

السمات العامة المميزة لأبعاد أعراض ما بعد الصدمة وسط طلاب الجامعة الذين يعانون من
اضطراب ما بعد الصدمة في ليبيا

اعداد

علي سالم علي الشقمان

اشراف

ا.د/ ماجي وليم يوسف

استاذ علم النفس المساعد بالكلية

ا.د/ شادية احمد عبد الخالق

استاذ علم النفس بالكلية

الفصل الأول: المقدمة العامة

يواجه الفرد في حياته العديد من الاضطرابات، التي تتضمن الخبرات الغير مرغوب فيها، وإحداث قد تنطوي علي الكثير من مصادر التواتر، وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة، وهذا من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للاضطرابات والضغوط تلعب دورا في نشأة الأعراض النفسية.

وذلك من خلال احتكاكه بالمشكلات العديدة للمواقف والمعوقات التي تتطلب منة أن يواجهها وإيجاد الحلول المباشرة لها، وقد تكون بعض هذه المواقف مفاجئة له وغير متوقعة فيكون أثرها أسرع واكبر وقد يفشل الفرد في مواجهتها وتحملها، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلي مضاعفة نتائجها.

ويشير (زيس ودكمان، 1989) إلي أن الحروب والكوارث تترك أثرا بعيدة أمد، فقد من خلال الدراسة التي قاما بها علي اسري الحرب العالمية الثانية أن نسبة 65% من عينة الدراسة تعاني من صعوبات خطيرة وأعراض اضطرابات نفسية ناتجة عن الصدمة، وهناك أعراض ممكن أن تحدث بعد 40 سنة من الحادث الصادم (الزير، 2001، 134).

وقد أثبتت الأبحاث والدراسات الحديثة بأن العامل الأهم في تحديد ردود فعل الكائن الحي ليس الحادث الصدامي بحد ذاته وإنما القدرة علي مواجهة هذا الحادث (البلسي، 1991، 17).
فممارسة التفكير الايجابي له القدرة علي تغيير ما شعر به الفرد نحو نفسه ، ونحو العالم من حوله مما يؤدي إلي حل الكثير من المشكلات والأزمات النفسية (توني، همفيرز، 2003، 51).

أولا : مشكلة البحث

ركزت معظم الدراسات على الآثار السياسية والاقتصادية والجسمية للحروب والنزاعات المسلحة بالرغم من وضوحها، بينما قد تأخذ الآثار النفسية زمنا طويلا حتى تكون واضحة للعيان. إذ إن كل الحروب تمثل أخطارا داهمة وانتهاكات واستباحات تهدد كافة أفراد المجتمع وتعرضهم للصدمة المادية أو النفسية أو كليهما. وتعد الخبرات التي يعيشها ضحايا الحرب خبرات مفرطة وعنيفة ومستمرة وكارثية وفي تصاعد مستمر، يتعرض لها كافة أفراد المجتمع الذين يفتقرون أصلا للحماية والدعم والمساندة، ولا يعرفون لماذا تقع هذه الأحداث ولا يفهمون دلالاتها. وأورد بعض الباحثين أن الأحداث الصادمة قد تسبب مشاكل نفسية للبالغين، مثل الاضطرابات النفسية

التي تهز كيان الشخص وتكامله، مما يزيد من الحاجة إلى تشخيصها بالأساليب العلمية توطئة للحد من انتشارها أو اجتثاثها بصورة كاملة.

ثانيا : أسئلة البحث

ما السمة العامة المميزة لأبعاد أعراض ما بعد الصدمة وسط طلاب الجامعة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة؟
أهداف الدراسة

تسعي الدراسة الحالية التحقق من الأهداف الآتية:

- 1- التعرف علي أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة
- 2- التعرف علي السمات العامة المميزة لأبعاد أعراض ما بعد الصدمة وسط طلاب الجامعة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة.
- 3- الكشف عن أكثر الاضطرابات النفسية التالية للصدمة انتشارا وسط طلاب الجامعة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة.

ثالثا : أهمية البحث

تنطوي هذه الدراسة علي العديد من الجوانب التي تبرز مدي أهميتها النظرية والتطبيقية وهذه الجوانب تتلخص في الآتي:

- تقديم تراث نظري من خلال طرح عدد من التعريفات لمفاهيم عدة تنطوي علي اختلافات بين الباحثين في علم النفس مثل مفاهيم تعديل السلوك، التفكير الايجابي ، الاضطرابات التالية للصدمة .
- طرح النظريات المفسرة لكل من السلوك المعدل، والتي تساعد علي طرح مسألة تعديل السلوك بصورة عملية
- توضيح الاستراتيجيات النفسية والتربوية التي تعتمد عليها وتمارسها برامج تعديل السلوك ومدي فاعليتها، وعلاقتها بالتفكير الايجابي بأبعاده قياسا بالأنماط السلوكية لدي الطلبة
- التأكيد علي مدي الحاجة إلي برامج إرشادية تهتم بوسائل وأساليب تشكيل السلوك المعدل وتنميته.

– تبرز أهمية هذه الدراسة في تصميم برنامج لتحسين أساليب التفكير الايجابي للتخفيف من اثر اضطرابات الضغوط التالية للصدمة الذي يمر بها الطالب الليبي في كونه البرنامج النادر من نوعه علي حد علم الباحث.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا القسم من البحث تعريف اضطرابات ما بعد الصدمة ، والنظريات المفسرة له ، بالإضافة إلي الدراسات التي تناولت الاضطرابات التالية للصدمة.

أولاً: الصدمة النفسية

صدم: الصدم: ضرب الشيء الصلب بشيء مثله، وصدمة صدماً: ضربه بجسده. وصادمه فتصادما واصطدما، وصدمه يصدمه صدماً، وصدمه أمر: أصابهم. والتصادم: التزاحم. والرجلان يعدوان فيتصادمان أي يصدم هذا ذاك وذاك هذا، والجيشان يتصادمان (ابن منظور، : ٢٠٠3 : ٣٨٩)
ومر مفهوم الصدمة النفسية بمرحلة تاريخية طويلة حافلة بالانجازات ، حيث أن مصطلح الصدمة النفسية Traumatism مشتق من اللغة اليونانية ، Traumatism وكان يستعمل في الجراحة ليدل على حدوث فعل عنيف على الجسم بسبب حدث خارجي مثل ضربة، جرح، بتر، إلى غير ذلك، وليلد أيضا على عنف من أصل خارجي، ومن جهة أخرى آثار الحدث على الجسد، التي قد تقصر أو تطول ، وقد بقي هذا المعنى المزدوج عندما نقل إلى الطب العقلي ثم إلى التحليل النفسي (ناجي يسمينة ، 2015: 12). وكما يرى ما يكنبوم (MEICHEN BOUM ,1994)
أن الصدمة تشير إلى حوادث شديدة تعد مؤذية وقوية ومهددة للحياة، بحيث تحتاج هذه الحوادث إلى مجهود غير عادي لمواجهتها والتغلب عليها.

من التعريفات السابقة يمكن القول : بأن الصدمة عبارة عن حالة من الضغط النفسي تتجاوز قدرة الفرد على التحمل والعودة إلى حالة التوازن الدائم بعدها، وهذا الحادث الصادم يهاجم الفرد ويخترق الجهاز الدفاعي لديه مع إمكانية تمزيق حياته بشدة، وقد ينتج عن هذا الحادث تغيرات في الشخصية، أو مرض عضوي، إذا لم يتم التحكم فيه بسرعة وفاعلية حيث تؤدي الصدمة إلى نشأة الخوف العميق والعجز أو الرعب.

ثانياً : الاضطرابات التالية للصدمة

لم يكن مصطلح اضطراب ما بعد الصدمة موجودا ضمن مصطلحات الطب النفسي قبل عام 1980م، ولكنه بدأ تدريجيا في الظهور عقب انتهاء الحرب العالمية الثانية، حيث تمت ملاحظة

مجموعة من الأعراض النفسية المشتركة التي تظهر على بعض الجنود المقاتلين أثناء مشاركتهم في الحرب. ثم اكتملت الملاحظة بظهور الأعراض بصفة عامة على الذين يشاهدون أو يتعرضون للتهديدات والقتل والتعذيب والاعتصاب، أو للهجرة والنزوح، والمجازر، أو لانتهاك القيم، وغياب الدعم، وفقدان المقومات الأساسية، وللقصور الجسدي والوظيفي، وللحرمان من الحاجات الضرورية للاستمرار في نسيج شبكاتهم الاجتماعية. وتم تعميم المصطلح بعدها على كل الذين تظهر عليهم الأعراض جراء تعرضهم للكوارث الطبيعية الصادمة مثل الزلازل والفيضانات والبراكين والأعاصير والحرائق التي تهدد حياة الإنسان وتنفوق قدراته على الاحتمال والمقاومة والتوافق، وتجعله في حالة من العجز والرعب والهلع والانهيار والضياع واختلال البناء النفسي والبدني (محمد حمدي، 2004 : 24).

1 - النظريات المفسرة لاضطراب ما بعد الصدمة:

حاولت بعض النظريات أن تعطي تفسيرات متنوعة لتشكيل اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة. ومن أهم تلك النظريات:

النظرية المعرفية واضطراب ما بعد الصدمة:

وضع (فواد، وآخرون، 1989) نظرية معرفية في اضطراب ما بعد الضغوط الصدمة، خلاصتها أن الأحداث الصدمية تهدد افتراضاتنا العادية أو السوية بخصوص مفهومنا للأمان وما هو آمن، فيقود هذا إلى تكوين بُنية كبيرة للخوف في الذاكرة بعيدة المدى وأن الأفراد الذين تتكون لديهم بُنية الخوف هذه سوف يمرون بخبرة نقص القدرة على التنبؤ وضعف السيطرة على حياتهم، وهذان هما السبب في حصول مستويات عالية من القلق، وعلى نحو مماثل يرى (ميلار، 1995) أن الفرد يدرك الحدث الصادم على أنه معلومة جديدة وغريبة عن مخططه الإدراكي فلا يعرف كيف يتعامل معها، فتشكل له تهديداً ينجم عنه اضطراب في السلوك وهذه الفكرة القائمة على نظرية معالجة المعلومات ترجع في الواقع إلى (كيلي ، 1955) الذي طرح تفسيرات مختلفة عن التفسيرات المألوفة في حينه بخصوص القلق والخوف والتهديد (وليد خالد عبد الحميد، 2011)

نظرية التحليل النفسي واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة

ما يثير الحيرة في اضطراب ما بعد الضغوط الصدمة أن بدايته يمكن أن تحدث بعد أشهر أو سنوات من تعرض الفرد لحادث صدمي ولأن فرويد كان قد عد صدمة الولادة وما يصاحبها من إحساس الوليد بالاختناق بأنها تجربة القلق الأولى في حياة الإنسان، وأن منهج التحليل النفسي ينظر

إلى الصراعات اللاشعورية التي تضرب بجذورها في مرحلة الطفولة أنها السبب في الاضطرابات النفسية عموماً، فإن المنظرين النفسيين الديناميين اعتمدوا هذه الفكرة في تفسيرهم اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (نسيمة مازو ، وعبد العزيز الشخي ، 2011: 315).

النظرية السلوكية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة

ويركز هذا الاتجاه على العوامل البيئية وأهمية التعلم بنوعيه الإشراف الكلاسيكي والإشراف الإجرائي في تحديد السلوك بنوعيه، السوي وغير السوي، اللذين يخضعان لقانون واحد هو التعلم. وعلى أساس هذا الافتراض أجريت دراسات متعددة، من بينها دراسة (كين، وأخرون 1985) ووفقاً للمنهج الإشرافي في اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية فإن الإشراف الكلاسيكي في زمن وجود حادث صدمي، يتسبب في اكتساب الفرد استجابة خوف شرطية لتنبئه طبيعي غير مشروط (الحواء جري، احمد ٢٠٠٣ : 17).

هناك نوعان من التعلم القائم على التشريط ، التشريط الفاعل عند "سكينر" بحيث يكون فيه الشخص قادراً على التحرك والرد على منبهات البيئة بالشكل الذي يراه مناسباً. والتشريط الكلاسيكي الذي يدرس رداً فعل الجسم أو الكائن إزاء ضغوطات البيئة (المنبهات) وفيه يكون الشخص خاضعاً لتلك الضغوط وليس له الخيار في تبديلها. وهذا ما يعرف بنموذج بافلوف (يعقوب، ٧٤: ١٩٩٩)

النظرية البيولوجية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة

يقوم هذا التوجه على افتراض أن هنالك عوامل وراثية تؤدي إلى حدوث اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية، ولقد تم التحقق من هذا الافتراض بإجراء دراسات متعددة على التوائم، فقد وجد (سكرايت، وآخرون، 1993) اتفاقاً أكبر في اضطراب عصاب ما بعد الصدمة بين التوائم المتطابقة بالموازنة مع التوائم الأخوية غير المتطابقة واستنتج "سكرايت" وآخرون بأن "النتائج تدعم فرضية مساهمة الوراثة في تسبب اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (سعدوني مصير ، 2012: 123).

النظرية العضوية الكيميائية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة

ينطوي هذا التوجه تحت المنظور العضوي البيولوجي غير أنه يركز على العوامل "الحيوية الكيميائية" فقد افترض عدد من المنظرين (كريستال وآخرون ، 1989) أن التعرض لحادث صدمي يؤدي إلى إلحاق الضرر بجهاز أو نظام إفراز الغدة الكظرية، وتحديدًا إلى زيادة في مستويات النورأدرينالين والدوبامين، وزيادة في مستوى الإثارة الفيزيولوجية، فينجم عن هذه التغيرات

استجابة مروعة من الخوف والجفلة تظهر على الفرد بشكل واسع. وتفيد الدراسات بوجود بعض الأدلة التي تدعم هذه النظرية الحياتية البيولوجية فقد وجد (كوستن، وآخرون 1989) أن مستوى النورأدرنالين والأدرنالين كان عالياً لدى المرضى باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية كما وجد (كولك، وآخرون 1985) أن هناك زيادة في مستويات الدوبامين والنورادرينالين لدى الأفراد الذين يعانون هذا الاضطراب (فيصل محمد خير ، 2005: 212).

2 - أعراض ما بعد الصدمة:

قام (يعقوب، ٤١-٤٠: ١٩٩٣) بتلخيص أعراض ما بعد الصدمة حسب جمعية الطب النفسي الأمريكية وكانت كالتالي

- أن يعيش الشخص حدثاً يتخطى الإطار المألوف للتجربة الإنسانية وأن يكون هذا الحدث مؤلماً لأي شخص آخر مثل التهديد الخطير للحياة الشخصية أو الجسد، أو التهديد الشديد لأحد الأقارب من الدرجة الأولى أو التدمير المفاجئ للمنزل، أو رؤية أحد الأشخاص يقتل أو يصاب كنتيجة لحادث أو اعتداء جسدي .
- أن يعيش الشخص الحدث-الصدمة بشكل دائم وعلي الأقل بإحدى الوسائل التالية :عودة وتدخل الذكريات المؤلمة (صور وأفكار) للحدث (في حالة الأطفال الصغار هناك اللعب المتكرر)، والكوابيس المتعلقة بالحدث (الأحلام المخيفة)، والفعل لفجائي أو الشعور بأن الحدث-الصدمة قد يعود من جديد، وضيق نفسي شديد عند التعرض لأحداث ترمز أو تشابه في شكلها الصدمة بما في ذلك الذكرى السنوية للصدمة
- التجنب الدائم للمنبهات المرتبطة بالصدمة أو الخمود (التبلد) في الاستجابة العامة لم تكن موجودة قبل الصدمة. وهذا التجنب يظهر في ثلاثة أشكال علي الأقل منها: بذل الجهود لتجنب الأفكار والمشاعر المرتبطة بالصدمة، وبذل الجهود لتجنب الأنشطة والوضعيات التي توقظ ذكريات الصدمة، وعدم القدرة على تذكر الجزء المهم للصدمة (لأسباب نفسية)، وانخفاض ملحوظ في الاهتمام بأنشطة هامة مثلاً عند الأطفال الصغار نلاحظ فقدان في بعض المهارات المكتسبة حديثاً مثل العناية في النظافة الجسدية أو المهارات اللغوية، والشعور بالانفصال والنفور من الآخرين، والانهيار في المجال العاطفي (عدم القدرة علي الشعور بالحب)، والشعور بضيق المستقبل بحيث لا يتوقع الشخص أن يتزوج وينجب أطفالاً أو أن تكون له حياة طويلة.

– عوارض دائمة من الاستثارة الزائدة (لم تكن موجودة قبل الصدمة) كما يشير إليها على الأقل اثنان من العوارض التالية: الصعوبة في النوم والاستغراق فيه، والاهتياج وهبات الغضب، وصعوبة في التركيز، والاحتراس الزائد، والمبالغة في استجابة الإجفال (Startle Response)، وردة فعل فسيولوجية إزاء التعرض للأحداث التي ترمز إلي الصدمة أو تشابه شكلاً من أشكالها

– استمرار الاضطراب علي الأقل لمدة شهر أو ستة أشهر أو ظهور العوارض بعد ستة أشهر من بدء الصدمة (الشكل المتأخر أو المزمن)

3 - أساليب التخفيف من ضغوط ما بعد الصدمة

بينت الدراسات النفسية أن هناك العديد من أساليب التخفيف من الضغوط التالية للصدمة منها : **ضبط النفس** : وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابعة من العقل. بمعنى آخر فإنهم يعالجون الموقف بخبرات وقوة إرادة رغم التوتر والإثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث التي تبعث على الضيق، تظل مفتاح حل المشكلة لديهم من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية . وتكون - عادة - أنماط الشخصيات التي تلجأ إلى هذا الأسلوب هم من الذين يعملون في مجالات الطب ، أو العمل الصحي ، كالأطباء والمرضى، والمساعدين لهم، حيث يكون التحكم في أعلى حالاته أثناء التعامل مع ال مرضى المصابين بأمراض خطيرة، أو إصابات من جراء الحوادث الطارئة. ويرى (ستيرلي) أن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، أما إذا فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة (الإمارة، 2001 : 5).

طلب الإسناد الاجتماعي والانفعالي : وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين اجتماعياً أو نفسياً، طبياً، مادياً، تبعاً لتقديرات المعنيين أنفسهم . إذ يلجأ البعض إلى الأهل أو الأقرباء ، أو حتى العشييرة في بعض المجتمعات للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين . وقد يتجه البعض إلى أصدقائهم لغرض الحصول منهم على اطمئنان مستقبلهم الوظيفي أو السياسي أو التجاري إثر الخوض في مجازفة معينة، ويسعى البعض إلى طلب الإسناد الانفعالي (وخاصة المكتئبين) سواء من القريبين أو الأطباء النفسيين، ويتجه البعض إلى الدين لما في الدين من أمان وسكينة وطمأنينة طلباً للإسناد في التعامل مع الضغوط، ويتم ذلك على شكل استشارات لرجال

الدين وطلب مباركتهم ، أو على شكل زيارات للمراقد الدينية أو الأضرحة ، أو الإكثار من الصلوات وقراءات الأدعية التي تضيء الراحة النفسية بتقوية العزيمة، والإرادة، ويتعارف عند الناس، أنه إذا أصيب شخص بعزيمٍ له أو بمال أو بأفة. وتشير الدراسات العلمية إلى أن الإسناد الاجتماعي مخفف للضغط ويقلل من تأثيره السلبي في الصحة النفسية والجسمية (الشيرازي، 1992: 12).

أسلوب حل المشكلات : إن كافة المشكلات بوصفها من الكفايات الراقية التي تتطلب استخدام مهارات التفكير العليا التي يحتاج إليها إنسان هذا العصر الذي يتسم بسرعة التغيير والتبديل لما يعزوه من مثيرات ومعطيات جديدة كي يتمكن من تحقيق التوافق والتكيف والنماء السوي دون إحباطات. ونظرا لان الإنسان العصري يواجه في مسيرته الحياتية الكثير من المشكلات المختلفة لذا فإنه يسعى إلى اكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات المناسبة التي تمكنه من مواجهة التحديات وحل المشكلات

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى الطلاب الجامعيين ومن تلك الدراسات :

دراسة : محمد محمد (2010) التي توصلت الي وجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية. ودراسة دراسة: **منال الشيخ (2011)** والتي أكدت علي أن الأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير وتجاوزوا اضطراب (PTSD) استخدموا أساليب ومهارات عدة للتعامل مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة منها: أسلوب طلب المساعدة الاجتماعية وقد بلغ أعلا نسبة 85.2 % ، وأسلوب الاسترخاء بنسبة 40 % . وتوصلت دراسة **ميساء شعبان أبو شريفة (2011)** الي ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الدعاء تعزي للعمر ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي اضطراب ما بعد الصدمة تعزي لمتغير عدد سنوات الزواج. و أكدت **سوسن شاكر مجيد (2011)** أن أعضاء هيئة التدريس يعانون من أعراض الضغوط ما بعد الصدمة و ٥,٤ % منهم يعانون من اضطرابات الضغوط الصدمية الحادة وان الإناث أكثر معاناة من الذكور.

وقد أفاد الباحث من الدراسات والبحوث السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة، وصياغة المشكلة وتحديدها، وصياغة الفروض الملائمة، وبناء أدوات القياس، ، والأسلوب الإحصائي لتحليل

النتائج ومناقشتها. فكانت هذه الدراسة تأكيداً على ما جاء في العديد من الدراسات السابقة، وهدفت إلى التعرف على أعراض وسمات الاضطرابات التالية للصدمة لدى الطلاب الجامعيين الليبيين

الفصل الثالث: إجراءات الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات المتبعة في الدراسة الحالية والكفيلة بتحقيق أهدافها وأسئلتها مثل: بتحديد مجتمع الدراسة وعينتها وتحديد أدوات وإجراءات القياس.

أولاً: منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ويمكن من خلال هذا المنهج الحصول على معلومات تتعلق بالحالة الراهنة للظاهرة موضوع الدراسة لتحديد طبيعة تلك الظاهرة والتعرف على العلاقات المتداخلة في حدوث تلك الظاهرة ووصفها وتصويرها وتحليل المتغيرات المؤثرة في نشوئها ونموها.

ثانياً:

ثانياً: مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية، بجامعة طرابلس بليبيا، وجامعة طرابلس هي أكبر جامعة في ليبيا، وتقع في العاصمة الليبية طرابلس يدرس بها أكبر عدد من الطلاب بين الجامعات الليبية. تأسست في عام 1957 كفرع للجامعة الليبية قبل أن يتم فصلها في عام 1973 لتصبح ما يعرف اليوم بجامعة طرابلس. وتم اختيار جامعة طرابلس لأجراء الدراسة بها لكونها الجامعة الأكبر في ليبيا ويلتحق بها عدد كبير من الطلاب من كافة أنحاء ليبيا.

ثالثاً: عينة الدراسة

وتكونت عينة الدراسة من 64 طالباً وطالبة وتم توزيع عينة الدراسة بحسب الجنس والسنة الدراسة كالتالي:

الجدول رقم (1) توزيع عينة الدراسة بحسب الجنس والسنة الدراسة

النسبة المئوية	العدد	النوع	المتغيرات
----------------	-------	-------	-----------

الجنس	ذكور	46	% 71.87
	إناث	18	% 28.12
السنة الدراسية	السنة الأولى	17	% 26.56
	السنة الثانية	21	% 32.81
	السنة الثالثة	15	% 23.43
	السنة الرابعة	11	% 17.18
الكلية	كلية التربية	14	%21.87
	كلية الاقتصاد	10	%15.62
	كلية العلوم	7	%10.93
	كلية الآداب	11	%17.18
	كلية اللغات	10	%15.62
	كلية الزراعة	6	%9.37
	كلية الصيدلة	6	%9.37

الجدول السابق يوضح بأن نسبة الذكور اعلي من نسبة الإناث حيث بلغت نسبة المشاركين في الدراسة من الذكور (70.76%) أما نسبة المشاركين من الإناث فكانت (29.23%) وذلك لكون عدد الطالبات الإناث في الجامعة اقل من عدد الذكور ، وان الحالة الأمنية في ليبيا في الوقت الراهن كانت حائلا أمام مشاركة عدد اكبر من الإناث في الدراسة الحالية ، وان عدد المشاركين من طلاب السنة الثانية في الجامعة كان اعلي من عدد المشاركين من الطلاب والطالبات في السنوات الأخرى. ويشير الجدول كذلك بأن نسبة المشاركين من الطلاب في كلية التربية كانت اعلي حيث بلغت (23.07%) وان اقل عدد من الطلاب المشاركين كان من كلية الطب

رابعاً : حدود البحث

سوف تتحدد الدراسة الحالية بالحدود الآتية :

حدود موضوعية: تتحدد بالموضوع الذي تناولته الدراسة" تنمية مهارات التفكير الايجابي كمدخل لخفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدي الطلبة الليبيين"

حدود بشرية: عينة الدراسة الحالية، والتي سوف تبلغ (64) طالباً من الطلاب الذين يدرسون في جامعة طرابلس والذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، والذين تتراوح أعمارهم بين 18-24 سنة .

حدود زمنية: ترتبط بفترة تطبيق الدراسة والتي سوف تتم في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2016 / 2017

حدود مكانية: سوف تتم هذه الدراسة في جامعة طرابلس كما تتحدد الدراسة بالأدوات، والأساليب الإحصائية المستخدمة، ويمكن تعميم نتائج هذه الدراسة في ضوء هذه الحدود.

خامسا : أدوات البحث

استخدم الباحث استبانة اضطراب ما بعد الصدمة (من تصميم الباحث).
وقام الباحث بالاطلاع على عدد من المقاييس المستخدمة لقياس اضطراب ما بعد الصدمة في عدد من البحوث العربية والأجنبية وبالتالي استفاد الباحث في إعداد مقياسه لهذه الدراسة من مجمل المقاييس المستخدمة وتكونت الاستبانة من أربعة أبعاد هي :

- المجال الأول : الاستثارة الانفعالية
- المجال الثاني: تجنب التنبيهات المرتبطة بالصدمة:
- المجال الثالث: إعادة خبرة الحادث أصدامي
- المجال الرابع: تدني في المهارات الاجتماعية

الخصائص السيكومترية للاستبيان

أ - صدق الاستبيان

للتحقق من صدق المقياس تحقق الباحث بطريقتين هما:

الصدق الظاهري face validity :

حيث تم التحقق من هذا النوع من الصدق وذلك عن طريق عرض فقرات المقياس على هيئة من المختصين في العلوم التربوية والنفسية والملحق رقم (1) يوضح أسماءهم وأماكن عملهم، إذ اتفقوا على جميع فقرات المقياس والبالغة (31) فقرة وتم اخذ الفقرات التي اتفق المحكمين على صدقها في التعبير عن البعد المقيس.

صدق البناء Constructing validity

ويشمل هذا النوع من الصدق بارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس, وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الفقرة والدرجة الكلية وتبين أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية وتراوحت معاملات القياس ما بين 0,177 و0,607 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,01 و 0,05 وهكذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة من الاتساق الداخلي.

ب - ثبات الاستبيان

يعد الثبات من العناصر الأساسية في إعداد الاختبارات واعتماد نتائجها, ويعني الثبات استقرار النتائج عند إعادة تطبيق الاختبار على الأفراد للمحافظة على التباين الحقيقي للاختبار وللتحقق من ثبات المقياس المعد في هذه الدراسة ا فان الباحث اعتمد على التحقق من ثبات الاختبار بطريقتين الأولى: استخدام التجزئة النصفية حيث ظهر أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة بيرسون pearson correlation coefficient, وبعد تصحيح النتائج باستخدام معادلة سبيرمان براون Spearman/Brown coefficient بلغت قيمة معامل الثبات (0,90), وهي قيمة عالية من الثبات, إذ أكد (النمر: 2008) إذا كان الثبات (0.75) يعد ثبات عالي وإذا كان ما بين (0.50 الى 0.74) ويعد ثبات مقبول وإذا كان اقل من (0.49) يعد موضع تساؤل.

سادسا : الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحث في المعالجات الإحصائية كلها سواء في إعداد أدوات البحث أو تحليل النتائج على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss وقد استخدم منها الوسائل الإحصائية الآتية:

- الاختبار التائي لاحتساب الفروق بين متوسط الدرجات.
- معامل ارتباط بيرسون لإجراء تحليل الفقرات في الصدق البنائي .
- معامل الفا كرونباخ لاستخراج ثبات المقياس.
- الاختبار التائي لاختبار الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط .

سابعا : إجراءات البحث

سوف يسير البحث وفق الخطوات التالية للإجابة علي الأسئلة

1 – إعداد وتصميم مقاييس الدراسة (مقياس اضطراب ما بعد الصدمة) وذلك بالرجوع إلي المصادر الآتية:

– إطلاع على بعض الأدبيات والدراسات والأبحاث السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة.

- خصائص ومتطلبات نمو الطلاب في المرحلة الجامعية
- 2 - عرض المقياس في صورته الأولية علي السادة المحكمين المتخصصين للتأكيد من دقتها وسلامتها العلمية ومدى ملائمتها ووضعها في صورتها النهائية

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج البحث

الغرض من هذه الدراسة هو التعرف علي أعراض وسمات الاضطرابات التالية للصدمة التي يعاني منها الطلاب الجامعيين في ليبيا. يعرض هذا الفصل نتائج استبيان الاضطرابات التالية للصدمة، من إعداد الباحث، وتم تناول التحليل الإحصائي للبيانات التي تم جمعها ونتائج الدراسة الحالية فيما يتعلق بالأسئلة البحثية والفرضيات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss ولذلك استخدم الباحث أساليب إحصائية مختلفة. ويتم عرض نتائج الدراسة في ضوء الإجابة عن السؤال البحثي الرئيس .

ما مستوي الاضطرابات النفسية التالية للصدمة لدي طلاب الجامعة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة ؟

للإجابة علي السؤال الأول وضع الباحث استبيان للتعرف علي مستوي الاضطرابات التالية للصدمة لدي الطلبة الجامعيين في ليبيا ، والجدول التالي يوضح حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة .

الجدول رقم (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية علي

مستوي الاضطراب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات الاستبيان
متوسط	2.23517	6.6875	المجال الأول: الاستثارة الانفعالية
متوسط	1.17604	4.1875	التنبهات المجال الثاني: تجنب بالصدمة المرتبطة
متوسط	2.02977	5.5938	المجال الثالث: إعادة خبرة الحادث الصدامي
متوسط	1.46876	2.8125	في المجال الرابع: تدني الاجتماعية المهارات

الجدول رقم (2) يوضح بأن المتوسط الحسابي علي المجال الأول (الاستثارة الانفعالية) كان (6.6875) والانحراف المعياري (2.23517) مما يدل علي أن عينة الدراسة يعانون من الأعراض الآتية:

- اضطرابات النوم
 - الأرق الشديد
 - الخوف من الأصوات المرتفعة
 - التوتر الشديد بدون أسباب
 - الغضب الشديد
 - ضعف التركيز
 - عدم تقبل الآخرين
 - نوبات قلق وخوف
 - الشعور بالضيق والحزن بدون أسباب
 - الخوف الشديد عند لمس الآخرين
- والجدول يشير كذلك الي أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية علي المجال الثاني (تجنب التنبهات المرتبطة بالصدمة) كان (4.1875) والانحراف المعياري فكان (1.17604) وهذا يبرهن علي أن عينة الدراسة يعانون من الاضطرابات التالية للصدمة والمندرجة تحت المجال الثاني، وأعراض تلك المجال والتي يعاني منها الطلاب الليبيين ما يلي:

- تجنب تذكر الحوادث
 - الابتعاد عن الأشخاص الذين لهم صلة بالأحداث الصادمة
 - عدم التحدث بالتفصيل عن الإحداث الصادمة
 - تناول العقاقير المساعدة علي النسيان
 - تجنب المرور من الشوارع، أو دخول الأبنية التي وقعت فيها الإحداث الصادمة.
- وان طلاب المجموعتين يعانون من تلك الأعراض وان مستوي الاضطرابات لديهم بلغت المستوي المتوسط. وان قيمة (ت) كانت غير دالة لعدم تعرض المجموعتين لتدريب او معالجة من قبل.

ويوضح الجدول كذلك أن المتوسط الحسابي علي المجال الثالث (إعادة خبرة الحادث الصدامي) يساوي (5.9385) والانحراف المعياري (2.02977) مما ليذل علي أن عينة الدراسة يعانون من الأعراض التي تندرج تحت هذا وتلك الأعراض هي:

- أحلام مزعجة
- الخوف الشديد عند تذكر الأحداث
- التشاؤم، وتوقع السيئ
- الشعور بالاضطراب والقلق
- سيطرة الأفكار السلبية
- ضيق في التنفس

وان طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة يعانون من تلك الأعراض بنفس الدرجة لعدم تعرض احدهما لأي معالجة أو تدريب يؤدي إلي خفض تلك الاضطرابات لديهم .
والجدول بين بأن المتوسط الحسابي للمجال الرابع(تدني في المهارات الاجتماعية كان (2.8125) والانحراف المعياري كان (1.46876) مما يدل علي أن طلاب المجموعتين كانوا يعانون من بعض أعراض تدني المهارات الاجتماعية مثل:

- عدم المشاركة والتفاعل مع الآخرين
- ضعف الاهتمام بالانجاز الدراسي
- الانعزالية، وعدم مشاركة الأصدقاء
- ألا مبالاة
- الشعور بالحزن وفقدان الأمل

ويمكن تفسير النتائج التي توصل إليها البحث بأن عينة الدراسة كانوا يعانون من الاضطرابات التالية للصدمة ، وان مستوي الاضطرابات لديهم كانت متوسطة ، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة، محمد محمد (2010) التي هدفت إلي الكشف عن اعرض اضطرابات ما بعد الصدمة لدي أطفال قطاع غزة ، وتوصل إلي أن معدل اضطرابات ما بعد الصدمة لدي هؤلاء الأطفال كان متوسطا. وان هناك علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية وبين اضطرابات التالية للصدمة .وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (منال الشيخ 2011 ، ميساء شعبان أبو شريفة 2011، سوسن شاکر مجيد 2011، ومنال الشيخ 2012) حيث أكدوا علي

أن أكثر أعراض الاضطرابات شدةً، ، أعراض الاستثارة، وهي من الأعراض الأساسية، والمتمثلة في الأعراض الآتية: اضطرابات النوم، الأرق الشديد، الخوف من الأصوات المرتفعة، التوتر الشديد بدون أسباب، الغضب الشديد ، ضعف التركيز، عدم تقبل الآخرين، نوبات قلق وخوف والشعور بالضيق والحزن بدون أسباب.

والدراسة تتفق كذلك مع ما ورد من أعراض للاضطرابات التالية للصدمة حسب جمعية الطب النفسي الأمريكية، وقام (يعقوب، ٤١-٤٠: ١٩٩٣) بتلخيص تلك الأعراض فيما يلي :

- تدخل الذكريات المؤلمة (صور وأفكار) للحدث (في حالة الأطفال الصغار هناك اللعب المتكرر)، والكوابيس المتعلقة بالحدث (الأحلام المخيفة)، والفعل لفجائي أو الشعور بأن الحدث-الصدمة قد يعود من جديد، وضيق نفسي شديد عند التعرض لأحداث ترمز أو تشابه في شكلها الصدمة بما في ذلك الذكرى السنوية للصدمة
- التجنب الدائم للمنبهات المرتبطة بالصدمة أو الخمود (التبلد) في الاستجابة العامة لم تكن موجودة قبل الصدمة. وهذا التجنب يظهر في ثلاثة أشكال علي الأقل منها: بذل الجهود لتجنب الأفكار والمشاعر المرتبطة بالصدمة، وبذل الجهود لتجنب الأنشطة والوضعيات التي توقظ ذكريات الصدمة، وعدم القدرة على تذكر الجزء المهم للصدمة (لأسباب نفسية)، وانخفاض ملحوظ في الاهتمام بأنشطة هامة مثلاً عند الأطفال الصغار نلاحظ فقدان في بعض المهارات المكتسبة حديثاً مثل العناية في النظافة الجسدية أو المهارات اللغوية، والشعور بالانفصال والنفور من الآخرين، والانحسار في المجال العاطفي (عدم القدرة علي الشعور بالحب)، والشعور بضيق المستقبل بحيث لا يتوقع الشخص أن يتزوج وينجب أطفالاً أو أن تكون له حياة طويلة.
- عوارض دائمة من الاستثارة الزائدة (لم تكن موجودة قبل الصدمة) كما يشير إليها على الأقل اثنان من العوارض التالية: الصعوبة في النوم والاستغراق فيه، والاهتياج وهبات الغضب، وصعوبة في التركيز، والاحتراس الزائد، والمبالغة في استجابة الإجفال (Startle Response)، وردة فعل فسيولوجية إزاء التعرض للأحداث التي ترمز إلي الصدمة أو تشابه شكلاً من أشكالها استمرار الاضطراب علي الأقل لمدة شهر أو ستة أشهر أو ظهور العوارض بعد ستة أشهر من بدء الصدمة (الشكل المتأخر أو المزمن).

توصيات البحث:

في ضوء نتائج الدراسة وتفسيرها يوصي الباحث بما يلي:

- أجراء المزيد من الدراسات والأبحاث علي الاضطرابات التالية للصدمة في المجتمع الليبي
- أجراء المزيد من الدراسات حول مدي إسهام مهارات التفكير الايجابي في خفض نسبة بعض الضغوط، والاضطرابات النفسية المختلفة.

قائمة المراجع

- غسان يعقوب (١٩٩٩) سيكولوجية الحروب والكوارث ودور العلاج النفسي " دار الفارابي، بيروت، لبنان
- منال الشيخ (2011) أساليب التعامل مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية مقارنة لدى الأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير في محافظة دمشق ، مجلة جامعة دمشق- المجلد - 27 العدد الثالث ، ص 847 – 887
- ميساء شعبان أبو شريفة (2011) اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الدعاء لدي عينة من زوجات الشهداء في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، الجامعة الإسلامية فلسطين.
- سوسن شاكر مجيد (2011) تحت عنوان اضطرابات الضغوط ما بعد الصدمة التي يعاني منها أعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية دراسة ميدانية ، مجلة الفتح. العدد السابع والأربعون . تشرين الأول لسنة، ص- ٣٠٣ - ٣٣٩
- محمد محمد (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية فلسطين .
- محمد الشيرازي (1992) الاجتماع، دار العلوم، بيروت. لبنان

سعدوني مصير(2012) الأطفال المصدومين من جراء العنف، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين مليلة، الجزائر.

أحمد محمد الجواجري،(2003) الصدمة النفسية، دائرة التربية والتعليم وكالة الغوث ، غزة، فلسطين

نسيمة مازو ، وعبد العزيز الشخي، (2011) ايترايحيات التكيف النفسي ، مجلة الواحات للبحوث والدراسات ، العدد 15 ،ص 305 - 325

وليد خالد عبد الحميد(2011)، إبطال التحسس وإعادة العلاج بحركات العينين، المجلة الإلكترونية لشبكة العلوم النفسية، المجلد 8، العدد 31

ناجي يسمينة (2015) مساهمة تقنية الـEMDR في التخفيف من حدة الصدمات النفسية (دراسة حالة) رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بسكرة كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس ، الجزائر .

ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين بن مكرم (1995) لسان العرب، دار صادر :بيروت.