المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 14A آب 2024
No.14A Aug 2024

أثر فنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء في تخفيف أعراض الضغوط مابعدالصدمة لدى النازحين من المرحلة الابتدائية

م.د. :نهى لعيبي سهم
مكان العمل في وزارة التربية بغداد / الرصافة الأولى
07711599944
nhylyby@gmail.com

الملخص:
يهدف البحث الحالي التعرف على: مستوى اعراض الضغوط ما بعد الصدمة لدى النازحين من المرحلة الابتدائية. وبناء برنامج ارشادي(السرد الاسترجاعي والاسترخاء في خفض اعراض الضغوط ما بعد الصدمة لدى النازحين من المرحلة الابتدائية. ولتحقيق هدف البحث وضعت الباحثة الفرضية الاتية (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الارشادي وفق فنيتي (السرد الاسترجاعي والاسترخاء) (في خفض اعراض الضغوط مابعد الصدمة لد ى النازحين من المرحلة الابتدائية. ولغرض أختبار فرضية البحث أستعملت الباحثة التصميم التجريبي ذو الضبط الجزئي (تصميم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع أختبار قبلي وبعدي(وتكونت عينة البحث من (20) تلميذ من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي وتم توزيعهم بطريقة عشوائية على مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع (10) تلاميذ في كل مجموعة، وقد تم أجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات (درجة الاختبار القبلي، التحصيل الدراسي للأ ب والام، العمر، دخل الاسر ة الشهري، عد د أفراد الاسرة (وتم تطبيق الفنيتين (السرد الاسترجاعي والاسترخاء)على المجموعة التجريبية في حين لم يقدم أي فنية للمجموعة الضابطة . وقد قامت الباحثة ب تبني مقياس دافيدسون)، والذي يبلغ عد د فقراته (17) فقرة وقد تم استخرا ج الخصائص السيكومترية للمقياس .
بناء برنامج ارشادي يتضمن تطبيق (فنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء) وقد بلغ عد د جلساته (12) جلسة، وقد أظهرت النتائج ان تطبيق الفنيتين كان له الاثر في خفض اعر اض الضغوط مابعد الصدمة لدى تلاميذ النازحين من المرحلة الابتدائية ، وفي ضوء النتائج وضعت الباحثة عددا من التوصيا ت والمقترحات..

الكلمات المفتاحية :(السرد الاسترجاعي والاسترخاء)،(الضغوط مابعد الصدمة)،(النازحين في المدارس الابتدائية)

(The effect of the techniques (retrospective narration and relaxation) in alleviating symptoms of post-traumatic stress for displaced persons in primary shcools

L.Dr. Noha Laibi Sahm
Workplace: Ministry of Education, Baghdad / First Rusafa

Abstract :
the Current research aims at identifying the PTSD .level at the primary stage students , Construction of counseling program to reduce school violence at the primary stage students In order to achieve the objectives of the reseaech the researcher has put the following hypotheses " there are no statistically significant differences between the average scores of the experimental group exposed to the counseling program according to Meichenbaum method and average scores of the control group in reducing school violence in (post- test) in the primary stage students In order to test the hypotheses of the research, the researcher has used the experimental design with partial control (design of experimental group and control group with pre- post-test) the sample of the

research consists of (20) students from the fifth primary class distributed randomly and divided in to two groups ,control and the counseling program , (10) students in each group. Equivalence is made for both group in some variables (pre- test degree, academic achievement of the parent age , monthly income of the family, numbers of the family) Meichenbaum method is used for experimental group, whereas nothing is used with control group The researcher has constructed the Davidson Scale of PTSD according to DSM—IV which consists of (17) items ,the researcher has extracted the psychometric characteristics of the measure . Pragram includs application of (experimental extinction) method according to sessions of the peogram which are (12) sessions. Results show that (experimental extinction) method has actual effect on reducing) PTSD (of sample individuals). Accordingly the researcher has made several recommendations and suggestions .

Keywords: (the techniques (retrospective narration and relaxation), symptoms of post-traumatic stress) ,(for displaced persons in primary schools

الفصل الاول

مشكلة البحث :

أن لتصميم البرامج العلاجية التي تستهدف تخفيف اضطراب ضغط ما بعدالصدمة(PTSD)أهمية كبيرة والذي اثر بشكل كبير على الصحة النفسية ،للمصابين باعراض الصدمة النفسية ويعد العلاج بالسرد الاسترجاعي / وفنية الاسترخاء من المقاربات الحديثة في العلاج النفسي، والذي يعتمد على قيام الافراد بتأليف معنى جديد لحياتهم عن طريق قصصهم المتداولة، ومن النسيج الثقافي السائد ، حيث يعمل الافراد على تذويت هذه الرسائل النابعة من قصصهم، والتي تعطل دورهم في الحياة والتي سببت تعرض هذه الفئات للعديد من المشاكل، والتي قد يكون من أهمها عدم القدرة على النوم، وقلة الشعور بالأمن، وضعف الثقة بالأخرين؛ وذلك بسبب الخوف من التعرض للاغتصاب او القتل، ناهيك عن بعض الاضطرابات النفسية حديثة المنشأ، والتي قد يكون من أهمها الهالوس، والوساوس القهرية، والقلق، والاكتئاب ، والرهاب(White, 1992:5)والخوف من هذة الفئة الضآلة التي هجرّت وقتلت ودمرت المدن والقرى والتي ادت ببعض العوائل الى النزوح للاماكن الاكثر أمنا. و من خلال عمل الباحثة في العمل الإرشادي في مدارس وزارة التربية العراقية، والتعامل المباشر مع الحالات النفسية من فئة الطلبة التي تعرضت للإصابة بالصدمة النفسية اثناء حرب داعش الشرسة على بعض محافظات العراق ولاسيما الانبار والموصل وصلاح الدين وديالى التي ادت الى نزوح بعض العوائل الى اطراف محافظة بغداد ومركزها الرئيسي، الأمر الذي أثر على حالتهم النفسية، وأصبح الأمر بحاجة الى تدخل علاجي في التعامل مع العديد من الاضطرابات المختلفة،والجدير بالذكر أن الدراسات التي بحثت في البرامج العلاجية نادرة ومنها التي بحثت في العلاج بالسرد الاسترحاعي، ولاسيما في التعامل مع طلبة المدارس الذين عانوا من الاضطرابات الناتجة عن ضغوط التجارب الصادمة والمرتبطة بحرب داعش وتحديدا في تلك المناطق من العراق ، إذ إنه بالرغم من وجود العديد من الدراسات التي تناولت بناء برامج علاجية للتعامل مع المشاكل النفسية الناتجة عن الكوارث ، والازمات ، وانتشار الاويئة، فإن الدراسات التجريبية التي حاولت استخدام العلاج (بالسردالاسترجاعي) ،ضئيلة جدا حسب علم الباحثة ، ويمكن القول: إن العلاج يعتبر نهجا خاصة وإنه علاج قائم على تطوير الروايات الشخصية للتجارب الحية، كما تشير جوانب العلاج بالتجارب الصادمة، وأنه يمتلك إمكانات كبيرة لمساعدة الاشخاص الذين تم تشخيصهم باضطراب ما بعد الصدمة . (Erbes et al. 2014،)

وفي ضوء ما تم ذكره تمثلت مشكلة البحث في قلة وجود برامج علاجية في العراق تسعى لتخفيف أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة النفسية الناتجة عن تبعات الحرب والنزوح على سلوك الطلبة

المستقبلي، لذا تسعى الباحثة ،من دون تحول الاعراض الى امراض مزمنة تؤثر سلبا على صحتهم النفسية والجسدية من خلال هذا البحث للكشف عن اثر العلاج بالسرد الاسترجاعي في تخفيف اضطرابات الضغوط مع بعد الصدمة ، من خلال الاجابة على السؤال الرئيس الآتي:هل لفنيتي(السرد الاسترجاعي والاسترخاء أثر في تخفيف اعراض الضغوط ما بعد الصدمة لدى النازحين من الطلبة في المدارس الابتدائية ؟

- *أهمية البحث:*

أن الا ستجابات السلوكية والانفعالية الصادرم من الفرد تتأثر كثيراً بافكار ه، بمعنى آخر، ان اي الموقف في حد ذاته ليس وحده الذي يشعر الفرد بالحزن او القلق، ولكن المدركات، والتوقعات، والطراز التفسيري لها (التقييم المعرفي) للموقف هي المسئولة عن العواطف وعن اصدار السلوكيات ازاء هذا الموقف المؤلم او الصادم . واهمية البحث تتجلى في أن للحزن تجليات مختلفة عند الاطفال عنها لدى البالغين ،فنحن نغضب أو نحزن ونكتئب أو نشعر بالعجز واليائس أو الالم البدني او الخوف ، ويمكن لهذه المشاعر ان تحرك افكارا ومشاعر اخرى قد لاتكون في حالة قبل الفقدان، وهذه الحالة عند الاطفال ممكن ان تؤثر تأثيرا كبيرا على حياتهم فالتجارب السلبية العاطفية والبدنية والمعرفية والمادية ،إذ تقوض اثارها أهم المراحل النمائية الطبيعية لديهم. من هنا جاءت الحاجة الى تنمية المهارات النفسية التي تتمثل في الاسترخاء،وتركيز الانتباه، والتصور العقلي، والاسترجاع العقلي من خلال عملية السرد ويجب أن تسير جنباً إلي جنب مع تغيير الافكارالسلبية الجرارة الناتجة للاحداث الصادمة من خلال اعداد برامج الارشادية والعلاجية التي تسهم في تخفيف هذه الاعراض الناتجة من الضغوط لتحسين التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة. (شمعون:٢٠٠١، ١٦٦)؛إذ أن تعرض الشخص للخبرات الصادمة يمكن أن يصبح مشروطاً بالمنهات فخلال التعرض لهذه الخبرات فإن المنبهات (المثيرات) يمكن أن تؤدي الى ردود فعل كالخوف والقلق بالاضافة إلى الاعراض الاخرى الظاهرية (ثابت ،2012). لهذا ذهب العديد من الاخصائيين والاطباء النفسيين إلى تطوير عدة أساليب وتقنيات علاجية يمكن الاعتماد عليها في معالجة والتقليل من حدة هذه الاضطرابات النفسية ولاسيما اضطرابات ما بعد الصدمة فقد حاولوا تطبيق عدة أنواع من العلاجات وكان للعلاج النفسي دور مهم في التغلب على ردود الفعل على الحدث الصادم، والتي تعتمد على اسس ومعايير تضمن تخفيف اوعلاج أعراض ما بعد الصدمة لشخص المتعرض لحدث صدمي والتي تجعله أكثر تأقلما مع الاحداث الصعبة والازمات التي يتعرض لها الفرد، والتدخلات النفسية قد تكون فردية، أو جماعية هدفها احداث التغيرات السلوكية والمعرفية للفرد المصدوم والتي أثبتت فعاليتها في علاج اهم أعراض ما بعد الصدمة.

- *هدف البحث وفرضياته* : -يستهدف البحث الحالي تعرف على:

- يهدف البحث الحالي التعرف على: مستوى اعراض الضغوط ما بعد الصدمة لدى النازحين من المرحلة الابتدائية.

- أثرفنيتي (السرد الاسترجاعي والاسترخاء) في تخفيف اعراض الضغوط ما بعد الصدمة للنازحين في المدارس الابتدائية الذي تم بناؤه ،من خلال التحقق من الفرضيات الآتية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في اعراض الضغوط مابعد الصدمة قبل تطبيق فنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء وبعدها .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في اعراض الضغوط مابعد الصدمة قبل تطبيق فنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء وبعده .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في اعراض الضغوط مابعد الصدمة بعد تطبيق فنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء.
- حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بالطلبة النازحين في المرحلة الابتدائية في مدينة بغداد / رصافة/شمال بغداد) للعام الدراسي 2021 – 2022 .
- *تحديد مصطلحات المداخلة:*

-الضغوط ما بعد الصدمة((Post Traumatic Disorders):وهو اضطراب يحدث للشخص ويتبع تعرضه لحدث مؤلم جدا تتخطى حدوده التجربة الإنسانية فهي تجعل الشخص يعايش الصدمة نفسيا من حروب أو رؤية أعمال عنف وقتل أو اغتصاب (طه ،2012)

-التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس(دافيدسون) لقياس اعراض الضغوط ما بعد الصدمة الذي تبنته الباحثة لهذا الغرض في البحث الحالي.

-السرد الاسترجاعي (Retrospective narrative) :هي فنية تتابع الحديث وتسلسله ، اي روى الحادث وعرضه وقص دقائقه وحقائقه(احسان واخرون،2007: 64) وهو أحد اشكال العلاج النفسي الذي يهدف إلى فصل الفرد عن المشكلة، والسماح للافراد بإخراج قضاياهم بدلاً من استيعابها، وهو يعتمد على مهارات الفرد الخاصة، وإحساسه بالهدف لتوجيهه خلال الاوقات الصعبة . (Ackerman 2020, p2)

-التعريف الاجرائي للبرنامج العلاجي الارشادي : وهو سلسة من الاجراءات العلاجية والارشادية وفق فنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء بمصاحبة بعض الانشطة التي تم اختيارها بهدف مساعدة التلاميذ النازحين للتخفيف من الاعراض الاضطرابية للصدمة النفسية عن طريق لعب الدور والنمذجة الحية والصورية والحوار والمناقشة والتعزيز والفاعلية الذاتيةحيث يتم العمل على صياغة الافراد اعتقاداتهم بالكفاءة الذاتية عن طريق سرد الحادثة المؤلة وتفسيرها من خلال اتقان الخبرات من خلال عرض نموذجا الذي يفترض ان اداء الانموذج هوتشخيص لقدراته ومدى تطابق الانموذج مع صفاته سيكون للتجربة تاثير على تخفيض سلوكه المضطرب والحالات البدنية والانفعالية عن طريق تحسين الرفاهية البدنية والانفعالية في الجلسات العلاجية والارشادية.

-فنية الاسترخاء: وهي فنية يتم بمقتضاها تدريب الفرد على أيقاف كل الانقباضات والتقلصات العقلية المصاحبة للتوتر والقلق(أبوأسعد،2011: 435) ،والأنفعال ويقوم مبدأ العمل بها من خلال تخفيف التوتر العضلي وإنقاص تنبيه الجهاز العصبي السمبثاوي، إذ تعتمد إستجابة الاسترخاء على مبدأ فسيولوجي بالاسترخاء التدريجي للعضلات بحيث تتلاشى آثار النشاط الذهني شيئاً فشيئاً كما تتلاشى الانفعالات أو تضعف وهو اسلوب يستخدم لادارة الضغط النفسي(Johnston, 1998, p:853).

الفصل الثاني :الاطار النظري والدراسات السابقة:

مفهوم اعراض اضطراب ما بعد الصدمة: ان مفهوم اضطراب مابعد الصدمة ناتج عن تعرض الفرد الى صدمة نفسية، وهو رد فعل ضغط شديد ومتأخر للضغط عادة ويتميز باستمراريته، وإعادة خبرة الحدث الصادم والتجنب التواصل للمثيرات المرتبطة بالصدمة والتراخي في الاستجابة ويؤثر في سلامة الفرد في النواحي الاجتماعية والاكاديمية والمهنية.(يونس،2005)؛و إن النماذج النظرية التي فسرت الكيفية التي تحدث بها اعراض مابعد الصدمة وان اختلفت في تفسيرها للاضطراب الاانها لم تختلف في معايير الاضطراب الذي اعتمد على المراجعة الرابعة لتصنيف الجمعية الأمريكية للطب النفسي؛إذ يصف الدليل التشخيصي لمنظمة الصحة العالمية اضطراب ما بعد الصدمة ،بأنه:" استجابة متأخرة لحادثة أو موقف ضاغط جدا ، ذا طبيعة تهديدية أو كارثية، تسبب كرب نفسي لكل من يتعرض لها تقريبا من قبيل كارثة اما من صنع الإنسان، أو معركة، أو حادثة خطيرة، أو مشاهدة موت آخر، أو أخرى في حادثة عنف، أو أن يكون أفراد ضحية تعذيب، أو إرهاب، أو اغتصاب، أو جريمة أخرى (الحواجري ، 2003 :2 3)

-المعايير التشخيصية لأضطراب الضغوط ما بعد الصدمة:- لقد حدد الدليل التشخيصي والأحصائي الرابع للاضطرابات النفسية وجود الاضطرابات التالية للصدمة يتوفر الشرطين الآتيين :

أ- ان يكون الشخص قد جرب أو شهد أو واجه حادثا أو حوادث تضمنت الموت الفعلي أو التهديد به أو الإصابة الخطيرة ، أو تهديد التكامل العضوي له وللاخرين ، وتتضمن استجابة الفرد خوفا أو عجزا أو رعبا) .ب-يعيد الفرد التعبير عن الحادث ألصدمي بشكل دائم بطريقة أو أكثر من الطرق التالية:-

- تذكر الحادث بشكل متكرر، ويتضمن ذلك التخيلات أو الأفكار والإدراك.

-أحلام عن الحادث مؤلمة ومتكررة.

- التصرف أو الشعور كما لو كان الحدث ألصدمي يعاود الحدوث.

-ألم نفسي عميق عند التعرض للمؤشرات.
-رد فعل فسيولوجي عند التعرض للمؤشرات الداخلية أو الخارجية ترمز لأحد جوانب الحادث ألصدمي أو المشابه .
- تجنب دائم للمنبهات المرتبطة بالصدمة وحذر الاستجابة الدائمة، ويظهر ذلك من خلال :
- جهود لتجنب الافكار والمشاعر والمحادثات المرتبطة بالصدمة.
-جهود لتجنب الانشطة والاماكن والاشخاص الذين يتسببون في تذكر الصدمة.
- عدم القدرة على استرجاع جانب هام من الصدمة.
- تناقص ملحوظ في الميول واالاهتمامات أو الاشتراك في الأنشطة المهمة.
- شعور بالانفصال أو الغربة عن الآخرين والنفور منهم.
- مدى ضيق الوجدان عدم القدرة على امتالكه مشاعر الحب.
- الشعور بقصور المستقبل كتوقع الفرد ان لا تكون له مهنة ولا يتزوج ولا يعيش العمر الطبيعي. (TR.DSMIV.2005..539.540)

الاسباب التي تُظهر الاعراض الصدمية:
1-حوادث المرور التي تؤدي الى الوفاة او الإعاقة.
2-الحروب ،التعذيب، الطرد والتهجير ,الهجوم الارهابي.
3-الكوارث الطبيعية مثل الفيضانات ,الزلزال.
4-مشاهدة حالات الموت العنيف للآخرين عن قرب(اي عندما يكون في مكان الحادث او مسرح الجريمة.
5-موت الوالدين في مرحلة الطفولة.
6-الإصابة الامراض الخطيرة كالسرطان .
7-الاهمال العاطفي أو حالات الانفصال والطلاق"

ولهذه الاسباب اثار على صحة الفرد وتسبب له الصدمة النفسية ،ومن هذه الاثار الحزن، الياس ،الالم والحداد،و العزلة والانسحاب الاجتماعي ،والاكتئاب بنوعيه البسيط والحاد ،انعدام الشعور بالقيمة واحتقار الذات ، التخيلات والاوهام والتفكير بالانتحار.(عامرية و زكية، 2015 :14-19)

البرنامج الإرشادي Counseling Program :

هو مجموعة من الإجراءات المخططة المنظمة في ضوء أسس نظرية وقواعد علمية بهدف تقديم الخدمات الإرشادية على المستويات الوقائية والعلاجية والنمائية، وبأنه دراسة للواقع وتحديد للمشاكل والأهداف والحلول، وإنه ثابت نسبيا ويتطلب المراجعة المستمرة،ويعتبر الأساس لبناء الخطط الإرشادية (عبدالله وخوجة 2014 م: 45) ، وتأتي الدعوة لتطبيق برامج الإرشاد النفسي في التنمية الذاتية وإدارة الذات وتطويرها في المدرسة كنتيجة حتمية وردة فعل طبيعي لمواكبة التطور الذي يسود العالم، إذ أن المدرسة الحديثة أصبحت تركز على تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ لمواجهة الحياة، والتعامل مع مشكلاتها المختلفة بشكل إيجابي وفعال(عبد الله وخوجة 2014: 108) واهم الفنيات المعتمدة في هذا البرنامج الارشادي هي:

-فنية السرد الاسترجاعي:

قبل استخدام فنية السرد للقصة من المهم تطوير العلاقة الارشادية او العلاجية مع الطفل ، وبقدر الامكان فهم خليفته وقضاياه الحالية،فهذا سوف يساعد المرشد على فهم استعارات الطفل واستخدامها بفاعلية عند إعادة سرد قصته(برادلي واخرون،2012: 136) ؛ وعرفته (الخوالدة،2018) على انه علاج نفسي يسعى لمساعدة الأفراد على تحديد المهارات والمعارف التي تساعدهم على أن يحيوا من خلالها حتى يستطيعو ا تأليف معنى جديد لقصصهم الشخصية، حتى يستطيعوا التصدي للمشاكل التي تواجههم إذ إنه لايقوم بإلقاء اللوم على الناس، كما أنه ينظر للمشاكل على أنها منفصلة عن الذات ، و أن الناس يمتلكون العديد من الكفايات، والمهارات ، والقيم، والمعتقدات ، والالتزامات ، والقدرات التي تساعدهم على التقليل من تأثير المشاكل على حياتهم . (الخوالدة،2018)

-المفاهيم الاساسية للعلاج والارشاد بالسرد الاسترجاعي :

-*محور العلاج بالسرد الاسترجاعي:* يختلف هذا العلاج عن النظريات التقليدية في أن المعالج يعمل على إقامة علاقة تعاونية مع المسترشد ، ويمنحه الاهتمام، ويستمع الى قصصه وحديثه بكل احترام، ويبحث المعالج من خلاله عن الجوانب الإيجابية في حياة المسترشد ، وحثه على اكتشاف ذاته من خلال طرح الأسئلة، وخلال العلاقة الارشادي التعاونية يتم التعرف على جوانب المشكلة وتأثيرها على حياة الفرد من خلال حث ا لفرد على التفكير بالمشكلة باعتبارها جزءا منفصلا عنه ، كما يشير هذا العلاج الى تجنب تصنيف المسترشدين بناءً على مشكلاتهم أو اصدار احكام عليهم ،كما يعمل على الكشف عن جوانب او مكامن القوة التي يمتلكها المسترشد في حياته ويتجنب اصدار الاحكام والقاء اللوم على المسترشد.

- *دور اسلوب السرد اودور القصة في عملية العلاج*: يعتبر العلاج بالسرد الاسترجاعي أن حياة الفرد عبارة عن قصة يشارك فيها نفسه والأخرين، وتعتبر تمثيلاً للواقع الذي يعيشه بالفعل، وتنشأ القصص من الأحاديث في السياق الثقافي والاجتماعي، وإن المسترشدين وفقا للعلاج بالسرد كقصة لا ينظرون الى مشاكلهم على أنها ناتجة عن أسباب مر ضية، ولا يرون أنفسهم ضحايا لمرض نفسي، بل يظهرون كأنهم أبطال شجعان قادرون على رواية قصص حيوية عن أنفسهم، وإن رواية قصصهم تؤثر عليهم، وعلى المعالج بشكل إيجابي، ويرجع ذلك الى طبيعة العلاقة لإرشادية المفتوحة بين الطرفين.

-*الاصغاء الفعال :* ينصب أهتمام العلاج بالسرد الاسترجاعي على اهمية مهارة الاصغاء الفعال اوالاستماع والتقبل غير المشروطين للمسترشد ؛دون توجيه له اللوم او يصدر عليه الاحكام المسبقة ؛ وهنا يتوجب على المرشد مايلي:-1-ان يحث المرشد ويشجعه بواسطة العبارات التحفيزية بالنظر على الجوانب الايجابية للموقف الذي اربكه وترك الماً لديه من خلال إعادة النظر فيه .2- تمكين المسترشد من تعديل افكاره ومعتقداته وارائه من خلال تغير الطراز التفسيري لتلك الافكار حول الموقف لاعطاء معنى وتفسير جديد للحياة دون أن يكون هناك تأثر بأفكار المرشد ،أوآرائه ونظرياته، وذلك يتم من سردالموقف بشكل قصة التي يتشاركون فيها كما يتمتع المرشد خلال الجلسة الارشادية العلاجية بالتفاؤل، وحب االاستطلاع، والمثابرة والإ يجابية والتقبل أثناء الاستماع لسرد المسترشد للموقف الملئ بالمشاكل.3- اهتمام المرشد بالتفاصيل، والجوانب الإيجابية في شخصية وحياة المسترشد ، والذي من شأنه أن يساعده على التعامل مع مشكلته، بحيث يحاول المرشد فصل المسترشد عن المشكلة مع االابتعاد عن استخدام التلخيص أثناء الجلسة باعتباره يقلل من شأن مشكلة المسترشد كما ويقوم المرشد بمساعدة المسترشد في استبصار قدراته وإمكاناته ومواهبه، كما إن المرشد في علاج السرد الاسترجاعي لا يعرف عن حياة المسترشد أكثر منه أو أكثر مما يخبره به، ولايمتلك معلومات سابقة عن مشكلته، وأن المستر شد هو وحده من يمتلك خبراته الحياتية، وهو من يعرفها ويرويها (كوري،2011) وهو في حالة استرخاء عن طريق تدريبه على هذه الفنية من قبل المرشد لان حالة الخوف اوالقلق تنتفي والمسترشد في حالة استرخاء لذا يستطيع المسترشد النظر للموقف على انه اجراء صحيح او تصرف منطقي لتجنب الموقف الصادم حتى يبتعد عن الالم والمخاطر الملحقة بالموقف وعن طريق تقديم التعزيز والمشاركة المتبادلة اثناء السرد يعرف المسترشد بان الموقف وان كان مخيفا ويتر ك الماً الاانه تعرضه للالم الصادم يرجع الى فقدانه لتعلم المهارات النفسية والاجتماعية؛ او ضعف تلك المهارات جعل الموقف المشكل الذي مرَّ به حدثاً صادما وعند تغير الطراز التفسيري لافكار ومعتقدات المسترشد وارائه يتجاوز الصدمة النفسية ؛إذ يسهم الارشاد والعلاج النفسي في مساعدة المسترشد من خلال الاساليب الارشادية التي تعمل على تعديل السلوك المضطرب من خلال عملية التدريب على المهارات الاجتماعية والنفسية لزيادة وعي المسترشد يذاته ومساعدته في التعامل الايجابي مع المواقف الصادمة .

- فنية الاسترخاء:(Relaxation) :وهي من العمليات المهمة التي يعتمد عليها في تعديل السلوك، وبخاصة في معالجة الاستجابات الانفعالية غير المرغوب فيها، كالقلق والخوف وتكون استجابة الاسترخاء عند رؤية المثيرات المخيفة وممارسة الاسترخاء واستخدامه مهارات لضبط الذات ويتضمن ذلك كيفية التصرف عند بداية الإحساس بالقلق والخوف وبالتالي يمارس الفرد الاسترخاء. (الشرقاوي، 1983 :53).ويتضمن أنواعاً متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل علي الوصول إلي الدرجة المطلوبة من الاسترخاء ومن أنواعه ؛ الاسترخاء التعاقبي و الاسترخاء الكلي والفارقي والا سترخاء

العقلي : و الذي يقصد به القدرة علي خفض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق، ويأتي دوره بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي ؛أهمية الاسترخاء وفوائده في:-

- خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي. واستجابة نظام المناعة .
- المساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثاروزيادة المقاومة للتوترت النفسية ، والمزيد من الضبط الذاتي والصحة العقلية الايجابية، وزيادة الصحة الجسمية.
- منع تأثير تراكم الضغط العصبي (برادلي، 2012 :517)؛(محمد،2007: 110-112)

بعض الاراء ووجهات النظر حول اعراض اضطراب مابعد الصدمة:

-وجهة نظر (هوروفتز)للاعراض الاضطرابية لما بعد الصدمة للفرد المصدوم وكيفية استجابته لمواجهة الضغط، يرى أنه عند مواجهة صدمة ما فإن الاستجابة الأولية للافراد إنما تتمثل في الصراخ عند إدراك الصدمة، أما الاستجابة الثانية فتقتصر على محاولة تمثل معلومات الصدمة الجديدة، بواسطة معرفة متاحة مسبقاً والتي يجدون انفسهم عاجزين عن ايجاد اتفاق بين افكارهم وذكرياتهم عن الصدمة ،فتظهر الميكانزمات النفسية كوسيلة دفاعية تجنبه تذكر الحدث الصادم عند استدعاء هذه (Brewin&Holmes,2003 p23.)

-وجهة نظر المعرفيين:ترى أن ادراك الفرد للوحداث يتوقف على نظرته لذاته والعالم ، فالمنظور المعرفي يقوم على افتراض أن الاضطرابات النفسية ناجمة عن تفكير غير عقلاني ولذلك فإن الأحداث الصادمة تهدد الافترا ضات العادية أو السوية للفرد ومفهومه للامان وما هوآمن(الحواجري، 2003)

-وجهة نظرالسلوكيين: ترى أن تعرض الشخص للخبرات الصادمة يمكن أن يصبح مشروطاً بالمنبهات فخلال التعرض للخبرات الصادمة فإن المنبهات (المثيرات) يمكن أن يؤدي الى ردود فعل كالخوف والقلق بالإضافة إلى الأعراض الأخرى الظاهرية (ثابت، 2012)

-وجهة نظر النظرية البيولوجيين: ترى تفسيرا اخر لظهور اعراض اضطراب ما بعد الصدمة على مستويات مختلفة فالصدمة قد تؤدي إلى تغيرات في نشاط الناقلات العصبية والتي بدورها تؤدي إلى مجموعة من النتائج والاستجابات والثو ا رت الانفعالية (صوالي، 2012)

-الدراسات السابقة:-دراسة شاهين (2014) هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية كل من برنامج العلاج المعرفي السلوكي وعلاج العقل والجسم في خفض حدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والأعراض المصاحبة والمحددة بالقلق والاكتئاب، وقد تكونت عينة الد ا رسة من(133)طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي) ومقياس كرب ما بعد الصدمة مقياس غزة للخبرا ت الصادمة(، وتوصلت الد ا رسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات االمتغيرات النفسية والمتمثلة في (كرب ما بعد الصدمة القلق و الاكتئاب النفسي معا في كرب ما بعد الصدمة و السلوك العدواني والعدائي للمراهقين (لدى المجموعة التجريبية والضابطة قبل البرنامج، كما أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات المتغيرات النفسية والمتمثلة في (كرب ما بعد الصدمة القلق و الاكتئاب النفسي معا في كرب ما بعد الصدمةو السلوك العدواني والعدائي للمراهقين (لدى المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج) - دراسة النخالة(2017): بعنوان اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتفكير الاستدلالي والحكم الأخلاقي لدى عينة من الأطفال في قطاع غزة حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتفكيرالاستدلالي والحكم الأخلاقي لدى عينة من الأطفال في قطاع غزة، وقد تكونت عينة الدراسة من (205) طفلاً وطفلة من أطفال قطاع غزة، واستخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وأعدت الباحثة استبانة لجمع البيانات، وقد توصلت الدراسة إلى أن الأطفال يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بصورة مرتفعة، كما خلصت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وبين مهارات التفكير الاستدلالي.

-دراسة عواجة(2016) حيث هدفت إلى التعرف على مستوى كرب ما بعد الصدمة والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المهدمة بيوتهم في شمال غزة، وقد استخدمت الباحثة أداتين مقياس كرب ما بعد الصدمة لبينيه ومقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي كمنهج للدراسة، وبلغت عينة الدراسة (357) مراهقاً ومراهقة، وقد توصلت الدراسة

إلى وجود علاقة طردية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس كرب ما بعد الصدمة وبين الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

-(جلالي وآخرون):Jalali et al., 2019- دراسة(حيث هدفت هذه دراسة إلى التعرف على تحديد فاعلية العلاج السرد الجماعي في الحد من الاكتئاب والقلق لدى الأطفال ذوي الآباء المسجونين، وكان تصميم الدراسة عبارة عن تجربة سريرية عشوائية مع مجموعة تجريبية ومجموعة على قائمة الانتظار كمجموعة ضابطة، حيث تم اختيار(85)طفلا ايرانيا مع اباء مسجونين ، تم توزيعهم بشكل عشوائي على المجموعات التجريبية والضابطة. حيث تلقت المجموعة التجريبية العلاج الجماعي السردي بينما لم تتلقى المجموعة الضابطة أي علاج، وتألفت أداة قياس البحث من قائمة جرد (RCMAS) ، ومقياس القلق الظاهر للأطفال ، (CDI) الاكتئاب للأطفال بينما تم استخدام تحليل التباين التغاير أحادي المتغير المستقل (ANCOVA)،واختبار (t)، لاختبار فرضية الدراسة ، وأظهرت النتائج أن الاكتئاب والقلق قد انخفض بين الأطفال الذين لديهم آباء مسجونون، حيث بينت النتائج أن مبدأ العلاج السردي وتقنياته، وفوائد العلاج الجماعي قللت من الاكتئاب والقلق لدى الأطفال ذوي الآباء المسجونين (189-200 Jalali et al., 2019:)

:- الفصل الثالث إجراءات البحث

منهجية البحث :-استعملت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لغرض تقويم فاعلية برنامج إرشادي والتعرف على أثر فنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء في خفض اعراض الضغوط مابعد الصدمة لدى النازحين من تلاميذ المرحلة الابتدائية.

❖ أولاً : التصميم التجريبي (Experimental Design)

ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدمت الباحثة التصميم التجريبي وهو (تصميم المجموعة التجريبية والضابطة مع اختبار قبلي – بعدي)،وقد صمم باتباع الخطوات التالية :-اختيار(20) نازحا من التلاميذ كعينة بعد اجراء الاختبار القبلي لهم والذين حصلوا على اعلى درجات على مقياس(دافيدسون) للاضطرابات النفسية الناتجة بعد الصدمة . --تم توزيع افراد العينة بصورة عشوائية الى مجموعتين تجريبة وضابطة بواقع (10) نازحا من التلاميذ بكل مجموعة .- تم اجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات (درجات المقياس القبلي ،العمر بالشهور، دخل الاسرة الشهري، والمستوى التحصيلي للأم والأب .قدمت الباحثة البرنامج العلاجي والارشادي للمجموعة التجريبة بفنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء وحجب البرنامج المذكور عن المجموعة الضابطة._ اجراء اختبار بعدي لمعرفة الفروق ودلالاتها فيما يخص المجموعتين التجريبة والضابطة . وهذا التصميم يمنح الباحثة قدرا مقبولا من الثقة بان الفرق بين المجموعتين ينجم عن البرنامج المستخدم وحده والشكل رقم (1) يوضح ذلك .

شكل(1)

يوضح التصميم التجريبي للمجموعتين

الجمو المجموعة الضابطة	اختبار قبلي		اختبار بعدي
المجم المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	متغير مستقل	اختبار بعدي
		السرد الاسترجاعي والاسترخاء	

ثانياً : مجتمع البحث :يشمل مجتمع البحث النازحين من تلاميذ المدارس المرحلة الابتدائية للدراسة الصباحية البالغ عددها (100) تلميذ وتلميذة(شمال بغداد/ رصافة الاولى) للعام الدراسي 2020-2021 تم توزيع المقياس عليهم للكشف عن اعراض الضغوط مابعد الصدمة والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)
أعداد المدارس الابتدائية وأعداد التلاميذ حسب توزيعها على الموقع الجغرافي

المجموع	50	50	100	4/مدارس
المدرسة/الرصافة/1	أعداد التلاميذ/		العدد الكلي	الموقع الجغرافي
	تلميذ	تلميذة		
اليسر الابتدائية المختطلة	15	18	33	بغداد الحسينية منطقة ال5000
القدس الابتدائية المختلطة	10	5	15	بغداد شارع فلسطين
مكة المكرمة المختلطة	15	15	30	بغداد/الحسينية منطقة الضباط
بيسان الابتدائيةالمختلطة	10	12	22	بغداد/ حي القاهرة

ثالثاً : عينة البحث التطبيقية: بعد ماتم تطبيق المقياس (الاعراض للضغوط مابعد الصدمة على النازحين البالغ عددهم (100) نازحا من التلاميذ قامت الباحثة باختيار مدرسة اليسر المختلطة التابعة لمديرية بغداد الرصافة/1
- وذلك وجود العدد المناسب من النازحين الذين يعانون اعراض الصدمة حسب اجاباتهم على فقرات المقياس واختيار (20) تلميذ وتلميذة نازحين من الذين حصلوا على أعلى درجات في المقياس بعد توزيعهم بشكل عشوائي الى مجموعتين تجريبية وضابطة (10)نازحا لكل مجموعة ، كما انه يتوافر المكان المناسب لتطبيق البرنامج وتم تحديد الصف الخامس كعينة لتطبيق البرنامج لتوفر العدد المناسب للبرنامج في هذه المرحلة.
رابعاً : تكافؤ أفراد المجموعتين :-فقد تم إعداد استمارة معلومات الملحق (2) تتعلق بتلك المتغيرات، فقد تم التكافؤ بين أفراد المجموعتين في المتغيرات الآتية :-– درجات التلاميذ النازحين على مقياس (دافيدسون) .- العمر بالشهور لافراد المجموعتبن . –ودخل الاسرة الشهري -– التحصيل الدراسي للأب .– التحصيل الدراسي للام .
أ – درجات التلاميذ النازحين على المقياس اعراض الضغوط مابعد الصدمة في الاختبار القبلي: ولغرض التأكد من تكافؤ المجموعتين على هذا المتغير ، استخدمت الباحثة اختيار مان – وتني فتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (34) درجة وهي قيمة اكبر من الجدولية التي تساوي (23) درجة عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذا المتغير، كما يدل على ان المجموعتين متكافئتان في درجات الاختبار القبلي كما موضح في الجدول (2)

الجدول (2) التكافؤ في درجات مقياس اعراض الضغوط مابعد الصدمة لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان – وتني (U)		مستوى 0.05 الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الاختبار القبلي	التجريبية	10	121	12.10	34	23	غير دالة
	الضابطة	10	89	90،8			

ب- العمر ا لزمني بالشهور: تم مكافأة العمر وحسب الأشهر، استخدمت الباحثة اختبار (مان - وتني) وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (47) درجة وهي قيمة اكبر من القيمة الجدولية (23) وعند مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على ان الفرق غير دال إحصائيا بين المجموعتين في متغير العمر، كما موضح في الجدول (3)

الجدول (3) التكافؤ في متغير العمرأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان- وتني (U)		متوسط الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
العمر الزمني بالشهور	التجريبية	10	108	10.80	47	23	غير دالة
	الضابطة	10	102	10 .20			

جـ - التحصيل الدراسي للأب : ولمعرفة دلالة الفرق استخدمت الباحثة اختبار (كولموجروف – سميرنوف) اذ كانت القيمة المحسوبة (0.671) درجة والقيمة الجدولية (1.36) درجة عند مستوى دلالة (0.05)، وهي غير دالة إحصائيا مما يدل على تكافؤ المجموعتين كما موضح في الجدول (4)

جدول(4) التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأم لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للأم						قيمة سمير نوف		الدلالة 0.05
		يقرأ ويكتب	ابتدائية	متوسطة	إعدادية	بكالوريوس		المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	10	4	صفر	4	1	1		0.671	1.36	غير دالة
الضابطة	10	1	1	4	3	1				

د – التحصيل الدراسي للأب :ولمعرفة دلالة الفرق استخدمت الباحثة اختبار (كولموجروف، سميرنوف) اذ كانت القيمة المحسوبة (0.224) درجة والقيمة الجدولية (1.36) درجة عند مستوى دلالة (0.05) وهي غير دالة إحصائيا مما يدل على تكافؤ المجموعتين، كما موضح في الجدول (5)

الجدول (5)التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للأب						قيمة سمير نوف		الدلالة 0.05
		يقرأ ويكتب	ابتدائية	متوسطة	إعدادية	بكالوريوس		المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	10	1	2	2	4	1		0.224	1.36	غير دالة
الضابطة	10	1	3	1	3	2				

هـ -دخل الاسرة :وقد استخدمت الباحثة اختبار (كولموجروف–سميرنوف) لمعرفة دلالة الفرق، فقد كانت القيمة المحسوبة (0.447) درجة والقيمة الجدولية (1.36) درجة عند مستوى دلالة (0.05) وهي غير دالة إحصائيا وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين والجدول (6) يوضح ذلك.
جدول (6)

التكافؤ في دخل الاسرة لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	دخل الاسرة		قيمة سمير نوف		الدلالة 0.05
		جيد	متوسط	المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	10	4	6	0، 447	1.36	غير دالة
الضابطة	10	5	5			

خامساً : أداتا البحث (Research tools) :-لتحقيق أهداف البحث تم تبني مقياس(دافيدسون) للكشف عن اعراض الضغوط مابعد الصدمة وبناء البرنامج العلاجي الارشادي وفق فنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاءمن(إعداد الباحثة) وستقتصر الباحثة علي شرح أدوات القياس، وذلك كما يلي:

❖ وصف المقياس: لتحقيق أهداف البحث تم تبني مقياس(دافيدسون) للكشف عن اعراض الضغوط مابعد الصدمة- PTSD Scale according to DSM—IV(ال(دافيدسون)Davidson المترجم للغة العربية من قبل (عبد العزيز ثابت،2006) ،والذي يتكون من (17) فقرة وله خمسة بدائل وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري (وذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص (ملحق3) وتم اتفاق المحكمين على جعل بدائل المقياس ثلاثية لتناسب عينة البحث الحالي فاصبحت بدائله كالاتي(دائماً،احيانا ،ابدا) واوازانه على التوالي(1،2،3).

❖ -تصحيح المقياس: من اجل الحصول على درجة التلميذ الكلية على المقياس وضعت امام كل فقرة ثلاثة بدائل وهي((دائماً،احيانا ،ابدا) يقابلها سلم من الدرجات لكل بديل على التوالي(1،2،3). وقد تم حساب درجة التلميذ من جمع درجاته عن فقرات المقياس؛إذ ان اعلى درجة يحصل عليها التلميذ هي(51)درجة واقل درجة هي(17) ملحق (2) مقياس اعراض الضغوط مابعد الصدمة بصيغته النهائية ، اما الوسط الفرضي للمقياس(34)درجة والتلميذ الذي يحصل على (34) درجة فأكثر فهو لديه اعراض اضطرابية لمابعد الصدمة النفسية.

❖ الخصائص السايكو مترية للمقياس: 1-صدق المقياس:تم عرض المقياس بصيغته الاولية على نخبة من الاساتذة ذوي الاختصاص وعددهم(7) خبيرا ملحق (3) إذ كانت نسبة الاتفاق بينهم (95%).

❖ 2-ثبات المقياس Reliability :وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما :-

أ – إعادة الاختبار (Test – Retest) .اعيد الاختبار على عينة استطلاعية تم اختيارها عشوائياً من مجتمع البحث بلغ عددها (50) تلميذاوقد تجنبت الباحثة اشتراكها في إجراءات التطبيق فيما بعد، بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول ومن ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين في المرتين باستخدام معامل ارتباط بيرسون وقد وجد ان معامل الارتباط (0.86) وتشير هذه النتيجة إلى ثبات عال للمقياس .ب-الفا كرونباخ : وكانت النتيجة لمعامل الثبات بهذه الطريقة اذبلغ معامل الارتباط (0,848) وهو مؤشر جيد على اتساق الفقرات وتجانسها.

❖ التطبيق النهائي: تحقيقا لاهداف البحث الحالي، وبعد ان اصبح المقياس يتمتع بالصدق والثبات قانت الباحثة بتطبيق هذا المقياس بصيغته النهائية(ملحق 2) على عينة التطبيق البالغة(100) نازحا من التلاميذ.

❖ -بناء برنامج الارشادي (السرد الاسترجاعي والاسترخاء) وتنفيذه :

يعد هذا النوع من البرامج العلاجية الذي يهتم بالتعامل مع المشاكل الناتجة عن اضطرابات الضغوط ما بعد الصدمة، وإن هذا العلاج مستمد من نظرية شبكة الخوف (الصدمة)، والمبنى على نظريات العلاج المعرفي السلوكي، والذي يتضمن سرد الأحداث بتسلسل زمني بمساعدة المرشد مما يساعد المسترشد على إعادة البناء الزمني لذكرياته العرضية والتخيل التفصيلي للحدث الصادم، من خلال تفعيل الذاكرة الساخنة، ومن خلال تنشيط الخوف وتعديلها، وربطها بالاستجابات المعرفية والانفعالية والحسية، وادخالها في سياق المكان والزمان للموقف الصادم بتغريب الحدث المشكل للفرد وارساء قواعد التأثير على هذا الموقف ويكون الارشاد بهذا النوع غير مشروط بالتقبل الذي يساعد على شعور الطغل بالامان من خلال العلاقة الارشادية. وقد تم التحقق من صدق البرنامج عن طريق الصدق الظاهري (وذلك بعرض البرنامج على مجموعة الخبراء من ذوي الاختصاص) ، وقد تكوّن البرنامج من (12) جلسة مدة الجلسة الواحدة (45) دقيقة وبواقع جلستين في الأسبوع،استمرت الجلسات لمدة (6) أسابيع،الذي تم تطبيقه على العينة التجريبية.

❖ الفنيات المستخدمة في البرنامج(السرد الاسترجاعي والاسترخاء):

-المحاضرة: يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم معلومات مبسطة وبعبارات تتناسب وخصائص النمو في مرحلة الطفولة المتاخرة في كيفية تعديل الافكار السلبية لما بعد الصدمة التي تعرض لها التلاميذ النازحين وماهي الخدمات المجتمعية لتقدبم الدعم النفسي والاجتماعي المقدمة للنازحين ولاسيما التلاميذ الاطفال.

- المناقشة الجماعية: يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الراي حول موضوع المحاضرة بين الباحثة والتلاميذ النازحين ، وبهذا تصبح المادة العلمية المطروحة بالمحاضرة موضوع نقاش وحوار هدفها تعديل البنية المعرفية لهم وتعديل الافكار السلبية لديهم وتنمية المهارات النفسية للتعامل مع المواقف الصادمة عن طريق السرد والتلاميذ في حالة استرخاء عن طريق تدريبهم على خطوات الاسترخاء في كل جلسة ومع توزيع بطاقة مكتوب عليها خطوات الاسترخاء.

-التعزيز الايجابي والدعم النفسي والاجتماعي: والهدف من هذه الفنية التاكيد على التعلم الجديد للسلوك الصحيح اتجاه المواقف الصادمةبحيث يصبح هذا السلوك جزءً من من حياتهم.

النمذجة: يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في عرض نماذج سلوكية من خلال موضوع النقاش عند سرد الحدث الصادم، والهدف من استخدام هذه الفنية هو تعليمهم اساليب المواجهة الصحيحة وسلوكيات جديدة سوية محل السلوك المضطرب من خلال الاقتداء بالانموذج المقدم لهم.

-المقعد الفارغ: يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية هو طلب المرشد من الطفل ان يقوم بدوره في الصراع ويعبر عن نفسه ويطلب من الطفل تبديل المقاعد لتبادل حواره مع نفسه، و التقبل غير المشروط من الفنيات الي يتم العمل بها للمصدومين نفسيا هدف الفنية تعديل البنية المعرفية.

التصور المرئي: يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في اعادة تفسير الخبرات الصادمة لعلاج المخاوف المرضية وفي الاسترخاء وتمارين ادارة الضغط والهدف من تطبيق هذه الفنية لمساعدة المسترشدين اعادة الافكار والذكريات الصعبة والتعامل مع الصراعات الداخلية وتخفيف القلق من الصدمة والخبرات المؤلمة بتطبيق السؤال المعجزة الذي يجبر المسترشدين ببساطة على ادراك مايريدون بالفعل وينقلهم من وجهة النظر المركزة على المشكلة الى اخرى مولدة للحلول ويمكن استخدامه في اي وقت من العلاج فالمسترشدون غالبا مايكتشفون حلولهم عند استخدامه لوضع الاهداف فقد يفيد المسترشد في تطوير وصف واضح وثابت لما يأمل تحقيقه من عملية الارشاد فهو يساعده على تحقيق هدف إيجابي ، والتصورالمرئي من انواعه التصور العقلي وهواسلوب يساعد المسترشد بالتركيز على الصور العقلية الحية حول تجربة الصدمة التي تعرض لها، والنوع الاخر التصور الايجابي والتصور التكيفي الذي يساعده على تصور نفسه ناجحا في التعامل مع كل خطوة في سير العملية.(برادلي واخرون،2012 : 271: 272-)

-لعب الدور: يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكوين ذخيرة معرفية يستخدمها التلميذ النازح في مواقف اخرى مشابهة ، والهدف من هذه الفنية هي تدريبهم على اساليب المواجهة الصحيحة للتعامل مع المواقف الصادمة فعن طريق اللعب تتضح اتجاهاته ومشاعره المكبوتة المتراكمة، والتي قد تعبر عن

الإحباط أو عدم الأمن ، والقلق والخوف والحيرة ، وبذلك يستطيع أن يواجهها وأن يسيطر عليها أو أن يتخلى عنها(رجب،1990: 134)

وفي ضوء ذلك قامت الباحثة باعداد 12جلسة علاجية وارشادية جماعية وفردية بواقع جلستين اسبوعيا وتراوحت مدة الجلسة الجماعية (45) دقيقة و الجلسةالفردية (30) دقيقة كتصحيح اضافي للجالات المتعرضة لاكثر من صدمة اذكانت حالتين تطلبت جلسات فردية لذا كان على الباحثة اضافة وقت لهذه الحالات كي تتخلص من الاعراض الاضطرابية للصدمة التي تعرضت لها واستطاعت الباحثة تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لهم.نموذج للجلسات.

الجلسة الأولى: التعارف بين المرشد والأعضاء والتعارف بين الأعضاء أنفسهم، والتعرف على الإرشاد الجمعي، والارشاد الفردي والتعرف على أهداف البرنامج وتحديد معايير العمل الجماعي، وتحديد توقعات الأعضاء وأخذ موافقتهم على البرنامج

الوسائل والأدوات المستخدمة : اختلفت الوسائل المستخدمة في البرنامج الإرشادي بما يخدم تحقيق الأهداف الإجرائية للبرنامج ، ومن هذه الوسائل) صور - ملصقات - قصص – ومقاعد – حاسوب – فيديو –بروجكتر – عرض بوربوينت) وسائل تعزيز وتحفيز وجانبها الاساس هو تقديم الدعم لهم .

الوسائل الإحصائية : استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (sp.ss) وكالآتي :أ – اختبار (مان- وتني) ؛ب- اختبار (كولموجروف – سميرنوف) ؛جـ- اختبار ولكوكسن ؛د – معامل ارتباط بيرسون :هـ- معاما الفاكرونباخ؛و – الاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

خاتمة: الفصل الرابع:يتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وفقاً لهدف البحث وفرضياته المبينة في الفصل الأول.

-الهدف الاول: الكشف عن الاعراض الاضطرابية للضغوط ما بعد الصدمة لدى النازحين من التلاميذ المرحلة لابتدائية:

ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس اعراض الضغوط ما بعد الصدمة على عينة البحث البالغة(100)نازح من تلاميذ المرحلة الابتدائية، اذ بلغ المتوسط الحسابي(78،810)درجة وانحراف معياري مقداره(22،359)درجة ولدى حساب دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس اعراض الضغوط ما بعد الصدمة والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ(34) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان الفرق بين المتوسطين(الحسابي – الفرضي)،ذو دلالة احصائية ولمصلحة الوسط الحسابي اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (5،005) و هي اكبر من الجدولية البالغة(1،98) عند مستوى دلالة(0،05) وبدرجة حرية(99) وهذا يعني وجود فروق دالة احصائيا تعود الى ارتفاع مستوى الاعراض الاضطرابية لما بعد الصدمة لدى عينة النازحين من المدارسة الابتدائية والجدول(7) يوضح ذلك:

جدول(7) يبين المتوساطات الحسابية والفرضي لعينة البحث

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة النهائية		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
اعراض الضغوط ما بعد الدمة	100	78،810	22،359	34	5،005	1،98	دالة احصائيا لصالح المتوسط الحسابي

ومن الجدول اعلاه يتبين ان افراد العينة من التلاميذ النازحين بسبب ظروف الحرب وهجوم الفئة الضالة على عراقنا الحبيب خلفت لدى ابناءنا التلاميذ النازحين من المحافظات التي غزاها داعش اعراضا اضطرابية من جراء تعرضهم للصدمات النفسية وتحتاج هذه العينة الى البرامج العلاجية والارشادية للتخفيف من هذه الاعراض ودون تحولها الى امراض نفسية يصعب علاجها لهؤلاء الاطفال من تلاميذ

المرحلة الابتدائية وهذه النتيجة جاءت متفقة مع الاطار النظري ودراسة النخالة(2017) التي نوصلت اى ان اطفال غزة يعانون من الاعراض الاضطرابية لما بعد الصدمة، دراسة (عواجة،2016) .

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في مقياس اعراض الضغوط مابعد الصدمة قبل تطبيق فنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء وبعدها .

ولاجل اختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات الاختبارين (القبلي والبعدي) لافراد المجموعة الضابطة،إذ اتضح ان القيمة المحسوبة تساوي (10) وهي غير دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة(3) عند مستوى دلالة(0،05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ، اي لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة في (الاختبارين القبلي والبعدي) على مقياس اعراض الاضطراب مابعد الصدمة والجدول (8) يوضح ذلك:

ا لجدول(8) نتائج اختبار ولكوكسن لرتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين(القبلي والبعدي)

تسلسل التلميذ	درجات المجموعة الضابطة		الفرق بين قبلي بعدي	الرتب للفرق	الرتب ذات الاشارة الموجبة	الرتب ذات الاشارة السالبة	قيمة (ولكوكسن)		مستوى الدلالة 0.05
	اختبار قبلي	اختبار بعدي					المحسوبة	الجدولية	
1	44	45	1-	2،5	-	2،5-	10	3	غيردالة احصائيا
2	50	48	2+	5	5+	-			
3	48	51	3-	6	-	6-			
4	44	49	5-	7،5	-	7،5-			
5	50	49	1+	2،5	2،5+	-			
6	47	48	1-	2،5	-	2،5-			
7	42	47	5-	7،5	-	7،5-			
8	51	50	1+	2،5	2،5+	-			
9	50	50	صفر	-	-	-			
10	48	48	صفر	-	-	-			
					10+	26-			

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في مقياس اعراض الضغوط مابعد الصدمة قبل تطبيق فنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء وبعدها .

ولاجل اختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) لافراد المجموعة التجريبية،إذ اتضح ان القيمة المحسوبة تساوي (صفر) هي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة(8) عند مستوى دلالة(0،05)، وهذا يعني رفض الفرضية

الصقرية وقبول الفرضية البديلة، اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وفق فنيتي(السرد الاسترجاعي والاسترخاء) والجدول (9) يوضح ذلك:

جدول(9) نتائج اختبار ولكوكسن لرتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين(القبلي والبعدي) وفروق الدرجات ورتبها

تسلسل التلميذ	درجات المجموعة التجريبية		الفرق بين قبلي بعدي	الرتب للفرق	الرتب ذات الاشارة الموجبة	الرتب ذات الاشارةالسالبة	قيمة (ولكوكسن)		مستوى الدلالة 0.05
	اختبار قبلي	اختبار بعدي					المحسوبة	الجدولية	
1	48	25	23+	5	5+	-	صفر	8	دالة احصائيا
2	48	21	27+	9،5	9،5+	-			
3	51	28	23+	5	5+	-			
4	50	25	25+	8	8+	-			
5	46	22	24+	7	7+	-			
6	47	27	20+	2	2+	-			
7	49	29	20+	2	2+	-			
8	51	24	27+	9،5	9،5+	-			
9	50	30	20+	2	2+	-			
10	48	25	23+	5	5+	-			
					55	صفر			

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في اعراض الضغوط مابعد الصدمة بعد تطبيق فنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء.

ولاجل اختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان –وتني للعينات المتوسطة لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، على مقياس اعراض الضغوط مابعد الصدمة إذ اتضح ان القيمة المحسوبة تساوي (صفر) هي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة(23) عند مستوى دلالة(0،05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وفق فنيتي(السرد الاسترجاعي والاسترخاء) وهذا الفرق يعزى للبرنامج متفقا مع دراسة (جلالي واخرون،2019) ودراسة (شاهين، 2014) ، والجدول (10) يوضح ذلك:

جدول(10) نتائج اختبار (مان –وتني)لرتب درجات افرادالمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اعراض الضغوط مابعد الصدمة بعد تطبيق الفنيتين

تسلسل التلميذ	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (U)		مستوى الدلالة 0.05
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية	
1	45	15	25	8	صفر	23	دالة احصائيا
2	48	17	21	2،5			
3	51	18.5	28	10			
4	49	17	25	8			
5	49	17	22	3			
6	48	16	27	9،5			
7	47	16,5	29	11			
8	50	18	24	5،5			
9	50	18	30	1			
10	48	17	25	8			

-التوصيات :

-استخدام مقياس_(دافيدسون) الذي تم استخدامه لأغراض هذا البحث للكشف عن الضغوط الصدمية للمراحل المتوسطة والاعدادية والجامعية.

-تعزيز دور الإرشاد النفسي في المرحلة الابتدائية والسعي إلى الكشف أو التشخيص المبكر عن حالات الضغوط مابعد الصدمة لدى الطلبة ليتسنى إعداد برامج إرشادية (الوقائية – العلاجية) والتي تساهم في تخفيض اعراض الضغوط أو الحد منها .

-(EMDR) فنيةحركة العين -استخدام البرنامج الارشادي بفنيتي السرد الاسترجاعي والاسترخاء معا

- توفير خدمات الإرشاد الاسري والإرشاد النفسي للأفراد النازحين وأسرهم وتقديم المساعدة والمعلومات اللازمة لهم حول اضطراب ما بعد الصدمة وطرق التعامل مع الحدث الصادم والكشف عن هذه الحالات لتقديم العلاج والرعاية الصحية والدعم النفسي والاجتماعي .

- المقترحات :

1. القيام بدراسة مماثلة في مناطق أخرى من العراق أو الوطن العربي .
2. استعمال أسلوب السرد الاسترجاعي والاسترخاء في إجراء دراسة مماثلة على عينات من مراحل أخرى (المتوسطة - الإعدادي – الجامعي) .

المراجع والمصادر: -

احسان عطايا،عبد السلام عبدالله،(2007):مباحث في تقنيات التعبير الكتابي،ط.4،بيروت مركز دار الكتاب.

الرابطة الامريكية للطب النفسي(2005). الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية.المعايير التشخيصية الطبعة الأولى(.مترجم.مكتبة المنار الاولى. الكويت.

أفنان، النخالة (2017). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتفكير الاستدلالي والحكم الأخلاقي لدى عينة من الأطفال في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الاسلامية، غزة.
برادلي ،ارفورد،كاترين/ينج.(2012):34 اسلوبا على كل مرشد معرفتها،ترجمة هالة المسعود،ط1،دار الرايةللنشر والتوزيع.
جمعية الطب النفسي الأمريكية. (2007). مرجع سريع إلى المعايير التشخيصية من الدليل التشخيصي و الإحصائي المعدل لطمرات العقلية 4-(تيسير حسون، مترجم). دمشق: د. ن.
الحواجري، أحمد (2003). مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الاسلامية، غزة.
الخوالدة، إبراهيم.(2018): أثر العلاج السردي في تحسين المنعة النفسية ونوعية الحياة لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن (رسالة ماجستير منشورة. كلية الدر اسات العليا، الجامعة الهاشمية ، الزرقاء.
رجب، مصطفى (1990) : أطفالنا ومشكلاتهم التربوية والنفسية، أسبابها والوقاية منها، القاهرة، المكتب المصري لتوزيع المطبوعات .
ثابت، عبد العزيز (2006):الخبرات النفسية الصادمة (عوامل الخطر والحماية)، غزة ,فلسطين، مكتبة آفاق.
ثابت، عبد العزيز(2012). الخبرات النفسية الصادمة (ردود أفعال وتدخل)، جامعة القدس، غزة، فلسطين.
شمعون، محمد العربي (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي.ط٢،دار الفكر العربي، القاهرة
شاهين، عمر (2014). مدى فاعلية كلاً من برنامج العلاج المعرفي السلوكي وعلاج العقل والجسم في خفض حدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والأعراض المصاحبة والمحددة بالقلق والاكتئاب (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الاسلامية، غزة.
عامرية وزكية ،شويخي وبن عامر، 2015،رسالة ماجستيرلصدمة النفسية واثرها في ظهور الشخصية التجنبية دراسة عيادية لحالتين(جامعة الدكتور موالي طاهر ،سعيدة ،كلية العلوم االجتماعية والانسانية ،الجزائر
عواجة، علا (2016) .اضطراب كرب ما بعد الصدمة وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المهدمة بيوتهم في العدوان الإسرائيلي على غزة عام (2014)رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
صوالي، سهلة (2012). مشاهدة الصورة الإعلامية والمعايشة للأحداث خلال الحرب على غزة وعلاقتها باضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى الأمهات في قطاع غزة(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.
محمد ، ياسين عمر (٢٠٠٧ م). تأثير التدريب الذهني وفق نمط الإيقاع الحيوي الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة لناشئي أندية السليمانية بأعمار ١٦-١٥ سنة " رسالة دكتوراه. : كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية
طه، أحمد (2012). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه الانجاز والهناء النفسي الاجتماعي لدى عينة من مصابي ثورة 25يناير 2011)رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المنار، العراق.
كوري، جيرالد (2011): النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة سامح وديع الخفش، دار الفكر، عمان، الاردن، ط4.
يونس، محمود(2005). مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من الطلبة في الجامعة الأردنية. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. عمان، الأردن.
-American Psychiatric Association(1994). Diagnostic Statistical Manual Of Mental Washington, D.C.

Narrative therapy techniques, interventions+ worksheets.)Ackerman, C. (2020- Positive Psychology.
Brewin, C. R., & Holmes, E. A. (2003). Psychological theories of posttraumatic - stress
disorder. Clinical Psychological Review, 23, 339~376
-Johnson , S. and secherst, L. Acomparison of Desnsitization and progressive Relaxation in Treating Test Anxiety. Journal of counseling psychology . (1968) , Vol . 32 . No .3
Jalali, F., Hashemi, S. F., & Hasani, A. (2019). Narrative therapy for - depression and anxiety among children with imprisoned parents: A randomized pilot efficacy trial. Journal of Child & Adolescent Mental Health, 31(3),
Erbes, C. R., Stillman, J. R., Wieling, E., Bera, W., & Leskela, J. (2014). A - pilot examination of the use of narrative therapy with individuals diagnosed with PTSD. Journal of Traumatic Stress, 27(6), 730-733.
White, M. (1992). Deconstruction and therapy. Adelaide, South Australia: - Dulwich Centre

الملاحق.....

/ استبانة اراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس دافيدسون لاعراض اضطراب مابعد الصدمة ملحق (1)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	هل تتخيل صور وذكريات وافكار عن الخبرة الصادمة؟			
2	هل تحلم أحلام مزعجة و تتعلق عن الخبرة الصادمة؟			
3	هل تشعر بمشاعر فجائية أو خبرات بأن ماحدث لك سيحدث مرة اخرى؟			
4	هل تتضايق من الاشياء التي تذكرك بما تعرضت له من خبرة صادمة؟			
5	هل تتجنب الافكار او المشاعر التي تذكرك بالحدث الصادم؟			
6	هل تتجنب المواقف او الاشياء التي تذكرك بالحدث الصادم؟			
7	هل تعاني من فقدان الذاكرة للاحداث الصادمة التي تعرضت لها(فقدان ذاكرة نفسي محدد)			
8	هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك والنشاطات اليومية التي تعودت عليها؟			
9	هل تشعر بالعزلة وبانك بعيد ولاتشعر بالحب تجاه الاخرين أ والانبساط؟			
10	هل فقدت الشعور بالحزن والحب (متبلد الاحساس).			
11	هل تجد صعوبة في تخيل بقائك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقق اهدافك في العمل والزواج وانجاب الاطفال.			تعديل في العلمية والعملية..
12	هل لديك صعوبة في النوم او البقاء نائما؟			
13	هل تنتابك نوبات من التوتر والغضب؟			
14	هل تعاني صعوبة في التركيز؟			
15	هل تشعر انك على حافة الانهيار (واصلة معك على الاخر) ومن السهل تتشتت انتباهك؟			
16	هل تستثار لاتفه الاسباب وتشعر دائما بانك متحفز ومتوقع الاسوأ؟			
17	هل الاشياء والاشخاص الذين يذكرونك بالخبرة الصادمة يجعلك تعاني من نوبة من ضيق التنفس، والرعشة، والعرق الغزير وسرعة في ضربات قلبك؟			

مقياس دافيدسون لاعراض اضطراب مابعد الصدمة بصيغته النهائية ملحق (2)

ت	الفقرات (الخبرة الصادمة)	دائما/3	احيانا/2	ابدا/1
1	هل تتخيل صور وذكريات وافكار عن الخبرة الصادمة؟			
2	هل تحلم أحلام مزعجو تتعلق عن الخبرة الصادمة؟			
3	هل تشعر بمشاعر فجائية أو خبرات بأن ماحدث لك سيحدث مرة اخرى؟			
4	هل تتضايق من الاشياء التي تذكرك بما تعرضت له من خبرة صادمة؟			
5	هل تتجنب الافكار او المشاعر التي تذكرك بالحدث الصادم؟			
6	هل تتجنب المواقف او الاشياء التي تذكرك بالحدث الصادم؟			
7	هل تعاني من فقدان الذاكرة للاحداث الصادمة التي تعرضت لها(فقدان ذاكرة نفسي محدد)			
8	هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك والنشاطات اليومية التي تعودت عليها؟			
9	هل تشعر بالعزلة وبانك بعيد ولاتشعر بالحب تجاه الاخرين أ والانبساط؟			
10	هل فقدت الشعور بالحزن والحب (متبلد الاحساس).			
11	هل تجد صعوبة في تخيل بقائك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقق اهدافك في الحياة العلمية(الدراسة) والعملية؟			
12	هل لديك صعوبة في النوم او البقاء نائما؟			
13	هل تنتابك نوبات من التوتر والغضب؟			
14	هل تعاني صعوبة في التركيز؟			
15	هل تشعر انك على حافة الانهيار (واصلة معك على الاخر) ومن السهل تتشتت انتباهك؟			
16	هل تستثار لاتفه الاسباب وتشعر دائما بانك متحفز ومتوقع الاسوأ؟			
17	هل الاشياء والاشخاص الذين يذكرونك بالخبرة الصادمة يجعلك تعاني من نوبة من ضيق التنفس، والرعشة، والعرق الغزير وسرعة في ضربات قلبك؟			

ملحق(3)اسماء المحكمين علة صلاحية المقياس والبرنامج السرد الاسترجاعي والاسترخاء

	اسم المحكم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د آسو محمد سعيد	ارشادنفسي وتوجيه تربوي	وزارة التعليم العالي/رئيس الجمعية العراقية للارشاد النفسي
2	أ. د اسيل صبار محمد	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	العلوم التربوية و النفسية /جامعة الانبار
3	أ. د .متمرس.سعاد سبتي الشاوي	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية للبنات /جامعة بغداد
4	. أ. د فاطمة هاشم قاسم المالكي	علم نفس النمو	الكلية التربوية المفتوحة
5	أ. د هدية جاسم حسن	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربوية /وزارة التربية
6	أ. م. د هدى عبد الرزاق الجنزيل	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية جامعة المستنصرية
7	م. د حنان موسى عمران	علم النفس الاكلينيكي	جامعة الامام جعفر الصادق (ع)