumatic Stress) وهو رد فعل شديد ومتأخر ناتج عن الضغط عادة ،

ويكون اضطراب ما بعد الضغوط النفسية بثلاث مستويات من الشدة : (الحاد ،

والمزمن، والمتأخر الظهور) ، ويؤثر هذا الاضطراب في سلامة الأفراد بشكل جسدي

من النواحي الاجتماعية الأكاديمية والمهنية . (P.A.P.DSM.IV,1994)

فيما نبهت آخر صورة للمرشد الطبي النفسي (Dsm .Iv,1994) إلى ضرورة التمييز

بين اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (PTSD) وبين اضطراب الضغط الحاد (Stress Disorder Acute) إذ يستعمل الثاني

لوصف الحالة التي يكون فيها تماثل سريع

٢- وجهات النظر التي فسرت اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية :

- الاتجاه النفسي (فرويد):

واستند أصحاب مدرسة التحليل النفسي

إلى مفاهيم فرويد فيما يتعلق بتغيرهم للأحداث الصادمة فقد عدد فرويد ((صدمة

الولادة)) وما يصاحبها من إحساس الوليد بالاختناق من التجارب الصدمية في حياة

الإنسان ، ويركز فرويد على إن أصل هذه العصابات يعود إلى العقد النفسية للطفولة ،

وهكذا فأن مبدأ ((العصابات الصدمية)) الناجم عن صدمة نفسية حديثة العهد (ولا

علاقة لها بالطفولة) ، إلا إن فرويد اعترف قبيل وفاته بوجود هذه العصابات وسماها

((العصابات الزاهنة)) إلا انه عدّها شواذ القاعدة التحليلية وغير قابلة للشفاء بالعلاج

التحليلي الذي يركز جهوده على العقد الطفولية .(النابلسي ، ١٩٩١، ص ٢٤)

- الاتجاه السلوكي :

وترى المدرسة السلوكية ان الحدث

الصادم هو بمثابة منبه غير مشروط يظهر الخوف والقلق والاستجابة اللا شرطية (

الطبيعية) وتصبح المنبه غير الطبيعي خبرة إذا ما اقترنت بالحدث الصادم ، مثل

الأصوات العالية ، وسيارات الإسعاف و

الاندماج والذكان وغيرهما من المثيرات ، العلاقة غير المتضمنة بين الممارك إلى تصور

منبها مشروط ، وتظهر الاستجابات العاطفية المشروطة المتمثلة بالخوف والقلق التي يشعر الفرد بسببها عدم الراحة وتؤدي به إلى ان يسلك سلوكاً مرضياً يتصف بالتجربة السلبية التي تشمل مظهر من مظاهر اختلال الصحة النفسية . (الكبيسي ، ١٩٩٨ ، ص ٢٨)
فعلى سبيل المثال - الشخص المتعرض لحادث في مكان ما يولد لديه خوفاً يعمم هذا الخوف على أماكن أخرى متشابهة .

وكما يعتقد (جلاسر) إن الأفراد ببطرتهم يعملون جاهدين على تخفيف حدة الألم عن طريق الاندماج مع الآخرين ، فأن كانوا ناجحين في توطيد الانخراط والالتزام به فأن الألم سيزول ، وانعدام الاندماج يؤدي إلى إنكار المسؤولية ، وانخراط الفرد مع ذاته الذي يأخذ شكل أعراض فيزيائية واجتماعية ونفسية ، مثل الكبت ، والمخاوف المرضية ، والسلوك الاجتماعي وإدمان الكحول وبعض الأمراض النفسية . (الزيود، ٢٠٠٨، ص ٣٦٠)

وعليه تبنى الباحث هذه النظرية في بناء مقياس الاضطرابات ما بعد الضغوط النفسية، وذلك لأن هذه النظرية تتسجم مع الأسلوب الإرشادي المستخدم وهو العلاج الواقعي .

٣- أسلوب العلاج الواقعي : يرى (Glasser) إن السلوك اللا تكيفي يمكن تغييره ، والإنسان الذي يفشل في الاندماج مع الآخرين يمكن ان يندمج ،

أنطلق أصحاب هذا الاتجاه من الفرضية التي تقول أن أدراك الأشخاص للمواقف تلعب دوراً مهماً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها ، وان السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة . (العزة وعبد الهادي ، ١٩٩٩ ، ص ١٥)

وان الأشخاص يكونون مدفوعين على حالة من الانسجام أو التوافق النفسي داخل نظام المعتقدات والاتجاهات التي يحملونها ، وان حالة عدم الانسجام هي حالة غير مريحة تنتج التوتر والاضطراب ، أو تؤدي إلى ضغوط نفسية تعمل على تغيير السلوك من أجل إعادة التوازن ، وذلك عن طريق تصرفات ترقى إلى تحقيق الإنسان المتزن ، وتعزى

- تأثيرات يرغبون في أن يروا أنفسهم ناجحين أو
- تزويد المسترشد بمهارات تمكنه من
- مسؤولين ويحبون الاستمتاع بعلاقات شخصية ذات معنى ، فالمعاناة لا يمكن إزالتها دون تغيير في تفكير الفرد وكيف يشعر وكيف يسلك ، وتهدف عملية العلاج إلى تزويد المسترشد بمهارات مختلفة يمكنه من التعايش والاندماج مع الآخرين ومواجهة الواقع الذي يعيشه ، وهناك مجموعة من الاستراتيجيات في العلاج الواقعي هي :
- ١- الاندماج
 - ٢- هنا والآن
 - ٣- العيش مع الخبرة
 - ٤- كن ايجابياً
 - ٥- التجاوب مع تعاسة المسترشد
 - ٦- استخدام الدعابة
 - ٧- مواجهة المسترشد
 - ٨- التأمل مع التفكير الشعوري
 - ٩- مساعدة المسترشد على فهم وتقبل ذاتهم
 - ١٠- التخطيط للسلوك المسؤول.
- (الخواجا، ٢٠٠٩، ص٣٢٦)
- ويهدف الإرشاد بالعلاج الواقعي إلى:**
- ١- مساعدة المسترشد وتقبل واقعه ووجوده بتنمية الإحساس بالمسؤولية.
 - ٢- تخفيف أو إزالة السلوكيات غير المسؤولة واستبدالها بسلوكيات مسؤولة أو هادفة
- ٤- تعزيز المسترشد بمهارات تمكنه من التعايش والاندماج مع الآخرين ومواجهة الواقع الذي يعيشه .
- ٤- إشباع الحاجات النفسية مثل (الانتماء ، القوة ، الحرية ، المرح ، بطرق مسؤولة ومرضي عنها .
- ٥- تعديل سلوك الأشخاص ليكون لديهم القدرة على السيطرة على ظروفهم ، ويمتلكون مهارات تساعدهم في اتخاذ القرارات وحل المشكلة .
- ٦- مساعدة الفرد أو الأشخاص على تقويم أهدافهم ، وهل ما يريدونه واقعي أيضاً في تقويم سلوكياتهم وقدراتهم .
- (بلان، ٢٠١١، ص١٩١)
- وقد تبني الباحث العلاج الواقعي في بناء برنامجه الإرشادي وذلك للأسباب الآتية :
- ١- يعد أحد أساليب الإرشاد السلوكي العرضي الحديثة .
 - ٢- يمكن استخدامه في الإرشاد الفردي والجماعي .
 - ٣- يركز على السلوك ولا يهتم كثيراً بجانب المشاعر .
 - ٤- أنه أسلوب معرفي منطقي ، توجيهي ، تعليمي .
- ثانياً : دراسات سابقة :
- ١- دراسة حسين (Husain ,1999)
- هدفت الدراسة إلى تشخيص اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية

~~(PTSD) وأعراض الكتابة وعلاقتها بمشاعر~~ أعد الباحث مقياساً لهذا العرض مكون

من (٥٢) فقرة وبرنامجاً إرشادياً صمم لغرض رفع المستوى الاتزان الانفعالي ، أما الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة كانت (معامل ارتباط بيرسون ، T -test K ، مربع كاي ، وتحليل التباين الأحادي ، ومعامل الفايروناخ ، واختبار شيفيه للمقارنات البعدية).

وتوصل الباحث إلى ان هناك تأثير للأسلوبين في رفع مستوى الاتزان الانفعالي ولصالح المجموعتين التجريبيتين . (الجميلي ، ٢٠٠٥ ، ص ١-١٠٠)

٣- دراسة عبد الرزاق (٢٠٠٥):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة : " أثر العلاج الواقعي في تعديل موقع الضبط الخارجي لدى طلاب المرحلة المتوسطة " وبلغت عينة البحث (٢٠) طالباً تم توزيعهم على مجموعتين (ضابطة) و(تجريبية) (بواقع (١٠) طالباً في كل مجموعة ، وتم بناء مقياس لموضوع الضبط بلغت عدد فقراته (٢٠) فقرة ، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : مربع كاي ، ومعامل ارتباط بيرسون ، وسبيرمان ، ومعادلة براون لتصحيح الثبات ، واختبار مان وتني ، واختبار ولكوكسن ، واختبار سميرنوف - كرومجروف) .

العمر والجنس وحالة فقدان أحد أفراد الأسرة الأطفال والمرهقين ممن تعرضوا لظروف الحصار في (سراييفوا) ، وقد بلغت عينة البحث (٧٩١) طفلاً ومرافقاً بأعمار (٦-١٥) سنة من طلاب المدارس ، وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر لكل من استجابات (PTSD) وأعراض الكتابة ووجود ارتباط حين التعرض لصدمة الحرب وظهور أعراض من اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية والكتابة لدى المرهقين ، فضلاً عن ذلك ان الصغار الذين فقدوا أحد أفراد أسرهم عانوا من صدمات كبيرة وكثرت لديهم أعراض (PTSD) أكثر من الذين لم يفقدوا احد أفراد أسرهم. (Husain,1999,p:3-6)

٢- دراسة الجميلي (٢٠٠٥):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر العلاج الواقعي والتدريب على لمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي . تكونت عينة البحث من (٤٥) طالباً ، ثم توزيعهم على ثلاث مجموعات متساوية استخدم مع المجموعة الأولى أسلوب العلاج الواقعي ، ومع المجموعة الثانية أسلوب التدريب على المهارات الاجتماعية والمجموعة الثالثة (الضابطة) .

وتوصلت الدراسة إلى أن هناك تأثير
 للبرنامج الإرشادي في تعديل موقع الضبط
 الخارجي ولصالح المجموعة التجريبية .
 ٤- دراسة حبيب (٢٠١٠):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة :
 أثر برنامج إرشادي للعلاج بالواقع في خفض
 قلق المستقبل عند طلاب فاقد الأبوين في
 المرحلة المتوسطة "

تكونت عينة البحث من (١٤) طالباً
 موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة
 بواقع (٧) طلاب بطل مجموعة وقام الباحث
 ببناء مقياس قلق المستقبل الذي تكون من
 (٣٦) فقرة وبناء برنامج إرشادي واستخدام
 الوسائل الإحصائية الآتية : مربع كاي سكوير
 ، T-test ، ومعامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة
 الفا - كرونباخ ، واختبار مان وتني).

وتوصلت الدراسة إلى أن هناك أثر
 للبرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل
 ولصالح المجموعة التجريبية .
 الفصل الثالث: إجراءات البحث
 أولاً: منهج البحث :

إنّ البحوث هي الطريقة الوحيدة لاختبار
 الفروض حول العلاقات السببية بشكل مباشر،

اختبار	برنامج إرشادي	تكافؤ	اختبار	المجموعة التجريبية	عينة
بعدي	----	المجموعتين	قبلي	المجموعة الضابطة	البحث

شكل (١) التصميم التجريبي

ثالثاً : مجتمع البحث:
 يشمل مجتمع البحث الحالي مدارس
 المرحلة المتوسطة في مركز قضاء بعقوبة

بمحافظة ذي قار والبالغ عددهما (١٠٠) مدارس تجري الباحث التكاثر بين المجموعتين

بالرغم من توزيع الطلاب بشكل عشوائي على المجموعتين مما يوفر ضمان السلامة الداخلية للبحث ، وقد تم إجراء التكافؤ في المتغيرات الآتية :

١- درجات الأفراد على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية :

قبل البدء بالتجربة وللتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ، استعمل الباحث اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين ومتساويتين ، وتبين إن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٠،٢١٦) والقيمة الجدولية (٢،١٠) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٨) وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين كما مبين في جدول (١).

وعدد طلابها (٧٩٠) طالباً في الصف الثاني للمرحلة المتوسطة .
رابعاً: عينة البحث :

تم اختيار ثانوية الجواهري من مجتمع المدرس بالطريقة القصدية وذلك لقربها من مكان سكن الباحث ولتعاون الإدارة مع الباحث ، أما عينة الطلاب فقد تم اختيار طلاب الصف الثاني المتوسط والبالغ عددهم (٦١) طالباً ، ثم قام الباحث بالخطوات الآتية:

١- تطبيق المقياس على طلاب الصف الثاني في المرحلة لمتوسطة .
٢- اختيار (٢٠) طالباً من الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية .

٣- تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (تجريبية ، وضابطة) بواقع ١٠ طلاب لكل مجموعة.
خامساً: تكافؤ أفراد المجموعتين :

جدول (١)

يوضح الإحصاءات الوصفية لمتغير تطبيق المقياس قبلياً

الدالة الإحصائية	القيمة التائية		درجة الحرية	التباين	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	٢،١٠	٠،٢١٦	١٨	٣،٨٢	٤٥،٤٤	١٠	التجريبية
				٤،١٧	٤٦،٠١	١٠	الضابطة

٢- عائديه السكن :
سكوير ، وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٠،٢٠٢) وهي أقل من القيمة الجدولية والتي تساوي (٣،٨٤) عند مستوى دلالة (٠،٠٥)

رتب السكن (ملك ، إيجار) ولمعرفة دلالة الفروق استخدم الباحث ، اختبار مربع كاي

وبدرجة حرية (١) ، وبذلك لم يظهر فرق دال مما يدل على ان العجوزيين متكافئين إحصائياً بين المجموعتين في هذا المتغير ، وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

التكافؤ في متغير عائديه السكن لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	السكن		(٢ ك)		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
			ملك	إيجار	المحسوبة	الجدولية		
عائديه السكن	التجريبية	١٠	٦	٤	٠,٢٠٢	٣,٨٤	١	غير دالة
	الضابطة	١٠	٥	٥				

٣-المستوى الاقتصادي: البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وتبين إن القيمة المحسوبة تساوي (١,٨١٨) وهي أقل من القيمة الدولية رتب المستوى الاقتصادي (ضعيف ، جيد) لمعرفة الفرق ، استخدم الباحث اختبار مربع كاي سكوير ، وتبين إن القيمة المحسوبة تساوي (١,٨١٨) وهي أقل من القيمة الدولية

جدول (٣)

التكافؤ في المستوى الاقتصادي السكن لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	المستوى		(٢ ك)		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
			ضعيف	جيد	المحسوبة	الجدولية		
المستوى الاقتصادي	التجريبية	١٠	٧	٣	١,٨١٨	٣,٨٤	١	غير دالة
	الضابطة	١٠	٤	٦				

سادساً: أداة البحث:
١- مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية : تمت طريقة بناء المقياس على وفق الخطوات الآتية :
أ- تحديد المفهوم : حدد الباحث مفهوم اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية من خلال التعريف النظري للاضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية : وهو مجموعة من الاضطرابات كالقلق ، والخوف ، والعجز ، والانعزال ، وضعف التركيز وزيادة في التوتر ، ناتجة عن اثر صدمه في الحياة الواقعية .
ب- صياغة فقرات المقياس:
لغرض إعداد فقرات المقياس أطلع الباحث على الأدبيات والدراسات التي تناولت مفهوم اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية مثل دراسة (المالكي ،٢٠٠٨) ، ودراسة

(حسين ١٩٩٩) • وكذلك من خلال التعريف ~~لمعيار المقياس الجيد ومنها تعديل المعيار~~
النظري للباحث، ثم صياغة (٢٦) فقرة بصيغتها الأولى .
غير المناسبة او استبعادها. (Ghiselli,1982,p:422)

ج- صلاحية الفقرات ومناسبة البدائل :
لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس وبدائله ، ثم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (٥) خبراء ملحق (١) ، إذ قام الباحث بوضع ثلاثة بدائل للإجابة أمام كل فقرة وهي (تطبق علي غالباً) أعطى درجة (٣) ، (وتطبق علي أحياناً) أعطى درجتين (ولا تنطبق علي) أعطى درجة واحدة فقط ، وكانت نسبة الاتفاق على فقرات المقياس ١٠٠% .
د- التحليل الإحصائي للفقرات:
ويهدف التحليل الإحصائي إلى إعداد فقرات تتمتع بخصائص سايكومترية مناسبة وبالتالي فأنها تتمتع بخصائص قياسه جيدة ، لذا يجب التأكد من الخصائص القياسية

جدول (٤)

القيمة التائية المحسوبة لفقرات المقياس لبيان القوة التمييزية

ت	القيمة التائية	ت	القيمة التائية	ت	القيمة التائية	ت	القيمة التائية
١	١١،١٢	٨	٥،٢٤	١٥	٨،٣٩	٢٢	٥،٨٤
٢	١٠،٩٧	٩	٤،٥٤	١٦	١٠،٤٦	٢٣	١٢،٢٤
٣	٦،٤٧	١٠	٤،٤٥	١٧	٧،٣٧	٢٤	٣،٩٤
٤	٨،٦٤	١١	٧،٨٠	١٨	٤،٨٠	٢٥	٤،٨٦

١٤٠٢	٢٩	٥٠٩٩	١٩	٩٠٨٥	١٣	٧٠٧٥	٤
-	-	٧٠٨٨	٢٠	١٢٠٢٤	١٣	٨٠٦٦	٦
-	-	٩٠٩٦	٢١	١١٠١٠	١٤	٥٠٩٦	٧

هـ- صدق المقياس (الصدق البنائي):

تم التأكد من الصدق البنائي الذي يعد أحسن أنواع صدق البناء ويعتمد على الارتباط بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، إذ يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس بصفة عامة ، ويوفر هذا الصدق أحد مؤشرات صدق البناء ، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس من خلال ارتباط درجة كل فقرة من القياس بالدرجة الكلية وقد جرت الإشارة إلى ذلك عن تحليل الفقرات وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠،٠٥) وبذلك استقر المقياس على (٢٥) فقرة، ملحق (٢).

و- ثبات المقياس :

قام الباحث بحساب الثبات على العينة البالغ عددها (٤٠) طالباً وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ، طبق المقياس مرة ثانية ، وكان معامل الارتباط بين التطبيقين (٠،٨٠) وذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون ، وهو معامل ثبات جيد .

٢- البرنامج الإرشادي :

أعتمد الباحث في إعداد البرنامج الإرشادي على نموذج التخطيط والبرمجة والميزانية ، ويعد هذا النموذج أحد

الأساليب الإدارية الفعالة في التخطيط ، إذ يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية وبأقل كلفة (الدوسري ١٩٨٥، ص٢٤٥-٢٤٢) ، ويشمل خطوات التخطيط وفق هذا النموذج ما يأتي :

أ- تحديد الحاجات: وتم تحديد الحاجات بعد تطبيق المقياس على العينة ، وكانت الفقرة الحاصلة على وسط مرجح مقداره (٢) فما فوق هي بمثابة حاجة ملحق (٢).

ب- اختيار الأولويات : تم اختيار الفقرات الحاصلة على وسط مرجح عالي هي أولى الفقرات.

ج- تحديد الأهداف : تحديد هدف كل جلسة من حيث تغيير السلوك المطلوب .

د- تحديد النشاطات والفعاليات التي تحقق الأهداف ، تطبيق نشاطات العلاج الواقعي .

هـ- التقويم : ويشمل تقويم كل جلسة ، وتقويم نهائي في نهاية البرنامج الإرشادي، وهذه الخطوات سوف تطبق في بناء الجلسة الإرشادية .

صدق البرنامج الإرشادي :

بعد تحديد الإرشادات الخاصة	وتم توزيع أفراد الهيئة إلى مجموعتين
بالبرنامج الإرشادي (العلاج الواقعي) وتحديد الأهداف والموضوعات لكل جلسة إرشادية والفعاليات والنشاطات ثم عرض على مجموعة من الخبراء والمتخصصين ملحق(١).	(تجريبية ، وضابطة) وبواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة .
تطبيق البرنامج الإرشادي:	٢- تحديد مكان وزمان الجلسات الإرشادية في قاعة مدرسة (ثانوية الجوهري) وفي يومي الاحد والثلاثاء من الأسبوع.
بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وإعداد أدواته قام الباحث بالإجراءات الآتية :	٣- عدت النتائج التي حصلت عليها من افراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس اضطرابات الضغوط ما بعد الصدمية قبل بدء تطبيق البرنامج الارشادي بمثابة اختبار بعدي.
١- اختيار (٢٠) طالباً بطريقة قصدية ممن حصل على اعلى درجة على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية،	

جلسات البرنامج :

الجلسة الأولى : الافتتاحية :

الموضوع	الافتتاحية
الحاجات	١- التعارف المتبادل بين المرشد وأفراد المجموعة وبين المجموعة نفسه. ٢- تحديد الهدف من البرنامج . ٣- تحديد الزمان والمكان. ٤- معرفة المعوقات .
الهدف العام	١- تهيئة أفراد المجموعة للبرنامج الإرشادي. ٢- التعارف المتبادل . ٣- التعاون والمشاركة . ٤- إزالة القلق والتوتر والانعزال بين أفراد المجموعة .

الغيات المستخدمة	المناقشة الجماعية .
النشاطات	<p>١- يعرف المرشد نفسه للمجموعة ثم يطلب من المجموعة التعرف على أسمائهم .</p> <p>٢- يعرف المرشد أفراد المجموعة طبيعة الجلسات والبرنامج وأهدافه.</p> <p>٣- تعريفهم بضرورة الالتزام بالمواعيد ومواضيع الجلسات .</p> <p>٤- التعرف على المعوقات التي تواجههم .</p> <p>٥- تحديد مكان وزمان الجلسة .</p> <p>٦- تقديم حلوى بجو من المرح .</p>

الجلسة الثانية:

الموضوع	العيش مع الخبرة الواقعية .
الحاجات	<p>١- تحقيق الجو المهني الهادئ</p> <p>٢- تحقيق الصحة النفسية .</p> <p>٣- القدرة على مواجهة المواقف المؤثرة.٤- القدرة على التعامل مع الحدث بخبرة حقيقية .</p>
الهدف العام	<p>تنمية قدرة أفراد المجموعة على العينتين مع الأحداث التي حصلت في الماضي بخبرة واقعية شعورية حقيقية .</p>
الغيات المستخدمة	<p>١- الحوار والمناقشة .</p> <p>٢- تقديم النماذج من الحياة الواقعية.</p> <p>٣- التغذية الراجعة .</p> <p>٤- التعزيز .</p>
النشاط المقدم	<p>١- تعريف مفهوم الخبرة الواقعية .</p> <p>٢- تقديم مثل عن حدث في الواقع وكيفية التعامل معه.</p> <p>٣- تقديم أفراد المجموعة أفكارهم حول التعامل مع مثل هذه المواقف.</p> <p>٤- تحديد الأفكار الايجابية وتقديم التغذية الراجعة .</p> <p>٥- أن يقوم كل فرد من أفراد المجموعة بذكر موقف مماثل مر به .</p> <p>تحديد الخبرة الايجابية في التعامل وتعزيزها .</p>
التقويم	<p>١- تلخيص ما دار في الجلسة .</p> <p>٢- تحديد السلبيات والايجابيات.</p>

٣- الفائدة أو الهدف من الجلسة.	
٤- تقديم مقترح لتطوير الجلسة .	
ذكر موقف مماثل وكيفية العيش مع هذا الموقف بخبرة شعورية واقعية .	التدريب

الجلسة الثالثة :

الموضوع	التعامل مع الواقع.
الحاجات	١- ان يؤمن بالحقائق المؤلمة . ٢- ان يتحرر من الأفكار المؤلمة . ٣- ان يفتح ويتعامل مع الواقع كما هو .
الهدف العام	ان يكون الطالب قادراً على التعامل مع أحداث الحياة كما هي موجودة في الواقع ، ويتعد عن الأفكار السلبية .
الغنيات المستخدمة	١- مناقشة الأفكار السعيدة الموجودة في الواقع مع الطلاب . ٢- التأكيد على إن إحداث الماضي لا تفعل شيء والتأكيد على الواقع.
النشاطات	١- يسأل الباحث عن التدريب البيتي. ٢- يسأل الباحث عن أفكار سعيدة مرت بهم . ٣- يناقش هذه الأفكار . ٤- يناقش الأفكار الماضية وتأثيرها على الواقع مع الطلاب ويؤكد على الأفكار الايجابية
التقويم	١- تلخيص ما دار في الجلسة. ٢- تحديد الايجابيات والسلبيات . ٣- تقديم أي مقترح أو تصور يخدم الجلسة.
التدريب البيتي	كتابة موقف مؤلم مر بك وتعاملت معه بايجابية وفي لحظة وقعت.

الجلسة الرابعة :

الموضوع	التعامل مع التفكير الشعوري.
الحاجات	١- إزالة التفكير اللاشعوري. ٢- التأكيد على السلوك الحاضر لإشباع الحاجات . ٣- إزالة خداع الذات وتوكيدها .
الهدف العام	الحوار العقلاني العلمي مع المسترشد وإزالة مخاوفه السلبية وتوكيد ذاته.
الغنيات المستخدمة	الحوار والمناقشة .
النشاط المقدم	١- السؤال عن التدريب.

٢- يسأل الباحث عن بعض الأفكار السلبية التي تراوهم .	
٣- إظهار السلبيات في هذه الأفكار من قبل الطلاب .	
٤- التأكيد على الواقع والتأكيد على قوة الفرد في مواجهة الواقع .	
١- تلخيص ما دار في الجلسة .	التقويم
٢- تحديد السلبيات والايجابيات.	
٣- تقديم مقترحات لتطوير الجلسة .	
كتابة موقف فيه أفكار سلبية لا تمت للواقع بشيء .	التدريب البيئي

الجلسة الخامسة :

الموضوع	الايجابية في التعامل .
الحاجات	١- التركيز على السلوك الفعال والواقعي. ٢- التركيز على الهوية الناجحة والايجابية. ٣- الابتعاد عن الأفكار التي تجلب التعاسة والفشل .
الهدف العام	إن يكون الطالب قادراً على التعامل مع الأفكار التعيسة والفاشلة بشكل ايجابي ويتعد عن الأفكار الفاشلة لكي يثبت هويته الايجابية .
الغنيات المستخدمة	١- الحوار مع المناقشة . ٢- تقديم موقفين احدهما سلبي وآخر ايجابي من الواقع ومناقشته الموقفين مع الطلاب.
النشاط المقدم	١- السؤال عن التدريب البيئي . ٢- تهيئة أفراد المجموعة للجلسة بمقدمة عن بعض المواقف النفسية الموجودة في الواقع . ٣- يطلب الباحث من طالبين ان يدور بينهما حوار حول : (ان احد المدرسين لم يعطيه إجازة) احدهما يتعامل بسلبية والآخر يتعامل بايجابية. ٤- يناقش الباحث مع الطلاب استجاباتهم ويحدد السلوك اللامسؤول . ٥- يؤكد الباحث على الهوية الايجابية في التعامل مع مثل هذه المواقف. ٦- يطلب من طلاب آخرين تقديم مواقف أخرى.
التقويم	١- تلخيص ما دار في الجلسة . ٢- تحديد الايجابيات والسلبيات. ٣- تقويم مقترحات لتطوير الجلسة أو إضافة شيء مفيد.
التدريب البيئي	كتابة موقف سلبي وكيف تم التعامل مع ذلك الموقف.

الجلسة السادسة :

الموضوع	الدعابة والمرح.
الحاجات	١- ان يفهم الطالب معنى الدعابة .

	٢- ان يتعامل مع المواقف السلبية بايجابية .
	٣- ان يفهم الآخرين في أعمالهم وتصرفاتهم.
الهدف العام	معرفة معنى الدعابة والمرح وكيفية التعامل مع المواقف التي تقلل من شأن الآخرين.
الغنيات المستخدمة	١- المناقشة والحوار . ٢- تقديم أمثلة من الواقع . ٣- تقديم نموذج . ٤- تدريب على بعض المواقف.
النشاط المقدم	١- السؤال عن التدريب البيتي.٢- تقديم موضوع عن بعض المواقف التي فيها تقليل من شأن الفرد.٣- كيفية التعامل مع هذه المواقف بالدعابة والمرح.٤- توضيح معنى الدعابة والمرح .٥- تطلب بتقديم أمثلة من الواقع عن ذلك . ٦- تقديم أنموذج من الحياة .٧- يقدم الطلاب المواقف الحياتية وكيفية التعامل معها بدابة ومرح وتحديد الايجابيات والسلبيات.
التقويم	١- تلخيص ما دار في الجلسة . ٢- تحديد الايجابيات والسلبيات . ٣- تقديم مقترحات لتطوير الجلسة .
التدريب البيتي	كتابة موقف تشعر فيه تقليل من شأنك وكيفية التعامل مع هذا الموقف.
الجلسة السابعة :	
الموضوع	وعي الذات .
الحاجات	١- ان يكون الطالب قادراً على فهم ذاته بشكل واقعي وايجابي . ٢- ان يحدد نقاط القوة والضعف في شخصيته . ٣- ان يعبر عن وجهة نظره بشكل ايجابي وواقعي .
الهدف العام	تعريف الطالب بمعنى وعي الذات ، وكيفية التعامل مع المواقف التي يكون تأثيرها سلبي على النفسية .
الفنيات المستخدمة	١- الحوار والمناقشة . ٢- تقديم أمثلة من الواقع . ٣- سؤال عن الواقع . ٤- إعادة التعلم ٥- تغذية وتعزيز.
النشاط المقدم	١- تقديم الموضوع . ٢- تقديم أمثلة عن الموضوع . ٣- تقديم مواقف مماثلة من قبل أفراد المجموعة . ٤- مناقشة إجابات أفراد المجموعة تحديد الايجابيات. ٥- إعادة التعلم بالتأكيد على التعامل الايجابي من المواقف الايجابية وتعزيزها.

التقويم	١- تلخيص ما دار في الجلسة . ٢- تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة . ٣- تقديم مقترحات لتطوير الجلسة .
التدريب البيتي	ذكر مواقف حياتية مشابهة يكون فيها تعاملك معها بايجابية .

الجلسة الثامنة :

الموضوع	التجارب مع التعاسة .
الحاجات	١- ان يحترم الحقيقة والواقع . ٢- ان يؤمن بالحقائق المؤلمة . ٣- ان يتحرر من الأفكار والمعتقدات الزائفة . ٤- ان تبحث روح الأمل في هذه الحياة .
الهدف العام	ان يعرف معنى التجارب مع التعاسة ، وكيفية التعامل مع المواقف وصدمات الحياة بواقعية وليست روح الأمل .
الفنيات المستخدمة	١- الحوار والمناقشة . ٢- تقديم أمثلة من قبل أفراد المجموعة . ٣- تحديد ايجابيات التعامل مع الواقع . ٤- تغذية راجعة . ٥- تعزيز .
النشاط المقدم	١- تقديم مفهوم التجارب مع التعاسة وكتابته على السبورة . ٢- تقديم مثال عن بعض المشاكل المؤلمة والمتشائمة . ٣- التأكيد على كيفية التجارب مع هذه المواقف بشكل متفائل وبشكل واقعي . ٤- ان يقوم أفراد المجموعة بتقديم أمثلة واقعية من الحياة ، وكيف كانت مشاعرهم اتجاه هذه المواقف . ٥- تحديد المشاعر الايجابية وتعزيزها ودحض السلبية . ٦- تقديم التغذية الراجعة للمشاركين .
التقويم	١- تلخيص ما دار في الجلسة . ٢- تحديد السلبيات والايجابيات . ٣- تقديم مقترحات لتطوير الجلسة .
التدريب البيتي	أذكر موقف شعرت به فيه تشاؤم وعدم جدوى الحياة وكيف تعاملت معه .

الجلسة التاسعة :

الموضوع	توكيد الذات .
الحاجات	١- ان يشعر الطالب بإمكاناته وقدراته . ٢- ان يندمج الطالب مع أقرانه في المجتمع . ٣- ان يكون قادراً على مواجهة صدمات الحياة .

الهدف العام	تعريف الطالب بأسميه توكيد الذات ، وأليات الشخصية الواعية .
الفنيات المستخدمة	١- الحوار والمناقشة . ٢- تقديم أمثلة ونماذج . ٣- تغذية راجعة . ٤- تعزيز .
النشاط المقدم	١- السؤال عن التدريب البيتي . ٢- تقديم الموضوع بكتابة معنى توكيد الذات . ٣- ذكر موقف من الحياة يتصرف فيه الفرد ويضعف قوته . ٤- يقدم أفراد المجموعة على آرائهم حول الموقف . ٥- تحديد الايجابيات في إجابات أفراد المجموعة وتعزيزها . ٦- تقديم أمثلة مماثلة من قبل أفراد المجموعة ، وكيف كانت مشاعرهم حول هذه المواقف ، وتقديم تغذية راجعة . ٧- تحديد المشاعر الايجابية التي تثبت وجود الهوية الواقعية . ٨- إعادة التعلم من خلال التمرين والتدريب .
التقويم	١- تلخيص ما دار في الجلسة . ٢- تحديد الايجابيات والسلبيات . ٣- تقديم مقترحات لتطوير الجلسة .
التدريب البيتي	ذكر موقف مماثل تعاملت فيه بشخصية قوية واقعية .

الجلسة العاشرة :

الموضوع	الختامية .
الحاجات	١- تذكير أفراد المجموعة بما دار في الجلسات السابقة . ٢- تذكير أفراد المجموعة بأهم الأهداف . ٣- تبليغهم بإنهاء البرنامج الإرشادي .
الهدف العام	تعريف أفراد المجموعة بالهدف العام من البرنامج ، وتحديد أهم السلبيات والايجابيات في البرنامج .
الفنيات المستخدمة	المناقشة والحوار برفقة احتفالية بسيطة .
النشاطات	١- تقديم الشكر والثناء لجميع أفراد المجموعة لتعاونهم . ٢- مناقشة أفراد المجموعة بأهم الأهداف في الجلسات والهدف العام من البرنامج . ٣- مناقشة آراء أفراد المجموعة حول البرنامج .

٤- تحديد موعد لإجراء الاختبار البعدي للمقياس .	
٥- إقامة حفلة بسيطة يتناول فيها أفراد المجموعة الحلوى في جو من المرح والبهجة.	

درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية " .
ولأجل التحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين ، وأظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لأفراد العينة (١،٤٠) وبانحراف معياري مقداره (٣،٦٥) وكانت القيمة المحسوبة تساوي (١،٢١) عند درجة حرية (٩) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦٢) تبين إنها غير دالة إحصائياً وكما مبين في جدول (٥)

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها
عرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق أهدافه وفرضياته وتفسيرها في ضوء الإطار النظري .
اولاً: بناء مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية ، قد تم استعراض خطوات بناء المقياس في الفصل الثالث كما ورد .
ثانياً: بناء البرنامج الإرشادي ، وكذلك تم استعراض خطوات بناء البرنامج الإرشادي في الفصل الثالث .
ثالثاً: التحقق من صحة الفرضيات :
١- للتحقق من صحة الفرضية التي تنص على انه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) بين رتب

جدول (٥)

يوضح قيمة ولكوكسن للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

عدد أفراد المجموعة	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠،٠٥)
١٠	١،٤٠	٣،٦٥	١،١٢١	٢،٢٦٢	٩	غير داله

٢- اختبار الفرضية الصفرية الثانية والتي تنص على انه : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية " .

وهذا يشير إلى إن المجموعة الضابطة لم يظهر عليها أي تغير في مقياس الاضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لأنها لم تتعرض للبرنامج الإرشادي وكذلك لم تتأثر بأفراد المجموعة التجريبية وهذا يدل على ضبط العوامل الدخيلة على التجربة .

لأجل التحقق من صحة هذه الفرضية (٠،٠٠٥) وبدرجة حرية (٩) وعند مقارنتها باستخدام الباحث اختبار (ولوكوسن) لعينتين مترابطين ، إذ أظهرت النتائج إن قيمة الوسط الحسابي للفروق يبلغ (٢١،٣٠) وبانحراف معياري مقداره (٥،٩٤) وكانت القيمة المحسوبة تساوي (١١،٣٣) عند مستوى دلالة

بالقيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦٢) كانت دلالة الفروق دالة إحصائياً ، وكما مبين في جدول (٦)

جدول (٦)

يوضح قيمة ولوكوسن للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

عدد أفراد المجموعة	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠،٠٥)
١٠	٢١،٣٠	٥،٩٤	١١،٣٣	٢،٢٦٢	٩	داله إحصائياً

test) لعينتين مستقلتين ومتساويتين، وأظهرت النتائج إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والضابطة كان (٢٥،١٠) ، (٤٤،٢٠) على التوالي والانحراف المعياري للمجموعتين هو (٥،٩٨)، (٧،١٦) ، وبذلك كانت لقيمة التائية المحسوبة (١٨،٤٢٧) ، عند مستوى (٠،٠٥) وبدرجة حرية (١٨) ، وعند مقارنتها بالجدولية البالغة (٢،١٠) ، تبين ان هناك فرق دال إحصائياً لصالح المتوسط الحسابي الأكبر وهو المجموعة الضابطة مما يؤكد حدوث انخفاض في اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية للمجموعة التجريبية ، وجدول (٧) يوضح ذلك

ويعزى ذلك إلى تأثير البرنامج الإرشادي وما قدم لأفراد المجموعة التجريبية في الجلسات كان لها الأثر في التغيير، وكذلك تتغير النتائج إلى تفاعل ومشاركة أفراد المجموعة في الجلسات وقيامهم في النشاطات والتدريب البيئي التي كان منها الأثر لذلك .

٣- ولاختبار صحة الفرضية الصفرية الثالثة والتي تنص على انه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية " .

ولا جل التحقق من صحة الفرضية الصفرية الثالثة استخدم الباحث اختبار (T-

جدول (٧)

يوضح الإحصاءات الوصفية لتأثير تطبيق التماس بصياً على المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدالة الإحصائية عند (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	٢٥,١٠	٥,٩٨	١٨	١٨,٤٢٧	٢,١٠	دالة
الضابطة	١٠	٤٤,٢٠	٧,١٦				

وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية ، فقد تغيرت بياناتهم بسبب البرنامج الإرشادي الذي تعرضوا له، مما يؤكد إلى اثر الجلسات في خفض مستوى اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لدى عينة البحث الأساسية .
التوصيات:

- ١- العمل على معرفة المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الطلاب والتي تولد لديهم ضغوطاً مستمرة.
- ٢- تقديم العون والمساعدة للطلاب الذين يعانون من اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية .
- ٣- توفير بيئة ملائمة لطبيعة الطلاب ومشكلاتهم.
- ٤- إقامة سفرات وزيارات ترفيهية للطلاب.
- ٥- إشراك الطلاب الذين يعانون من اضطرابات ما بعد الضغوط النفسية في النشاطات والاحتفالات الجماعية في المدرسة .

٦- تواصل المدرسة مع البيت .
المقترحات :

- ١- إجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى .
- ٢- استخدام أساليب إرشادية أخرى في خفض اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية .
- ٣- إجراء دراسة مقارنة بين أسلوبين لخفض اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية.
المصادر والمراجع :
- ١- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) ، علم النفس الإرشادي ، ط ١ ، دار المسيرة ، الأردن ، عمان .
- ٢- أبو علام ، رجاء محمود ، (٢٠٠١) ، مدخل إلى مناهج البحث العلمي ، مكتبة الفلاح الكويت .
- ٣- الجميلي ، علي عليج ، (٢٠٠٥) ، اثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- ٤- الحجار ، محمد حمدي ، (٢٠٠٤) ، الآثار الاجتماعية والنفسية الناجمة عن

- الكوارث ، الثقافة النفسية ، مركز
- الدراسات النفسية - الجسدية ، ع ٤٩ ، مج ١٣ .
- ٥- الحنفي، عبد المنعم (١٩٩١)، موسوعة التحليل النفسي، ط٢، مكتبة مديولي، القاهرة .
- ٦- الخواجا ، عبد الفتاح محمد ، (٢٠٠٩) ، الإرشاد النفسي التربوي بين النظرية والتطبيق ، دار الثقافة ، الأردن .
- ٧- الدراجي ، حسن علي سيد ، (٢٠٠٧) ، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ، أطروحة دكتوراه ، ابن رشد ، جامعة بغداد .
- ٨- الدوسري ، صالح جاسم (١٩٨٥) ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ، ع١٥ ، الرياض ، السعودية .
- ٩- الزيود ، نادر فهمي ، (٢٠٠٨) ، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر ، عمان، الأردن .
- ١٠- العزاوي ، رحيم يونس ، (٢٠٠٨) ، مقدمة في منهج البحث العلمي ، ط١ ، دار دجلة ، عمان ، الاردن .
- ١١- العزه ، سعيد ، وعبد الهادي جودت ، (١٩٩٩) ، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط١، دار الثقافة ، عمان ، الأردن .
- ١٢- الفياض ، سامرة ، (١٩٩٤) ، علاقة الخبرات المؤلمة في الطفولة بسمة القلق لدى الطلبة الجامعيين ، مجلة الآداب ، ع ٢٤-٢٥ ، المستنصرية .
- ١٣- الكبيسي ، طارق فحل وآخرون ، (١٩٩٨) ، الضغوط النفسية والاضطرابات النفسية المصاحبة لها ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب، جامعة بغداد .
- ١٤- المالكي ، فاطمة هاشم ، (٢٠٠٨) ، اضطرابات ما بعد الصدمة وعلاقتها بذكاء الاطفال دون المدرسة من (٤-٥) ، دراسات تربوية ، ع١٢ ، وزارة التربية ، جمهورية العراق .
- ١٥- النابلسي ، محمد احمد ، (١٩٩١) ، الصدمة النفسية علم نفس الحروب والكوارث ، ط١، دار النهضة ، بيروت .
- ١٦- بلان ، كمال يوسف ، (٢٠١١) ، نظريات الإرشاد النفسي ، ج٢ ، منشورات كلية التربية ، جامعة دمشق .
- ١٧- جان ، بنجما مان ستورا ، (١٩٩٧) ، الإجهاد وأسبابه وعلاجه ، تعريب عطوان عبد .
- ١٨- حمد ، ليث كريم ، (٢٠١٣) ، الإرشاد في التربية والتعليم ، دار الكتب والوثائق ، بغداد .

- برنامج إرشادي للعلاج الواقعي في خفض قلق المستقبل عند طلاب فاقد الأبوين في المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، جمهورية العراق .
- 25- A.P.A(2000) ، **Diagnostic and statistcal mental disorder** (4 ed) Washing .DC. AP.
- 26- Eysenck , m.w(2000), **Psychology and st udent- hand book psychology**.New york.
- 27- Husain , syed Arshed ,(1999) , **Post traumatic stress in the children and Adolescents of sarayevo – 6 th** in ternational congress of the wiamt.
- 28- Ghisell ,E, (1981) ,**Theory of psychology me asur ment Hill company** . New york.
- 29- Glasser ,(1991), **Reality Therapy in Jeffrey kzeig**. Uis.A.
- 30- Morse.D.R.and.Fust.m.I,(1979), **Stress for success .Aholistic approach tostress and it monag ment** .Litton educati and publishing .Ince.
- 31- Shaw .m.E. and Costanza.F.R,(1985) , **Theories of social psychology ,mcgrow** .Hillline.
- 32- Tomp .D.(1994) ,**The phenomenology of (PTSD)** psychiatric. clinic.
- ٢٠- حمدي ، نزيه ، ونسيمة دواد، (٢٠٠٠) ، فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب كلية العلوم في الجامعة الأردنية ، دراسات عدد ٤٧ .
- ٢١- صالح ، قاسم حسين ، (٢٠٠٢) ، اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، مركز الدراسات النفسية الجديد ، ع ٤٩ ، مج ١٣ ، العراق
- ٢٢- صفاء ، نصير، وصالح مهدي ، وعلي مسير ، (٢٠٠٩) ، تخلص من الضغوط بالاسترخاء والانعكاس اللا إرادي ، دار الكتب والوثائق ، بغداد.
- ٢٣- عبد الرزاق ، محمد شاكر ، (٢٠٠٥) ، اثر العلاج الواقعي في تعديل موقع الضبط الخارجي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، المستنصرية ، العراق .
- ٢٤- محمد ، جاسم ، (٢٠٠٤) ، نظريات التعلم ، ط١ ، بغداد ، العراق .