



مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية

ISSN : 2352-9849 EISSN : 2602-6929

المجلد 18 العدد 02 /ديسمبر 2025



أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي في خفض مستوى
صدمة التهجير لدى النازحات في المرحلة الثانوية بالعراق

**A guidance program that establishes therapy in the field of
behavioral creativity contributes to reducing the level of
displacement among displaced secondary school girls in Iraq**

نهى لعيبي سهم

جامعة الامام جعفر الصادق (ع) بغداد، العراق

nhylyby@gmail.com

تاريخ التقييم: 2025/11/21

تاريخ الإرسال: 2025/11/19

تاريخ القبول: 2025/11/22

Abstract:

الملخص:

The current research aims at identifying (the effect of the counseling program (cognitive-behavioral therapy) in reducing the Truma of displacement among displaced girls in secondary schools), and to achieve the goal of the research and test its hypotheses, an experimental approach is used with a design (an experimental group and a control group with a pre-post test). The research sample is composed of (14) displaced female secondary school students, they are selected in a purposive manner from Al-Khansaa Girls' Secondary School, one experimental and the

يستهدف البحث الحالي التعرف على (أثر برنامج الإرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى النازحات في المدارس الثانوية)، ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدم المنهج التجريبي ذا التصميم (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع اختبار قبلي — بعدي)، تكونت عينة البحث من (14) نازحة من طالبات المدارس الثانوية تم اختيارهم بطريقة قصدية من ثانوية الخنساء للبنات ادهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواقع (7) طالبة في كل مجموعة، وقد تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات. وقامت الباحثة بتبني مقياس الصدمة النفسية (صالح، 2018)

other a control, with (7) female students in each group. equality is achieved for the two groups in some variables. The researcher has adopted the psychological shock scale (Saleh, 2018) and also has built the counseling program according to cognitive-behavioral theory for the purpose of reducing the shock of displacement among displaced female students. The program consists of (10) counseling sessions (two sessions) per week, with the time of each session being (50) minutes. The results show that the cognitive-behavioral counseling program has an impact on o reduce the Truma shock of displacement among displaced female students in secondary schools

Keywords: cognitive-behavioral, therapy counseling programme, displacement hock, Psychological Truma, displaced women in secondary schools.

وكذلك بناء البرنامج الإرشادي وفق نظرية
المعرفية السلوكية لغرض خفض صدمة
التهجير لدى الطالبات النازحات ، وقد تكون
البرنامج من (10) جلسات إرشادية وبواقع
(جلستين) في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة
(50) دقيقة. وقد توصلت النتائج أن
للبرنامج الإرشادي (العلاج المعرفي
السلوكي) أثراً في خفض صدمة التهجير لدى
الطالبات النازحات في المدارس الثانوية).
الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي،
العلاج المعرفي السلوكي، صدمة
التهجير، النازحات في المدارس الثانوي

1- مقدمة:

أن تعرض الانسان للضغوط امر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات، والصعوبات، وأشكال الفشل والإحباط، ولا يمكننا الهروب من متطلبات التغير في اي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة، أي لا حياة بدون ضغوط، وحيث توجد الحياة توجد الضغوط والعقبات . (حسين وحيدر ، 2019: 223) الأمر الذي من شأنه أن يسهم في إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب ضمن المستوى المتوقع منه ، إذ غالباً ما يترتب على ذلك حدوث الاضطراب . (ضاوية ، 2019 : 1)، أن من المهم أن ندرك أن التوتر هو جانب موجود في كل مكان من الحياة، ويمكن أن يؤثر سلباً أو إيجاباً على الصحة أيضاً كأداء عقلي وجسدي، وأن تنمية قوة التحمل النفسي تعمل سريريًا على تعزيز الحماية المناعية والوظيفية لتعزيز الأداء العقلي والجسدي (بحار، 2019 : 527)، ولاسيما للأفراد الذين عانوا من أزمة النزوح والتهجير التي انعكست سلباً على جميع شرائح المجتمع بصورة عامة ممن تعرضوا الى آثار الحرب واهوالها ولاسيما من فئة الطلبة على وجه التحديد، الذين تعرضوا الى تحديات وإحباطات وموانع إذ إنهم عايشوا فترة غير مستقرة تمثلت باحتلال بعض محافظات العراق مثل الانبار وصلاح الدين وسامراء وديالى والموصل وغيرها من قبل المجاميع الارهابية ، وما رافق تلك الاحداث من صدمات نفسية واذى جسدي ونفسي لهم ، وفقدان

الأمن والتهديد العام ، والضغوطات النفسية والاجتماعية والمادية التي ولدتها الحرب ونتائجها المدمرة (الكبيسي 2016 : 4) ، هذا ما اشارت دراسة اميل (Ameel 2018) التي اجراها على عينة من الشباب النازحين من بغداد واربيل ان نسبة من تأكدت اصابتهم باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، قد بلغ (20%) (وأوضحت الدراسة بعدم وجود فروق بين الجنسين دالة احصائيا في اعراض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية) (العبيدي 2018: 16) ومن هنا ونتيجة الدراسات حول صدمة النزوح والتهجير، للعوامل التي استوطنت اطراف بغداد بكونها منطقة آمنة حيث كان عدد الاسر التي نزحت فقط في منطقة الرصافة على وجه التحديد 120 عائلة تراوح تواجدها في المساجد كجامع النداء الذي يتركز في وسط بغداد وبين البيوت الغير مكتملة في منطقة الحسينية و بعض المدارس ونتيجة الظروف الصعبة التي يعيشها النازحون من توفير المسكن والغذاء والامن الذي يعد اهم عامل في حياة النازحين ولاسيما العوامل التي يكون عدد الاناث في مرحلة المراهقة كبير والخوف عليهن من الاختطاف والاعتصاب من قبل الارهابيين الدواعش ترك هذا الامر صدمة كبيرة للنازحين علاوة على صدمة النزوح ؛ لذا حاولت الباحثة اجراء هذه الدراسة من خلال القيام ببرنامج إرشادي يستند على العلاج المعرفي السلوكي في خفض صدمة التهجير لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية ؟

2- أهمية الدراسة:

أن مرحلة المراهقة وما يمر من خلالها المراهق في هذه المرحلة بأدق وأحرج مراحل عمره المختلفة، فهو أحوج ما يكون إلى المساعدة والأخذ بيده ليجتاز هذه المرحلة بسلام وأمان، كما أنه يتعرض إلى الكثير من الاضطرابات والأزمات النفسية، التي تنتج عنها العديد من التغيرات المختلفة والمفاجئة والطارئة في مناحي ومظاهر نموه المختلفة مما يؤثر على تكوينه الشخصي والاجتماعي والانفعالي والتربوي (الخطيب، 1998 :156) وتؤكد هذه المؤشرات الحاجة الماسة لمواجهة هذه المشكلة والحد من آثارها بالتفكير في الأساليب والفنيات المناسبة لعلاجها؛ من هنا تبرز أهمية إعداد البرامج الإرشادية التي تمثل أحد أساليب الإرشاد الوقائي والعلاجي للتخفيف من اضطراب حالة الصدمة التي يتعرض لها الفرد ولاسيما في مرحلة المراهقة ، وتعد المعالجة النفسية أساسية في تدبير اضطراب الصدمة إذ يمكن للتثقيف حول اضطراب الصدمة أن يكون خطوة مبركة مهمة في العلاج، وقد تكون هناك أعراض لهذا الاضطراب بعد حالة الصدمة مربكة بشكل كبير، وغالبًا ما يكون مفيدًا جدًا للأشخاص والأحباء أن يفهموا كيف يمكن أن تشمل الإصابة باضطراب الصدمة على أعراض تبدو غير ذات صلة والعلاج المعرفي السلوكي هو نوع من العلاج النفسي المنظم والمركّز حيث يساعد على إطفاء الخوف المتبقي من الحدث الصادم وفاعليته في علاج أعراض الاضطرابات ما بعد الصدمة ويعمل المعالج من خلال استخدامه لأساليب متنوعة على تغيير الاتجاهات والممارسات للمستشدد، مثل: لوم الذات، أو قبوله عروض المخدرات، ويركز على تغيير أفعال وأفكار محددة، ويخفض التوتر المرافق للتعاطي بالتدريب على الاسترخاء والتنفس العميق (Nordenberg, 2000) ، حيث يختلف الافراد فيما بينهم في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط والتكيف معها وتعد قوة الارادة وتحمل الشدائد معيارا للنضج الشخصية وتكاملها فالشخص الناضج هو الشخص القادر على السيطرة على انفعالاته ولديه القدرة على مواجهة المشكلات والتعامل مع مواقف الفشل في مواجهة الكرب ما بعد الصدمة (عمار واحمد ، 2021 : 30)ومن هنا تتجلى اهمية البحث

أثر برنامج ارشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعبيبي سهم

الحالي من خلال التعرف على اثر البرنامج الارشادي (العلاج المعرفي السلوكي في خفض صدمة التهجير لدى الطالبات النازحات وما صاحبها من اعراض واضطرابات التي تعرضن لها بسبب النزوح.

3-أهداف الدراسة:

يرمي هذا البحث الى التعرف على أثر البرنامج الارشادي (العلاج المعرفي السلوكي في خفض صدمة التهجير لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية، وذلك بتحقيق الاهداف الآتية:

-تعرف على صدمة التهجير لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية.
-بناء برنامج ارشاديّ (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية
-تعرف أثر البرنامج الارشاديّ (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية.

4-فرضية الدراسة:

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الارشادي (العلاج المعرفي السلوكي) والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج في الاختبار البعدي على مقياس الصدمة النفسية لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية.

5-تحديد مصطلحات الدراسة:

5-1-الارشاد (العلاج المعرفي السلوكي) Group Cognitive Behavioral Consoling

هو عبارة عن برنامج الإرشاد الجمعي المستند الى نظرية العلاج السلوكي المعرفي عند ميشينيوم والمصمم لخفض صدمة التهجير عند عيّنة البحث النازحات من طالبات المدارس الثانوية والذي قامت الباحثة بإعداده بالاستناد إلى بعض الدراسات والبرامج الإرشادية، والتي استندت إلى نظرية العلاج المعرفي السلوكي، واستخدمت فيه استراتيجيات توضيح المفاهيم ومهارات حل المشكلات ومهارات تغيير المشاعر ، الحديث الذاتي الإيجابي، وتقييم أخطاء التفكير ومعالجته، ووضع خطة للنشاط باستعمال تكتيكات معينة، وأيضاً يوفر البرنامج من خلال اللقاءات المتواصلة فرصة للدمج وفهم الآخرين ، وبناء علاقات إيجابية للتخفيف من ألم الصدمة ومشاعر الحزن، و تمكنهن من الاتصال الجيد والتواصل مع الآخرين.

5-2-الصدمة النفسية: (Psychological Truma)

عرفها ميكنيوم،1994. ((meichenbanm)): بأنها عبارة عن حوادث شديدة، أو عنيفة تعد قوية ومؤذية ومهددة للحياة،(كصدمة التهجير) بحيث تحتاج هذه الحوادث إلى مجهود غير عادي لمواجهتها والتغلب عليها. (ميكنيوم، 1994: 32) .
التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة من خلال اجابتهن عن فقرات مقياس الصدمة النفسية المتبناة لهذا الغرض.

5-3-تعريف النزوح: Displacement :

تعريف (زيف) Zeev,1997

يعرف النزوح بأنه ترك الشخص منطقته ليستقر في مكان آخر , وهو يشبه الهجرة ولكن من منظور بلد المنشأ وتسمى حركة الانسان داخل حدود البلد السياسية بالنزوح , وعادة ما يوجد هناك اسباب قد تؤدي الى النزوح بعضها سياسية او اقتصادية او اسباب شخصية او عوامل اخرى , مثل الحروب والصراعات المسلحة والمجاعة والمرض والفقر والفساد السياسي او المعارضة السياسية (Zeev,1997,p,7)

4-5- تعريف التهجير:

تعريف القانون الدولي الانساني:

هو الاخلاء القسري والغير القانوني لمجموعة من السكان من الارض التي يعيشون عليها , وهي ممارسة ترتبط بالتطهير , وهو اجراء تقوم به الحكومات او مجموعات متعصبة تجاه مجموعة عرقية او دينية بهدف اخلاء الارض وجلب نخبه بديلة بدلاً عنها.

(Human,Rights,Guardians2017)

5-5-المدارس الثانوية: وهي المدارس التي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي، ومدة الدراسة فيها ستة سنوات وتضم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 13-18 سنة. (وزارة التربية، 2002، ص91).

6-الإطار النظري: يتضمن عرضاً للأطر النظرية لمتغيرات البحث المتمثلة في البرنامج الارشادي (العلاج المعرفي السلوكي) والصدمة النفسية، وعلى النحو التالي:

6-1-البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي:

إن الفشل في إدراك العواطف تُعد نقطة عجز أساسية في كيفية إدارة الانفعالات او العواطف، وهو فشل في إنسانية الإنسان فكل علاقة ودية وكل اهتمام بالآخرين يُعتبر من التناغم العاطفي (أي القدرة على التعاطف والتفاهم)، وإدارة الانفعالات وتنظيمها في التعامل مع الآخرين والاحداث البيئية هو فن رفيع في إقامة العلاقات الاجتماعية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، ويتطلب نضج مهارتين وجدانيتين هما إدارة العواطف والتعاطف (الفهم والتقبل)، ومن هذه القاعدة تنضج مهارات التعامل مع الآخرين ومع المواقف والاحداث، والمهارات الاجتماعية تسهم في فاعلية هذا التعامل ، والقصور في هذه المهارات تُعرض الفرد للمشكلات مع الآخرين وصعوبة التعامل مع الاحداث والمواقف الصعبة.(الأعسر وكفاي، 2000، ص54 – 56)؛ أن الارشاد المعرفي السلوكي يعالج بشكل مباشر وتوجيهي الاعراض الاضطرابية؛ إذ تستخدم فيه آليات وأدوات معينة وفنيات ومهارات معرفية وسلوكية لمساعدة الفرد لتحديد أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية وتحويلها إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي للفرد .(علاء فرغلي، 2008 : 15)؛ إذ يعرف على أنه تدخل معرفي سلوكي يهدف إلى الحد من حالة عدم اليقين، ومشاعر عدم الكفاية، الارتباك، العجز، وفقدان السيطرة وذلك من خلال توفير معلومات عن الخبرة او الموقف والتكيف معه، والموارد المتاحة للفرد. وإعادة الهيكلة المعرفية، وعادة ما يشتمل هذا العلاج التدريب، على الاسترخاء ومهارات المواجهة، وتركز بروتوكولاته على الاعتراف بالأفكار والسلوكيات الغير متكيفة وتغييرها لتخفيف الضائقة وتعزيز الرفاه النفسي. (Nezu, A. M, Nezu, C. M, Felgoise & Zwick, 2003)

إذ تؤيد أكثر البحوث النفسية من خلال النتائج التي توصلت إليها بأن العلاج النفسي المنظم والمركز، هو نوع من العلاج المعرفي السلوكي، حيث يساعد على إطفاء الخوف المتبقي من الحدث الصادم.

-المبادئ الأساسية للاتجاه المعرفي السلوكي في الإرشاد:

تتضمن المرشد والمسترشد والخبرة الإرشادية، وما يرتبط بكل منها من جوانب، وتمثل تلك المبادئ فيما يلي:

- أن المرشد والمسترشد يعملان معاً في تقييم المشكلات والتوصل إلى حلول.
 - أن المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو سببي.
 - أن العمليات المعرفية تندمج معاً في نماذج سلوكية. (عادل عبدالله، 2000 : 23)
- نظريه ميكنيوم وافتراضاته:

تركز نظرية ميكنيوم على التفكير والمعتقدات والحديث الداخلي مع النفس (توجيهات الفرد) بإعطاء أوامر لنفسه؛ إذ تلعب دوراً كبيراً في تعلم السلوك؛ لذا تنص الفرضية الأساسية لنظرية ميكنيوم هو أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم والتعليمات الذاتية تؤدي دوراً مهماً في تحديد السلوكيات التي تصدر عنهم وسلوك الإنسان يتأثر بالجوانب المختلفة لأنشطته التي توجهه بتكوينات متنوعة مثل الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية والمعرفية والتفاعلات الاجتماعية ويعتبر الحديث الذاتي الداخلي أحد هذه الأنشطة والتكوينات. حيث إن الهدف من التقدير الوظيفي المعرفي أن صنف بطريقة احتمالية، والأهمية والدلائل الوظيفية للانخراط في الحديث الذاتية من نوع معين وما يتبعها من سلوك واستجابات انفعالية وعضوية ومعرفية لم يتم الاهتمام بها والقليل من البحوث ركزت على دور الحديث الذاتي من التفكير والانتباه له باعتباره متغير مهماً يؤثر في السلوك (الشناوي، 2005: 120). وقد تم تبني هذه النظرية في اعداد البرنامج الإرشادي وفق فنياتها وأساليبها العلاجية، علماً أن مقياس الصدمة النفسية قد بُني وفق هذه النظرية فقد تبناها الباحث (صالح، 2018) في بناء مقياس الصدمة النفسية.

-أهداف العلاج المعرفي السلوكي وفقاً لمنظور ميكنيوم (Meichenbaum):

أشار ميكنيوم (Meichenbaum 1994) إلى أهداف العلاج المعرفي السلوكي في صورة إجراءات على النحو التالي:

- الاكتشاف الذاتي لدور البنية المعرفية في التأثير على سلوكيات الأفراد.
- التدريب المستمر على الملاحظة للذات.
- التدريب على خطوات حل المشكلة واتخاذ القرار.
- تشجيع التقييم الذاتي والمواجهة الفعالة ومهارات التحكم الذاتي.
- اكتساب المعرفة الذاتية ومهارات التغلب على الضغوط.
- إدخال العوامل المعرفية في أساليب الإرشاد السلوكي.
- إعادة بناء البنية المعرفية للمسترشد من خلال إدراكه للعلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك.

-تدريب المسترشد كيف يلاحظ ويحدد الأفكار التلقائية التي يقررها لنفسه.

-تدريب المسترشد على التعرف على الوعي بالأحداث الذاتية .

-التركيز على تغيير الأشياء التي يقولها المسترشد لنفسه وإعادة تشكيل البنية المعرفية للمسترشد من خلال التدريب على إعطائه تعليمات ذاتية جديدة.

-تغيير الاتجاهات السلبية وطريقة التفكير لدى المسترشد وتصوراته الخاطئة ويعد ذلك مطلباً ضرورياً لتغيير شخصيته المضطربة.
-تدريب المسترشد على استراتيجيات و فنيات سلوكية ومعرفية متباينة مماثلة لتلك التي تطبق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة ضغوط طارئة.
- مساعدة المسترشد على أن يكون واعياً بما يفكر فيه، لأنه عند إحداث تغييره السلوك، فعلى الفرد أن يفكر قبل أن يتصرف وهذا التفكير نتيجة الحديث (الداخلي) يقلل من تلقائية السلوك غير المتوافق، ويعطي الأساس لبناء سلوك جديد.
- تركيز الإرشاد على تغيير الأشياء التي يقولها المسترشد لنفسه صراحة أو ضمناً والتي تؤدي إلى سلوك غير فعال وإلى اضطراب انفعالي.
-تدريب المسترشد على كيفية تقويم أفكارهم وتخييلاتهم وخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة وتصحيح ما لديهم من أفكار خاطئة وتشويهات معرفية.

-تدريب المسترشد مهارات المواجهة لحل المشكلات.
-تعديل سلوك المسترشد للتوافق نفسياً واجتماعياً وشخصياً (بلان: 2015، 394)،
(ابو شنار: 2022، 588)

-الفنيات الاساسية للإرشاد (بالعلاج السلوكي المعرفي):

والإرشاد بالعلاج السلوكي المعرفي يستخدم فنيات سهلة الأجراء : كالقدرة على الانقاع بما يناسب عقل ومنطق الحالة وثقافته ، ويسعى الى الكشف عن المعتقدات اللاعقلانية التي تكمن خلف الاضطراب ومهاجمتها ،وتغيير فكرة الحالة عن نفسه ليحل محلها افكار صحيحة ويحصن افكار الحالة ضد الأفكار اللامنطقية التي يحتمل تعرضه لها في المستقبل ، التحصين ضد الضغوط أ البناء المعرفي والمراقبة الذاتية الحوار الذاتي وتم استخدام بعض الفنيات الانفعالية السلوكية منها التنفيس الانفعالي ولعب الدور والتعزيز الايجابي وتطوير الوعي الذاتي -مراقبة الذات -حل المشكلات -اعادة البناء المعرفي- الاسترخاء -المناقشة -المحاضرة -سجل الافكار -الواجبات البيتية_التعزيز؛ وهذا النوع من الارشاد يتناسب تماماً مع حالات المتعرضة للصدمة لاسيما صدمة التهجير والنزوح من اماكن الخطر (Linehan,1993a,P.37)؛ إذ يعرف (Sutherland 1996)، العلاج المعرفي السلوكي في "القاموس الدولي لعلم النفس" بأنه: "استخدام مجموعة من فنيات العلاج المعرفي والعلاج السلوكي، وتهدف هذه التقنيات إلى تعديل السلوك من خلال تغيير طريقة تفكير الشخص" (Sutherland.1996 : 30)

2-6- صدمة التهجير:

لعل الحروب التي من صنع البشر أكثر الحوادث التي تثير الرعب، والفرع والقلق في نفوس البشر. فالتمير، القتل، التهجير ينتج عنها صدمة نفسية يشمل تأثيرها كل أفراد الشعب(الشيخ، 2011 : 12) ؛ وقد ذكر في الدليل الامريكي للتشخيص -DSM-5 TR وأحصاء الاضطرابات النفسية أن معايير الصدمة النفسية متوافره إذا وجدت هذين الجانبين،

-اولهما: اذا واجه الشخص حادثه، أو عده حوادث شكلت تهديدا، أو مواجهة لسلامته الشخصية، أو أشخاص آخرون ؛والجانب الثاني إذا اذا تضمنت رده فعله فرعا شديدا أو العجز أو الرعب (الصبوة 15_47_1997)

-طبيعة الأحداث الصادمة وتفرع إلى:

- أ- نوع الحدث الصادم ، كوارث طبيعية، حروب.
 - ب- قوة الحدث الصادم (درجة خطورته).
 - ج- مدة وقوع الحدث (فترات استمرار الحدث طويلة أم قصيرة ولأول مرة أم متكررة). (Moos&Shoeffer,1980,p:128)
- أنواع الصدمة: وهي على نوعين هما:

أ-الصدمة المتكررة (مركبة): وهي نوع من الخبرات المؤلمة و الأحداث الصادمة التي تحدث بشكل مستمر في حياة الفرد كما هو الحال في مناطق الصراعات والحروب والاحتلال والكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات ...الخ وعادة ما يصاب الفرد فكأنه غير الذي يتعرض لمثل هذه الصدمة النفسية بالتبذل الاجتماعي بمعنى إنكار الحدث كأحد استراتيجيات التأقلم ضد هذا الخطر المستمر والتكيف مع هذا الحدث أمر طبيعي لان الإنسان يكتسب الخبرة من خلال التجارب الحياتية وكأنه لايبالي لذلك، وقد يحسب هذا له على أنه أكثر قوة على التحمل والصبر على هذه المواقف الصادمة.

ب-الصدمة غير المتكررة(المفردة): وعي عبارة عن خبرة او موقف او حدث صادم واحد غير متوقع وسريع وخطير في حياة الانسان والذي يترك آثار سيئة وتبقى ذكريات هذا الحدث لفترة زمنية طويلة ويستطيع الشخص استرجاع هذه الذكريات والصور لهذا الحدث الصادم حتى بعد عدة سنوات.(ثابت, 2012)

-أعراض اضطراب ما بعد الصدمة:

تبدأ أعراض ما بعد الصدمة في الظهور بعد تعرض الفرد لخبرة صادمة أو مجموعة من الخبرات الصادمة وذلك خلال الايام أو الأسابيع الأولى من التعرض للحدث الصادم, شريطة أن تستمر هذه الأعراض لأكثر من شهر, بالإضافة إلى أنها يجب أن تشمل على مجموعات الأعراض الثلاثة وهي:-

- 1-أعراض إعادة خبرة الحدث الصادم.
 - 2- أعراض التجنب المرتبطة بالحدث الصادم.
 - 3-أعراض الاستثارة الدائمة. (صوالي, 2012)
 - 4-الكبت والديشيميا (الشذوذ العقلي) وهو من أكثر الأعراض شيوعاً التي تحدث بمصاحبة اضطراب ما بعد الصدمة.
 - 5- اضطراب القلق العام وسوء استعمال الأشياء واضطرابات الهلع واضطراب الفوبيا والانعزال والجدير بالذكر أن مريض اضطراب ما بعد الصدمة قد يفقد السيطرة على انفعالاته مما يعرضه لخطر الانتحار(حسن,2010).
- الأسباب التي تظهر الاعراض الصدمية:

- 1-حوادث المرور التي تؤدي الى الوفاة أو الإعاقة.
- 2-الحروب التعذيب، الطرد والتهجير، الهجوم الارهابي.
- 3-الكوارث الطبيعية مثل الفيضانات، الزلازل.
- 4-مشاهدة حالات الموت العنيف للآخرين عن قرب (أي عندما يكون في مكان الحادث او مسرح الجريمة).
- 5-موت الوالدين في مرحلة الطفولة.

أثر برنامج إرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعيبي سهم

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، والعزلة والانسحاب الاجتماعي، والاكتئاب بنوعيه البسيط والحاد، انعدام الشعور بالقيمة واحتقار الذات ، التخيلات والاوهام والتفكير بالانتحار.(عامرية و زكية، 2015 :14-19)

7-منهج الدراسة:

استعملت الباحثة المنهج التجريبي وذلك من خلال تصميم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لغرض تقويم فاعلية برنامج إرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية. ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدمت الباحثة التصميم التجريبي وهو (تصميم المجموعة الضابطة مع اختبار قبلي – بعدي). الجدول رقم (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) يوضح التصميم التجريبي للمجموعتين

المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	اختبار بعدي
المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	اختبار بعدي
متغير مستقل البرنامج الإرشادي (العلاج المعرفي السلوكي)		

8-مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع هذا البحث الطالبات في المدارس الثانوية للبنات ضمن مديرية تربية بغداد الرصافة الاولى للعام الدراسي (2021-2022). إذ بلغ عدد الطالبات (180) طالبة موزعات على مدارس مديرية تربية بغداد الرصافة الاولى وهو مجتمع التحليل الاحصائي اختيروا بصورة قصدية لغرض تطبيق مقياس الصدمة النفسية، والجدول (2) يوضح ذلك

الجدول (2) يوضح التوزيع حسب المدارس وعدد الطالبات النازحات والموقع الجغرافي

المدرسة	عدد الطالبات النازحات*	الموقع الجغرافي للمدارس
ثانوية القاهرة للبنات	15	بغداد/القاهرة محلة 307/
ثانوية حطين للبنات	25	بغداد/الحسينية محلة/2009
ثانوية الخنساء للبنات	30	بغداد/الحسينية محلة/2011
ثانوية عدن للبنات	24	بغداد/ الشعب/ شارع المدارس
ثانوية الاخلاص للبنات	27	شارع الضباط /بغداد
ثانوية الرافدين للبنات	22	بغداد/ منطقة القاهرة الثانية محلة 309

**أثر برنامج إرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى
النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعيبي سهم**

بغداد /منطقة حي أور	25	ثانوية الفردوس للبنات
بغداد/ منطقة البنوك	12	ثانوية الفوز للبنات
ثمانية مدارس	180	المجموع

المصدر: الجدول من اعداد الباحثة حسب الاحصائيات لدى مرشحات المدارس المذكورة من مجتمع البحث.

8-حدود البحث: يتحدد البحث الحالي النازحات من طالبات المدارس الثانوية (في مركز مدينة بغداد (الرصافة/ الاولى) للعام الدراسي (2021-2022 م).

9- إجراءات تحديد العينة: تم تحديد الصف الرابع الثانوي في المدرسة كعينة تطبيقية وذلك للأسباب الآتية:

أ – ان الصف الأول والصف الثاني قد يعطي مؤشراً عالياً للشعور الصدمة وضعف مستوى التحمل لديهن.

ب- صعوبة تطبيق البرنامج على طالبات الصف الثالث المتوسط وذلك لكونهن يخضعن لاهتمام كبير من الأهل وإدارة المدرسة لتهيئتهن لأداء الامتحان الوزاري وانشغالهن في إتمام المناهج الدراسية المقررة.

ت- تم تحديد عينة البحث وذلك بالتعاون مع المرشحات التربويات في المدارس المذكورة في جدول (2) بعد الرجوع الى البطاقات المدرسية والتي مدون فيها معلومات وفيرة عن كل طالبة والوضع الاسري لها والمناطق التي تم النزوح منها وعدد افراد العائلة النازحة ومسكن الطالبة بعد النزوح عند الاقارب او في المدارس أو ايجار وبذلك تم تحديد عينة البحث.

ث- اختيار الصف الرابع ثانوي لوجود العدد المناسب من الطالبات النازحات الامر الذي دفع الباحثة لاختيار هذه المرحلة كعينة للتطبيق.

10- أدوات الدراسة:

10-1 مقياس الصدمة النفسية P Truma measurement of psychological

الإطلاع على الاطار النظري والدراسات المتاحة العربية والأجنبية في مجال- قياس الصدمة النفسية ،تم تبني مقياس الصدمة النفسية (صالح،2018) الذي بناه لقياس الصدمة النفسية على طالبات الاعدادية واستخرج خصائصه السيكمترية حيث كان يتمتع بصدق وثبات عاليين ،وقامت الباحثة باستخراج الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس بصيغته النهائية (ملحق 1) على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في الارشاد النفسي وعلم النفس وعلم نفس النمو وعلم النفس السريري و القياس النفسي (ملحق2) وتمت الموافقة عليه بنسبة 95% من رأي الخبراء ، وكذلك تم حساب الثبات للمقياس بطريقة الفاكرونباخ ؛ واعادة الاختبار اذا بلغت معامل الثبات لمقياس (الصدمة النفسية) على التوالي (0،89)، (0،87) وهي معامل ثبات جيدة واصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة البحث الحالي.

- تصحيح المقياس: تم احتساب الدرجة الكلية للمقياس وذلك من خلال اعلى درجة يمكن أن تحصل عليها المستجيبة وادنى درجة يمكن أن تحصل عليها المستجيبة عن كل بديل يتم اختياره من كل فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها (36) فقرة، اذ أن اعلى درجة

أثر برنامج إرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعيبي سهم

للبيدليل هي (3) وادنى درجة للبيدليل هي (1) ولذلك فان اعلى درجة يمكن أن تحصل عليها المستجيبة هي (108) درجة وادنى درجة يمكن أن تحصل عليها المستجيبة هي (36) درجة. -التطبيق النهائي للمقياس: ولغرض التحقق من اهداف البحث الحالي، فقد طبقت الباحثة المقياس والبالغ عدد فقراته بصيغته النهائية (36) فقرة على عينة البحث الاساسية والبالغ عددها (180) طالبة نازحة وكان عدد البدائل ثلاثة وهي (تطبيق عليّ دائماً، تنطبق عليّ احياناً، لا تنطبق عليّ ابداً) واعطيت الدرجات (3، 2، 1) على التوالي.

-اختيار المدرسة: ولغرض تطبيق البرنامج الارشادي فقد اختارت الباحثة (ثانوية الخنساء) للبنات الموجودة في الموقع الجغرافي نفسه والتابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الاولى /قسم شمالي بغداد للاسباب الاتية:

-وجود العدد المناسب من الطالبات النازحات في هذه المدرسة كعينة للبحث

-توفير المكان المناسب لتطبيق البرنامج الارشادي

-موافقة ادارة المدرسة على تقديم التسهيلات اللازمة لتطبيق البرنامج الارشادي -ولغرض بناء البرنامج الارشادي تم اختيار 25 طالبة من مدرستي (الخنساء وحطين) كعينة للبحث وطبق عليهن مقياس الصدمة النفسية بصيغته النهائية اذ تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لافراد العينة ومقارنتها مع المتوسط الفرضي .

د- اختيار (14) طالباً بصورة قصدية من عينة بناء البرنامج الارشادي والبالغة (50) طالبة من اللواتي حصلن على اعلى الدرجات من الوسط الفرضي والبالغ (72) طبق عليهن البرنامج الارشادي

هـ- تقسيم العينة عشوائياً على مجموعتين متساوية العدد مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبواقع (7) طالبات لكل مجموعة والجدول (3) يوضح ذلك.

ذ- اجراء اختبار قبلي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) لقياس مستوى الصدمة ر-تعريض افراد المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج الارشادي باستعمال العلاج المعرفي السلوكي) في حين لم يتم تعريض المجموعة الضابطة للمتغير المستقل.

ز- اجراء الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الصدمة النفسية لمعرفة فاعلية البرنامج الارشادي العلاج المعرفي السلوكي في خفض صدمة التهجير.

جدول (3) توزيع العينة على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المجموعة	عدد الطالبات النازحات
المجموعة التجريبية	7
المجموعة الضابطة	7
المجموع	14

أ-الاختبار القبلي لمقياس الصدمة النفسية. ب-التسلسل الولادي للطالبة. ح-متغير العمر (الزمني بالشهور)

وفيما يأتي عرض لنتائج التكافؤ بين المجموعتين:

أ-الاختبار القبلي لمقياس الصدمة النفسية: لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة للاختبار القبلي على المقياس استعملت الباحثة اختبار مان- وتني للعينات الصغيرة

أثر برنامج إرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى
النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعبيبي سهم

لمعرفة الفرق بين متوسط رتب العينة وقد تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (24) وهي غير دالة لأنها أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (1) عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً بين المجموعتين مما يدل على انهما متكافئتان والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) قيمة اختبار (مان- وتني) للتكافؤ في الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان- وتني(*)		مستوى الدلالة 0.05
							المحسوبة	الجدولية	
الاختبار القبلي لمقياس الصدمة النفسية	التجريبية	7	82.86	2.911	52	7.43	24	1	غير دالة
	الضابطة	7	83.00	3.830	53	7.57			

(*) قيمة مان-وتني تساوي 1 عند مستوى 0.05 في الاختبار ذي النهايتين.
ب- التسلسل الولادي للطالبة النازحة: لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير التسلسل الولادي للطالبة استعملت الباحثة اختبار (كولموجروف، سميرونوف) وتبين أن القيمة المحسوبة (0.802) وهي اصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (1.36) عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك لم يظهر فروق دالة احصائياً بين المجموعتين مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) قيمة اختبار (كولموجروف- سمير نوف) لمتغير التسلسل الولادي للمجموعتين
الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	العدد	التسلسل الولادي			قيمة k سميرنوف		مستوى الدالة 0.05
			الأول	الثاني	الثالث	المحسوبة	الجدولية	
التسلسل الولادي	التجريبية	7	2	3	2	0.802	1.36	غير دالة
	الضابطة	7	2	صفر	5			

القيمة الجدولية تساوي (1.36) عند مستوى دلالة (0.05)

ج-تكافؤ العمر الزمني بالشهور: لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط رتب اعمار المجموعتين (التجريبية والضابطة) محسوبا بالشهور استعملت الباحثة اختبار (مان- وتني) للعينات الصغيرة وتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (21) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1) ولذلك فانها غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وعليه لم يظهر فرق دال احصائيا بين المجموعتين مما يدل على انهما متكافئتان والجدول (6) يوضح ذلك: جدول (6).

قيمة اختبار (مان- وتني) للعينات الصغيرة لمتغير العمر الزمني للشهور للمجموعتين
الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان- وتني U ^(*)		مستوى الدالة 0.05
							المحسوبة	الجدولية	
العمر الزمني بالشهور	التجريبية	7	181.86	10.558	56	8	21	1	غير دالة
	الضابطة	7	179.71	10.858	49	7			

(*) قيمة مان-وتني تساوي 1 عند مستوى 0.05 في الاختبار ذي النهايتين.

10-2- البرنامج الارشادي Counseling Program:

اعتمدت الباحثة على طريقة الارشاد الجمعي، لانه اسلوب يساعد على تحقيق التوافق وتنمية الميول والاتجاهات وفهم الذات وتقديرها ويساعد على تعلم مهارات اجتماعية مثل مهارات التواصل مع الاخرين ومهارة حل المشكلات، وكذلك أن المسترشدات في البرنامج الارشادي سوف يشعرون بالامان والاطمئنان، كما انه اسلوب يختصر الوقت والجهد؛ واعتمدت الباحثة على نتائج الاختبار القبلي لمقياس الصدمة النفسية المتبناة لهذا الغرض وذلك كمؤشر لتحديد حاجات الطالبات النازحات من خلال اجاباتهم عن فقرات المقياس، اذ رتبنا تلك الفقرات تصاعديا من ادنى درجة إلى اعلى درجة حسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من الفقرات وكما هو موضح في الجدول (7).

أثر برنامج إرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى
النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعيبي سهم

جدول (7) ترتيب الفقرات تصاعديا حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة
من فقرات مقياس الصدمة النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	رتبة الفقرة	تسلسل الفقرة في المقياس
0.89	2.02	أتجنب المواقف والأشياء التي تذكرني بالصدمة	1	15
0.84	2.06	أخشى على وطني من الفتنة الطائفية	2	8
1.00	2.08	أتردد باتخاذ القرار	3	12
0.84	2.18	أشعر بالعزلة وبأنني بعيدة عن الآخرين	4	13
0.94	2.18	أتجنب الأفكار أو المشاعر التي تذكرني بالصدمة	5	14
0.96	2.18	أشعر بالتوتر والغضب واستثار للاقول الأسباب	6	35
0.80	2.20	أشعر بالحيرة الانفعالية عندما يطلب مني الكلام	7	26
0.90	2.20	أشعر بأن ثقتي بالآخرين ضعفت	8	17
0.88	2.22	أعاني من صعوبة في التعامل مع الآخرين	9	18
0.95	2.22	أحاول إزالة الحادثة من ذاكرتي	10	33
0.89	2.24	أعاني من فقدان الذاكرة للحدث	11	21
0.87	2.26	تعزير ثقتي بالآخرين	12	4
0.81	2.30	طرد الأفكار الانتحارية من ذهني	13	5
0.83	2.30	أحاول الإهتمام بنفسى وعائلتي	14	6
0.88	2.30	أشعر برغبة في البقاء قريبا من الناس	15	7
0.88	2.30	تنتابني أحلام مزعجة	16	30
0.88	2.30	أعاني من اضطرابات في النوم	17	31
0.74	2.32	أشعر بالرغبة والخوف من الصراخ والاصوات العالية	18	32
0.84	2.32	تنتابني أعراض مرضية	19	33
0.86	2.32	أشعر بصعوبة في النوم، أو البقاء نائمة	20	34
0.84	2.34	أثابر في مواجهة الصدمة	21	1
0.80	2.36	أثق بنفسى لتخطي الصدمة	22	2
0.80	2.36	أمارس طقوس حياتي بشكل اعتيادي	23	3
0.83	2.38	أخيفني الاصوات العالية.	24	28
0.72	2.38	أشعر بالألم جسدية في جسمي	25	29
0.78	2.40	أتجنب الحديث عن الصدمة أو حتى التفكير بها	26	20
0.80	2.40	أعاني من نوبات ضيق التنفس وسرعة في ضربات القلب	27	22
0.85	2.40	أحافظ على أخذ قدرا مناسباً من النوم	28	9
0.81	2.46	أقضي الوقت مع الآخرين	29	10

**أثر برنامج ارشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى
النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعبيبي سهم**

0.76	2.48	أعاني من التحفز الدائم	30	36
0.78	2.50	أزاول عملي بنشاط	31	11
0.66	2.62	اشعر ان الافكار السلبية تنتابني باستمرار دون ارادتي	32	24
0.68	2.66	اشعر بالدونية عند زيارة صديقة لي للمأوى الذي نساكن فيه	33	25
0.53	2.72	تنتابني حالة النسيان	34	16
0.94	1.9800	اشعر بضعف سيطرتي على المخاوف مهما كانت بسيطة	35	27
0.91	1.8600	أحاول إزالة الحادثة من ذاكرتي.	36	19

-وصف البرنامج الارشادي: تم بناء البرنامج بالاستناد على الاطار النظري ، والدراسات السابقة الخاصة بموضوع البحث الحالي ، وتم تطبيق البرنامج المتضمن (10) جلسة وتم تنفيذ البرنامج في خمسة (5) أسابيع، بمعدل جلستين كل أسبوع، مدة الجلسة الواحدة (50) دقيقة ، وقد تم استخراج الصدق الظاهري للبرنامج فقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين وعددهم (8) وقد ابدوا رأيهم بالبرنامج من حيث الانشط والاساليب ووقت الجلسة وعدد الجلسات وتم الاتفاق عليه بنسبة (80%) ، كما تم تقسيم (14) نازحة إلى مجموعتين متساويتين بواقع (7) نازحة في المجموعة الضابطة و (7) نازحة في المجموعة تجريبية، وتم تدريب فيها افراد المجموعة التجريبية على فنيات الارشاد المعرفي السلوكي وحجب هذه الفنيات عن افراد المجموعة الضابطة ، وقد سارت الجلسات على النحو التالي ::

--الجلسة الأولى: التعارف بين المرشد والأعضاء والتعارف بين الأعضاء أنفسهم، وتعد جلسة لبناء العلاقة وتوثيقها بين المرشدة النفسية والمسترشدات ، لاتاحة الفرصة للتعارف وكسب الثقة من خلا التركيز على قواعد و معايير العمل الجماعي والاتصال بين المرشدة واعضاء المجموعة باستخدام التكنيكات والانشطة والاستماع الايجابي الفعال والحضور الذهني والتعاطف والتأكيد على سرية البيانات والمعلومات التي تدار داخل الجلسات، وتعريف المجموعة على الإرشاد الجمعي، والتعرف على أهداف البرنامج وتحديد ، وتحديد توقعات الأعضاء وأخذ موافقتهم على البرنامج، والاتفاق على الحضور في الزمان والمكان في غرفة المرشد النفسية في المدرسة الساعة الحادية عشر صباحا من يومي الثلاثاء والخميس من كل اسبوع وسألت الباحثة من الطالبات النازحات التي ترغب بحضور البرنامج وحصلت الموافقة من الطالبات والاهالي على الالتزام بالحضور للبرنامج الارشادي.

-الجلسة الثانية: جلسة تثقيفية عن الصدمة النفسية : مفهومها، أعراضها حيث يكون الهدف من هذه الجلسة تعريف الأعضاء بمفهوم الصدمة: ومفهومها، أعراضها حسب الدليل التشخيصي (5 _ DSM) الجلسة الثالثة: تدريب المجموعة التجريبية على مهارات تغيير المشاعر ومهارات حل المشكلات وهدف هذه الجلسة هو فهم طبيعة المشاعر، التي يعاني من أفراد المجموعة،

بعمل مخطط العاطفة السلبي على السبورة وتأثير ذلك على حل المشكلات التي تعترضها مما يؤدي حالة من التوتر والاستثارة لآقل مثير يتعرض له الفرد.

الجلسة الرابعة: التعرف على الحديث الذاتي الإيجابي ودوره في تعزيز الصحة النفسية والرفاه النفسي والالتزان الانفعالي للفرد: لذا تعرف الباحثة أعضاء المجموعة بمهارة حديث الذات الإيجابي، وتقديم تمرين الاسترخاء والتعرف على مهارات التنفّس العميق ذي الخطوات الثلاثة: التنفّس العميق، قول عبارات مهدّنة، وجملّة من كلمتين وتدريب المجموعة عليها وتعريفهم بأهمية هذا التمرين في علاج الكثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية. مع عرض التدريب أمامهم وتوزيع بطاقات كتبت عليها هذه الخطوات ليتدرب عليها في البيت.

الجلسة الخامسة: تقييم أخطاء التفكير ومعالجته: وتهدف هذه الجلسة إلى ممارسة مهارات: التنفّس، قول عبارات مهدّنة، وجملّة من كلمتين، ثم تقديم فكر التعافي، حيث إن الفرد إذا تعرض للضغوط النفسية نتيجة العمل أو الدراسة أو بسبب المواقف الصادمة تنتشوه أفكاره نتيجة اجترار الأفكار السلبية وضعف سيطرته على التحكم بها بسبب ما تعرض له من صدمات أو محن، فمهارة تقييم التفكير ومعالجته هذه الأخطاء بهدوء وروية تمكنه من التحكم بانفعالاته و السيطرة على الموقف الصادم.

-الجلسة السادسة التدريب على مهارات التعامل المعرفيّة: وهدف هذه الجلسة التوصل إلى تشوهات التفكير لدى أعضاء المجموعة التجريبية؛ من خلال مناقشة هذه الأفكار، واستبدالها بأفكار أكثر منطقية، وعقلانية ومن خلال استخدام مهارات الاسترخاء قبل اصدار الحكم أو القرار يساعد الفرد الاتزان والتروي في اتخاذ القرار وتعليمه على الضبط والتحكم بانفعالاته والسيطرة على مواطن الخوف لديه وتجاوز العقبات والمواقف الصادمة.

- الجلسة السابعة التدريب على مهارة التخيل الإيجابي، ومهارة التنفّس والتهنئة وأفضل عبارة ذاتيّة، التخدير العاطفي، إذ يكون هدف هذه الجلسة تقديم قواعد المهارات العقلية والبدنية وتقديم تمرين التخيل الإيجابي وتخيل بعض المواقف السابقة السارة والتي لها وقعاً على نفسيّتها قبل مرورها بالموقف الصادم يجعل منها هادئة وبالتالي تتجاوز الموقف الصادم.

-الجلسة الثامنة: التقليل من الانفعالات والسلوكيات السلبية والتدريب على التعليمات الذاتية: إذ تهدف هذه الجلسة إلى التعامل مع الحديث الذاتي السلبي عند أعضاء المجموعة التجريبية، وربط الحديث الذاتي مع المشاعر، وتعزيز الثقة بأنفسهم من خلال تعلم قول كلمة (لا) للأشياء السلبية، التي يقولونها لأنفسهم لتعزيز الصلابة النفسية وقوة التحمل لديهم لمواجهة المواقف السلبية. وباستخدام بعض المشاهد الصورية والأفلام التعليمية القصيرة والتأكيد على حديث الفرد الإيجابي لنفسه يجعله يتخلص من مخاوفه.

-الجلسة التاسعة: التدريب على مهارات حل المشكلات: وتعتمد الباحثة النفسية بتكرار مهارات حل المشكلات؛ إذ تهدف هذه الجلسة إلى تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على ممارسة حل المشكلات، بكتابة خطوات حل المشكلة خلال طرح البدائل والحلول، واتخاذ القرار بعد التقييم الذاتي، وتكسب هذه المهارة الوعي بالطرق وإعطاء حلول ذات كفاءة عالية بعد التحقق من إمكانية تطبيقها، وتُعد إضافة عمليّة في مواجهة كثير من

أثر برنامج ارشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعيبي سهم

المشاكل النفسية، وامتلاك هذه المهارة بدوره يعزز من الثقة بالذات ويحسن قرة التحمل على مواجهة الصدمات.

-الجلسة العاشرة : الانهاء والدمج وتقييم البرنامج : هدفت هذه الجلسة إلى استعراض جلسات البرنامج، والربط بين أفكار البرنامج والعناوين الأساسية، التي وردت في جلساته، ومراجعة جوهر التعلم في كل الجلسات السابقة مع اخذ اراء المجموعة التجريبية بجلسات البرنامج ودرجة تعلمهن وتدريبهن والاستفادة العملية والتعليمية من البرنامج الارشادي العلاجي المعرفي السلوكي ، بعدها تقوم المرشدة النفسية بتقديم الشكر على الالتزام والحضور للبرنامج. بعدها تم تطبيق القياس البعدي على المجموعتين بمساعدة المرشدة النفسية للمدرسة وجمع الاستثمارات للاختبار البعدي لمعرفة فاعلية هذا البرنامج للمجموعة التجريبية في خفض صدمة التهجير لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية وتوديعهن مع توزيع بعض الهدايا في حفلة الجلسة الختامية.

11- الأساليب الإحصائية: استعملت الوسائل الإحصائية الآتية:

- 1-الاختبار التائي لعينة واحدة.
 - 2-معامل ارتباط بيرسون: لايجاد الثبات بطريقة: اعادةالاختبار، الفاكرونباخ.
 - 3-اختبار مان- وتتي للعينات الصغيرة: لتحقيق فرضية البحث، للثبوت من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير العمر الزمني بالشهور والاختبار القبلي والبعدي.
 - 4-اختبار كولموجروف- سميتر نوف: لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التسلسل الولادي.
- (تم تحليل جميع البيانات المذكورة انفاً باستعمال الحاسب الالى وباعتماد الحقيبة الاحصائية في برنامج (SPSS).

12- عرض النتائج:

يتضمن هذا الفصل عرضاً وتفسيراً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي بناءً على الاطار النظري ومناقشتها على وفق فرضية البحث.

1- تحقيق الهدف الأول من اهداف البحث الحالي:

(تعرف مستوى الصدمة النفسية لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية):
طبقت الباحثة مقياس الصدمة النفسية على عينة تمثل النازحات من طالبات المدارس الثانوية والبالغ عددهن (180) طالبة، ولتعرف على مستوى الصدمة النفسية بلغ المتوسط الحسابي (77.0056) والانحراف المعياري (14.799) ومقارنته بالمتوسط النظري (الفرضي) البالغ (72) استعملت الباحثة الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة، وتبين ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (4.538) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (179) ولصالح المتوسط المحسوب وهذا يشير الى أن افراد عينة البحث الحالي يعانون من الصدمة النفسية والجدول (8) يوضح ذلك.

أثر برنامج إرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى
النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعيبي سهم

جدول (8) الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات النازحات على مقياس الصدمة النفسية

المتغير	العدد	المتوسط المحسوب	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية *		الدالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
الصدمة النفسية	180	77.0056	14.799	72	4.538	1.96	دالة

القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية

(179)

- تحقيق الهدف الثاني من اهداف البحث الحالي:
ولتحقيق الهدف الثاني المتمثل (ببناء برنامج إرشادي للعلاج المعرفي السلوكي لخفض صدمة التهجير لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية) اذ تم تحقيق هذا الهدف من خلال البرنامج الارشادي المتكون من (10) جلسة إرشادية اذ اعتمدت الباحثة في بنائه على فنيات نظرية الارشاد_ (العلاج المعرفي السلوكي) للعالم (ميشنوم) وقد تم توضيح ذلك في اجراءات البحث.

3- تحقيق الهدف الثالث من اهداف البحث الحالي:
ولتحقيق الهدف الثالث المتمثل بـ (تعرف أثر البرنامج الإرشادي في خفض صدمة التهجير لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية) وقد تم تحقيق هذا الهدف من خلال اختبار الفرضية الاتية: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الارشادي للعلاج المعرفي السلوكي والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج في الاختبار البعدي على مقياس الصدمة النفسية لخفض صدمة التهجير لدى النازحات من طالبات المدارس الثانوية).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس الصدمة النفسية على المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج الارشادي، وكذلك تطبيق مقياس الصدمة النفسية على المجموعة الضابطة والتي لم يطبق عليها البرنامج الارشادي، وبعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين اتضح أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (53.29) وللمجموعة الضابطة (81.86) وكان الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (5.122) والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (8.214)، ولمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة استعملت الباحثة اختبار مان - وتني للعينات الصغيرة، اذ اظهرت النتائج أن هناك فرقاً دالاً احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج الارشادي في الاختبار البعدي، اذ أن الوسط الحسابي في المجموعة التجريبية هو اقل من الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة لان البحث الحالي يرمي إلى خفض الصدمة النفسية ، وكانت قيمة مان - وتني المحسوبة للاختبار البعدي (صفر) وقيمة مان - وتني الجدولية (1) عند مستوى دلالة (0.05)، وبما أن القيمة الجدولية هي اكبر من القيمة المحسوبة اذن ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الصدمة النفسية ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (9) يوضح ذلك.

أثر برنامج إرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى
النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعيبي سهم

جدول (9) قيمة اختبار (مان – ويتني) للعينات الصغيرة في الاختبار البعدي على مقياس
الصدمة النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموع ة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان – ويتني *	الدلالة 0.05
الاختبار البعدي الصدمة النفسية	التجريبية	7	53.29	5.122	28	4	الجدولية	المحسوبة
الضابط ة	7	81.86	8.214	11	1	صفر	1	صفر

* قيمة مان – ويتني الجدولية تساوي (1) عند مستوى دلالة 0.05 في الاختبار ذي
النهايتين

13- تفسير النتائج ومناقشتها:

أظهرت نتائج البحث الحالي فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في
خفض صدمة التهجير لدى المجموعة التجريبية حيث تبين أن المتوسط الحسابي لأفراد
المجموعة التجريبية (53.29) كان أقل منه في المجموعة الضابطة (81.86) مما يؤكد
مدى كفاءة البرنامج الإرشادي في خفض صدمة التهجير بعد تعرضهم للبرنامج؛ حيث
انخفضت مستويات أعراض الصدمة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل ذي دلالة
إحصائية، مقارنةً بالمجموعة الضابطة فيما يخص القياس البعدي. وتعود الباحثة هذه النتيجة
في خفض الصدمة إلى ما اشتمل عليه البرنامج من فعاليات وتدرجات مختلفة، ومن خلال
قيام الباحثة بإقامة علاقة إيجابية بين المسترشدات، إضافة إلى توفير الدعم الاجتماعي لهن،
من خلال تحقيق الاندماج في جلسات الإرشاد، وظهر ذلك واضحاً من خلال حرص
المشاركات على التواجد في المواعيد المحددة للجلسات، وتعبيرهم عن أهمية محتوى البرنامج
الإرشادي من أساليب وأفكار تدعى للتعامل مع مواقف الحياة المختلفة. ويمكن تفسير هذه
النتائج في ضوء ما اشتمله البرنامج الإرشادي من أساليب علاجية وتدرجات، وأنشطة هادفة،
من ضمنها إقامة علاقة علاجية إلى جانب التشجيع وتقديم الدعم المستمر، مما أوجد نجاح
للمهام المختلفة.

وتتفق نتائج البحث الحالي فيما يتعلق بفعالية البرامج الإرشادية العلاجية في خفض
الصدمة النفسية مع دراسة السميري، (2021): اثراً فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي
لزيادة القدرة على التحمل النفسي لدى مصابي مسيرات العودة وأثره على الثقة بالنفس لديهم؛
وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي
على مقياس التحمل النفسي لصالح القياس البعدي، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق
ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التحمل النفسي، وبينت نتائج
الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس
لصالح القياس البعدي. (السميري، 2021: 7) ؛ وكذلك اتفقت مع دراسة
زوقش (2017): فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تعديل الأفكار المشوهة لدى عينة
من فاقدي الهوية الوالدية في مركز الرعاية في محافظة عمان؛ وأظهرت النتائج وجود فروق
دالة إحصائية تبعاً لمتغير المجموعة التجريبية؛ مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق
في تعديل الأفكار المشوهة لدى عينة الدراسة. (زوقش، 2017)

أن توفير الجوّ الأمن داخل الجلسات العلاجية قد يكون أحد العوامل التي أدت إلى إحداث التغير في خفض الصدمة في البرنامج العلاجي؛ حيث يعتبر الشعور بعدم الاستقرار من أهم الخصائص والسمات الشخصية عند المراهقين . وأن الفعاليات الارشادية والعلاجية والنشاطات التي اشتملت عليها هذا البرنامج اتميزت بتوفير الجو الأمن، والمساعدة على التعبير عن خبراته، وانفعالاته ومشاعره المرتبطة بالمشاعر غير السارة في وسط المجموعة الإرشادية. وإن إتاحة المجال للتعبير اللفظي وغير اللفظي عن الانفعالات والأفكار ، بشكل حر ، ولأسيما إذا مرافقها شعور دائم بعدم السرور، سيسهل عملية تعامل المرشد الفعال مع ظاهرة المقاومة العلاجية التي يظهرها افراد المجموعة التجريبية عند محاولة مناقشة مشاكلهم؛ مما يقود في النهاية إلى التنفيس الانفعالي، وإعادة التوازن النفسي عند المسترشدة ، وإعادة اختبار الشعور بالأمن، وجعلها قادراً على التمييز ما بين الماضي المهدد والواقع الأمن. وترجع نتائج فاعلية برنامج الارشاد بالعلاج المعرفي السلوكي في الحد من شدة الصدمة ، اشتماله على مجموعة من النشاطات والأساليب المتعددة ذات الطابع اللفظي، مثل: أساليب مناقشة المشاعر، وتركيز الدور. بالإضافة إلى أن الاجراءات والتدريبات التي تضمنها البرنامج؛ قد اسندت الى اسس وفنيات الارشاد المعرفي السلوكي قد هيأت الفرصة لإفراد المجموعة التجريبية أن يدركوا بان النمط التفكير الخاطيء المتبع هو السبب وراء الشعور بالحزن والخوف لديهم، ويمكن تعديله بأساليب وفنيات نظرية "ميشينبوم" والمتمثلة بنماذج مثل: الحديث الإيجابي مع الذات، وتحسين التوافق النفسي الانفعالي، وإعادة صلة الفرد بالواقع؛ حيث العمل الجماعي وفق جلسات البرنامج ينمي هذه الجوانب نظراً ؛ لإتاحة الفرصة أمام المسترشدات للمشاركة الداعمة والفاعلة وإتاحة المجال الأمن للتعبير اللفظي، وغير اللفظي عن الانفعالات، والأفكار بشكل حر، فقد اعتمد البرنامج الارشادي على اسلوب العلاج المعرفي السلوكي كأسلوب ارشادي في خفض الصدمة النفسية من جراء التهجير والنزوح الى الاماكن الآمنة اذ اظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الاختبار البعدي، وكذلك سهولة استعمال هذا الاسلوب في تطبيق البرنامج الإرشادي اذ أن ستراتيبياته المستعملة فعالة في مساعدة المسترشدات وتبصيرهن بالواقع الذي يعيش فيه، وتعليمهم خطوات حل المشاكل التي تواجههن، وتعزيز الثقة بالنفس وكذلك تعرف قدراتهم وإمكانياتهم في تحقيق الأهداف التي يسعون اليها فيما إذا كانت واقعية كي لا يتعرضن للفشل والإحباط إذا لم تكن لهن القدرة على تحقيق تلك الاهداف، وكذلك تعريفهن بتحمل المسؤولية كي يستطيعن النجاح في حل مختلف المشاكل التي تواجههن وخفض الشعور بالقلق والتوتر توافقهن النفسي والاجتماعي.

14-الاستنتاجات:

- ان النازحات مررن بحالة نفسية صعبة ادت الى اصابتهن بالصدمة نتيجة حرب داعش الارهابي على مناطق سكنهم في العراق وقاموا بتهجير العوائل واجبارهم على النزوح تاركين منازلهم ومدارسهم واماكن عملهم.
-أن الحروب والكوارث ولأسيما الكوارث من صنع الانسان لها مساوئ على الصحة النفسية للأفراد ولأسيما الاطفال والمراهقين والمراهقات خوفا من القتل والاعتصاب والتهجير والنزوح.

أثر برنامج إرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعبي سهم

- وجدت الباحثة ان النازح من مناطق سكناه وعدم توفير الدعم النفسي والاجتماعي والدعم اللوجستي يزيد من انتشار الصدمة النفسية ، وان وجود البرامج الارشادية والعلاجية لها دور في التخفيف من الصدمة النفسية والحد منها.

-التوصيات:

- استخدام الارشاد المعرفي السلوكي لعلاج بعض الاضطرابات النفسية كالرهاب المدرسي والاكتئاب وغير ذلك.
-تفعيل فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي للتخفيف من حدة المشكلات الانفعالية، وتحسين الصحة النفسية للأطفال والمراهقين النازحين.
- تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة النازحين والذين يعانون اضطرابات مابعد الصدمة.

-إجراء المزيد من البحوث للتحقق من فاعلية فنيات التعديل المعرفي للسلوك في تخفيف الحبسة الانفعالية للنازحين .

-مقترحات.

- إجراء المزيد من البحوث لدراسة الفروق بين الجنسين (ذكور وإناث) في الصدمة النفسية من جراء النزوح القسري
- اجراء دراسة فاعلية برنامج إرشادي بالعلاج المعرفي السلوكي لتنمية مهارات التعبير عن المشاعر لدى عينة من المراهقين النازحين.
- العمل على إعداد البرامج التي تستهدف خفض الصدمة النفسية للنازحين خاصة لدى الطلبة بكافة المراحل التعليمية المختلفة.

15-قائمة المراجع

- الخطيب، محمد جواد (1998): التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، ط1، مطابع المنصور، غزة.
- الاعسر، صفاء يوسف وعلاء الدين كفاقي (2000) : الذكاء الوجداني، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة
- بحار، فردوس(2019) : قوة الضغط الإيجابي المجلة الدولية لبي ولوجيا الإجهاد .قسم الطب النفسي والعلوم السلوكية ، مركز سيلفستر الشامل للسرطان ، كلية ميلر للطب ، جامعة ميامي ، فلوريدا ، الولايات المتحدة الأمريكية .
- بلان، كمال احمد،(2015):نظريات الارشاد والعلاج النفسي،دار الاعصار العلمي،ط1.عمان.
- بوشنار، فؤاد احمد،(2022): الاستشارات النفسية الاسرية الفردية والعائلية في العلاقات الزوجية،دار الايام للنشر.
- ثابت، عبد العزيز(2012). الخبرات النفسية الصادمة (ردود أفعال وتدخل)، جامعة القدس، غزة، فلسطين.

- زوقش، تمارا نبيل خليل، (2017):فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تعديل الافكار المشوهة لدى عينة من فاقدي الهوية الوالدية في مركز الرعاية في محافظة عمان(رسالة ماجستير غير منشورة،كلية الاداب، جامعة عمان الاهلية، الاردن.
- حسن، براء، (2010). اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية، 201- 222 .
- السميري، نجاح عواد ابراهيم،(2021):فاعلية برنامج العلاج معرفي سلوكي لزيادة قدرة التحمل النفسي لدى مصابي مسيرات العودة واثره على الثقة بالنفس،مجلة الاداب للدراة العلوم التربوية والنفسية، العدد التاسع.
- سكر، حيدر كريم وكامل، حسين عزيز (2019): قوة التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية العدد(25) السنة الثالثة عشرة.
- الشناوي، محمد محروس؛ عبد الرحمن، محمد السيد.(2005):. العلاج السلوكي الحديث"أسسه وتطبيقاته". دار قباء للطباعة والنشر.
- الشيخ، منال،(2011): اساليب التعامل مع الضغوط التالية للصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى لأطفال(12-9سنة) الذين تعرضوا لحادث سير ،دراسة ميدانية مقارنة في محافظة دمشق- مجلة جامعة دمشق- المجلد 27-العدد 4
- عامرية وزكية، شويخي وبن عامر، 2015، رسالة ماجستير لصدمة النفسية واثرها في ظهور الشخصية التجنبية دراسة عيادية لحالتين(جامعة الدكتور موالى طاهر ،سعيدة ،كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، الجزائر-
- عادل عبد الله ،محمد (2000): العلاج المعرفي السلوكي- أسس وتطبيقات. دار الرشد للنشر والتوزيع
- علاء فرغلى (2008) : مهارات العلاج المعرفى السلوكى ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية.
- عبير امين عباس (2016): اساليب مواجهة الصدمة النفسية وعلاقتها بالمساندة لأسرية لدى عينة من المراهقين المقيمين فى مراكز الايواء فى مدينة دمشق - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية - جامعة دمشق
- العبيدي ،عمار عوض فرحان، (2018): اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلبة جامعة الانبار العائدين من النزوح والتهجير، كلية التربية للعلوم الانسانية /جامعة الانبار المؤتمر العلمي السنوي (يوم الصحة النفسية).
- عمار، مروه محمود واحمد، محمد عباس (2021) : قوة التحمل النفسي وعلاقتها بكل من التنظيم الانفعالي والضغوط الاكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الاسكندرية.
- الصبوة، محمد نجيب احمد،1979: دليل علمي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية، سلسلة علم النفس الاكلينيكي المعاصر المصنف في علم النفس العصبي الاكلينيكي الجزء3، مكتبة الانجلو المصرية ، مصر.
- صوالي، سهلة (2012). مشاهدة الصورة الإعلامية والمعاشية للأحداث خلال الحرب على غزة وعلاقتها باضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى الأمهات في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.

- ضاوية، قدوس. (2019) مستوى التحمل النفسي]. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الطاهر موالى سعيد.
- وزارة التربية. (2002). دليل المرشد التربوي المديرية العامة للتقويم والمتحانات، مديرية التقويم والتوجيه التربوي
- Ameel Farooq, (2018); Prevalence of Posttraumatic Stress Disorders among Sample of Internally Displaced Persons in Iraq, A Preliminary Study
- Journal of Community Medicine & Health Education , Volume 8 • Issue 2 • 10005
- Human Rights Guardians -Email:hr.guardians@gmail.com-f:00905385236193-Turkia(2017)
- Meichenbaum, D., & Deborah, F. (1994). A constructivist narrative perspective on stress and coping: Stress inoculation applications. Handbook of stress in Goldberger, shomo Breznitz. New York .Free press. .
- Nezu, A. M, Nezu, C. M & Lombardo, E. R(2001). Managing Stress Through Problem Stress News, 13 (3) July
- Lewistan. P., G. (1993). Adolescent's psychopathology: IV specificity of psychosocial Risk factors for Depression and substance abuse i
- Zeev Ben-Sira (1997). Immigration, Stress, and Readjustment Readjustment ,
- foreword by Elihu katz , Westport Connecticut , London.

الملاحق:

/ استبانة آراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس الصدمة النفسية
(1)

حضرة الأستاذ الفاضل _____ المحترم
تحية طيبة...

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم بـ(اثر البرنامج الارشادي (العلاج المعرفي السلوكي في خفض صدمة التهجير لدى النازحات من المدارس الثانوية) ، ولما كان من متطلبات البحث قياس الصدمة لدى عينة البحث، قامت الباحثة بتبني مقياس صالح 2018 لقياس الصدمة النفسية بصيغته النهائية وبحكم خبرتك العلمية وأرائكم السديدة ترجو الباحثة منكم الحكم على صدق فقرات المقياس وصلاحيتها وما ترونه من تعديلات وكانت بدائل المقياس هي (دائما ، احيانا ، ابدأ). واوزانه (3-2-1) مع الشكر والتقدير الوفيرين .

الباحثة م.د. نهى لعبيبي سهم السوداني

أثر برنامج إرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى
النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعيبي سهم

ملحق (1)

مقياس الصدمة النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي أبدا
1.	اثابر في مواجهة الصدمة			
2.	اثق بنفسي لتخطي الصدمة			
3.	أمارس طقوس حياتي بشكل اعتيادي			
4.	تعزير ثقتي بالآخرين			
5.	طرد الأفكار الانتحارية من ذهني			
6.	أحاول الإهتمام بنفسي وعائلتي			
7.	أشعر برغبة في البقاء قريبا من الناس			
8.	أخشى على وطني من الفتنة الطائفية			
9.	أحافظ على أخذ قدرا مناسباً من النوم			
10.	أقضي الوقت مع الآخرين			
11.	أزاول عملي بنشاط			
12.	أتردد باتخاذ القرار			
13.	أشعر بالعزلة وبأنني بعيدة عن الآخرين			
14.	أتجنب الأفكار أو المشاعر التي تذكرني بالصدمة			
15.	أتجنب المواقف والأشياء التي تذكرني بالصدمة			
16.	تنتابني حالة النسيان			
17.	أشعر بأن ثقتي بالآخرين ضعفت			
18.	أعاني من صعوبة في التعامل مع الآخرين			
19.	أحاول إزالة الحادثة من ذاكرتي			
20.	أتجنب الحديث عن الصدمة أو حتى التفكير بها			
21.	أعاني من فقدان الذاكرة للحدث			
22.	أعاني من نوبات ضيق التنفس وسرعة في ضربات القلب			
23.	أتجنب الحديث الذي يذكرني بالحدث الصدمي			
24.	أشعر أن الأفكار السلبية تنتابني باستمرار دون إرادتي			

أثر برنامج ارشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى
النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعيبي سهم

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي أبدا
25.	اشعر بالدونية عند زيارة صديقة لي للمأوى الذي نساكن فيه			
26.	اشعر بالحبسة الانفعالية عندما يطلب مني الكلام			
27.	اشعر بضعف سيطرتي على المخاوف مهما كانت بسيطة			
28.	تخيفني الاصوات العالية.			
29.	أشعر بالأم جسدية في جسمي			
30.	تنتابني أحلام مزعجة			
31.	اعاني من اضطرابات في النوم			
32.	أشعر بالرهبة والخوف من الصراخ والاصوات العالية			
33.	تنتابني أعراض مرضية			
34.	أشعر بصعوبة في النوم، أو البقاء نائمة			
35.	أشعر بالتوتر والغضب واستئثار للاقل الأسباب			
36.	أعاني من التحفز الدائم			

ملحق (2)

عزيزتي الطالبة

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم بـ(اثر البرنامج الارشادي (العلاج المعرفي السلوكي
في خفض صدمة التهجير لدى النازحات من المدارس الثانوية))، قامت الباحثة بتوجيه
الاسئلة التالية التي تتعلق بالخبرة الصادمة التي تعرضت لها خلال الفترة الماضية، وكل
سؤال يصف حالتك الصحية ومشاعرك في تلك الفترة والاجابات لها ثلاث احتمالات
(دائما، 3)، (أحيانا 2)، (أبداً، 1). لذا من فضلك اجب على كل الاسئلة وهي لاغراض
البحث العلمي مع ذكر المعلومات التالية: الاسم..... العمر..... التسلسل
الولادي)..... وشكرا لتعاونكم. م.د. نهى لعيبي سهم السوداني

ملحق(2)

أثر برنامج ارشادي (العلاج المعرفي السلوكي) في خفض صدمة التهجير لدى
النازحات في المدارس الثانوية د. نهى لعيبي سهم

ت	اسم المحكم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د أسو محمد سعيد	ارشاد نفسي 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 التربية /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)
8	أ. د محمود شاكر عبد الرزاق	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية جامعة المستنصرية