



برنامج إرشاد جماعي مقترح
لتخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة
لدى الطلاب الجامعيين
د. جمال منصور بن زيد*

ملخص الدراسة

تعد الأحداث الصدمية من الأسباب الرئيسية المؤدية للإصابة باضطراب ضغط ما بعد الصدمة (PTSD) ويعد كثير من طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الضغوط والصراعات نتيجة المواقف والأحداث التي تؤثر في علاقاتهم مع أنفسهم وفي علاقاتهم مع الآخرين بالإضافة إلى المشاكل العائلية والأكاديمية والعجز عن التكيف وغيرها.

والإرشاد الجماعي المعرفي السلوكي من الأساليب الإرشادية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية، ويهدف هذا الأسلوب إلى تعديل إدراكات الفرد المشوهة ومعتقداته غير المنطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية، وإقناعه بأنها هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملاءمة للتفكير من أجل إحداث تغيرات معرفية وانفعالية وسلوكية لدى الفرد.

وتهدف هذه الدراسة إلى مساعدة الطلاب الجامعيين الذين تعرضوا للصدمة باقتراح برنامج إرشاد جماعي يستند إلى فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي لتخفيف آثار اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وذلك من خلال تعديل وتغيير النواحي المعرفية لديهم وتصحيح وتعديل أفكارهم ومعتقداتهم

* - كلية العلوم الإنسانية - الجامعة الأسمرية الإسلامية.

وتوقعاتهم عن أنفسهم وعن الآخرين. عدد جلسات البرنامج (10) جلسات مدة كل جلسة (60-90) دقيقة، بمعدل جلستين أسبوعياً وهي جلسات مغلقة يتراوح عدد أفرادها بين (10 و 15) طالباً، وتنفذ في قاعة دراسية مجهزة، أما الفنيات المستخدمة في البرنامج فهي المحاضرة، المناقشة، الحوار، الواجبات المنزلية، النمذجة، حل المشكلات، التدعيم الإيجابي، الأحاديث الذاتية، إعادة البناء المعرفي، الدحض والتقنيد، والاسترخاء. وقد حددت أهداف كل جلسة والفنيات المستخدمة فيها والواجب المنزلي. واختتمت الدراسة بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، البرنامج الإرشادي الجمعي، الصدمة النفسية، الطلاب الجامعيين.

مشكلة الدراسة وأهميتها

يمثل طلاب الجامعة ثروة وطنية في غاية الأهمية باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والبناء، وهم بحاجة إلى تقديم الرعاية العلمية والاجتماعية والنفسية واستثمار قدراتهم حتى يسهموا في تطور مجتمعاتهم وتنميتها. ولا شك أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الضغوط والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية وتحمل المسؤولية واكتساب الدور الأكاديمي والمهني، وهذه الضغوط قد تدفعهم إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية ومن ثم سوء التوافق مع الحياة الجامعية. (محمد شاهين ومحمد حمدي: 3).

وقد احتلت الضغوط النفسية - عموماً - في الآونة الأخيرة مكانها البارز في أعلى قائمة مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي وهي تتزايد يوماً بعد يوم وقد تصل هذه الضغوط إلى درجة من الشدة بحيث تفوق تحمل الكثير من

الأفراد لها ومن بين هذه الضغوط الأحداث الصدمية بكل أنواعها المسببة للصدمات النفسية.

والاضطراب الذي يعاني منه الأفراد الذين تعرضوا للأحداث الصدمية يسمى اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD) ويظهر لدى الشخص الذي يعاني من هذا الاضطراب عدد من الأعراض منها ما ورد في الدليل التشخيصي الرابع لجمعية الطب النفسي الأمريكية والذي يشترط مرور الفرد بحدث صادم يتخطى المألوف مثل التهديد الشديد على الحياة الشخصية أو الجسم أو أحد الأبناء، أو الزوج أو الزوجة أو أفراد العائلة، التدمير المفاجئ للمنزل، رؤية أحد ينزف دمًا أو يقتل كنتيجة لاعتداء جسدي، كما يشترط استمرار الاضطراب مدة تتراوح من شهر إلى ستة أشهر أو ظهور العوارض بعد ستة أشهر من بدء الصدمة.

وقد ترتب على الأحداث التي شهدتها ليبيا معاناة انعكست على علاقات الأفراد الاجتماعية مع الآخرين وعلى الأداء في العمل وفقدان الشعور بالأمن الفردي والجماعي صاحب ذلك حالة من الخوف والترقب والقلق حول المستقبل وانعكس على السلوك الخاص والعام بحالة من الحيرة والارتباك أدت ببعض إلى فقدان اتزانهم النفسي . (فاطمة زايد، 2013:160).

وفي دراسة أجراها تشارسون وزملاؤه (2012) بهدف تقدير معدلات الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة في المجتمع الليبي بعد الثورة الليبية عام (2011) وذلك بالاعتماد على تحليل ومراجعة معدلات انتشار الاضطراب في مجتمعات مشابهة للمجتمع الليبي عاشت ظروفًا مشابهة، استخلصت الدراسة أن ما نسبته (41.3%) من سكان المدن التي شملتها الدراسة: مصراته، زليتن، بنغازي، النازحين في مصراته، زليتن، رأس جدير، يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، (خالد المدني، 2013:34).

وقد كشفت العديد من الدراسات عن فاعلية أساليب الإرشاد المعرفي بصفة عامة في التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية لدى الأفراد وذلك لاهتمام الأسلوب المعرفي بالتدخل المعرفي للاضطرابات النفسية إذ يهدف هذا الأسلوب إلى إقناع الفرد أن معتقداته المنطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التوافق وذلك بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة ويعمل على أن تحل محلها طرقًا أكثر ملاءمة للتفكير وذلك من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى الفرد.

إن تضمين البرامج التعليمية والتربوية على مستوى الجامعة وما قبلها برامج إرشادية للوقاية من الوقوع في المشكلات التكيفية بمختلف أنواعها إضافة إلى التدخلات الإرشادية النمائية والعلاجية سواء كانت إرشادًا فرديًا أم جماعيًا من شأنها أن تحد من تعرض الطلبة لمشكلات وصعوبات مختلفة، حيث تساعدهم على امتلاك المهارات التكيفية المناسبة التي يحتاجون إليها عند التعامل مع الضغوطات التي تعترض حياتهم ومسيرتهم الجامعية. (محمد شاهين ومحمد حمدي: 3).

ولأجل تقديم الرعاية النفسية المناسبة كان لابد من اختيار الأسلوب الإرشادي المناسب، ونظرًا لما يمتاز به الإرشاد المعرفي السلوكي من تأثير في توجيه انتباه الأفراد إلى أساليب تفكيرهم ليغيروا من سلوكهم وتصرفاتهم ومشاعرهم فإن الباحث رأى أن يقوم بإعداد برنامج إرشاد جماعي يستند إلى فنيات هذا المنهج في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الطلاب الجامعيين بحيث يقدم للمرشدين والمهتمين لمساعدتهم على تقديم خدمة إرشادية أفضل للطلاب في الجامعة وهذا ما ينسجم مع توصيات دراسات سابقة في المجتمع الليبي مثل دراسة زايد (2013) ودراسة المدني (2013)، التي أوصت بضرورة وضع برامج لتقديم الخدمات النفسية لمن يعاني من هذا الاضطراب وبخاصة الحالات الشديدة.

هدف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج إرشاد جماعي معرفي سلوكي للتخفيف من آثار اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لطلاب الجامعة.

أهمية الدراسة

قد تفيد هذه الدراسة في عملية الإرشاد والتوجيه النفسي لهذه الفئة في المجتمع من الشباب الذي يمثل الطاقة المحركة نحو البناء والتقدم وبالتالي فإن إعداد برامج إرشادية جماعية تساعدهم على تعديل بنائهم المعرفي وتبني أفكار إيجابية واكتساب استراتيجيات فعالة في التعامل مع الضغوط والتخفيف من حدة القلق والتوتر سعياً إلى تحقيق توازن نفسي أفضل.

- الاستفادة من البرنامج الإرشادي الجماعي المقترح في مساعدة طلاب الجامعة الذين تعرضوا لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة في التخفيف من آثار هذا الاضطراب وذلك من قبل القائمين على عملية الإرشاد في الجامعة والباحثين في هذا المجال.

مصطلحات الدراسة

الإرشاد الجماعي: هو أحد الأساليب الإرشادية التي تستخدم مجموعات صغيرة من الأفراد، يتم اختيارهم بحيث يشتركون في تقارب الأعمار وفي معاناتهم من صعوبات متشابهة، يتلقون خلال الجلسات مجموعة من المهارات الإرشادية للتغلب على هذه الصعوبات.

البرنامج الإرشادي: هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم العملية الإرشادية بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق لتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها. (حامد زهران، 2002:499).

الصدمة النفسية: هي حدث خارجي فجائي وغير متوقع يتسم بالحدة، ويفجر الكيان الإنساني بحيث لا تستطيع وسائل الدفاع المختلفة أن تسعف الإنسان للتكيف معه. (ميساء أبو شريفة، 2011:11).

اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD): فئة من فئات اضطراب القلق، حيث يكون نتيجة لتعرض الفرد لحدث ضاغط نفسي أو جسمي غير عادي وتضمن أعراضه استعادة الخبرة الصادمة في الأحلام والأفكار والتصورات مع انسحاب من المشاركة الفعالة في الحياة (محمد عبد الله، 2004).

دراسات سابقة

قام يوسف موسى مقدادي (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج إرشاد جماعي معرفي سلوكي مستند إلى تعليم التحصين ضد التوتر في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت. تكونت عينة الدراسة من الطلبة الذين حققوا أعلى الدرجات على مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، والبالغ عددهم (16) طالباً، تم توزيع الأفراد عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وعدد أفرادها 8 (2 ذكور و 6 إناث)، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها 8 (3 ذكور و 5 إناث) استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتحليل البيانات تم استخدام تحليل التباين المشترك وذلك لمعرفة أثر المعالجة التجريبية على اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية على جميع أبعاد مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية وخلصت الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستند إلى تعليم التحصين ضد التوتر كان فعالاً في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

أما حنان عبد الرحيم المالكي (2013) فقد أجرت دراسة هدفت الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جماعي مقترح قائم على استراتيجيات السيودراما لتخفيف من الشعور بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى، وبلغت

عينة الدراسة (189) طالبة من طالبات المستوى الأول والثامن من كلية الآداب والعلوم الإدارية بجامعة أم القرى، وقد تم اختيار (33) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة الشعور بالضغط النفسي ليطبق عليهن البرنامج كما تم استخدام أداتين هما: استبانة الشعور بالضغط النفسي، والبرنامج الإرشادي الذي يستهدف التخفيف من الشعور بالضغط النفسي والقائم على استراتيجيات السيكدوراما من إعداد (الباحثة). وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة الشعور بالضغط النفسي في الاختبار القبلي والبعدي لصالح درجات الاختبار البعدي، مما يعني فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات السيكدوراما في التخفيف من الشعور بالضغط النفسي لدى عينة الدراسة.

وقد أجرت فاطمة عبد الله زايد (2013) دراسة هدفت إلى إعداد برنامج إرشاد معرفي سلوكي للتخفيف من اضطراب ما بعد الصدمة واستطلاع، وقد استخدمت المقابلات الشخصية بتطبيق استبانة هارفارد عن الصدمة وبناء على ذلك تم تحديد أفراد المجموعة الإرشادية التي تكونت من خمسة محاربين وبعد تطبيق البرنامج والانتهاء من جلساته تم تطبيق استبانة هارفارد كقياس بعدي واستخدمت الباحثة الإحصاء البارامترى (ت) لعينتين غير مستقلتين لمعركة دلالة الفروق. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأعراض اضطراب ما بعد الصدمة لصالح القياس البعدي وهذا يدعم الأساس النظري للبرنامج وتقنياته والأسلوب المستخدمة فيه.

أما موسى عبد الخالق جبريل وأسماء عبد الحسين محمد (2013) فقد قاما بدراسة هدفت معرفة أثر برنامج علاجي لخفض أعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات في الأردن، تألفت عينة الدراسة من (18) امرأة، تم

اختيارهن بصورة قصدية، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية تكونت من (9) نساء معنفات في جمعية الأمل، والمجموعة الضابطة تكونت من (9) نساء معنفات في منظمة كير العالمية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس العنف ضد النساء وذلك لاختيار عينة البحث من النساء المعنفات واستخدمت استبانة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة للناجيات من الصدمة، المصممة من قبل وليمس (2002) حيث تم تعريبها وتطويرها. وتم تطبيق البرنامج العلاجي الذي استند إلى النظرية المعرفية السلوكية، على أفراد المجموعة التجريبية، طبق على مدى (24) جلسة، مدة كل جلسة (50) دقيقة، في حين لم يتم تطبيقه على أفراد المجموعة الضابطة، وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام تحليل التباين المشترك الأحادي لقياس أثر البرنامج العلاجي في خفض أعراض ضغط ما بعد الصدمة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أعراض ضغط ما بعد الصدمة، حيث انخفض مستوى أعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى المشاركات وخلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده أن البرنامج العلاجي ذو فاعلية في خفض أعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات.

وقد أجرت منال الشيخ ومطاع بركات (2012) دراسة هدفت تعرف أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة من النوع المتأخر لدى الأطفال الذين تعرضوا لإساءة جنسية، من خلال دراسة حالة طفلة تعرضت لاستغلال جنسي وعمرها (11 سنة)، عندما ظهرت أعراض (PTSD) لديها، كما هدفت بيان فاعلية البرنامج الإرشادي المتبع في علاج أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة من النوع المتأخر. نُفذ البحث بالاعتماد على الأدوات التالية: استبانة الحدث الصادم من إعداد الباحثة. ومقياس PTSD لتشخيص الاضطراب من إعداد الباحثة طُبّق على الطفلة قبل خضوعها للبرنامج

الإرشادي وبعده مباشرة، ثم بعد شهر من انتهاء التطبيق. طبق البحث في إحدى مدارس مدينة دمشق للتعليم الأساسي حلقة أولى وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها أن أكثر الأعراض شدة، والتي ظهرت على الحالة موضوع الدراسة: الأعراض الاقتحامية، أعراض الاستثارة، وهي من الأعراض الأساسية، كما أثبتت الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي الفردي في التخفيف من أعراض PTSD الناتجة عن إساءة المعاملة الجنسية لدى الطفلة موضوع الدراسة.

أما هند عبد الله سعيد بامعلان (ب.ت) فقد قامت بدراسة هدفت التخفيف من حدة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طالبات الجامعة المعرضات للصدمة، وتكونت عينة الدراسة من (10) طالبات، (5) طالبات في المجموعة التجريبية و(5) طالبات في المجموعة الضابطة، حيث تم اتباع المنهج التجريبي القائم على القياس (القبلي - البعدي) على مجموعتين (الضابطة - التجريبية)، وجاءت نتائج الدراسة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطالبات للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية على القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

وقد قام محمد شاهين ومحمد حمدي (ب.ت) بدراسة تألفت من جانبين: وصفي وتجريبي. هدفت الدراسة الوصفية إلى معرفة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من (249) طالبًا وطالبة، منهم (119) من الذكور و (130) من الإناث، من طلبة منطقة رام الله والبيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية،

وهدفت الدراسة التجريبية استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض مستوى ضغط ما بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من ستين طالبًا نصفهم من الذكور، والنصف الآخر من الإناث، وطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في اثنتي عشرة جلسة، مدة كل منهما (75-90) دقيقة، وبواقع جلسة واحدة أسبوعيًا وطبق مقياسا الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج. أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين درجة التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة ذكورًا وإناثًا، وأظهرت النتائج أيضًا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس ضغط ما بعد الصدمة، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين الذكور والإناث، وعدم وجود أثر للتفاعل بين البرنامج الإرشادي والنوع الاجتماعي على درجة وضغوط ما بعد الصدمة في القياس البعدي، وأظهرت نتائج الدراسة استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي بعد المتابعة.

تعقيب على الدراسات السابقة

لقد اتضح من مراجعة ما أمكن للباحث الحصول عليه من دراسات تتعلق ببناء واستخدام البرامج الإرشادية الجماعية -المعرفية السلوكية خاصة- لخفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، فاعلية هذه البرامج ولفئات عمرية مختلفة ومع أنواع مختلفة من الصدمات النفسية، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج الحالي والفنيات المستخدمة فيه.

البرنامج الإرشادي

وصف مختصر للبرنامج

هذا البرنامج هو برنامج إرشادي جماعي مقترح يستند إلى فنيات العلاج المعرفي السلوكي للتعامل مع الطلبة الجامعيين الذين يعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وهو مكون من عشر جلسات، مدة الجلسة الواحدة 60-90 دقيقة تتم بصورة جماعية.

الفئة المستهدفة من البرنامج

تم تصميم البرنامج الإرشادي المستخدم بالدراسة الحالية ليناسب الطلاب الجامعيين الذين لديهم معاناة من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

أهداف البرنامج

يساعد البرنامج الطلاب على مواجهة الأحداث والمواقف الصدمية والتخفيف من آثارها والتغلب على التوترات التي يواجهونها في حياتهم اليومية. تطوير مهارات المشاركين على مواجهة الأفكار والمشاعر والأحداث المرتبطة بالصدمة.

يساعد البرنامج في إحداث تغيير للأفكار السلبية العقلانية واستبدالها بالأفكار العقلانية والمنطقية.

مساعدة الطلبة على التكيف مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم. تطوير مهارات المشاركين في التعبير عن رغباتهم واهتماماتهم ومشاعرهم وأفكارهم وآرائهم.

تقديم الدعم النفسي والمؤازرة للخروج من الأزمة والتخلص من الذكريات المؤلمة.

تمكين المشاركين من التخلص من مشاعر الذنب والخجل وتأنيب الذات من خلال الحديث الإيجابي عن الذات والمشاعر.

مصادر البرنامج: استمد الباحث المادة العلمية والفنيات الإرشادية والعلاجية للبرنامج من الدراسات التي أجريت في مجال الإرشاد والعلاج المعرفي.

طبيعة البرنامج: جماعي

نظريته: نظرية العلاج المعرفي السلوكي، نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

لغة البرنامج: يقدم البرنامج بلغة سهلة مابين العامية والفصحى تراعي المستوى التعليمي والثقافي والعمرى للمشاركين.

عدد الجلسات: (10) جلسات

مدة الجلسة: (60-90) دقيقة

حجم الجماعة الإرشادية: 10-15 طالبًا

معدل الجلسات: جلستان أسبوعيًا

طبيعة الجلسة: مغلقة

مدة المتابعة: شهر

قيادة الجلسات: المرشد

مكان إجراء الإرشاد: قاعة دراسية مجهزة،

الغيات المستخدمة في البرنامج

المحاضرة

وتقوم على تبسيط المادة العلمية موضوع الجلسات وتقديمها بطريقة منظمة وفق تسلسل منطقي وفيها تتاح الفرصة للتفاعل بين المحاضر وأفراد المجموعة الإرشادية.

المناقشة والحوار

تعمل هذه الفنية على مساعدة المسترشد على مواجهة أفكاره ومعتقداته اللامنطقية واستبدالها بأفكار عقلانية من خلال التواصل اللفظي والحوار بحيث يتعامل مع أفكاره ومعتقداته في مختلف السياقات التي يمكن أن تظهر فيها: (أنسام بظاظو. 2013: 159).

الواجبات المنزلية

يقدم البرنامج بعض الوظائف للتأكيد على ما تم تعليمه من طرق في التخفيف من الآثار الناتجة عن مواقف الحياة الصدمية وهي تجعل المسترشد مشاركا بشكل إيجابي في العملية الإرشادية يتم تقييم ما تم فعله من واجبات في الجلسة التالية.

النمذجة

هي جزء أساسي من برامج تعديل السلوك وهي تستند إلى افتراض أن الإنسان قادر على التعلم عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين وهي تعطي للشخص فرصة لملاحظة نموذج ويطلب منه أداء نفس العمل التي يقوم به النموذج.

أسلوب حل المشكلات

التدريب على مهارات حل المشكلات يساعد المسترشد على مواجهة العقبات التي تعترضه بشكل واقعي ومقبول ويقلل من احتمال حدوث انتكاسة بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي وهو يشمل تدريب الأفراد على التخطيط للمستقبل وكيفية الاستفادة من المهارات التي تدرب عليها في إعداد نفسه لمواجهة تلك المشكلات وحلها. (عادل محمد 2000: 175).

التدعيم الإيجابي

يعني أن يقوم المرشد بمكافأة وتشجيع أي نجاح في إنجاز الأهداف المرجوة وهو وسيلة هامة وناجحة لزيادة مستويات النشاط السلوكي.

الأحاديث الذاتية

وهي ما يتبناه الإنسان من الألفاظ والكلمات التي يستخدمها أثناء حديثه مع ذاته ومع الآخرين وهي قد تخلق الأفكار اللاعقلانية لذلك يحاول المرشد أن يساعد المسترشد على استبدال هذه الكلمات بأخرى أكثر عقلانية ومنطقية.

إعادة البناء المعرفي

تستخدم الأساليب المعرفية لتوضيح مشكلات المسترشد والتعرف على الأفكار الآلية والتحريفات الإدراكية ويتم تعليم المسترشد أن يرصد الأفكار التي ترتبط بالانفعالات البغيضة وبالتالي تستخدم مجموعة من الأساليب لتوضيح طبيعتها المعرفية. (أنسام بظاظو. 2012: 159).

الدحض والتفنيد

وتتم من خلال وضع الأفكار اللاعقلانية في شكل تساؤلات منطقية تهدف إلى اطلاع المسترشد على الجوانب السلبية ليمهد الطريق لاستبدالها بأفكار عقلانية.

الاسترخاء

هو توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ويستخدم للتغيير من الاعتقادات الفكرية الخاطئة التي قد تكون من الأسباب الرئيسية في إثارة الاضطرابات الانفعالية وبالتالي تمكن الشخص من إدراك المواقف المهددة بصورة عقلية منطقية. (عبد الستار إبراهيم. 1994: 154-179).

المرح والدعابة

وهو أسلوب يمكن استخدامه في أغلب الجلسات من خلال التعليقات المرحية وتشجيع المشاركين على تبادل الدعابة.

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى: التمهيد والتعارف

أهداف الجلسة

- تحقيق الألفة والتعارف بين المرشد وأعضاء المجموعة من خلال الترحيب بهم وتقديم نفسه لهم وإتاحة الفرصة لكل منهم أن يقدم نفسه لبث جو من الود بينهم.

- معرفة ما يتوقع المشاركون الوصول إليه من نتائج.

- التأكيد على سرية ما يقال في الجلسات الإرشادية.

- تزويد أعضاء المجموعة بمعلومات عن أسس البرنامج الإرشادي وأهميته وأهدافه ومحتواه والمدة التي يستغرقها والاتفاق على أسلوب العمل.

- التأكيد على أهمية الانتظام في الحضور والتعاون والمشاركة في النقاش وأداء الواجبات المنزلية.

الفنيات المستخدمة.

التدعيم الايجابي - المناقشة والحوار - المرح والدعابة.

الواجب المنزلي

يطلب المرشد من أفراد المجموعة تسجيل ملاحظاتهم وانطباعاتهم بحرية تامة عن مشاركتهم في الجلسة الأولى من البرنامج.

الجلسة الثانية: الحدث الصادم

أهداف الجلسة

- أن يعرف المشاركون مفهوم الصدمة النفسية والحدث الصادم.

- زيادة التفاعل والألفة بين أعضاء الجماعة.

- عرض المشاركين للخبرات الصادمة التي مروا بها وكيفية تصرفهم فيها.

- مناقشة ردود فعل المشاركين تجاه الأحداث الصادمة.

الفنيات المستخدمة

المحاضرة - المناقشة - أسلوب حل المشكلات.

الواجب المنزلي

يطلب المرشد من كل مشارك وصفًا للمشاعر والأحاسيس التي مرت به خلال التجربة الصادمة.

الجلسة الثالثة والرابعة: التدريب على الاسترخاء

أهداف الجلسة

- فهم المسترشدين لأسلوب الاسترخاء وأهميته.
- التخطيط لجلسة الاسترخاء وتحديد المكان والوقت المناسبين.
- ممارسة وتطبيق الاسترخاء داخل الجلسة.
- تعليم المشاركين كيفية التحكم في الانفعالات عن طريق ممارسة الاسترخاء.

الفنيات المستخدمة

المحاضرة - الاسترخاء - النمذجة - التدعيم الإيجابي.

الواجب المنزلي

يكلف المشاركون بممارسة الاسترخاء بمعدل مرة واحدة يوميًا في المنزل في بيئة تساعد على ذلك ويقوم المشاركون بتسجيل مدى تغير حالته الجسمية والنفسية بعد ممارسة الاسترخاء.

الجلسة الخامسة: التدريب على مهارة حل المشكلات

أهداف الجلسة

- معرفة معنى المشكلة
- تحديد ما إذا كانت هناك معوقات انفعالية أو شخصية.
- تبصير المشاركين بمفهوم حل المشكلات من خلال مناقشة الفكرة اللاعقلانية القائلة بأنه يوجد حل صحيح لكل مشكلة والفشل في العثور على هذا الحل يعد كارثة.
- عرض بعض المشكلات والمواقف الصعبة من خلال سرد قصص تمثل مشكلات وكيفية إيجاد حلول لها.

الفنيات المستخدمة

المحاضرة- المناقشة- أسلوب حل المشكلات-الدحض والتفنيد.

الواجب المنزلي

يطلب المرشد من كل طالب كتابة مشكلة مرت به شخصيا خلال الفترة الماضية والخطوات التي اتبعها في حلها.

الجلسة السادسة: تابع مهارة حل المشكلات

أهداف الجلسة

- جمع المعلومات المتعلقة بالمشكلة التي يعاني منها المشارك والقيام بتحليلها.
- مناقشة الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالمشكلة.

الفنيات المستخدمة

المناقشة- الحوار- أسلوب حل المشكلات

الواجب المنزلي

يقدم المرشد للمشاركين بطاقة يسجل فيها كل منهم الحدث الصدمي الذي تعرض له والأفكار غير العقلانية التي تأتي لعقله من وقت لآخر منذ حدوث الصدمة.

الجلسة السادسة: التفريغ الانفعالي

أهداف الجلسة

- التعبير عن المشاعر والانفعالات وردود الفعل تجاه الأحداث.
- مناقشة الأعراض التي يعاني منها المشاركون.

الفنيات المستخدمة

الحوار- المناقشة- التدعيم الإيجابي.

الواجب المنزلي

يطلب المرشد من كل مشارك كتابة أهم الأعراض التي يعاني منها وتشعره بالضيق والتوتر ويريد التخلص منها وكيف يواجهها.

الجلسة السابعة: التدريب على التفكير العقلاني

أهداف الجلسة

- معرفة التفسيرات غير المنطقية المسببة للمشاعر ما بعد الصدمة.
- مساعدة المشاركين على زيادة وعيهم بالأفكار اللاعقلانية والتخلص منها واستبدالها بأفكار واتجاهات أكثر عقلانية.
- توضيح العلاقة بين الأفكار غير المنطقية والاضطراب الانفعالي الذي يعاني منه.
- تعليم المشاركين فلسفة جديدة يواجهون بها الحياة حتى لا يكونوا ضحية الأفكار اللامنطقية.

الفنيات المستخدمة

المناقشة- الحوار - إعادة البناء المعرفي.

الواجب المنزلي

يطلب من المشاركين كتابة الأفكار التي يرون لا عقلانيتها ولا منطقيتها لديهم وكيف كانوا يشعرون وقتها.

الجلسة الثامنة الأحاديث الذاتية

أهداف الجلسة

- أن يتعرف الأعضاء على دور الأحاديث السلبية الذاتية في خلق التوتر والاضطراب الانفعالي.
- توعية المشاركين بنوعين من الأحاديث الذاتية: السلبية والإيجابية والتطابق بين الأحاديث السلبية والأفكار اللاعقلانية.
- تعليم المشاركين كيفية مواجهة المواقف المزعجة عن طريق التخيل.
- التدريب على التخلص من المواقف المزعجة والمثيرة للقلق.

- تعزيز الذات والتحكم بها في المواقف الصعبة.

الفنيات المستخدمة

التدعيم الإيجابي - المناقشة - الحوار - الأحاديث الذاتية - النمذجة.

الواجب المنزلي

- ممارسة تدريبات الاسترخاء العضلي ومن تم تخيل المواقف التي يريد أن يضعفها أو يقلل من درجتها.

- تكرار حديث الذات مع الموقف المسبب للاضطراب النفسي لدى كل عضو من أعضاء الجماعة.

الجلسة التاسعة: التدريب على نمذجة المواقف الانفعالية

أهداف الجلسة

- تقديم بعض النماذج المشتركة لمشكلات المشاركين ذات الظروف المماثلة.

- توفير معلومات من النموذج يدركها المشارك معرفيا لتستخدم فيما بعد في تغيير سلوكه.

- تقديم بعض النماذج الناجحة ذات التفكير العقلاني والمنطقي في التغلب على أحداث الحياة الصادمة.

- التعرف على الأفكار العقلانية بهذه النماذج والتأكيد عليها.

الفنيات المستخدمة

المحاضرة - المناقشة - النمذجة.

الواجب المنزلي

يطلب من المشاركين قراءة ملخص قصة يقترحها المرشد لإحدى الشخصيات التي نجحت في التغلب على صدمات الحياة لمناقشة تعليقاتهم واستفادتهم من طريقة التفكير العقلانية التي فكر بها صاحب هذه الشخصية.

الجلسة العاشرة: الختامية

أهداف الجلسة

- إجراء تقييم مبدئي للبرنامج والأساليب المتبعة فيه.
- مساعدة المشاركين على التأكيد على إنجازاتهم.
- الاتفاق على موعد ومكان جلستين تاليتين لتطبيق أدوات الدراسة: الأولى لتقييم فاعلية البرنامج والثانية لمتابعة استمرارية فاعلية البرنامج.
- إنهاء البرنامج

الفنيات المستخدمة

الحوار والمناقشة- التعزيز الإيجابي.

توصيات الدراسة

- الاهتمام بإعداد الفنيات التدريبية والإرشادية في الجامعات والقيام بورش عمل لتدريب المرشدين.
- توضيح الدور الذي يقوم به المرشد النفسي في الجامعة وأثره في مساعدة الطلاب على حل مشكلات سوء التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي التي يواجهونها والتعامل مع الضغوطات التي يتعرضون لها.
- إنشاء مركز متخصص للإرشاد النفسي بالجامعة يتولى من بين مهامه التعامل مع حالات اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

مراجع الدراسة

- 1- أنسام مصطفى السيد بظاظو (2013) برنامج علاجي لتخفيف اكتئاب ما بعد صدمات الوفاة والطلاق لدى الأطفال. النظريات والتطبيقات العلاجية والكلينيكية. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.
- 2- حامد عبد السلام زهران (2002) التوجيه والإرشاد النفسي. ط(3). القاهرة: عالم الكتب.
- 3- حنان عبد الرحيم المالكي (2013) فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات السيودراما في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات

- جامعة أم القرى. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. المجلد 2. العدد 2. شباط. 2013. ص 96-122.
- 4- خالد محمد المدني (2013) اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من النازحين بمدينة مصراتة. بنغازي: المؤتمر الأول للأكاديميات والجامعات ومنظمات المجتمع المدني. (الرعاية النفسية والاجتماعية لضحايا الثورات والحروب والعنف السياسي) 17-19 مارس 2013.
- 5- زاهدة أبو عيشة و تيسير عبد الله (2012) اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة النفسية. النظريات- الأعراض- العلاج. ط1. عمان: دار وائل للنشر.
- 6- سميرة شرقي وجبالي نور الدين (ب.ت) اقتراح برنامج علاجي معرفي لعلاج كرب ما بعد الصدمة لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي. جامعة بائنة.
- 7- عادل عبدالله محمد (2000) العلاج المعرفي السلوكي. أسس وتطبيقات. ط1. القاهرة: دار الرشاد.
- 8- عبد الستار إبراهيم (1994) العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. أساليبه ومبادئ تطبيقه. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- 9- عبد الله، محمد قاسم (2004) مدخل إلى الصحة النفسية. ط(2)، عمان: دار الفكر.
- 10- عبد المنعم الحفني (1999) موسوعة الطب النفسي. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- 11- فاطمة عبد الله محمد زايد (2013) برنامج معرفي سلوكي مقترح لتخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة "دراسة استطلاعية". بنغازي: المؤتمر الأول للأكاديميات والجامعات ومنظمات المجتمع المدني. (الرعاية النفسية والاجتماعية لضحايا الثورات والحروب والعنف السياسي) 17-19 مارس 2013.

- 12- محمد أحمد شاهين ومحمد نزيه حمدي (ب.ت) العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها.
- 13- منال الشيخ ومطاع بركات (2012) فاعلية برنامج إرشادي فردي في التخفيف من أعراض الصدمة النفسية الناتجة عن إساءة المعاملة الجنسية لدى الأطفال من خلال دراسة حالة. مجلة جامعة دمشق. المجلد 28. العدد 3 . 2012. ص477-511.
- 14- موسى عبد الخالق جبريل وأسماء عبد الحسين محمد (2013) أثر برنامج علاجي في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات في الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية. المجلد 40. العدد 1 . 2013. ص163-180.
- 15- ميساء شعبان أبو شريفة (2011) اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الدماء لدى عينة من زوجات الشهداء في قطاع غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة.
- 16- هند عبد الله سعيد بامعلان (ب.ت) فعالية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طالبات الجامعة المعرضات للصدمة.
- 17- وكالة الغوث الدولية. دائرة التربية والتعليم. مركز التطوير التربوي. قسم التوجيه والإرشاد. برنامج إرشادي جماعي مقترح للتخفيف من الآثار النفسية لدى الطلبة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة PTSD.
- 18- يوسف موسى مقدادي (2013) أثر برنامج إرشاد جماعي معرفي سلوكي مستند إلى تعليم التحصين ضد التوتر في خفض مستوى أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. جامعة السلطان قابوس. مجلد 7. عدد 2. 2013. ص122-132.