

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:.....
رقم التسجيل: 191935080551

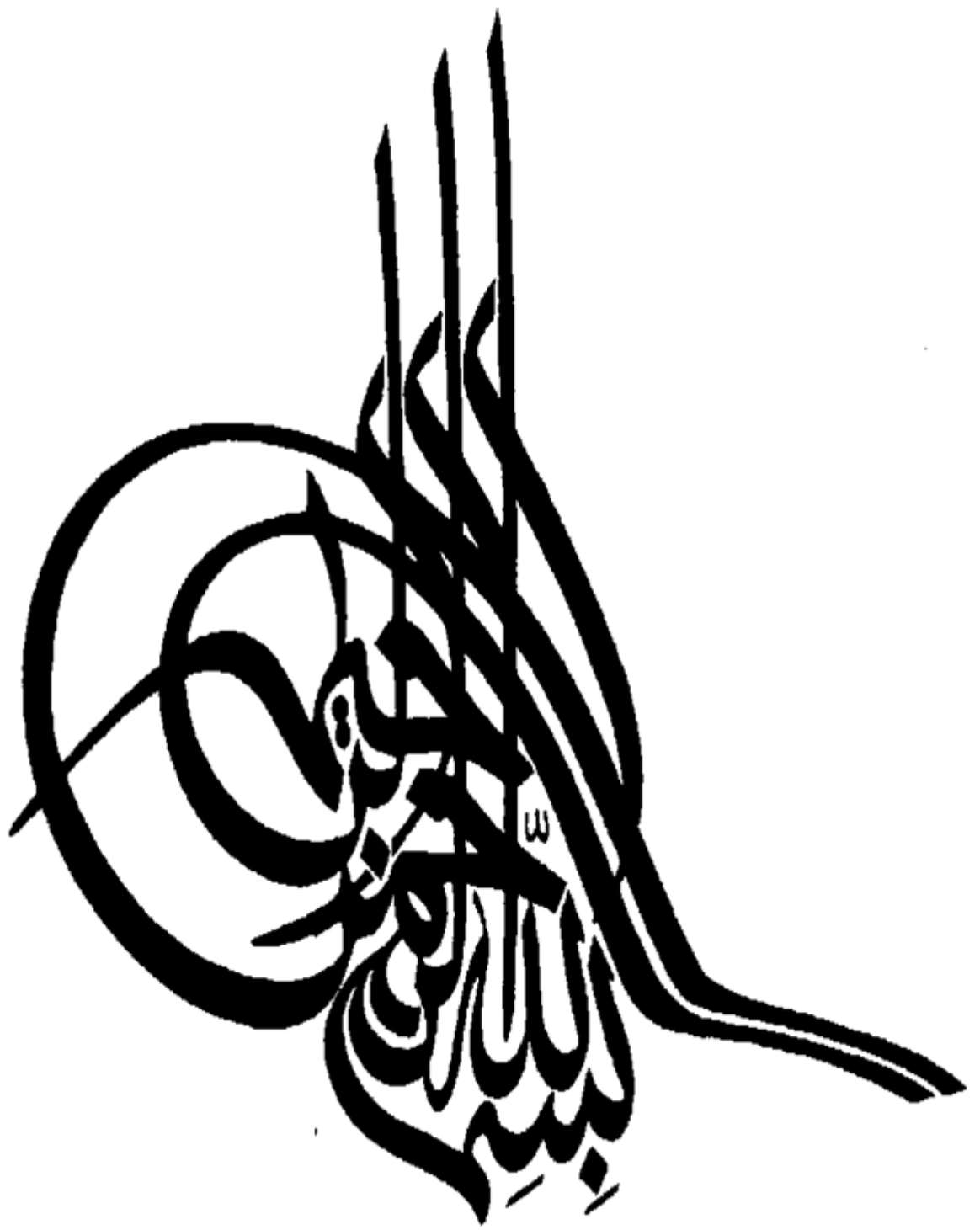
مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
شعبة: علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

مؤشرات ضغط ما بعد الصدمة ومستوى التفكير اللاعقلاني لدى أبناء المطلقات - دراسة حالتين من أبناء المطلقات بثانوية جابر بن حيان بالمسيلة -

تحت إشراف:
أ.د/ أسماء خرخاش

إعداد الطلبة:
نورة تومي

السنة الجامعية: 2023-2024



** شكر وتقدير **

بداية الحمد لله والشكر له الذي أعانني على إتمام هذه المذكرة،
فلولا توفيقه عز وجل لما تحقق من ذلك شيء، والذي بحمده تتم النعم والشكر
القائل في منزل كتابه " لئن شكرتموني لأزيدنكم"
والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد
بشعور غامر بالتقدير والوفاء، نتقدم بشكرنا الخالص العميق مقرونًا بجزيل العرفان والامتنان
إلى كل من تفضل وأثرى جوانب هذا البحث، سواء برأي أو توجيه أو نصيحة،
أو ساهم في هذا العمل
وتقديرنا إلى من تقصر كلمات الشكر وعبارات الشاء عن الوفاء بحقه،
إلى أستاذتنا الفاضلة المشرفة الدكتورة أسماء خرخاش
التي منحتنا الوقت والجهد والاهتمام.
وإذا نسينا لا ننسى أن نقدم الشكر الخاص إلى كل أساتذة قسم العلم النفس

** إهداء **

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد

وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي وعملي المتواضع إلى عائلتي الكريمة عائلة تومي

خاصة والداي الكريمان

إلى زوجي وعائلته

إلى من شد الله بهم عضدي فكانوا خير معين

إلى إخوتي وأخواتي كل باسمه

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مؤشرات ضغط ما بعد الصدمة ومستوى التفكير اللاعقلاني لدى أبناء المطلقات -دراسة حالتين من أبناء المطلقات بثانوية جابر بن حيان بالمسيلة، ولذات الغرض تم استخدام منهج دراسة الحالة، كما تم تطبيق مقياس الكرب ما بعد الصدمة وكذا المقابلة نصف الموجهة بالإضافة إلى استخدام الملاحظة على عينتين من أبناء المطلقات بثانوية جابر بن حيان بالمسيلة، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات خلصت الدراسة إلى أن انفصال الطفل عن أحد والديه (الطلاق) يجعله يعاني من الخوف فيميل إلى الوحدة والعزلة وعدم الثقة والاطمئنان وهنا يبرز دور الوالدين، فكلما كانت المعاملة حسنة وكان الاهتمام والاحتواء كلما قل الخوف وكان تأثير الانفصال غير مؤثر على الطفل والعكس صحيح كلما كان الطفل يعامل بقسوة كلما كان تأثير الانفصال كبير ومنه يميل الطفل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي كتوقع حدوث الخطر ويفقد الثقة بنفسه ويشعر بالضعف والخجل وهذا ما لاحظته من المقابلات التي أجريناها مع الحالات

الكلمات المفتاحية: المؤشر، ضغط ما بعد الصدمة، التفكير اللاعقلاني، المطلقات.

Study summary:

The present study aims to learn the indicators of post-traumatic stress pressure and the level of irrational thinking of divorced women's children - Study of two cases of divorced women in Jaber bin Hayyan High School. For the same purpose, the case study curriculum was used. The post-traumatic stress measure was applied as well as the half-oriented interview in addition to the use of observation on two samples of divorced women at Jaber bin Hayyan High School. (Divorce) makes him suffer from fear and tends to be lonely, isolated, mistrust and reassurance. The better the treatment, the less fear and containment the less the separation affects the child, and vice versa, the harsh the child is treated. The greater the separation effect, the more the child tends to avoid social interaction, such as anticipating danger, losing confidence and feeling vulnerable and ashamed.

Keywords: indicator, post-traumatic stress, irrational thinking, divorces



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	
	فهرس المحتويات
	شكر وتقدير
	الاهداء
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالإنجليزية
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1- إشكالية الدراسة
6	2- فرضيات الدراسة
6	3 أهداف الدراسة
6	4- أهمية الدراسة
7	5- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا
8	6- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الصدمة النفسية	
17	1- مفهوم الصدمة النفسية
18	1-1- الصدمة في اللغة
19	1-2- تعريف الصدمة النفسية اصطلاحا
21	2- أعراض الصدمة النفسية
22	3- النظريات المفسرة لاضطراب ما بعد الصدمة
22	4- أنواع الأحداث الصادمة
الفصل الثالث: الأفكار اللاعقلانية	
24	1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية

25	2- أهم الأفكار اللاعقلانية حسب (إليس ELLIS)
26	3- أعراض الأفكار اللاعقلانية
26	4- النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة	
31	1- منهج الدراسة
31	2- وصف الحالات المدروسة
31	3- أدوات الدراسة
37	4- حدود الدراسة
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
39	1- عرض نتائج الدراسة الأساسية
39	1-1- عرض نتائج الحالة الأولى
40	1-2- عرض نتائج الحالة الثانية
43	2- ومناقشة نتائج الدراسة
43	2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة للحالة الأولى
44	2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابيس للحالة الثانية
48	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

مقدمة

مقدمة:

تعتبر ظاهرة الطلاق من الأحداث الحياتية الصادمة التي تترك آثارا عميقة على جميع أفراد الأسرة، وبالأخص الأطفال، فالطلاق لا يؤثر على الجانب الاجتماعي والاقتصادي فقط، بل يمتد ليشمل الصحة النفسية للأبناء، في هذا المنظور يبرز كاضطراب من الاضطرابات النفسية الشائعة التي قد يعاني منها الأطفال نتيجة للتغيرات الجذرية (PTSD) اضطراب ما بعد الصدمة في نمط حياة الأفراد .

يقصد باضطراب ما بعد الصدمة بأنه اضطراب نفسي يتطور بعد تعرض الفرد لحدث صادم أو مرعب، ويتميز بأعراض مثل: استعادة الذكريات المؤلمة، الكوابيس، والقلق الشديد، بالنسبة للأطفال الذين يعيشون تجربة الطلاق، قد تصبح هذه الأعراض أكثر الحدة نتيجة الشعور بعدم الأمان وفقدان الاستقرار العائلي.

من ناحية أخرى يعرف التفكير اللاعقلاني من العوامل النفسية الهامة التي قد تتأثر بالضغوط النفسية والبيئية، يتميز التفكير اللاعقلاني بتبني أنماط فكرية غير منطقية أو مشوهة، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وتفاقم الأعراض النفسية الأخرى في حالة أبناء النساء المطلقات، قد يتفاقم التفكير اللاعقلاني نتيجة المشاعر السلبية المرتبطة بالطلاق والصراعات العائلية.

بناء على ما سبق تبرز أهمية دراسة العلاقة بين مؤشرات اضطراب ما بعد الصدمة والتفكير اللاعقلاني لدى أبناء النساء المطلقات، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الكشف عن انتشار أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بين هؤلاء الأبناء، وفحص أنماط التفكير اللاعقلاني لديهم، من خلال هذه الدراسات، نسعى إلى تقديم فهم أعمق للتحديات النفسية التي يواجهها أبناء النساء المطلقات، وتقديم توصيات للتدخلات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تساعد في تحسين صحتهم النفسية وجودة حياتهم.

وللإلمام بجوانب الموضوع قمنا بتقسيم الدراسة إلى ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، يعالج إشكالية الدراسة وتحديد تساؤلاتها، ثم عرضنا فرضيات الدراسة، وأهميتها، كما حددنا أهداف الدراسة وأهم المفاهيم الإجرائية الأساسية فيها، إضافة إلى ذلك قمنا بعرض الدراسات السابقة التي تعتبر الزاد والتراث النظري لأي باحث أثناء دراسته، لنتناول بعدها بالدراسة الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة. أما الإطار النظري فقد تناولنا فيه متغيرات الدراسة، قسمناه إلى فصلين، الفصل الثاني تناولنا في اضطراب الصدمة النفسية من حيث التعريف والأنواع والخصائص والنظريات المفسرة، أما الفصل الثالث فخصصناه للتفكير اللاعقلاني من خلال التعريف والأنواع والنظريات المفسرة له.

أما الإطار التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين: الفصل الرابع فكان عبارة عن الإطار المنهجي للدراسة حيث تطرقنا فيه إلى منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية، ثم الدراسة الأساسية، وتطرقنا فيه إلى مجموعة الدراسة، وحدودها وأدواتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. في حين الفصل الخامس كان عبارة عن عرض ومناقشة للنتائج، وصولاً إلى الاستنتاج العام، ثم التوصل إلى عرض خاتمة الدراسة التي كانت حوصلة لما تم التوصل إليه من خلال دراستنا.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- الفرضيات
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة
- 6- الدراسات السابقة

1- إشكالية البحث:

تعد الصحة النفسية للأبناء في الأسر المطلقة مجالاً معقداً للدراسة، نظراً للتأثيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تتركها أحد الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تتطور نتيجة (PTSD) فتجربة الطلاق على الأطفال تؤثر على الصحة النفسية لديهم سواء فور حدوثه أو في المراحل العمرية والنشئية اللاحقة..

كما قد تتفاقم وتطور بعد مدة ما يعرف ضغط ما بعد الصدمة، إذ يعتبر اضطراب ما بعد الصدمة رد فعل للعضوية والنفسية الراشد أو الطفل والمراهق على حد سواء عم تجارب الحياة الصادمة أو الضاغطة بشدة، بما في ذلك الطلاق. حيث بينت العديد من الدراسات ظهور هذا التناذر لدى أبناء الطلاق من مثل ما أشارت إليه دراسة د. جيهان محمد علي. (2018) حيث خلصت الدراسة إلى أن أبناء الطلاق الذين يعانون من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة هم أكثر عرضة لمشاكل أكاديمية وسلوكية في المستقبل، ما توافق مع بوعبد الله بلقاسمي (2018) حيث أشارت الدراسة إلى أن الأطفال الذين يعانون من صدمة الطلاق هم أكثر عرضة لمشاكل نفسية وسلوكية في المستقبل.

كما أن هذه التجربة القاسية قد تؤثر في نمط تفكير الطفل ففي هذا السياق، يظهر التفكير اللاعقلاني كأحد العوامل النفسية التي يمكن أن تتأثر بتجربة الطلاق حيث خلصت دراسة سعيدة ابن زاهي وسميرة ميسون (2018) أن أبناء المطلقين أكثر عرضة للتفكير اللاعقلاني مقارنة بأبناء الأسر المستقرة.

بناءً على ذلك تركز هذه الظاهرة على استكشاف مستوى مؤشرات اضطراب ما بعد الصدمة ونوع التفكير اللاعقلاني لدى أبناء النساء المطلقات وعليه جاء التساؤل كما يلي:

- ما مستوى ضغط ما بعد الصدمة لدى الحالات المدروسة؟

- ما نوع التفكير لدى الحالات المدروسة؟

2-الفرضيات:

- مستوى ضغط ما بعد الصدمة لدى الحالات المدروسة شديدة
- نوع التفكير لدى الحالات المدروسة لاعقلاني.

3-أهداف البحث:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

- تحديد مؤشرات اضطراب ما بعد الصدمة لدى أبناء النساء المطلقات.
- معرفة كيفية تأثير تجربة الطلاق على الصحة النفسية للأطفال.
- معرفة ما إذا كان هناك عوامل معينة تزيد من احتمالية ظهور اضطراب ما بعد الصدمة.
- تحليل أنماط التفكير اللاعقلاني لدى أبناء النساء المطلقات من خلال فحص مستويات وأنواع التفكير اللاعقلاني لدى هؤلاء الأبناء، ومعرفة كيف يمكن أن تكون مؤثرة بتجربة الطلاق.

- تقديم مقترحات بحثية لدراسات تسعى إلى تطوير استراتيجيات تدخل فعالة يمكن أن تساعد في تقليل مؤشرات اضطراب ما بعد الصدمة، وتحسين أنماط التفكير لدى أبناء النساء المطلقات، وذلك من خلال دعم نفسي واجتماعي مناسب.

4-أهمية البحث:

يهدف هذا البحث إلى تسليط الضوء على التأثيرات النفسية لتجربة الطلاق على الأبناء، وخاصة فيما يتعلق باضطراب ما بعد الصدمة والتفكير اللاعقلاني يمكن أن تسهم نتائج البحث في تطوير استراتيجيات تدخل فعالة لدعم الأطفال المتأثرين بالطلاق، وتعزيز الصحة النفسية لديهم، وبالتالي تحسين جودة حياتهم على المدى الطويل.

5-تحديد مفاهيم الدراسة:

تعريف أبناء الطلاق

أبناء المطلقات أو الطلاق نقصد بالأبناء الذين يعيشون مع الام المطلقة بعد مدة زمنية متفاوتة تفوق ستة أشهر.

تعريف مفهوم ضغط ما بعد الصدمة

يعد اضطراب (PTSD) اضطرابا فريدا بين الاضطرابات النفسية من حيث وقوع حادث جائح محدد يتم من خلاله التعرف إلى ظهور الأعراض النفسية، السلوكية، والفيزيولوجية، والتي تشكل هذه الزملة، وتركز النظريات السيكودينامية على ما تقوم به الخبرات الصدمية من وظيفة تتضح في إعادة التنشيط الصراعات الكامنة التي ترجع جذورها إلى مرحلة الطفولة، وتقترح النظريات اللاحقة أن اضطراب (PTSD)، إنما يتعلق بالفشل في أحداث تكامل بين الصدمة ومفهوم الفرد عن ذاته، وصورة العالم، ومعنى الحياة، ويعبر الصراع بين المعلومات الداخلية والخارجية عن نفسه من خلال الدفاعات، مثل أعراض التجنب و الأعراض الإقتحامية (Stoudemire,1998,p329).

التعريف الإجرائي للضغط ما بعد الصدمة:

هي كل حدث أو تجربة معاشة في حياة الفرد، تتسم بالفجائية وتكون مهددة لحياته، تؤدي إلى أحداث عجز، وتظهر في شكل أعراض نفسية تتدرج ضمن التناذرات النفسية، وأعراض تكرارية وتجنيبية وأعراض زيادة القابلية للإثارة الانفعالية والتي تعبر عنها من خلال الدرجة المتحصل عليها في مقياس دافيدسن لكرب ما بعد الصدمة المستعمل في الدراسة الحالية.

تعريف مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

يعرف عكاشة أحمد الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة التي يتبناها الفرد والتي تمتاز بنسبية الثبات والديمومة، هذا فضلا على أنها تقترن بذاتية الفرد

وهي غالباً ما تكون ناتجة عن أسباب التفكير الخاطئ وتعتبر هذه الأفكار اللاعقلانية إحدى المصادر المسؤولة عن الاضطرابات النفسية (قندول نبيل، 2018، ص24).

التعريف الإجرائي للأفكار اللاعقلانية:

والتي تعبر عنها من خلال الدرجة المتحصل عليها في مقياس الأفكار اللاعقلانية المستعمل في الدراسة الحالية.

6-الدراسات السابقة:

-الدراسات المتعلقة بالصدمة والطلاق وأثره على الابناء

1-دراسة بوعبد الله بلقاسمي (2018) بعنوان: "الصدمة النفسية لدى الأطفال بعد طلاق والديهم عبر اختبار رسم العائلة"،
أهم نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة أن الأطفال الذين تعرضوا للطلاق يعانون من صدمة نفسية تتجلى في أعراض القلق والخوف والحزن.

كشفت نتائج اختبار رسم العائلة عن وجود اضطرابات في العلاقات الأسرية لدى الأطفال بعد الطلاق.

أشارت الدراسة إلى أن الأطفال الذين يعانون من صدمة الطلاق هم أكثر عرضة لمشاكل نفسية وسلوكية في المستقبل.

2-دراسة د. جيهان محمد علي. (2018) دراسة "أثر الطلاق على صحة الأطفال النفسية"
أهم نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة أن الأطفال الذين يتعرضون للطلاق هم أكثر عرضة للإصابة باضطراب ضغط ما بعد الصدمة (PTSD) مقارنة بالأطفال الذين نشأوا في أسر مستقرة.

كشفت نتائج الدراسة أن أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أبناء الطلاق تتمثل في الكوابيس والقلق والاكتئاب والانفعال.

أشارت الدراسة إلى أن أبناء الطلاق الذين يعانون من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة هم أكثر عرضة لمشاكل أكاديمية وسلوكية في المستقبل.

3-دراسة د. خالد إبراهيم أحمد. (2017) "العوامل المؤثرة على إصابة أبناء الطلاق باضطراب ضغط ما بعد الصدمة" للمؤلف:

أهم نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة أن هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على إصابة أبناء الطلاق باضطراب ضغط ما بعد الصدمة،

تشمل هذه العوامل:

عمر الطفل عند حدوث الطلاق: كلما كان الطفل أصغر سنًا عند حدوث الطلاق، زاد احتمال إصابته باضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

شدة الصراع بين الوالدين: كلما كان الصراع بين الوالدين أكثر حدة، زاد احتمال إصابة الطفل باضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

دعم الطفل من قبل العائلة والأصدقاء: كلما حصل الطفل على المزيد من الدعم من قبل العائلة والأصدقاء، قل احتمال إصابته باضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

4-دراسة د. مريم محمد حسن ود. أحمد محمد علي (2016) "الوقاية من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أبناء الطلاق".

أهم نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة أن هناك العديد من البرامج والخدمات التي يمكن أن تساعد في الوقاية من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أبناء الطلاق.

تشمل هذه البرامج والخدمات:

برامج الدعم النفسي للأطفال: تهدف هذه البرامج إلى مساعدة الأطفال على فهم مشاعرهم والتعبير عنها بطريقة صحية.

برامج تدريب الوالدين :تهدف هذه البرامج إلى مساعدة الوالدين على التواصل مع أطفالهم بشكل فعال ودعمهم خلال فترة الطلاق.

برامج مجموعات الدعم للآباء :تهدف هذه البرامج إلى مساعدة الآباء على مشاركة تجاربهم مع الآخرين والشعور بالدعم والتفاهم.

5-دراسة د. فاطمة محمد عبد الرحمن. (2015) "العلاج النفسي لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أبناء الطلاق" .

أهم نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة أن العلاج النفسي يمكن أن يكون فعالاً في علاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أبناء الطلاق.

تشمل العلاجات النفسية الفعالة:

العلاج المعرفي السلوكي :يركز هذا العلاج على مساعدة الأطفال على تغيير أفكارهم وسلوكياتهم المتعلقة بالطلاق.

العلاج باللعب :يهدف هذا العلاج إلى مساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم بطريقة آمنة.

العلاج العائلي :يركز هذا العلاج على تحسين التواصل بين أفراد العائلة ودعم الطفل خلال فترة الطلاق.

6-دراسة حمود سالم عليمات (2012): التأثيرات النفسية والاجتماعية للطلاق على الأطفال "

هدفت الدراسة إلى التعرف على الخصائص العامة لأسر الأطفال المطلقين والتأثيرات الاجتماعية للطلاق على الأطفال وكذا التأثيرات النفسية والعاطفية للطلاق على الأطفال استخدم الباحث المنهج الوصفي وتمثلت عينة الدراسة في 152 أسرة مطلقة. كما تضمنت أدوات الدراسة استبيان لقياس التأثيرات النفسية والاجتماعية للطلاق على الأطفال وتمثلت نتائج الدراسة فيما يلي:

-توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في تأثيرات الطلاق على الأطفال تعزى للمتغيرات الجنس، عمر الطفل (...).

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المتوسطات الحسابية كمجال التأثيرات النفسية والاجتماعية.

7- دراسة أحمد محمد الحواجري (2014): مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة غزة ، هدفت الدراسة إلى الكشف على مستوى الصدمة النفسية ومدى انتشارها، كذلك إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي للتخفيف من الآثار الناتجة عن الصدمة النفسية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثلت عينة الدراسة في 194 طالب و146 طالبة بطريقة عشوائية في الدراسة السيكمترية و12 طالب و12 طالبة في الدراسة الإكلينيكية. وتمثلت نتائج الدراسة فيما يلي:

- لا توجد فروق جوهرية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل القياس القبلي والبعدي لمستوى الصدمة النفسية.

-لا توجد فروق جوهرية بمستوى الدلالة (0.01) بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في القياسات البعدية على مقاييس ردة فعل الأطفال الخبرات الصادمة لصالح طلاب المجموعة الضابطة.

- التفكك الأسري يؤدي إلى ضعف الشخصية للأبناء خاصة الذين يعانون من حالات الطلاق أكثر من الوفاة.

8-دراسة راشد مانع راشد العجمي (2014): فاعلية برنامج إرشادي جماعي بتحسين مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى أبناء الأسر المطلقة في المرحلة المتوسطة

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار سوء التوافق النفسي والاجتماعي ونقص المهارات الاجتماعية لدى أبناء الأسر المطلقة وكذا التحقق فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تتلقى البرنامج مقارنة

بنتائج أفراد المجموعة الضابطة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وتمثلت عينة الدراسة في 72 ذكراً في الدراسة الاستطلاعية و30 طالب في الدراسة الوصفية كما تضمنت أدوات الدراسة: مقياس التوافق النفسي والاجتماعي قائمة المهارات الاجتماعية، استبيان معلومات ودراسة حالة أضافنا إلى البرنامج الإرشادي الجماعي وتمثلت نتائج الدراسة فيما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجات القياس القبلي والبعدي في التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجات القياس القبلي والبعدي في التوافق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- الدراسات المتعلقة بالتفكير اللاعقلاني والطلاق وأثره على الأبناء

1-دراسة د. سعيدة ابن زاهي و أ. م. سميرة ميسون (2018) "التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أبناء المطلقين".

أهم نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التفكير اللاعقلاني والضغوط النفسية لدى أبناء المطلقين.

كشفت نتائج الدراسة أن أبناء المطلقين أكثر عرضة للتفكير اللاعقلاني مقارنة بأبناء الأسر المستقرة.

أشارت الدراسة إلى أن التفكير اللاعقلاني يلعب دوراً هاماً في تفاقم الضغوط النفسية لدى أبناء المطلقين.

2-دراسة د. آلاء محمد أحمد (2017) "التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى أبناء المطلقين".

أهم نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التفكير اللاعقلاني والرضا عن الحياة لدى أبناء المطلقين.

كشفت نتائج الدراسة أن أبناء المطلقين الذين يعانون من تفكير لا عقلائي هم أكثر عرضة لانخفاض الرضا عن الحياة.

أشارت الدراسة إلى أن التفكير اللاعقلاني يلعب دوراً هاماً في تدهور جودة حياة أبناء المطلقين.

3- دراسة د. نور الهدى محمد إبراهيم (2016) "التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالاعتماد على الذات لدى أبناء المطلقين".

أهم نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التفكير اللاعقلاني والاعتماد على الذات لدى أبناء المطلقين.

كشفت نتائج الدراسة أن أبناء المطلقين الذين يعانون من تفكير لا عقلائي هم أكثر عرضة لانخفاض الاعتماد على الذات.

أشارت الدراسة إلى أن التفكير اللاعقلاني يلعب دوراً هاماً في ضعف شعور أبناء المطلقين بالثقة بالنفس والقدرة على الاعتماد على أنفسهم.

4- دراسة د. أحمد محمد علي (2015) "التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى أبناء المطلقين".

أهم نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التفكير اللاعقلاني والتحصيل الدراسي لدى أبناء المطلقين.

كشفت نتائج الدراسة أن أبناء المطلقين الذين يعانون من تفكير لا عقلائي هم أكثر عرضة لانخفاض التحصيل الدراسي.

أشارت الدراسة إلى أن التفكير اللاعقلاني يلعب دوراً هاماً في تشتت انتباه أبناء المطلقين وضعف تركيزهم، مما يؤثر سلباً على تحصيلهم الدراسي.

خلاصة:

احتوى هذا الفصل الإطار العام للدراسة المتمثلة في طرح الإشكالية وتساؤلاتها وصولاً إلى فرضيات الدراسة تم تحديد أهمية الدراسة والأهداف، ليتم بعدها تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً ثم عرض الدراسات السابقة ومناقشتها من حيث النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات وعلى ضوء هذه التحديات سنحاول في الفصلين المقبلين التعرض إلى تحديد أمثل وأدق لمتغيرات الدراسة في جانباه النظري والتطبيقي.

الجانب النظري



الفصل الثاني

الصدمة النفسية

1- مفهوم الصدمة النفسية:

1-1- الصدمة في اللغة:

الصدمة من صدم، والصدمة: ضرب الشيء بشيء مثله، وصدمة صدمة: ضربه بجسده، وصادمه تصادما واصطداما، وصدمة يصدمه صدمة، وصدمة أمر، أصابهم، والتصادم: التزاحم، وصدمة النازلة فلانا: فاجأته، والرجلان يعدوان فتصادمان، أي يصدما هذا وهذاك وذلك، والجيشان يتصادمان، قال الأزهري: واصطدم السفينتين إذا ضربت كل واحدة صاحبتها إذا مرتا فوق البحر بحمولتهما، والسفينتان في البحر تتصادمان وتتصطدمان إذا ضرب بعضهما البعض، والفارسان تتصادمان وتتصطدمان إذا ضرب بعضهما البعض، والفارسان يتصادمان أيضا، وفي الحديث النبوي الشريف "الصبر عند الصدمة الأولى" أي عند فورة المصيبة وحموتها (ابن منظور، 1970م، ص 2420)

1-2- تعريف الصدمة النفسية اصطلاحا:

يعد مفهوم الصدمة النفسية عن حدث في حياة الفرد يتحدد بشدته وبالعجز الذي يجد الفرد فيه نفسه عن الاستجابة الملائمة حياله، وبما يثيره في التنظيم النفسي من اضطراب وأثار دائمة مولدا المرض (لابلونش، ج.ب، 2002، ص 300).

كما تعرف الصدمة بأنها: "حدث يهاجم الإنسان ويخترق الجهاز الدفاعي لديه، وإمكانية تمزيق حياة الفرد بشدة، وقد ينتج عن هذا الحادث تغيرات في الشخصية، أو مرض عضوي إذا لم يتم التحكم فيه، والتعامل معه بسرعة وفعالية وقد تؤدي الصدمة إلى نشأة الخوف العميق والعجز أو الرعب (الحواجري، 2003، ص 12).

كما عرفت حسب DSM.IV (1994) بأنه "حدث خارجي فجائي وغير متوقع يتسم بالحدة، ويفجر الكيان الإنساني بحيث لا تستطيع وسائل الدفاع المختلفة أن تسعف الإنسان للتكيف معه (الحواجري، 2003م، ص 7).

التعريف الإجرائي:

هي كل حدث أو تجربة معاشة في حياة الفرد، تتسم بالفجائية وتكون مهددة لحياته، تؤدي إلى أحداث عجز، وتظهر في شكل أعراض نفسية تتدرج ضمن التناذرات النفسية، وأعراض تكرارية وتجنبيهية وأعراض زيادة القابلية للإثارة الانفعالية والتي تعبر عنها من خلال الدرجة المتحصل عليها في مقياس دافيدسن لكرب ما بعد الصدمة.

2- أعراض الصدمة النفسية:

2-1- أعراض معرفية: مثل الارتباك، قلة فترات الانتباه، صعوبة في إجراء العمليات الحسابية، صعوبة في التذكر، ضعف التركيز، اضطراب في التفكير المنطقي، إلقاء اللوم على الآخرين (نعيمة، 2017، ص 36).

2-2- أعراض سلوكية ونفسية: إفراط التدخين، إفراط الأكل، إهمال الشكل الخارجي، قضم الأظافر، حكة سلوكيات عدائية، تشتت الانتباه، ضعف الذاكرة، قرارات متسارعة (زيادة، 2013، ص 240).

2-3- أعراض اجتماعية: تشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفضل في أداء الواجبات اليومية المعتادة (العزیز عبد اللطيف، 2009، ص 52).

2-4- المظاهر العضوية:

-توتر العضلات في الرقبة والظهر خاصة الارتجاج والصداع التوتري، برودة الأطراف.

- جهاز الهضم: حموضة المعدة، غثيان وغازات وألم بطني تشنجي.

- الطعام: إمساك، إسهال، فقدان الشهية

- النوم: الأرق، استيقاظ مبكر، كوابيس وأحلام مزعجة.

- اضطرابات قلبية دوارانية: تسرع القلب، ضربات غير منتظمة.

- عسر التنفس (بطرس، 2008، ص 374).

2-5- أعراض انفعالية: قلق توقعي (حالة) خوف، عدم التأكد من المشاعر أسى الشعور باليأس، الشعور بالقهر، الشعور بالضيق، التوتر، غضب الرغبة في الموت، الرغبة في الاختباء (نعيمة 2017، ص 36).

2-6- العلاقات المضطربة غير المستقرة: حيث أن العلاقة الاجتماعية أو الأسرية المضطربة تخلق صدمات نفسية بنسبة كبيرة على الشخص، وقد تستحوذ على كامل الشخصية وتصبح القضية الأولى في حياة الفرد. (بطرس، 2008، ص 374).

3- النظريات المفسرة لاضطراب ما بعد الصدمة:

إنه من الصعب الاعتماد على نظرية واحدة لتفسير اضطراب ما بعد الصدمة، إذ أن هذا الاضطراب له من صور التعدد والتشعب والتعقيد ما يحول دون تفسيره ببساطة من خلال نظرية تركز بدورها على إحدى نواحي هذا الاضطراب، مغفلة باقي النواحي، التي لا تقل عنها أهمية من متضمنات هذا الاضطراب، وبناء على ما تقدم، تعرض النظريات المختلفة التي تناولت تفسير هذا الاضطراب.

3-1- نظرية الاشتراط التقليدي:

إن الشخص المصدوم يحاول أن يهرب من المنبهات التي تذكره بالصدمة (التجنب) وهذه المنبهات قد أصبحت مؤلمة للشخص، لأنها اقتزنت مثلاً بعمليات التعذيب أو تزامنت معها، من هنا يبدو أن الماضي المؤلم (التجربة الصادمة) يستمر عبر الحاضر والمستقبل، وكأن الصدمة تغطي على كل شيء بحيث لا يعود التفكير المنطقي يعمل بشكل سليم، ويجيء التعميم في استجابة الخوف إزاء الموقف والمنبهات التي ترمز إلى الصدمة أو تتشابه مع أدواتها (يعقوب، 1999م، ص 75).

3-2- نظرية الاستجابة للضغط:

يعد هوروفتزر من رواد مجال الاهتمام باضطراب (PTSD)، ويعزى ذلك إلى اهتمامه البالغ بأعمال الأفكار، والصور والأمزجة المتعلقة بالفقد والصدمة، ويرى أنه عند مواجهة

صدمة ما فإن الاستجابة الأولية للأفراد إنما تتمثل في الصراخ عند إدراك الصدمة، أما الاستجابة الثانية فتقتصر على محاولة تمثل معلومات الصدمة الجديدة، بواسطة معرفة متاحة مسبقاً، قد يخبر كثير من الأفراد فترة من فرط المعلومات، والتي يجدون أنفسهم فيها عاجزين عن إيجاد اتفاق بين أفكارهم وذكرياتهم عن الصدمة، وبين الطريقة التي كانت تظهر بها هذه الأفكار والذكريات قبل الصدمة، واستجابة لهذا التوتر، تبدأ ميكانيزمات الدفاع النفسية في الظهور في ساحة المعركة لتؤدي دوراً في تجنب ذكريات الصدمة وفرض الحد الذي يمكن عنده استدعاء هذه الذكريات (Brewin Holmes, 2003; p23).

3-3- نظرية معالجة المعلومات:

من هنا إن المكونات المعرفية تلعب دوراً في تحديد شدة الإحساس بالحدث الصدمي، وبخاصة المنظور الفينومينولوجي، أي كيف يدرك الفرد أو الجماعة وأحداث الرعب وظرفها وتفاعلها، وهنا تكون أحداث الرعب مواقف حرجة، بقدر الصور المعرفية الإدراكية لها، وبكيفية تلاؤم تلك المواقف داخل الإطار المرجعي للفرد في حياته، أي كيفية استقباله وتفسيره لتلك المواقف، ويشبهه (Taplin, 1971)، ذلك بعملية تجهيز أو تشغيل المعلومات، في الحاسوب الآلي فالمعارف والإدراكات والتوقعات لدى الفرد في هذه المواقف كالحاسوب المبرمج لاستقبال البيانات وتشغيلها والاستجابة لها وفقاً لذلك، وبالمثل فإن المواقف المرعب مدة زمنية فيها تكون المعلومات الجديدة التي يستقبلها الحاسوب الآلي على أنها (حمل زائد)، أو سوء التوظيف، وهنا ثمة صراع بين المعلومات الجديدة مع الإطار المعرفي، لدى الأفراد وتوقعاتهم بشأن الموقف المرعب، واستجابات الأفراد لها، وبذلك نستطيع أن نتبين الطبيعة القوية أو العنيفة لخبرة الحدث المرعب ودرجة الإحساس به لمدى استمرار آثاره (شاهين، 2014م، ص 33).

3-4- النظريات النفسية الدينامية:

يعد اضطراب (ptsd) اضطرابا فريدا بين الاضطرابات النفسية من حيث وقوع حادث جائح محدد يتم من خلاله التعرف إلى ظهور الأعراض النفسية، السلوكية، والفيزيولوجية، والتي تشكل هذه الزملة، وتركز النظريات السيكودينامية على ما تقوم به الخبرات الصدمية من وظيفة تتضح في إعادة التنشيط الصراعات الكامنة التي ترجع جذورها إلى مرحلة الطفولة، وتقرح النظريات اللاحقة أن اضطراب (ptsd)، إنما يتعلق بالفشل في أحداث تكامل بين الصدمة ومفهوم الفرد عن ذاته، وصورة العالم، ومعنى الحياة، ويعبر الصراع بين المعلومات الداخلية والخارجية عن نفسه من خلال الدفاعات، مثل أعراض التجنب و الأعراض الإقتحامية (Stoudemire,1998,p329).

4-أنواع الأحداث الصادمة:

تختلف مصادر الصدمة التنفسية حسب طبيعة أو نوع الحدث المتعرض إليه، ويمكن تقسيم أنواع الأحداث الصادمة إلى نوعين:

4-1-الكوارث الطبيعية: حيث تشمل الحوادث التي لم يتدخل في تسببها يد الإنسان، مثل الزلزال، الفيضانات، انفجار بركاني، أو إعصار

4-2-الكوارث الإنسانية: يتسبب في الإنسان في العديد من الكوارث ذات الآثار الوخيمة مثل حوادث الحرائق، التفجيرات، حوادث الطريق، الاغتصاب، الحروب....

وأیضا بعض أنواع الاعتداءات الفردية: اعتداء جسدي، اعتداء جنسي، عنف عائلي، سرقة، اختطاف وسوء المعاملة....، التي تكون نتائجها جد خطيرة خصوصا عند الطفل لأنها تمس مرحلة بناء شخصيته وبالتالي يتم هذا البناء مشوه ويؤثر على المراحل اللاحقة من وتذكر أيضا الأعمال الإرهابية(SaBouraud_seginaurore2001)، التي شملت كل أنواع العنف والقتل والإخطف...والتي مست جميع شرائح المجتمع.

5-آثار الصدمة النفسية على الطفل:

أشارت مشاهدات عيادية إلى أن التجارب الصدمية ومشاعر الحرمان الحاصلة في مراحل الحياة المبكرة تؤدي إلى عواقب نفسية وجسدية في مراحل المتأخرة (بعد أكثر من عشر سنوات)، فتلك الأحداث تلعب دور في توجيه سلوك الفرد. (محمد أحمد النابلسي، 1991، ص 307).

وبهذا فإن صدمات الاغتيال التي تعرض لها الأطفال الجزائريين أدت إلى فقدانهم إلى حاجة أساسية من حاجيات نموهم وهي الحاجة إلى الأمن، ويمكن أن تؤدي إلى صعوبات كثيرة في المراهقة تنعكس عن حياتهم النفسية والعقلية والمعرفية.



الفصل الثالث:
الأفكار اللاعقلانية

1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

يعرف عكاشة أحمد الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة التي يتبناها الفرد والتي تمتاز بنسبية الثبات والديمومة، هذا فضلا على أنها تقترب بذاتية الفرد وهي غالبا ما تكون ناتجة عن أسباب التفكير الخاطئ وتعتبر هذه الأفكار اللاعقلانية إحدى المصادر المسؤولة عن الاضطرابات النفسية (قندول نبيل، 2018، ص24).

ويعتقد **Ellis**: أن الأفكار اللاعقلانية بشكل محدد ودقيق تعبر عن مجموعة من الأفكار، غير قابلة للتحقيق، المفرطة (المبالغ فيها) المتصلبة، والخاطئة التي تصل أو تؤدي إلى جملة من التأثيرات أو الإقرارات الداخلية (تقوم على أساس الخطاب الداخلي)، مثل قوله: يجب على الإطلاق أن أنجح في عملي.....)، وحسب إليس سميت هذه الأفكار بالمعتقدات اللاعقلانية لأنها لا تمثل كل الحقيقة (Julie Turcotte، 1998، p4).

وفي سنة 1977 عرف إليس الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد. (ممدوح، 2009، ص6).

ويمكن من خلال التعاريف السابقة وبناء على تعريف إليس أن نعرف الأفكار اللاعقلانية على أنها مجموعة من الأفكار الغير واقعية الغير قابلة للتحقيق الغير منطقية، السلبية، والتي تسبب القلق، الحصر وكذلك التشاؤم، والخنق الشديد والصراع مع الآخرين، وتكون كعائق يحول دون تحقيق الفرد لأهدافه.

ويعرفها باترسون (1980): بأنها المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر الغير منطقي (مجلي، 2011، ص200).

لذلك إفترض "سارفستاني" (2011) و"ديفيز" (2008): أن المعتقدات الغير عقلانية لا تتفق مع الواقع، وغير منطقية وتميل إلى إحباط تحقيق الأهداف، هذا يعني أن المعتقدات غير العقلانية تفتقر إلى الدعم التجريبي وهي غير منطقية.

2- أهم الأفكار اللاعقلانية حسب (إليس ELLis):

* الاعتقاد بأنه شخص شرير سيبقى شريرا لما اقترفه من خطيئة.
 * الاعتقاد بأنه يجب عليه أن تظهر عليه الكفاءة والقدرة العالية وعليه أن يمتلك موهبة أو ملكة يشعر من خلالها بأنه ذو قيمة.
 * الاعتقاد بأنه يجب عليه أن يكون معتمدا على شخص آخر كي يتمكن من الاستمرار في حياته.

* الاعتقاد دائما بوجود كسب استحسان وحب الآخرين.
 * الاعتقاد بأنه يمكن أن يكون سعيدا دون بذل أي جهد، أو باتخاذ موقفا انسحابيا من الحياة.

* الحياة تبدو له مفزعة مخيفة كارثية عندما يتلقى أي صد أو تعارض بينه أو بين أي شخص أو حادثة في الواقع.

* عطاء قيمة وإبداء الاهتمام بالأحداث الماضية والاعتقاد بأن هذه الأحداث أثرت على حياته في السابق ولا تزال تؤثر عليه حتى في الحاضر. (Copyright INTER.VANADA version08/2010).

كل هذه المعتقدات تكون لدى الفرد معاشا نفسيا يتحكم في استجابات الفرد وسلوكاته المختلفة، ويعيقه عن التفاعل والتكيف الاجتماعي، بحيث يميزه القلق، والصراع الداخلي مع الآخرين، ولا تمكنه هذه الأفكار والمعتقدات من التقدم إلى الأمام من أجل تحقيق أهدافه.

3- أعراض الأفكار اللاعقلانية:

من بين الأعراض الناتجة عن الأفكار اللاعقلانية نذكر

3-1- أعراض سلوكية: تأخر ردود الأفعال السيكوحركية أو زيادتها، البكاء، الانسحاب الاجتماعي، والانتحار والاعتماد على الغير.

3-2- أعراض بدنية: اضطراب النوم، الإرهاق، زيادة أو نقص الشهية، الألم والاضطرابات المعوية.

3-3- أعراض مزاجية: حزن، اكتئاب، انخفاض المعنوية، قلق، سهل الاستثارة بفقدان المتعة والبهجة والرضا من الحياة.

3-4- أعراض معرفية: فقدان الاهتمام، صعوبة التركيز، انخفاض الدافع الذاتي، الأفكار السلبية، التردد، الشعور بالدنب، الهلوس، الأوهام، ضعف التقييم النفسي. (حجازي علاء علي، 2013، ص38).

تظهر لدى الفرد الذي يعاني من الأفكار اللاعقلانية العديد من الأعراض التي تكون نتاج للتهويل الذي يراوده اتجاه الأحداث التي وقعت والتي ستقع، من بينها الإرهاق، التردد والانسحاب وما إلى ذلك فهذه الأعراض تعكس الذات الداخلية للفرد وما يتصوره من وقائع.

4- النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية:

النظريتان الرئيسيتان اللتان تم مناقشتها فيما يتعلق بتطور المعتقدات الغير عقلانية هما نظرية "ألبرت إيس" العاطفية العقلانية ونظرية "آرون بيك" المعرفية، يتم أيضا استكشاف الاختلافات والتشابهات بين هذين التوجيهين النظريين بإيجاز كما يلي:

4-1- نظرية "ألبرت إيس":

إن جوهر نظرية "إيس" يقوم أساسا على مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وما يصحبها من افتراضات أو تفسيرات والتي قد تؤدي إلى بعض الاضطرابات الانفعالية.

وقد فسر "إليس" دور الأفكار اللاعقلانية في السلوك المضطرب، حيث يرى أن الأحداث أو الخبرات المنشطة ويرمز لها بالحرف (A)، ونظام التفكير لدى الفرد يرمز له بالحرف (B)، أما السلوك والنواتج الإنفعالية الناشئة عن الحدث فيرمز له بالرمز (C)، ويرى أن الحدث الذي يقع لا ينشأ عنه الإنفعال مباشرة إنما ينتج عن منظومة التفكير الخاصة بالفرد، فإذا كان التفكير لا عقلاني وغير منطقي يصبح الإنفعال مضطرباً ومشوشاً (Spancer.2005.p9).

الأحداث أو الخبرات المنشطة — معتقدات حول الأحداث — الإنفعالات والسلوكيات. تركز هذه النظرية على نظام معتقدات الفرد وتفسيراته لأحداث في ضوء هذه المعتقدات واتجاهاته العقلية (إدراك الموقف).

وحسب "إليس" أن هذه التفسيرات المبنية على أساس معتقدات الفرد و أفكاره هي المسؤولة عن الاضطرابات الشخصية والسلوكية التي يعاني منها (محمد، 1990، ص249).

ويمكن تلخيص محتوى نظرية "إليس" من خلال النموذج الآتي:

- تجارب الطفولة المبكرة
- تطور المخططات، المعتقدات، القاعدية، المعتقدات الإشرافية
- حوادث حرجة
- تنشيط المخططات، المعتقدات، القاعدية، والأفعال الإشرافية
- أفكار آلية
- انفعالات، سلوكيات، استجابات فيزيولوجية

4-2- نظرية أرون بيك (Beck):

تعد هذه النظرية من النظريات التي تركز على دور الجانب المعرفي في تشكل الأمراض النفسية، ويعد "بيك" من أهم رواد هذا الإتجاه، بحيث اعتبر في مقارنته عن

الإكتئاب، أن المكتئب تسيطر عليه أفكار آلية وسلبية يقبل بها ويعتقد بصحتها، هذه السيورة غير ملائمة في التفكير حسب "بيك" تؤدي به إلى نظرة سلبية وقائمة إلى ذاته وإلى العالم الخارجي والمستقبل، وهذا ما يسميه "بيك Beck" بالثالوث المعرفي، فالثالوث المعرفي حسبه يتجلى في تصور سلبي للذات، و تصور سلبي لخبرات الحياة، ونظرة عدمية للمستقبل. (بن عيسى، 2011، ص61).

ويمكن توضيح كيف يبقى الفرد حبيسا للأفكار المشوهة المبنية على نظرتة لداته ولواقعه ولمستقبله حسب النقاط التالية:

- إن القناعات والإقرارات عبارة عن تمثلات معرفية مستقرة نسبيا، وهي ما يسمى خطاطات، كما حددت معالمها بارتلت.

- يترافق التوتر والاكنتاب مع تحريف وتشوه في التفكير، مما يؤدي إلى سيل من الأفكار السلبية في تجربة المفحوص الواعية.

- تعكس الأفكار السلبية الآلية القناعات والإقرارات الضمنية والمخزنة في الذاكرة بعيدة المدى للمفحوصين. (إسماعيل، 2009، ص 63).

إذن فورا كل إنفعال إيجابي (الرضا عن النفس، التوقع الطيب، السرور الحب)، أو سلبي (إكتئاب، قلق، بأس،) بناء معرفي ومعتقدات، وطريقة تفكير سابقة لظهوره، فإذا كانت طريقة التفكير عقلية ومنطقية فإن كلا الإنفعال والسلوك سيكون إيجابي، وهادئا، ودافعا لمزيد من النشاط والبناء، والعكس صحيح إذا كانت طريقة التفكير غير منطقية وغير مقبولة، فإن كلا من السلوك والانفعال سيكونا على درجة مرتفعة من الاضطراب. (عبد الستار، 1998م، ص 184).

الفصل الرابع:

الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

يهدف هذا الفصل من هذه الدراسة، إلى عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا من هذه الدراسة، بعد الإلمام بالجانب النظري الذي مهد لنا مشكلة الدراسة، الفرضيات، وأهمية وأهداف الدراسة بالإضافة إلى الفصل النظري حول الصمود النفسي، وفي هذا الفصل بعنوان الجانب المنهجي الذي من خلاله سعينا لتبيان المنهجية المتبعة في الدراسة من أجل الوصول إلى النتائج المرجوة من الدراسة.

1- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو الطريقة المستخدمة التي ينتهجها الباحث لدراسة ظاهرة أو مشكلة ما، وهو فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار العديدة أما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة أو من أجل البرهنة أو الإجابة عن أسئلة التي يثيرها موضوع بحثه. (الوافي، 2007، ص37).

فالمنهج حسب "رونر" (إجراء يستخدم في بلوغ غاية محددة)، (قاسم، 1998، ص52)، وبما أن طبيعة الموضوع المدروس يستدعي منهجا مناسباً والذي يتمحور حول اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى ضحايا الإرهاب العسكريين وهو جانب يتطلب منا الكشف وتشخيص اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى أبناء النساء المطلقات، وهو جانب يتطلب منا الكشف وتشخيص اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى أبناء النساء المطلقات وكذا صعوبات التكيف التي يعاني منها أبناء النساء المطلقات.

دراسة حالة هي الإطار الذي ينظم ويقيم فيها الأخصائي كل المعلومات التي يحصل عليها عن الفرد وذلك عن طريق الملاحظة، المقابلة، البيانات الشخصية، الإختبارات السيكولوجية والفحوصات الطبية... الخ (عبد المعطي، 1998، ص56).

2- الحالات المدروسة:

تم اختيار الحالات بطريقة قصدية من مجموع تلاميذ الثانوية والذين تعرفنا من خلال المختصة التابعة للمؤسسة حالتهم الاجتماعية فهم يعيشون مع امهاتهم المطلقات بولاية المسيلة. قدر عددهم بحالتين اثنتين.

3- أدوات الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على عدة أدوات حيث استخدم الطالب الباحث الملاحظة، والمقابلة النصف الموجهة ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة "الدافيستون".

3-1- الملاحظة المباشرة: يعرف بعض الملاحظة بأنها المشاهدة الدقيقة لظاهرة ما معينة من الإستعانة بأساليب البحث من الدراسة التي تتلائم مع طبيعة هذه الظاهرة. (سيد، 1989، ص24).

ويمكن تعريف الملاحظة على أنها توجيه الحواس والانتباه إلى ظاهرة معينة أو مجموعة من الظواهر رغبة الكشف عن صفاتها وخصائصها توصلنا إلى كسب معرفة جديدة عن تلك الظاهرة أو تلك الظاهرة المراد دراستها. (العيساوي، 1992، ص 139).

وقد استعملنا الملاحظة لهذا الغرض والذي لاحظنا من خلاله ايماءات، تعبير عن الحزن، القلق، التردد في الإجابة، فترات من السكوت، وهذا كله يساعدنا في عملية التحليل وكذا تشخيص الحالة، وقد كانت الملاحظة العيادية ضمنية في المقابلة.

3-2-المقابلة نصف موجهة::

هي الطريقة التي نلجأ إليها عادة للحكم على شخصيات الأفراد حكم سريع شامل عن طريق التحدث معهم و مقابلتهم بشكل مباشر. (كامل، 2000، ص 33).

إن طبيعة الدراسة التي نقوم بها تستدعي استعمال المقابلة الموجهة، لأنها تخدم الدراسة، فهي ليست مفتوحة تماما، إذ أنها تفتح المفحوص مجال السؤال وتعطيه نوعا من الحرية في حدود السؤال المطروح وتدخل الأخصائي يكون نوعا ما توجيهي يحاول أن يحصره في إطار موضوع الدراسة، لكن يترك له أريحية الكلام.

وتعرف المقابلة على أنها محادثة تمت وجها لوجه بين العميل والنفساني العيادي غايتها تفهم مشكلات الشخص والعمل على حلها والإسهام في تحقيق توافقه. (عباس، 2003، ص 27).

ولإجراء المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من العروض في صورة دليل المقابلة والذي

يحتوي على محاور وهي:

* المحور الأول: البيانات الشخصية.

* المحور الثاني: تاريخ الحالة.

* المحور الثالث: الصدمة.

. المحور الرابع: المستقبل والواقع التداعيات و استراتيجيات المواجهة.

3-4- المقاييس

مقياس الكرب ما بعد الصدمة:

يتكون مقياس دافيدسون لقياس تأثير الخبرات الصادمة من 17 بند تماثل الصيغة التشخيصية الرابعة للطب النفسي الأمريكي، ويتم تقسيم البنود المقياس إلى ثلاثة مقاييس فرعية وهي:

* استعادة الخبرة الصادمة وتشمل البنود التالية (1-2-3-4-17).

* تجنب الخبرة الصادمة وتشمل البنود التالية: (5-6-7-8-9-10-11).

* الإستثارة وتشمل البنود التالية: (12-13-14-15-16)

ويتم حساب النقاط على مقياس مكون من 5 نقاط من 0 إلى 4، حيث يكون سؤال المفحوص عن الأعراض في الأسبوع المنصرم ويكون مجموع الدرجات 153 نقطة.
حساب درجة كرب ما بعد الصدمة:

يتم تشخيص الحالات التي تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة بحساب مايلي:

. عرض من أعراض إستعادة الخبرة الصادمة.

. عرض من أعراض التجنب.

. عرض من أعراض الإستثارة

طريقة التصحيح:

أعلى درجة ممكنة للإصابة بالصدمة 68 و أدنى درجة 00 و إختبار دافيدسون يحتوي على 17 بند وكل بند على 04 متغيرات من 00 إلى 04 ومنه 68 وهي أعلى درجة ممكنة للإصابة بالصدمة.

تقسيم درجات الإصابة بالصدمة النفسي:

من 00 إلى 17 — لا توجد صدمة

من 17 إلى 34 — صدمة خفيفة

من 34 إلى 51 — صدمة متوسطة

من 51 إلى 68 — صدمة شديدة

أ- ثبات ومصدقية المقياس:

لقد تناولت العديد من الدراسات السابقة مسألة ثبات ومصدقية المقياس وكانت على النحو التالي:

الإتساق الداخلي Internal consistency:

لقد استخدم معامل كرونباخ لمعرفة الإتساق الداخلي للمقياس من خلال دراسة تناولت (241) مريض تم أخذهم من مجموعة من ضحايا الاغتصاب، ودراسة لضحايا وكان معامل ألفا (0.09)، ولقد أستخدم معامل ألفا كرونباخ لمعرفة الإتساق الداخلي للمقياس.

المصدقية الحالية Concurrent validity:

لقد تم دراسة مصداقية المقياس بمقارنة بمقياس الإضطرابات النفسية الناتجة عن مواقف صادمة للإكلينيكين، وذلك بأخذ عينة من مجموعة ضحايا الاغتصاب ودراسة ضحايا إعصار، وكانت النتيجة أن هؤلاء الأشخاص تم تشخيصهم كحالة كرب ما بعد الصدمة

الثبات بإعادة تطبيق المقياس Test-retest:

لقد تم تطبيق هذا المقياس على مجموعة من الأشخاص الذين تم فحصهم من خلال مجموعة من الأشخاص دراسة اكلينيكية في عدة مراكز وتم إعادة الإختبار بعد أسبوعين التقنين على البيئة الجزائرية:

بخصوص صدقه على البيئة الجزائرية فقد تم اختباره بعدة طرق من طرف الكثير من الباحثين الجزائريين بهدف معرفة ملائمة على بيئتنا فعلى سبيل المثال قامت أمينة تواتي (2015) بجامعة ورقلة بحساب صدقه بالإعتماد على طريقة المقارنة الطرفية للمقياس، وتوصلت إلى أنه يتمتع بدرجة صدق عالية، كما قامت بإختبار ثباته بطريقة ألفا كرونباخ.

-مقياس الأفكار اللاعقلانية: يتكون هذا المقياس في صورته الأجنبية من إحدى عشر فكرة غير عقلانية وضعها ألبرت إليس وقام " سليمان الريحاني (1985) بترجمته وتقنيته على البيئة الأردنية وأضاف إليه فكرتين غير عقلانيتين يرى أنهما منتشران في المجتمعات العربية وهما:

- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

- لاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

وبذلك يتكون المقياس من (13) فكرة تشمل كل واحدة منها أربع عبارات ، نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة والنصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها، ووزعت فقرات المقياس إلى (52) على الأفكار التي تعبر عنها بترتيب معين يضمن تباعد الفقرات التي تقيس البعد الواحد. (بغورة، 2014، ص 200).

طريقة تصحيح الأفكار اللاعقلانية والعقلانية:

أما فيما يتعلق بطريقة الإجابة على هذا المقياس فهي من نوع الإجابة ب(نعم) حيث المفحوص على العبارة ويقبلها أو ب(لا) في حالة عدم موافقة على العبارة ورفضها، في حين جاءت طريقة التصحيح متضمنة إعطاء درجة (2) للإجابة ب (نعم) ودرجة (1) للإجابة ب(لا) وهذا في العبارات السالبة الدالة على التفكير غير العقلاني، أما في العبارات الموجبة الدالة على التفكير العقلاني فيكون التصحيح العكس. (بغورة، 2014، ص 201).

الخصائص السيكو مترية لأدوات المقياس:

أ- حساب صدق المقياس:

طريقة الصدق المنطقي: باللجوء إلى أسلوب التحكيم من قبل المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي وذلك بإتفاق (90) منهم على صدق عبارات المقياس

طريقة الصدق التجريبي: تمتع المقياس بدلالات صدق تجريبية ظهرت في قدرته على التمييز بين الأسوياء و العصابيين حيث ذلك النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى العينة (0.01) في الدرجة الكلية للمقياس وأن جميع أبعاد المقياس تتمتع بقدرة على التمييز بين الأسوياء والعصابيين بحيث نتج قيم (ف) بين (0.94) و (17.30) لمستويات ذات دلالة تتراوح بين (0.05) و (0.01).

طريقة الصدق العاملي: وأشارت نتائج التحليل العاملي لنتائج المقياس قيما بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية.

ب- حساب ثبات المقياس:

أما فيما يتعلق بثبات المقياس فقد قام الريحاني بحسابه بطريقتين

طريقة إعادة التطبيق: تراوحت قيم معامل ثبات للدرجات الفرعية الثلاثة عشر بين (0.45) و (0.91) بمتوسط (0.79) و لحساب معامل الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية لإختبار فقد وصل معامل الثبات إلى (0.92).

طريقة الأنساق الداخلي: باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وتراوحت قيم معادلات الثبات لأبعاد المقياس الثلاثة عشر ما بين (0.45) و (0.91) بمتوسط (0.79) أما معامل الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية فكان (0.92).

الدراسة الإستطلاعية كمقياس الأفكار اللاعقلانية: من أجل التأكد من صلاحية إستخدام هذا المقياس في هذا البحث تم تجريبه على عينة إستطلاعية، قدرت ب(30) طالبا وطالبة من جامعة الحاج لخضر، باتنة، اختيروا بطريقة عرضية وقد أشار ذلك إلى عدم وجود أي مشكلة تذكر فيما يتعلق بفهم أفراد العينة لعبارة المقياس أو طريقة الإجابة عليه، بحيث لم نتلقى أي استفسار من طرفهم على ذلك وهذا قد يكون مؤشر على ملائمة عبارات المقياس لمجتمع البحث، (بغورة، 2014، ص203).

إعادة حساب صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية: تم إعادة التحقق من صدق مقياس من خلال معرفة الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس ومدى الإرتباط بين كل بعد من أبعاده

بالمقياس ككل، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاده الثلاثة عشر والأبعاد الأخرى، و أسفرت النتائج عن وجود إرتباطات إيجابية دالة بين كل بعد وبعد آخر عند مستوى (0.01)، أي أن كل بعد يقيس جزءا من الأفكار اللاعقلانية لا يقيسه الآخر وقد جاءت قيم معامل الارتباط تتراوح بين (0.53) و (0.90).

إعادة حساب ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية: تم إعادة حساب ثبات المقياس بطريقة التجربة النصفية، بحيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد العينة الاستطلاعية في نصف المقياس المكون من العبارات ذات الترتيب الفردي ودرجاتهم في نصف المقياس المكون من العبارات ذات الترتيب الزوجين والنتيجة تمثل معامل الارتباط بين نصفي الاختبار في حين تم الحساب معامل الارتباط في الاختبار ككل باستخدام معادلة سبيرمان براون وقد بلغ ذلك (0.92).

ويتضح من خلال هذه النتائج صلاحية استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية. (بغورة، 2014، ص 204).

4- وحدود الدراسة:

-الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة بمكتب الاخصائية التابعة لثانوية جابر بن حيان بالمسيلة.

-الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة (من 2024/05/05 إلى غاية 2024/05/25).



الفصل الخامس
عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1-: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الاولى:

1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة للحالة الاولى

الحالة الاولى تم اختيار اسم فارس، الذي يبلغ من العمر 16 سنة، يعيش في مدينة المسيلة، ذو حالة جيدة ويحتل موقع الأخ الأوسط في الأسرة. يُعرَف عنه أيضًا أنه يحقق تفوقًا في الدراسة، إذ يدرس حاليًا في السنة الثانية من المرحلة الثانوية ويتفوق في نتائجه الدراسية.

والد فارس يبلغ من العمر 56 عامًا، وقد عمل في مهنة مساعد بناء. لكنه يعاني من مشكلة صحية تتمثل في الإصابة بالربو، مما قد يكون مصدر قلق لفارس وأفراد أسرته. من الناحية الاقتصادية، يتمتع والد فارس بوضع مادي مستقر وجيد.

تأتي مشكلة الطلاق التي تواجهها عائلة فارس كأحد التحديات الرئيسية في حياته. حدث الطلاق بين والديه منذ عشر سنوات، ويبدو أن السبب الرئيسي وراء هذا الانفصال هو عدم التفاهم بين الزوجين. تلك الفترة الصعبة قد تركت آثارًا عميقة على فارس وأشقائه، وقد تكون لها تأثيرات نفسية واجتماعية على تطورهم وتكوين شخصياتهم.

من خلال المقابلة التي أجريتها مع الحالة تبين لني انه تلميذ يدرس السنة الثانية ثانوي، ينحدر من أسرة ميسورة الحال مطلق الأبوين، حيث كان رافض تماما للوضع الذي يعيش فيه، ومن خلال المقابلة تبين لي بأنه يحب أن يعيش مع أمه وأبيه في نفس البيت، حيث قالت لي معلمته بأنه "أصبح عدواني ودائما يضرب أخاه الصغير وعندما سألت الام عن تلك العدوانية فأخبرتني بأنه يضربها ويقول لها: "تروح عند بابا" وكان أمه هي السبب، واخبرتني المعلمة ايضا بانه اندفاعي ويعامل زملاءه داخل القسم بكل عدوانية وعنف ...

1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقاييس للحالة الاولى على ضوء الفرضيات

*تذكير بالفرض الاول : مستوى ضغط ما بعد الصدمة لدى الحالات المدروسة شديدة.

الجدول رقم (01): نتائج مقياس كرب ما بعد الصدمة للحالة الاولى

التقييم العيادي	الفئة	الدرجة المتحصلة	ابعاد المقياس
متوسطة	10-5	7	استعادة الخبرة الصادمة
متوسطة	16-8	14	تجنب الخبرة
متوسطة	10-5	8	الإستشارة
صدمة متوسطة	34-17	29	الدرجة الكلية

من خلال تحليل نتائج المقياس نستنتج أن الحالة تعاني من صدمة نفسية متوسطة وذلك لحصوله على نقطة تقدر بـ 29 والتي تصنف من خلال جدول التقييم العيادي في الفئة المعيارية والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

خلال دراستنا للحالة الأولى وملاحظتنا واستنتاجنا عن مدى وجود صدمة نفسية بعد طلاق والديهم من، تبين لنا ان الحالة الأولى لديه قلق وخوف وعدوانية وهذا نتيجة شعوره بالعزلة عن الوالد، حيث يرى هورني ان الظروف الاسرية هي وحدها التي تحدد الطفولة دلالتها على اظهار القلق وهذا ما اكدته دراسة مصطفى سويف 1966 ان الاطفال المحرومين من اسرهم الطبيعية يكونون أكثر قلقا وتوترا من نظراتهم للذين يعيشون في أسر طبيعية. كما أوضحت الدراسة ارتباط مظاهر القلق وعدم الشعور بالأمان والطمأنينة بالحرمان من الحماية الاسرية، أما الخوف فقد تجسد نتيجة انفعاله عن الوالد مما جعله يشعر بعدم الامان نتيجة حرمانه من الاب بالرغم من التواصل الدائم بينهما.

*تذكير بالفرض الثاني: نوع التفكير لدى الحالات المدروسة لاعتقالي.

جدول(02): درجات الحالة على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية

الأفكار اللاعقلانية					الأفكار العقلانية					المضمون	رقم الفكرة
العبرة ودرجتها					العبرة ودرجتها						
المجموع	درجتها	رقم العبارة	درجتها	رقم العبارة	المجموع	درجتها	رقم العبارة	درجتها	رقم العبارة		
3	2	40	1	1	4	2	27	2	14	طلب التأييد والاستحسان	فكرة 01
4	2	28	2	2	2	1	41	1	15	ابتغاء الكمال الشخصي	فكرة 02
3	1	42	2	29	4	2	16	2	03	اللوم القاسي بالذات والآخرين	فكرة 03
3	2	43	1	04	2	1	30	1	17	توقع الكوارث	فكرة 04
4	2	44	2	31	2	1	18	1	05	التهور الانفعالي	فكرة 05
3	1	45	2	32	2	1	19	1	06	القلق الزائد	فكرة 06
3	2	20	1	07	2	1	46	1	33	تجنب المشكلات	فكرة 07
2	1	47	1	34	3	1	21	2	08	الاعتمادية	فكرة 08
4	2	22	2	09	3	2	48	1	35	الشعور بالعجز	فكرة 09
4	2	49	2	36	2	1	23	1	10	الانزعاج لمشاكل الآخرين	فكرة 10
4	2	24	2	11	2	1	50	1	37	ابتغاء الحلول الكاملة	فكرة 11
4	2	25	2	12	3	1	51	2	38	الجدية والرسمية	فكرة 12
4	2	39	2	13	3	1	52	2	26	علاقة الرجل بالمرأة	فكرة 13
المجموع 45					المجموع 34					المجموع	

تحصلت الحالة على درجة كلية بلغت (79) على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية منها (34)

على بعد الأفكار العقلانية و(45) على بعد الأفكار اللاعقلانية وهذا معناه قبول للأفكار اللاعقلانية بدرجة

مرتفعة والذي يبدو في اجابة الحالة على مضمون الفكرة(1،2،5،9) حيث يظهر على الحالة أنها تسعى إلى

أن تكون محبوبة ومقبولة من كل أفراد عائلتها، وتبدو فعالة ومنجزة بشكل يتصف بالكمال حتى يكون لها

قيمة كما تتبنى فكرة أن تعاسة الفرد تنشأ من ظروف خارجية- لا يستطيع التحكم فيها أو السيطرة عليها، وتشعر بالعجز وتنزعج من مشاكل الآخرين من خلال الفكرة(10) وتسعى إلى الحلول الكاملة والجذرية للمشاكل التي تعيشها، كما ظهر في الفكرة(11،13) بأنه يوجد حل دائم ومثالي لكل مشكلة لابد من ايجاده وأن لمكانة الرجل أهمية فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الاولى:

2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة للحالة الاولى

أمينة، البالغة من العمر 18 سنة، هي فتاة تعيش في حي 1000 مسكن. تمتاز بمظهر مقبول وتحتل موقع الأخت الكبرى في الأسرة. تدرس حالياً في السنة الثالثة من المرحلة الثانوية، ومع ذلك، تواجه تحديات في الدراسة حيث تظهر تحصيلها الدراسي بوضوح كضعيف.

أما عن والدتها، فهي تبلغ من العمر 44 عاماً، حيث تعمل كربة في المنزل وتحمل مستوى تعليمي أولى ثانوي. عملها يترتب على ظروف عائلية، وتظهر حالتها الاقتصادية بوسطية. بالإضافة إلى ذلك، والدها، البالغ من العمر 54 سنة، يعمل كتاجر ويعاني من مشكلة صحية تتمثل في الإصابة بالسكري. من الناحية الاقتصادية، فإن حالته الاقتصادية جيدة.

تأتي مشكلة الطلاق التي تواجهها عائلة أمينة كنتيجة لعدم تحمل والدتها العيش في الأسرة. هذا الانفصال وقع بعد 4 سنوات من الزواج، حيث كان الزواج عن طريق أختها. على الرغم من مرور فترة طويلة منذ الطلاق في عام 2012، إلا أن الوضع الحالي يشير إلى أنها تقيم مع والدتها حالياً.

ملخص المقابلة:

من خلال المقابلة التي أجريناها مع الحالة الثانية "أمينة" تبين لنا أنها تلميذة تدرس السنة الثالثة ثانوي تتحدر من أسرة ضعيفة الدخل ومطلقة الأبوين حيث كانت رافضة تماماً للوضع الذي تعيش فيه وقالت لي بأن أمها تضربها ضرباً مبرحاً وكانت تتكلم قليلاً وتسكت معظم الوقت وعندما أسألها تجيبني بالإشارة وعند التكلم مع المعلم ومحاولة جمع القليل من المعلومات عن الحالة "أمينة" اخبرني بان أمها جاءت عنده وقالت له: "احكمها عليا ولا نقتلها" واخبرتني أيضاً بأن أمها لا تهتم بها في الملابس الا في المناسبات وهذا ما لاحظته من خلال هندامها حيث تختلف كثيراً عن صديقاتها. كما اخبرتني ايضاً انها تعاني من خوف شديد فبمجرد التكلم معها تبكي. وحسب قول المؤطرة أن هذا ما أثر على تحصيلها الدراسي وقالت لي بأنها كانت

ترفض الدخول للقسم وتبقى تبكي في الساحة وبكل اختصار الحالة " امينة " تستحق فعلا الدراسة.

2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقاييس للحالة الثانية على ضوء الفرضيات

*تذكير بالفرض الأول: مستوى ضغط ما بعد الصدمة لدى الحالات المدروسة شديدة.

عرض الحالة الثانية:

الجدول رقم (02): نتائج مقياس كرب ما بعد الصدمة للحالة الثانية

التقييم العيادي	الفئة	الدرجة المتحصلة	ابعاد المقياس
متوسطة	10-5	8	استعادة الخبرة الصادمة
متوسطة	16-8	15	تجنب الخبرة
متوسطة	10-5	9	الاستشارة
صدمة متوسطة	34-17	32	الدرجة الكلية

من خلال تحليل نتائج المقياس نستنتج أن الحالة تعاني من صدمة نفسية متوسطة وذلك لحصوله على نقطة تقدر بـ32 والتي تصنف من خلال جدول التقييم العيادي في الفئة المعيارية المتوسطة:

خلال دراستنا للحالة الثانية وملاحظتنا واستنتاجنا عن مدى وجود صدمة نفسية بعد طلاق والديهم من، تبين لنا أن هذه الحالة تعاني من صدمة نفسية وهذا نتيجة طلاق الوالدين والمعاملة السيئة من الام حيث تحققت لديها كل مؤشرات اضطراب ما بعد الصدمة النفسية (القلق-الخوف-الحزن) فقد تجسد لديها القلق في نبذ الام لها والتعبير عن هذا النبذ بالكراهية والاهمال والقسوة في المعاملة. أما الخوف فقد تجسد لديها في ادراكها مما جعلها تشعر بعدم الأمان وعدم حصول الحالة على المحبة والعناية التي تحتاجها من الأم، بالإضافة إلي عدم وجود تفاعل وتبادل وجداني بينهما ما أدى بالحالة إلي الضياع وفقدان الأمل واللامبالاة الظاهرة من خلال ملاحظتي لها.

*تذكير بالفرض الثاني: نوع التفكير لدى الحالات المدروسة لاعتقاني.

جدول(03): درجات الحالة على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية

الأفكار اللاعقلانية					الأفكار العقلانية					المضمون	رقم الفكرة
العبرة ودرجتها					العبرة ودرجتها						
المجموع	درجتها	رقم العبرة	درجتها	رقم العبرة	المجموع	درجتها	رقم العبرة	درجتها	رقم العبرة		
4	2	40	2	1	3	1	27	2	14	طلب التأييد والاستحسان	فكرة 01
3	2	28	1	2	2	1	41	1	15	ابتغاء الكمال الشخصي	فكرة 02
4	2	42	2	29	3	2	16	1	03	اللوم القاسي بالذات والآخرين	فكرة 03
3	1	43	2	04	3	2	30	1	17	توقع الكوارث	فكرة 04
3	2	44	1	31	2	1	18	1	05	التهور الانفعالي	فكرة 05
3	1	45	2	32	2	1	19	1	06	القلق الزائد	فكرة 06
3	2	20	1	07	1		46	1	33	تجنب المشكلات	فكرة 07
3	2	47	1	34	2	1	21	1	08	الاعتمادية	فكرة 08
2	1	22	1	09	4	2	48	2	35	الشعور بالعجز	فكرة 09
3	1	49	2	36	2	1	23	1	10	الانزعاج لمشاكل الآخرين	فكرة 10
3	1	24	2	11	2	1	50	1	37	ابتغاء الحلول الكاملة	فكرة 11
4	2	25	2	12	2	1	51	1	38	الجدية والرسمية	فكرة 12
3	1	39	2	13	3	2	52	1	26	علاقة الرجل بالمرأة	فكرة 13
المجموع 41					المجموع 30					المجموع	

تحصلت الحالة على درجة كلية بلغت(71) على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية منها(30)

على بعد الأفكار العقلانية و(41) على بعد الأفكار اللاعقلانية وهذا معناه قبول للأفكار اللاعقلانية بدرجة مرتفعة والذي يبدو في اجابة الحالة على مضمون الفكرة(1،3،12) حيث يظهر على أن الحالة تسعى إلى أن تكون محبوبة ومقبولة من كل أفراد عائلتها، وتتبنى فكرة أن بعض الناس شريريون وسيئون لذا يجب أن يعاقبوا، هذا وينبغي أن يتسم الفرد بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

أوجه الاختلاف بين الحالتين:

نرى في الحالة الأولى إن الرفض والإهمال يؤديان إلي تكوين صيغة سلبية للذات تجعل الطفل يركز على جوانب الفشل هذه النظرة تمتد إلى العالم من حوله فيشعر بأنه غير امن فيبالغ من شأن ما يواجهه من أحداث ويقلل من شأن قدرته على مواجهتها مما يزيد من بالعجز وعدم القيمة فيصاب بالحزن وكذا يصدر منه سلوكيات عدوانية ومضطربة.

أما بالنسبة للحالة الثانية فنتج عنها سلوك الخوف الشديد والذعر وغياب الأمان وعدم الثقة، لهذا نجدها قليلة الكلام وكتومة لهذا تترجمه من خلال البكاء. وهذا ما أثر على تحصيلها الدراسي، فمؤشرات اضطراب ما بعد الصدمة النفسية (القلق-الخوف-الحزن) فقد تجسد لديها خاصة من خلال نبذ الأم لها والتعبير عن هذا النبذ بالكراهية والإهمال.

مناقشة العامة للنتائج الحالتين:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية أن كلا الحالتين يعانين من عن وجود الأفكار اللاعقلانية وضغوط ما بعد الصدمة بأعراض متوسطة الشدة، لدى الحالتين من الجنسين. وهذا يتفق مع ما ذكره إليس Ellis (1977) أن الضغوط والتوترات بأنواعها وأشكالها المختلفة تنشأ وتستمر نتيجة تبني بعض الأفكار اللاعقلانية، حيث يتبنى الفرد أهدافا غير واقعية، بل مستحيلة، ويفسر الأحداث بصورة مبالغ فيها في كثير من الأحيان نتيجة للتفسير والتعامل اللاعقلاني هذه الأحداث (Ellis، 1977).

لاحظ الباحثة أن كلا الحالتين يعتقد أنه يجب أن يكون مقبولا ومحبوبا من كل المحيطين به، وأنه يجب أن يصل إلى حد الكمال فيما يقوم به من أعمال، وأنه يجب أن ينجز في المستوى المثالي الذي يتوقعه منه الآخرون، وأن خبرات الماضي وأحداثه هي التي تقرر مستقبله، وأنه ليس قادرا على التأثير في هذا المستقبل، وأنه لا يواجه بالرفض من قبل الأشخاص الذين يختارهم في العلاقات العاطفية، كما يعتقد بأنه لا يمكن أن يقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما

يتوقع وإلا فإن حياته تصبح لا قيمة لها، كل هذه الأفكار وغيرها يتسبب عنها ارتفاع مستوى ضغوط ما بعد الصدمة عندهم .

ويرى إليس Ellis " أن ما هو عقلائي يمكن أن يصبح انفعاليا، كما أن انفعالات الفرد يمكن تحت أي ظرف أن تكون فكراً ، وحيث إن العنصر الأساسي في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي للفرد ينتج عن حوار الداخلي، فما يتولد داخليا من أفكار في وجدان الفرد حول موضوع معين هو الذي يكون مادة لانفعالاته حول هذا الموضوع، فالفرد يفكر بكلمات وجمل ذاتية، وما يعيشه الفرد أثناء هذا الحوار الذاتي من مدركات وتصورات هو الذي يكون انفعالاته الخاصة ويشكل سلوكه في المواقف (Ellis، 2004).

حيث أظهرت دراسة سعيدة ابن زاهي وسميرة ميسون (2018) أن أبناء المطلقين أكثر عرضة للتفكير اللاعقلاني مقارنة بأبناء الأسر المستقرة. كما وضحت دراسة آلاء محمد أحمد (2017) أن أبناء المطلقين الذين يعانون من تفكير لا عقلاني هم أكثر عرضة لانخفاض الرضا عن الحياة. أشارت الدراسة إلى أن التفكير اللاعقلاني يلعب دوراً هاماً في تدهور جودة حياة أبناء المطلقين. وأكدت أيضا دراسة نور الهدى محمد إبراهيم (2016) على وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التفكير اللاعقلاني والاعتماد على الذات لدى أبناء المطلقين. كشفت نتائج الدراسة أن أبناء المطلقين الذين يعانون من تفكير لا عقلاني هم أكثر عرضة لانخفاض الاعتماد على الذات.

أشارت الدراسة إلى أن التفكير اللاعقلاني يلعب دوراً هاماً في ضعف شعور أبناء المطلقين بالثقة بالنفس والقدرة على الاعتماد على أنفسهم. كما بينت دراسة أحمد محمد علي (2015) وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التفكير اللاعقلاني والتحصيل الدراسي لدى أبناء المطلقين.

خاتمة

من خلال دراستنا في جانبيها النظري والتطبيقي توصلنا إلى أنه قد يمثل الطلاق اضطراب وصدمة نفسية وذلك من حرمان من مشاعر الحب والحنان فالكثير من الأطفال يعانون من الرعاية الأسرية السيئة وتفكك الكيان العائلي.

من خلال هذا تبين لنا أن انفصال الطفل عن أحد والديه (الطلاق) يجعله يعاني من الخوف فيميل إلى الوحدة والعزلة وعدم الثقة والاطمئنان وهنا يبرز دور الوالدين، فكلما كانت المعاملة حسنة وكان الاهتمام والاحتواء كلما قل الخوف وكان تأثير الانفصال غير مؤثر على الطفل والعكس صحيح كلما كان الطفل يعامل بقسوة كلما كان تأثير الانفصال كبير ومنه يميل الطفل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي كتوقع حدوث الخطر ويفقد الثقة بنفسه ويشعر بالضعف والخجل وهذا ما لاحظته من المقابلات التي أجريناها مع الحالات.

ومنه تبين لنا أن الطفل مطلق الأبوين والمنبوذ لدى الوالد الحاضن يعاني من مشاعر الذل بأشكال مختلفة والانعزال ويعبر عنها بعدوانية أو انسحابيه أو انطوائية وهذا ما لاحظناه على الحالة أن لديها انطواء على نفسها وهذا ما أثر على ذكائه وأدائه وكان سببا مباشرا في سلوكاته وتحصيله الدراسي.

لذا لابد من الاهتمام بهذه الفئة وضرورة تواجدها أخصائيين نفسانيين داخل المدارس للتخفيف من حدة هذه المشكلة ومساعدة الأطفال على تجاوزها.

فالعديد من الدراسات عملت على تقديم مساعدات مختلفة لهذه الفئة من مثل خالد إبراهيم أحمد. (2017) الذي بينت أنه كلما حصل الطفل على المزيد من الدعم من قبل العائلة والأصدقاء، قل احتمال إصابته باضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

حيث بينت دراسة مريم محمد حسن وأحمد محمد علي (2016) أن هناك العديد من البرامج والخدمات التي يمكن أن تساعد في الوقاية من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أبناء الطلاق. تشمل هذه البرامج والخدمات:

-برامج الدعم النفسي للأطفال :تهدف هذه البرامج إلى مساعدة الأطفال على فهم مشاعرهم والتعبير عنها بطريقة صحية.

-برامج تدريب الوالدين :تهدف هذه البرامج إلى مساعدة الوالدين على التواصل مع أطفالهم بشكل فعال ودعمهم خلال فترة الطلاق.

-برامج مجموعات الدعم للأباء :تهدف هذه البرامج إلى مساعدة الآباء على مشاركة تجاربهم مع الآخرين والشعور بالدعم والتفاهم.

كما وضحت دراسة فاطمة محمد عبد الرحمن. (2015) العلاج النفسي يمكن أن يكون فعالاً في علاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أبناء الطلاق.


تشمل العلاجات النفسية الفعالة:

العلاج المعرفي السلوكي :يركز هذا العلاج على مساعدة الأطفال على تغيير أفكارهم وسلوكياتهم المتعلقة بالطلاق.

العلاج باللعب :يهدف هذا العلاج إلى مساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم بطريقة آمنة.

العلاج العائلي :يركز هذا العلاج على تحسين التواصل بين أفراد العائلة ودعم الطفل خلال فترة الطلاق.

- في ضوء نتائج هذه الدراسة وتفسيراتها ومحدداتها، يوصي الباحثة بما يأتي:
- أن تقدم مشاريع لمناهج تربوية تتضمن أهداف التربية الأساسية الاهتمام بالتربية العقلانية باعتبارها جزءا من التربية الأساسية التي تؤثر على السلوك المستقبلي للفرد، وتوجيه الطلبة ليكون لديهم قدرة على تحصين أنفسهم ضد الضغوط والتوترات بشكل عام
 - توظيف استراتيجيات متعددة ومناسبة في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال، وتقويم فاعليتها من خلال مقارنتها مع أساليب علاجية أخرى .
 - الاهتمام بإعداد الفنيات التدريبية والإرشادية التي تكون البرامج العلاجية لهذه الفئة.
 - وضع خطط علاجية وإرشادية من خلالها يتم تعليم أبناء الطلاق مهارات التفكير العقلاني : يمكن تعليم أبناء الطلاق مهارات التفكير العقلاني من خلال مساعدتهم على تحديد الأفكار اللاعقلانية وتقييمها وتحديها واستبدالها بأفكار عقلانية أكثر إيجابية.



قائمة
المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

- إجلال محمد سرى (2000). علم النفس العلاجي. الطبعة الثانية. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- أحمد عزت، راجح (1968). أصول علم النفس. ط7. القاهرة، مصر: دار الكتاب العربي للطباعة والنشر.
- أشرف محمد عبد الغني شريت (2006) الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية. دون طبعة الإسكندرية، مصر : مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
- الحنفي عبد المنعم (1996). موسوعة علم النفس، المجلد 3 (ط4). القاهرة: مكتبة مدبولي.
- الديوان الأميري (2001). سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية: اضطراب الضغوط التالية للصدمة التشخيص. (ط1). الكويت: مكتبة الكويت الوطنية.
- الحنفي، عبد المنعم (1994) موسوعة التحليل النفسي. (ط4). القاهرة: مكتبة مدبولي.
- الرشيد بشير وآخرون. (2001). سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية: اضطراب الضغوط التالية للصدمة مجلد 1، التشخيص. (ط1). الكويت: مكتب الإنماء الاجتماعي.
- الصباح، سهير سليمان والحموز، عايد محمد (2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة الضفة الغربية في فلسطين. مجلة اتحاد الجامعات العربية. العدد 329 279 49
- العياري، غالب محمد (2012). خصائص الاضطرابات الانفعالية للأطفال والمراهقين. ط1.
- الغامدي، غرم الله عبد الرزاق (2009). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين والمتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة وجدة: دار المنظومة.
- باهي، مصطفى حسينو عنان، محمود عبد الفتاح وعز الدين حسني محمد (2002). التحليل العاملي: النظرية - التطبيق، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- بردان علي الحياتي (2013). الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية عند طلبة المرحلة الثانوية ودور الأسرة في ذلك لمواجهة العولمة. كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة الأنبار - العراق، مجلة الأكاديمية العربية.
- بشيرة، معمريّة (2007). القياس النفسي وتصميم أدواته، ط 2، الجزائر: منشورات الحبر.
- بكراش محمود كمال رزق الله (1988). مدخل الى ميدان علم النفس ومناهجه. (ب ط).
- بن هزاع، شريف حمود (2011). الآثار النفسية (ط1). الرياض: جامعة نايف العربية.
- زهران، طارق عبد السلام (1978). الصدمة النفسية والعلاج النفسي. ب ط، مصر: القاهرة: عالم كتب.
- سي موسى، عبد الرحمان وزرقان، رضوان (2002). الصدمة النفسية والحداد عند الطفل والمراهق، ط1، الجزائر: جمعية علم النفس الجزائر العاصمة.
- عباس، فيصل (1997): علم النفس الطفل النمو النفسي انفعالي، ب ط. دار الفكر العربي.
- عبد الخالق، أحمد محمود (2006). الصدمة النفسية، ط2، الكويت: رواجع الإعلام والنشر.
- عبيدات، محمد أبو نصار ومحمد مبيضين، عقلة (1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. ط2، عمان: دار وائل للطباعة والنشر.
- عكاشة، أحمد (2003). الطب النفسي المعاصر. مكتبة الأنجلو المصرية.
- منيرة عبد الله محمد (2003). التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالأعراض المرضية لدى طالبات
- نور الدين بغورة. (2013). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيها تبعا لبعض المتغيرات رسالة ماجستير علوم التربية جامعة بانتة، الجزائر.



قائمة الملاحق

الملاحق:

مقياس كرب ما بعد الصدمة لدافيدسون
PTSD Scale according to DSM--IV
ترجمة د. عبد العزيز ثابت

الاسم:..... العمر:..... الجنس (ذكر - أنثى)
العنوان:.....

عزيزي/عزيزتي
الأسئلة التالية تتعلق بالخبرة الصادمة التي تعرضت لها خلال الفترة الماضية. كل سؤال يصف التغييرات التي حدثت في صحتك و مشاعرك خلال الفترة السابقة من فضلك أجب علي كل الأسئلة. علما بأن الإجابات تأخذ أحد الاحتمالات
0= أبدا، 1= نادرا، 2= أحيانا، 3= غالبا، 4= دائما

الرقم	الخبرة الصادمة	0	1	2	3	4
		أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
-1	هل تتخيل صور، وذكريات، وأفكار عن الخبرة الصادمة؟					
-2	هل تحلم أحلام مزعجة تتعلق بالخبرة الصادمة ؟					
-3	هل تشعر بمشاعر فجائية أو خيرات بأن ما حدث لك سيحدث مرة أخرى؟					
-4	هل تتضايق من الأشياء التي تذكرك بما تعرضت له من خبرة صادمة؟					
-5	هل تتجنب الأفكار أو المشاعر التي تذكرك بالحدث الصادم؟					
-6	هل تتجنب المواقف و الأشياء التي تذكرك بالحدث الصادم؟					
-7	هل تعاني من فقدان الذاكرة للأحداث الصادمة التي تعرضت لها (فقدان ذاكرة نفسي محدد)					
-8	هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك والنشاطات اليومية التي تعودت عليها؟					
-9	هل تشعر بالعزلة وبأنك بعيد ولا تشعر بالحب تجاه الآخرين أو الانبساط؟					
-10	هل فقدت الشعور بالحزن و الحب (أنك متبلد الإحساس)					
-11	هل تجد صعوبة في تخيل بقائك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقيق أهدافك في العمل، والزواج، و إنجاب الأطفال ؟					
-12	هل لديك صعوبة في النوم أو البقاء نائما؟					
-13	هل تتألمك نوبات من التوتر و الغضب؟					
-14	هل تعاني من صعوبات في التركيز؟					
-15	هل تشعر بأنك على حافة الانهيار (واصلة معاك على الأخر) ، ومن السهل تشتيت انتباهك؟					
-16	هل تستثار لأتفه الأسباب وتشعر دائما بأنك متحفز و متوقع الأسوأ؟					
-17	هل الأشياء والأشخاص الذين يذكرونك بالخبرة الصادمة يجعلك تعاني من نوبة من ضيق التنفس، والرعشة، والعرق الغزير وسرعة في ضربات قلبك؟					

مقياس الاضطرابات النفسية الناتجة عن مواقف صادمة

مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية

أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (X) في المكان المناسب في ورقة الإجابة الذي يعبر عن موقفك من كل منها. راجيا التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصراحة والصدق الممكنين. ولك خالص الشكر والتقدير.

1- بيانات خاصة بالتلميذ:

الجنس:السن:الصف الدراسي:

التخصص: الثانوية:

م	العبارة	نعم	لا
1	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي وريغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.		
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم.		
4	لا أستطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع		
5	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.		
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتادا عليهم.		
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
11	اعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه.		
12	إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم .		
13	اعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
14	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
15	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال		
16	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.		
17	أخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد.		
18	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التماسة		

19	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.
20	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات
21	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.
23	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.
24	اشعر باضطراب شديد حين أفتل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجهه من مشكلات.
25	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المزاح والمزاح.
26	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما
27	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.
28	اشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.
29	بعض الناس محبوبون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.
30	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادراً على تغييره.
31	أؤمن بأن الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتماسكهم.
32	يجب أن يكون الشخص حذراً ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها
34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.
35	ارفض بأن أكون خاضعاً لتأثير الماضي.
36	غالباً ما تورقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة
37	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره للحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.
38	لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.
39	ارفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سبباً في رفض الآخرين لي.
41	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.
42	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.

		أؤمن بأن كل ما يتمنى المرء يتريده.	43
		أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالباً ما تقف ضد تحقيقه لسهلته.	44
		بنتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.	45
		يسرنى أن أواجه بعض المصاعب والمسئوليات التي تشعرنى بالتحدي.	46
		اشعر بالضعف حين أكون وحيداً في مواجهة مسئولياتي.	47
		اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.	48
		من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.	49
		من المنطوق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلته وإن يقبل بما هو صلي ويمكن بدلاً من الإصرار على البحث عما يعتبر حلاً مثالياً	50
		أؤمن بأن الشخص المنطوق يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من أن يقيد نفسه بالوسمية والجدية.	51
		المعيب على الرجل أن يكون تابعاً للمرأة.	52

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ