

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

فاعلية برنامج تدريبي قائم على تقنيات الاسترخاء لخفض مستوى الضغوط التالفة للصدمة لدى
الأطفال النازحين في ليبيا

د. سليمة زوي / أستاذ مساعد / كلية التربية / جامعة بنغازي



العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

فاعلية برنامج تدريبي قائم على تقنيات الاسترخاء لخفض مستوى الضغوط التالفة للصدمة لدى الأطفال النازحين في ليبيا

الملخص

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على تقنيات الاسترخاء والتعرف على مدى فاعلية البرنامج في خفض مستوى الضغوط التالفة للصدمة لدى الأطفال.

واقترضت طبيعة الدراسة المنهجية التجريبية ذات التصميم لمجموعة واحدة بإجراء الأداءين: القبلي والبعدي وقد تكون مجتمع الدراسة من كل الأطفال بمقرات النازحين المتمثلة في مدارس النازحين في مدينة بنغازي ، وفقاً لإحصائية اتحاد جمعيات بنغازي الأهلية ، وهو منظمة مجتمع مدني تضم إتحاد ست 6 جمعيات أهلية ومسجلة بمفوضية المجتمع المدني. وتم تحديد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية ، حيث تم اختيار أفرادها الذين ارتفعت درجاتهم 86 درجة فما فوق على مقياس أعراض الصدمة النفسية للأطفال، فشملت (30) طفلاً بلغ عددهم (15) ذكر و (15) أنثى ، تراوحت أعمارهم (8 - 11) عام .

واستخدم مقياس أعراض الصدمة النفسية للأطفال (Children For List Check Symptoms Trauma) وهو مقياس عالمي معد لقياس الصدمة النفسية عند الأطفال قام بترجمته أحمد ،عبدالباقي وأخريين(2011) في الخرطوم بمعسكرات نازحي دارفور ، وبينت النتائج على وجود الأثر الإيجابي للبرنامج من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي ، كما توجد فروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس أعراض الصدمة النفسية للأطفال ، وقد دلت النتائج على أن متوسط علامات الإناث 4.556 أعلى من متوسط علامات الذكور 2.066 .

كلمات افتتاحية: برنامج تدريبي - استرخاء - ضغوط تالفة للصدمة - أطفال نازحين

Effectiveness of training program based on relaxation techniques to reduce the level of post-traumatic stress of displaced children in Libya

Abstract

The study aimed to prepare a training program based on relaxation techniques and to identify the effectiveness of the program in reducing the level of post-traumatic stress among displaced children.

Experimental method for one group by using both pre- and post-performances.

Study population consisted of all children in headquarters of the displaced, which is represented by the schools for the displaced in Benghazi, and according to the statistics of the Union of Public Benghazi Associations, which is a civil society organization that includes union of six assemblage and that are registered in the Civil Society Commission.

The study sample was randomly selected, and its members whose grades 86 and above were selected according to the scale of symptoms of psychological trauma for children. It included (30) children, numbered (15) boys, and (15) girls, and their ages ranged between (8-11) years.

And use the Children For List Check Symptoms Trauma, a global standard designed to measure psychological trauma in children.

Results indicated presence of a positive effect of the program through the presence of statistically significant differences in the pre and post measurement among members of the experimental group.

There were also differences between the mean of both males and females scores in the experimental group on the total score for the scale of symptoms of psychological trauma for children, and the results indicated that the mean of the female scores was 4.556 higher than the mean of the male scores which was 2.066

مقدمة

ليبيا ليست أول بلد يواجه الحرب وتبعاتها من أزمات وانقسامات ونزاع سياسي مسلح ، وقد شهد العالم عدداً لا يُحصى من الحروب على مرّ التاريخ ؛ فإن ما تشهده البلاد في هذه الظروف الاستثنائية من أيام عصيبة تنعكس على أفراد المجتمع الليبي كافة ، ويؤدي إلى آثار نفسية تختلف درجتها وشدتها بين فرد وآخر ، ولكن جيل الطفولة هو الجيل الأساس الذي يجب الاهتمام به وبمشكلاته بالدرجة الأولى ، فهو الجيل الذي سيرث النتيجة التي نعمل لأجلها في بناء المجتمع الحر السليم ، ومن هنا ينبع الاهتمام بهذا الجيل تربوياً وتعليمياً ونفسياً.

تعدّ الحروب من أكثر الخبرات الضاغطة أو الصادمة ؛ ذلك لأن الحروب في الوقت الراهن ليس لها قانون يحكمها بل متاح في الحرب أن يُفعل كل شيء ؛ ولا بد من مواجهة ما ينتج عنها من ضغوط وحالات القلق والتوتر حتى تصل المواجهة إلى أقل قدر من الخسائر والأضرار ، وإنه لا سبيل آخر سوى المواجهة {12} .

يُعاني كثير من الأطفال من صدمات نفسية تُؤثر على حياتهم في الحاضر والمستقبل ، ولكن للأسف ، فإن كثيراً من الأطفال لا يتعالجون من هذه الصدمات التي يمرون بها نتيجة جهل الأهل أو عدم معرفتهم بما مرّ بأطفالهم، وكذلك عدم الإفصاح من قبل الأطفال عن أحداث قادت إلى معاناتهم من الصدمات ، هذه الأخيرة قد تكون مرتفعة ، ولكن ليس هناك إحصاءات عن مدى انتشار هذه الصدمات بين الأطفال على قدر علم الباحثة ، لأنّ الكثير منهم لا يُجربون بما مرّ بهم من صدمات نفسية ، والعديد من حوادث الحياة تشكل صدمات نفسية شائعة في الطفولة ، وتعدّ الحرب إحدى هذه الحوادث الصادمة .

لا يختار الإنسان المكان الذي يتواجد أو يعيش فيه ، كذلك حياة الإنسان مليئة بالمواقف والظروف التي لا يمكن له تجنبها، وذلك يحتم على البشرية المرور بصراعات تحمل أحداثاً مأساويةً تفوق قدرات البعض على التحمل، الأمر الذي ينعكس إلى أعراض ومؤشرات خاصة، يستدل بها على تمكن الاضطراب من الإنسان ، ولا يخفى إن الأطفال هم الشريحة الأكثر تعرضاً لمخاطر الأزمات والكوارث والحروب ، وهم الأكثر تأثراً بنتائجها السلبية ، لأنهم الأضعف في البنية الجسدية والنفسية والفكرية ، وبالتالي الأقل قدرة في الدفاع عن وجودهم كأطفال صغار؛ فتحييد الأطفال عن ظروف وصراعات الكبار قلما نجح أو قلما تمكن الكبار من تحقيق تحييد شريحة الأطفال وإبعادهم عن أجواء الحرب، والذي يعرضهم لألوان المخاطر بما فيها الصدمات النفسية ، بسبب الأنواع المختلفة من الظروف الشاذة الاستثنائية كمشاهد ومواقف العنف والدمار، والتي تتطور فيما بعد لأعراض ومشاكل تعكر براءة الطفولة وهدوءها {18} .

إن أكبر صدمة يمكن أن يتلقاها الطفل في حياته ؛ هي المعايضة الإجبارية لمشاهدة مشاهد الدمار والعنف التي لا ذنب لهؤلاء الأطفال فيها سوى أنهم ضحية لتلك الظروف المأساوية التي تحيط بهم {17} .

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

وتشير بوحجر (2017) بأنه يمكن القول أن من التداعيات السلبية للأطفال الذين شهدوا الصراعات المسلحة وطرقت أذهانهم دويّ القنابل والصواريخ ، وعاشوا الفرع واليتم، ظهرت لديهم اضطرابات ما بعد الصدمة والتبول اللا إرادي، والمخاوف بمختلف أنواعها والاكئاب والقلق {21}.

و بين واقع انتشار الوعي بالاضطرابات النفسيّة ، وبين القصور في خدمات الصحة النفسية ؛ يجيا الليبيون حالة من العجز تجاه أطفالهم وأنفسهم ، خاصة بعد ما واجهته ليبيا منذ أحداث 2011 من حروب ونزاعات مسلحة وأزمات اقتصادية مستمرة حتى تاريخ هذا اليوم.

مشكلة الدراسة

تعدّ مرحلة الطفولة من بين أكثر المراحل تضرراً من خبرات أحداث الحرب وصدماها وتأثيراتها النفسية السلبية على الصعيدين النفسي والعقلي بشكل مجهد ؛ بحيث تجعل آثار الإجهاد النفسي قد تظهر على الأطفال بوجه خاص ولمدة طويلة من العمر؛ فهذه الخبرات والتجارب التي عاشها الأطفال في مدينة بنغازي هي تجارب مجهدة صادمة نفسياً. ويعدّ النازحين الفئة الأكثر تضرراً على المستوى النفسي والأكثر عرضة لمواجهة العديد من الاضطرابات النفسية الشائعة مثل القلق والاكئاب والضغط والتالية للصدمة ، إضافة إلى تحريض ظهور اضطرابات نفسية موجودة مسبقاً والأمور المتعلقة بالتأقلم مع الظروف الطارئة ، كالتأقلم مع العيش في المدارس (مخيمات النزوح) التي غالباً ما تكون مكتظة وبيئة غير ملائمة للعيش صحياً واجتماعياً ؛ كذلك حرمانهم من الوصول إلى الخدمات المتعلقة بالصحة النفسية بسبب محدودية المختصين المتوفرين في مجال الصحة النفسية.

وتشير البيانات المتوفرة من خلال المقابلات الشخصية للباحثة مع بعض الأطباء النفسيين المشتغلون في مصحة النفسية بنغازي ، وقد صرحوا أنه خلال المدة (ما بين بداية الحرب عام 2014 إلى عام 2015) حوالي من حالتين إلى ثلاثة حالات أسبوعياً تتردد على العيادة النفسية الخارجية يعانون من أعراض الضغوط التالية للصدمة من الصغار والراشدين ، وذلك بحسب تصريحات أولئك المشتغلين في مجال الصحة النفسية والطب النفسي.

ويعدّ موضوع مشكلة الدراسة خطوة علمية هادفة للتعرف على مؤشرات لوضع الرعاية النفسية ومدى حجم المشكلة في المجتمع الليبي هو أمر مهم وضروري ، وعلى قدر علم الباحثة عدم توفر احصاءات ، وإن توفرت ، فإنها غير دقيقة ، ولا تعكس الصورة الواقعية لوضع الصحة النفسية في ليبيا ، واستناداً إلى تقديرات منظمة الصحة العالمية WHO (2012) فإنه ليس من المفاجيء أن القدرة الاستيعابية لمواجهة احتياجات الصحة النفسية في ليبيا ، هي أقل من الاحتياجات المطلوبة بشكل كبير ، وقد دلت نتائج دراسة علمية تحليلية تنبؤية أنه "تقدر عدد الحالات المصابة بنسبة 12.4% من الانتشار الحاد بالضغط التالية للصدمة" {1}.

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

والانتباه إلى الرعاية الصحية النفسية غالباً ما يكون مهماً في ليبيا أو غير مطابق للمعايير المطلوبة في أفضل الحالات ؛ حيث في فترة ما بين عامي 2011 - 2014 نشأت ما يعرف بالجمعيات والمنظمات الأهلية التي تهتم نوعاً ما بما يسمى بالدعم النفسي تقدم في معظمه نشاطات غير متخصصة ، ومن بعض أشخاص غير مدربين أكفاء ؛ وهذا أدى إلى العمل بغير تنسيق وعدم وصول الرعاية الصحية النفسية الصحيحة إلى جميع مستحقيها بالشكل المطلوب ؛ فكان التركيز الأكبر على تأمين مواد الإغاثة والطعام والمسكن ؛ وتعدّ هذه الدراسة محاولة للتعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على تقنيات الاسترخاء لعلاج الضغوط التالية للصدمة ؛ وحيث درجة قصوى من الاسترخاء مطلوبة ، ويطلق على ذلك الاسترخاء التدريجي ، ولقد أوضحت التجارب العلمية أن الإثارة المزمنة والقلق والغضب ، وغيرها من الاضطرابات الانفعالية من الممكن أن تزول بالاسترخاء المتزايد { 9 } . وقد تسببت الأزمة الليبية بأضرار جسيمة على المستوى النفسي والاجتماعي لليبين ؛ إذ فقد كثير من الناس منازلهم أو فقدوا أقربائهم أو اضطروا إلى مغادرة بيوتهم ومدنهم والنزوح إلى مناطق أخرى أو السفر خارج البلاد ، وقد لا تلاحظ المخاطر الناجمة عن هذه الأزمة إلا بعد سنوات عدة ، خصوصاً على الأطفال ، إذ يعدّ الأطفال الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالضغوط التالية للصدمة ، والأشكال الأخرى من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق عند العيش في بيئة النزاعات المسلحة ، وتمثل هذه التحديات حاجزاً أمام الصحة النفسية والجسدية والتعليم والاستقرار الاقتصادي ، خصوصاً لدى الأطفال عندما يعيشون تجربة جديدة هي النزوح في المدارس (مخيمات) بكل تفاصيلها الوعرة الشاقة.

وتعدّ مشكلة الدراسة الحالية محاولة علمية جاهدة للإجابة عن تساؤلاتها في التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتقنيات الاسترخاء ، والتحقق من مدى فاعليته في خفض مستوى الضغوط التالية للصدمة لدى الأطفال النازحين في ليبيا.

أهداف الدراسة

- 1- إعداد برنامج تدريبي قائم على تقنيات الاسترخاء .
- 2- التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي في خفض الضغوط التالية للصدمة لدى عينة من الأطفال النازحين في مدينة بنغازي ليبيا.
- 3- التعرف على مدى استمرار الأثر البعدي والتبعي للبرنامج التدريبي في خفض الضغوط التالية للصدمة لدى أفراد العينة .

أهمية الدراسة

تتبع أهمية موضوع الدراسة في إمكانية ما تسهم به نتائجها وتوصياتها الموجهة إلى الجهات المعنية بضرورة إنشاء بنية تحتية مستدامة في مجال الصحة النفسية في ليبيا ، وهو حجر الأساس لمنع ضياع جيل كامل من الأطفال في متاهات الاضطرابات النفسية ، وذلك من أجل الإسهام في إعادة إعمار ليبيا ، ويمكن تحقيق ذلك بضرورة الإهتمام بصنع قاعدة قوية لخدمات الصحة النفسية جنباً إلى جنب مع أنظمة خدمات الرعاية الطبية الجسدية المقدمة من جانب الحكومات ، مما يفرض حاجة ملحة إلى

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

مزيد من الأبحاث والدراسة لإلقاء الضوء على مختلف جوانب موضوع اضطراب الضغوط التالية للصدمة ؛ لأن توفر المعلومات من شأنه أن يساعد على اكتشاف هذه الحالات ودقة تقييمها ؛ ومن ثم وضع الخطط المناسبة للوقاية والعلاج.

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية

البرنامج التدريبي Training program

عرفه عبد اللطيف (1993) بأنه مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة والمخططة بناءً على أسس علمية مستندة على مبادئ الإرشاد وفنياته ونظرياته تتضمن مجموعة من المهارات والأنشطة المقدمة للمفحوصين المستهدفين خلال مدة زمنية محددة بهدف التخفيف من اضطراب ما بعد الصدمة وقد اشتملت جلسات البرنامج خمسة عشرة جلسة وكل جلسة تشمل الهدف والإجراءات والفنيات التي تسهم في التخفيف من اضطراب ما بعد الصدمة إضافة إلى الجلسات التمهيدية التي ستركز على بناء العلاقة الإرشادية المهنية.

الاسترخاء Relaxation

هو حالة من توقف النشاط العضلي والذهني طلباً للراحة ، وكلما استطاع الإنسان أن يوقف كل أنشطته العضلية لتسترخي العضلات تماماً ، ولا يكون فيها أي درجة من الانقباض أو التوتر حقق شعوراً أكثر بالراحة الجسمية ويتجنب كل الانفعالات والمشاعر الباعثة على التوتر العصبي ، فإنه يحقق الاسترخاء الذهني { 22 } .

التعريف الإجرائي للبرنامج التدريبي للاسترخاء

هو برنامج قامت الباحثة بإعداده اعتماداً على تقنيات الاسترخاء ، ويشتمل على 12 جلسة تدريبية بواقع ثلاثة جلسات في الأسبوع ، يقوم فيها الأطفال بممارسة أساليب وتمارين موجهة تنفذ وفق خطة محددة في وقت محدد ، بغرض خفض التوتر والضغط النفسي، وتمثل هذه الخطة مجموعة من الإجراءات.

اضطراب الضغوط التالية للصدمة PTSD

يقدم الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس DSM5 استناداً إلى الرابطة الأمريكية للطب النفسي تعريفاً للاضطراب على النحو الآتي : أنه فئة من فئات القلق الذي يعقب تعرض الفرد لحدث ضاغط نفسي أو جسمي غير عادي في بعض الأحيان بعد التعرض له مباشرة ، وفي أحيان أخرى ليس قبل ثلاثة أشهر أو أكثر بعد التعرض لتلك الضغوط { 22 } .
تعريف منظمة الصحة العالمية (ICD,10) ينشأ اضطراب الضغوط التالية للصدمة على أنه استجابة ممتدة لحدث أو موقف ضاغط ويتصف بأنه ذو طبيعة مهددة أو فاجعة ، ويحتم لأن يتسبب في ضيق وأسى شديدين غالباً لدى أي فرد يتعرض له مثل الكوارث الطبيعية أو التي من صنع الإنسان أو المعارك أو الحوادث الخطرة أو مشاهدة الموت العنيف لأشخاص آخرين ، أو أن يكون ضحية التعذيب أو الاغتصاب { 4 } .

التعريف الاجرائي لاضطراب الضغوط التالية للصدمة

هو الدرجة التي يحصل عليها الطفل المفحوص في استجابته على الأداة المستخدمة في الدراسة (مقياس أعراض الصدمة النفسية للأطفال) (Children For List Check Symptoms Trauma) .

حدود الدراسة

تحدد محددات الدراسة بحدودها البشرية من الأطفال النازحين في مدينة بنغازي جراء حرب 2014 في مدرسة صالح بويصير (مقر النزوح) (مخيم النازحين) ، في المدة من شهر 1 فبراير 2015 إلى 26 فبراير 2015 بواقع 12 جلسة أي ثلاثة جلسات اسبوعياً.

الدراسات السابقة

- سلام أحمد (2018) أجريت الدراسة الراهنة بهدف محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين القلق والاكتئاب والضغط التالية للصدمة لدى عينة الدراسة ، وكذلك إيضاح نسبة انتشار كلا من القلق والاكتئاب وأعراض الضغوط التالية للصدمة لدى العينة ، وكذا إيضاح الفروق بين الذكور والإناث في نسبة انتشار متغيرات الدراسة لديهم ، ثم مدى إمكانية التنبؤ بمستويات القلق والاكتئاب لدى العينة في ضوء اضطراب الضغوط التالية للصدمة . وقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب جامعة مصراتة الليبية بلغت (245) مبحوثاً بواقع (97) ذكراً ، (148) أنثى بمتوسط عمري قدرة (22,43) عاماً ، وانحراف معياري (3,59) . وقد أسفرت الدراسة عن عدة نتائج مفادها وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين اضطراب ما بعد الصدمة وكلا من القلق والاكتئاب ، كما أن معدلات القلق والاكتئاب و اضطراب ما بعد الصدمة تراوحت بين (20 : 24 %) ، كما اتضح أن أكثر أعراض اضطراب ما بعد الصدمة انتشاراً هي أعراض التجنب ثم التبلد الانفعالي ثم استعادة الحدث الصادم ، كما ظهرت فروق بين الذكور والإناث في الضغوط التالية للصدمة في اتجاه الذكور ، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائية في القلق والاكتئاب ، وكذلك تباينت درجات الطلاب في اضطراب القلق والاكتئاب بتباين درجاتهم في اضطراب الصدمة ، ووجدت فروق دالة إحصائية في اضطراب الصدمة وفق المستوى العمري وكانت الفروق في اتجاه ارتفاع درجات الفئة العمرية من (21-23 عاماً) مقارنة بباقي الفئات العمرية الأخرى.

- دراسة البحاري والجميلي (2018) هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج ارشادي للتخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، وتكونت العينة من 8 طالب وطالبة وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين :- مجموعة تلقى أفرادها برنامجاً ارشادياً وفق العلاج المعرفي السلوكي للتخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، وتكونت من 12 جلسة ارشادية واستخدم الباحثان مقياس دافيدسون ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة سلطان (2017) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الضغوط التالية للصدمة واستخدام الباحث قائمة فحص أعراض اضطراب ضغوط التالية للصدمة من إعداد (وودوز وفورد 1996) واستمارة بيانات أساسية من إعداد الباحث ، وبلغ حجم العينة 540 ذكر و 761 أنثى ، وأظهرت النتائج أن مدى انتشار اضطراب التالية للصدمة بحسب درجة الاضطراب البسيط 13.22% ودرجة الاضطراب المتوسطة 82.39% ودرجة الاضطراب الشديدة 4.38% ، وأن هناك فرق دال إحصائياً في درجة حدة الاضطراب لدى أفراد العينة وفقاً لوجود شهيد في الأسرة حيث كانت المتوسطات الحسابية للذين يوجد لديهم شهيد (47.23) ، بينما بلغت المتوسطات الحسابية (45.03) للذين لا يوجد لديهم شهيد في الأسرة .

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

- عوض (2016) هدفت الدراسة إلى تشخيص آثار ما بعد الصدمة لدى الأطفال في قطاع غزة والكشف عن اختلاف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث) تراوحت أعمارهم ما بين (9-11) عام ، وقد تكونت العينة من 18 طفل من الذكور ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، وذلك لصالح القياس البعدي ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير النوع ، وذلك لصالح الذكور.

- أجرت جامعة ألمانية دراسة (2015) على أطفال من اللاجئين السوريين، الذين وصلوا مدينة ميونخ، للوقوف على حالتهم النفسية بعد معاناة طويلة، بسبب مشاهد الحرب والتعذيب ورحلات الموت البحرية ؛ وحسب الوكالة الرسمية، فإن الدراسة التي قام بها فولكر مول، أستاذ طب الأطفال الاجتماعي في الجامعة التقنية في ميونخ، أفادت بأن الأطفال السوريين يعانون من "اضطراب ما بعد الصدمة ، وأشارت الدراسة، التي شملت 100 طفل وصلوا ميونخ، إلى العبء النفسي الكبير الذي يعانون منه. وخلصت إلى أن واحداً من بين كل 5 أطفال يعاني من "اضطراب ما بعد الصدمة"، بينما يحاول نحو 30 في المائة منهم مقاومة المشاكل العقلية الخطيرة؛ وبحسب مول، توصلت نتائج الدراسة إلى أن هؤلاء الأطفال عاشوا حياة غير مألوفة، ؛ كما بينت الدراسة أن الأطفال السوريين اللاجئين، يعانون من أمراض الجهاز التنفسي، علاوة على الهزال الذي يعانون منه وعدم تلقيهم التطعيم الوقائي، وأوضحت النتائج أن تجارب الحرب والتعذيب في سورية، وهروب الكثير أحياناً أشهراً طويلة، أثرت على الأطفال بشكل استثنائي، إذ يعاني 60 في المائة من الأطفال من مشاعر العزلة بعد وصولهم إلى ألمانيا، فيما 25 في المائة منهم يعانون من مشاعر التمييز، ما أدى إلى صدمات نفسية جديدة { 23 }.

دراسة الإبراهيم (2014) هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج معرفي سلوكي في خفض مستوى اضطراب الضغوط التالية للصدمة لدى عينة من السوريين المهجرين إلى الأردن، وتكون مجتمع الدراسة من جميع المهجرين السوريين إلى الأردن المقيمين في مخيم الرمثا البالغ عددهم 4500 فرداً عام 2013 وتكونت العينة من 24 فرد والذين حققوا أعلى الدرجات على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة لدافيد سون وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين: - مجموعة تجريبية بلغ عدد أفرادها 12 فرداً ومجموعة ضابطة عدد أفرادها 12 فرداً وقد تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً معرفياً سلوكياً ، وبينت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية أي أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي له أثر إيجابي في خفض أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة .

- دراسة مقدادي ، وموسى (2013) هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج إرشاد جمعي 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 و6 إناث)، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها 8 (3 ذكور و5

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

إناث)، استخدم الباحث المنهج التجريبي. وتحليل البيانات تم استخدام تحليل التباين المشترك ANCOVA 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.

- **معان (2013)** هدفت الدراسة إلى التخفيف من حدة اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من طالبات الجامعة المعرضات للصدمة؛ وتكونت العينة من 10 طالبات و5 طالبات في المجموعة التجريبية و5 طالبات في المجموعة الضابطة؛ حيث تم اتباع المنهج التجريبي القائم على القياس القبلي - البعدي على مجموعتين الضابطة والتجريبية؛ وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطالبات للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

- **دراسة عكاشه (2010)** وقد هدفت الدراسة إلى معرفة الصدمة النفسية لدى الأطفال والمراهقين والتعرف على علاقة النوع والمستوى التعليمي والعمر بالإصابة بالصدمة النفسية وهل اضطراب ما بعد الصدمة هو الأكثر شيوعاً من غيره من الاضطرابات، وقد تم تطبيق قائمة أعراض الصدمة النفسية للأطفال ثم اختيار عينة عشوائية بلغ حجمها 395 طفل ومراهق، وبلغ عدد الأطفال (172) وعدد المراهقين (223) مراهق تتراوح أعمارهم بين (9-16 عام) وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإصابة بالاضطراب النفسي والنوع (ذكر، أنثى) وأنه توجد علاقة طردية بين العمر وأبعاد الاضطراب ما بعد الصدمة والانشقاق والغضب بينما لا توجد علاقة دالة بين العمر وبعدي القلق والاكتئاب وأن اضطراب ما بعد الصدمة هو الأكثر انتشاراً وسط الأطفال والمراهقين.

- **دراسة علواني (2009)** وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى اضطراب الكرب التالي للرض والاضطرابات المصاحبة لاضطراب الكرب والتعرف على أهم أعراضه لدى عينة من الأطفال الفلسطينيين والتعرف على الحلول لتقديم علاج نفسي واقعي للأطفال؛ وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 180 طفلاً من أطفال غزة والذين يعانون من اضطراب الكرب بواقع 105 ذكر و75 أنثى، وتراوحت أعمارهم ما بين (7-16 سنوات)؛ واستخدم الباحث سؤالاً استطلاعياً حول أهم الخبرات الصادمة التي سببت فيما بعد ردود فعل سلبية لهم؛ بالإضافة إلى مقياس اضطراب الكرب، وأسفرت النتائج عن أكثر الاضطرابات المصاحبة اضطراب الكرب ما بعد الرض لدى الأطفال صعوبة التركيز وتجنب تذكر كل ما يذكر بالحدث الصارم وقلق أثناء النوم والكوابيس والعصبية وتقلب المزاج والعزلة والوحدة {17}.

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

- دراسة سندي ميلس وآخرين **Sendi Milles et all (2008)** نقلاً عن { 3 }.

هدفت إلى فحص التعرض الصدمي واضطراب ما بعد الصدمة وسط المراهقين جراء الحرب التي شهدته جمهورية شرق الكونغو ، وذلك لما شهدته البلاد من أزمات منذ العام (1996) وقد استخدم الباحثين مقياس التعرض للأزمات الطارئة للمراهقين ومقياس تأثير الأحداث ، وأسفرت نتائج الدراسة أن من بين 477 من الإناث و569 من الذكور (59,5%) خيروا على الأقل حدثاً صدمياً واحداً ، وترتبط الأعراض بقوة بالتعرض المتكرر للصدمة ، غير أن قوة هذا الارتباط تختلف قليلاً في المناطق السكنية للإناث.

- دراسة كاثرين بريك **Kathren Break (2006)** نقلاً عن { 3 }.

هدفت الدراسة الى دراسة مسحية عن المعاناة والصحة النفسية والعنف على 1011 من سن (9- 16) طفلاً تناولت تقييم الصحة النفسية والخبرات الصدمية والتشغيل الاجتماعي وسط مجتمع الدراسة ، ووجد أن ثلثي المجتمع قد تعرضوا لخبرات صدمية عنيفة.

- دراسة مقداد (2005) هدفت الدراسة إلى اعطاء صورة تفصيلية عن الوضع النفسي للأطفال الفلسطينيين وتقييم مدى انتشار أعراض ما بعد الخبرة الصادمة بينهم وتكونت عينة الدراسة من 717 طفل تراوحت أعمارهم ما بين (8- 18 عام) منهم 395 ذكر و 322 أنثى وأسفرت أهم نتائج الدراسة : أن أكثر الأحداث الصادمة المباشرة الى تعرض لها الأطفال هي تعرض مناطق سكنهم للاجتياح الاسرائيلي والتعرض للاحتجاز مع عائلاتهم داخل البيوت ؛ كذلك توصلت النتائج أن 49.4% من الإناث يعانون من الاضطراب النفسي الناتج من الخبرات الصادمة بدرجة حادة بينما 37.5% من الذكور يعانون من الاضطراب النفسي الناتج من الخبرات الصادمة بدرجة حادة.

- دراسة ثابت (2004) وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الخبرات الصادمة وردود الفعل النفسية ، وأعراض الكتابة عند الأطفال اللاجئين الذين يعيشون في منطقة دائمة الصراع في قطاع غزة ؛ وتكونت عينة الدراسة من 403 طفلاً تراوحت اعمارهم ما بين (9- 15 عام) يعيشون في مخيمات قطاع غزة ، واستخدم الباحثون مقياس غزة للخبرات الصادمة ، ومقياس ردة الفعل للأطفال للخبرات الصادمة من إهداد الباحث ، وأسفرت ردود الأفعال النفسية لأفراد العينة عن : ما هو مباشر عن طريق تجربة شخصية صادمة وعنيفة أو عبر وسائل الإعلام وسجل نصف الأطفال 52.6% كرب ما بعد الصدمة بدرجة متوسطة و 23.9% بدرجة شديدة ، ووجدت النتائج أن هناك ارتباطاً محدوداً بين عدد من الخبرات الصادمة وبين ردود الفعل النفسية على الصدمة النفسية والاكتئاب.

تعقيب على الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة موضوع الضغوط التالية للصدمة والخبرات الصدمية ، وقد تشابهت معظم الدراسات السابقة مع الهدف الرئيس للدراسة الحالية ، وهو التعرف إلى أثر البرنامج في خفض مستوى الضغوط الصدمية ، وقد اختلفت معظمها في مستويات المراحل العمرية وأحجام العينات المستخدمة ، بالإضافة إلى اختلاف المقاييس والاختبارات النفسية ، وتميزت الدراسة الحالية باستخدامها لمقياس عالمي معد لقياس الصدمة النفسية عند الأطفال ومترجم إلى اللغة العربية ، بالإضافة إلى بناء برنامج تدريبي لتقنيات حديثة تناولت فنيات الاسترخاء.

فرضيات الدراسة

- 1- هناك فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الاسترخاء (الأداء البعدي).
- 2- توجد فروق بين متوسط علامات الذكور ومتوسط علامات الإناث في المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس أعراض الصدمة النفسية للأطفال.
- 3- لا توجد فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لدرجات رتب القياس البعدي والتبعي لأثر البرنامج التدريبي لأفراد المجموعة التجريبية.

الإطار النظري للدراسة

الأثار النفسية التي تخلفها الحروب تختلف بين الأشخاص الذين عاشوها إما بشكل مباشر أو غير مباشر، كما تختلف ردود أفعال الأشخاص بمقدار تفاعلهم مع الحدث ويمدى تأثيرهم به، وتختلف آثار الصدمة النفسية الناجمة عن هذه الحرب وفقاً لفئتين من الأشخاص، تشمل الأولى الأشخاص الذين عاشوا تجربة سابقة أو مشابهة، والثانية الأشخاص الذين لم يتعرضوا لهكذا تجربة ، وبالتالي فإن تكرار التجربة لدى من حبرها قد تؤدي به إلى تحطيم الأمل والثقة بإمكانية الحصول على الأمن من جديد، كما يجد هذا الشخص نفسه غير قادر على إيجاد التفسير لما يجري حوله، فتكرار التجربة يعيد إحياء الصدمة الأولى إضافةً للمعاناة التي يعيشها في حاضره ، أي الصدمة الجديدة { 18 }.

يعدُّ الحدث الصادم موقف حاد مفاجئ ؛ وقد يكون حدثاً طبيعياً أو اجتماعياً أو من صنع الإنسان كالحروب وأعمال العنف والتهجير القسري والنزوح ؛ وقد لا تكفي قدرات الشخص ومهاراته العادية على مقاومة الأحداث ومواجهتها بخاصة عن كانت الفئة المستهدفة فئة الأطفال ، مما يخل بالتوازن النفسي لديهم وتمثل الأحداث والمواقف الضاغطة خطورة عليهم وتفرز ضغوطاً نفسية متعددة ؛ ولقد شهدت الساحة الليبية في السنوات الأخيرة أحداث عنف وتشريد ، فتسببت في تعرض الأفراد للاضطرابات النفسية - بخاصة - اضطراب ما بعد الصدمة ؛ والذي يعد من أكبر الاضطرابات النفسية الشائعة.

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

إن أكبر الصدمات يمكن للفرد أن يتلقاها هي تلك المواجهة المفاجئة غير المتوقعة المصاحبة للتهديد ، فهذه المفاجئة تدفعه إلى التفكير باحتمال نهاية حياته في أي لحظة ؛ وقد ينشأ عن تلك المواجهة اضطراب يرتبط بالتعرض الى الصدمات بخاصة صدمة الحرب ، وتأسيساً لما سبق من الضروري دراسة مدى انتشار هذا الاضطراب لدى فئة الأطفال بمدينة بنغازي التي شهدت أحداث وصرعات بينت فيها أشكال العنف وما تبعها من استمرار لانتشار السلاح والنزاع المسلح بين الميليشيات المسلحة والمتطرفون والمؤسسة العسكرية.

وتترك الصدمة النفسية تأثيرات تختلف طبقاً لمجموعة من المتغيرات المتعلقة أولاً بـ « الصدمة » ومدى شدتها ومدتها وثانياً بالطفل وبنيتة الفسيولوجية (الوراثية)، وشبكته النفسية ومدى قوة ما يحيط بها من طبقات الوقاية الثلاثة قدرات الطفل، تفاعلاته الأسرية الداعمة، العلاقات الاجتماعية المساندة. { 19 }.

وهذا العنف الذي تعرض له الأطفال يؤدي إلى تراكمات وجدانية داخلية ، مما يشير إلى وجود تهديد يدل على انعدام مصادر الدعم والمساندة ، وعليه فمن المتوقع وجود الاضطراب في مسار حالاتهم ومآله إلى السوء؛ وبالتالي فإن انعدام وجود فرص أمامهم للتعبير عن مشاعرهم من أجل إفراغ آثار التوتر والضغط فيها ؛ يجعل من الأطفال فريسة للعديد من المشكلات النفسية والسلوكية والانفعالية على المدى البعيد.

فبعض الأطفال تحالفت المتغيرات لصالحهم، فهم أطفال مقاومين للضغوط نظراً لأنهم مروا بخبرات مشابهاً، مهدت لهم استيعاب التجارب اللاحقة ، والبعض الآخر يتميز بقوة شخصية وذكاء تتربط في نفس الوقت مع شبكة أسرية واجتماعية حاضرة وممتينة تحمي فرداً وتخفف وقع التأثيرات السلبية وتسهل المرور فيها والعكس صحيح ، فالبعض تتشابك الظروف وتتآزر ضدهم ، فالصدمة تكون قوية ومتعددة الجوانب والطفل يكون هشاً بالأساس ويعاني مشاكل سابقة ، فتأتيه الصدمة وتزيد من هشاشته { 4 }.

أعراض ضغوط الصدمة { 18 } .

1- أعراض أولية: وتظهر تلقائياً كلما استعاد الطفل الحدث إلى ذاكرته ، وقد تمتد لفترة طويلة وتغزو رأسه بحيث لا يقوى على مقاومتها ، ما يؤدي إلى الشعور بالذنب والحزن والعدوانية والتوقف عن مسارات السلوك السوي ، وظهور حالات من التشويش والخلط الذهني والأرق والاضطراب في النوم وغيره.

2- أعراض ثانوية: وهي الأعراض الجسدية ، كالاضطراب في الطعام ونقص الوزن المفرط أو السمنة المفرطة والحمول الجسدي وغيره.

- يكون الاطفال خائفين وقلقين لأنهم سيفارقون ذويهم.
- تظهر على الاطفال علامات التبول الليلي ومص الاصابع.
- يسيطر على تفكيرهم وسلوكهم ذكريات ما حدث.

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

• ضعف التركيز.
• يصبح الطفل متوترا ولا يطيع التوجيهات من ذويه.
• يعاني من أعراض جسدية مثل الصداع وآلام المعدة.
كل هذه المظاهر أعلاه تعدُّ استجابة طبيعية لأحداث مخيفة وخطيرة ، فبمساعدة الوالدين أو الأقارب ودعم الاصدقاء يمكن أن يتجاوزها خلال عدة أيام أو أسابيع يشفى الطفل ويعود إلى سابق حالته الطبيعية.
الإجراءات الميدانية للدراسة وتشتمل على منهج الدراسة والمجتمع الأصل وعينة الدراسة وأداة جمع البيانات ، وأساليب التحليل الإحصائي .

منهج الدراسة

تقتضي طبيعة الدراسة استخدام المنهجية التجريبية ذات التصميم لمجموعة واحدة بإجراء الأداءين: القبلي والبعدي، والبعدي والتتبعي ؛ وذلك للتأكد من فعالية البرنامج التدريبي واستمرارية أثره الذي يتوقع أن يخفض مستوى الضغوط التالية للصدمة لدى أفراد العينة ، وكذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة ، وأهدافها وفروضها.

مجتمع الدراسة

شمل مجتمع الدراسة جميع الأطفال النازحين (إحصائية حصر نازحي مدينة بنغازي (2014) مقارنة بتعداد السكان لسنة 2006) وتقدر نسبتهم بحوالي 35% في مقرات النازحين المتمثلة في مدارس (مخيمات) النازحين في مدينة بنغازي ، وفقاً لإحصائية اتحاد تجمعات بنغازي الأهلية ، وهو منظمة مجتمع مدني تضم إتحاد ست 6 تجمعات أهلية ومسجلة بمفوضية المجتمع المدني تحت الرقم (813- 2015-01-1094) ومسجل بقاعدة بياناتها قرابة " 47000 أسرة نازحة" في حدود قرابة 300000 نازح من 20 حي سكني في مدينة بنغازي المعلنة من الحكومة والبرلمان ، ويعلم منظمة الأمم المتحدة ، والجدول (1) يوضح إحصائية حصر لنازحي مدينة بنغازي (2014) مقارنة بتعداد السكان لسنة 2006 (إحصائية حصر النازحين لجنة مدرسة الصمود (مقر إدارة نازحي بنغازي) (2014).

جدول (1) إحصائية حصر نازحي مدينة بنغازي (2014) مقارنة بتعداد السكان لسنة 2006

الملاحظات	تعداد الاسر من التعداد السكاني 2006	تعداد الاسر من تعبئة الاستبيان	الأحياء التي يضمها	رقم التسجيل	أسم التجمع	
الانحراف بسيط لانحصار المنطقة في مجمعات ومباني قديمه وعدم وجود مساحات للتوسع	6375	6500	وسط البلاد من شارع مستشفى الجمهورية الى عبدالمنعم رياض	4-66- 2015	سكان وسط البلاد	1

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

2	تجمع سكان الصابري	4-65 - 2015	منطقة الصابري من شارع الجمهورية الى نهاية الزيريعيه وعمارات السبخه	6399	5657	الانحراف بسيط لانحصار المنطقة في مجمعات ومباني قديمه وعدم وجود مساحات للتوسع
-3	تجمع سكان قاريونس	4-64 - 2015	قاريونس - قنفودة - بوصنيب - حي لبنان - النيروز	4660	3713	المنطقة تضم حي جديد وهو منطقة بوصنيب ومجموعة احياء مجاورة لها
-4	تجمع سكان بوعطني	4-69 - 2015	بوعطني - المساكن - ارض ابعية - قرية الكواديك	9352	5812	توسع نطاق التجمع ليضم المساكن وارض الكوديك وابعية وتوسع رقعة الاعمار الاسكاني بالمنطقة بعد 2006م
-5	تجمع سكان الليتي	4-74 - 2015	الليتي - طريق النهر - اطراف بوهديه - اطراف ارض ملموم - وحي قطر	10700	4362	توسع نطاق التجمع ليضم احياء جديدة مثل حي قطر وجزه من بوهديه وتوسع رقعة الاعمار الاسكاني بالمنطقة بعد 2006م
-6	تجمع سكان القوارشة / الهواري	4-75 - 2015	القوارشه - الهواري الفعكات - بودريسه - سيدي فرج - الرحبه - فنيسيا - اللوفية - تيكا - الحي الجامعي - ام مبروكة	9306	-	توسع نطاق التجمع ليضم لبقوارشة والهواري والفعكات وبودريسه وسيدي فرج والرحبه وفنيسيا واللوفية وتيكا والحي الجامعي وامي مبروكة وتوسع رقعة الاعمار الاسكاني بالمنطقة بعد 2006م
			الاجمالي	46917		

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

عينة الدراسة

تم انتقاء عينة الدراسة بالطريقة العشوائية ، والذين ارتفعت درجاتهم 86 درجة فما فوق على مقياس أعراض الصدمة النفسية للأطفال (Children For List Check Symptoms Trauma) ، فشملت (30) طفلاً بلغ عددهم (15) طفلاً ، و (15) طفلة.

جدول (2) يبين حجم العينة والمجتمع الأصيل

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار
العمر	8	3
	9	3
	10	4
	11	5
	ذكر	15
العمر	8	3
	9	3
	10	4
	11	5
	انثى	15

أدوات جمع البيانات

1- مقياس أعراض الصدمة النفسية للأطفال (Children For List Check Symptoms Trauma) وهو مقياس عالمي معد لقياس الصدمة النفسية عند الأطفال من عمر (8-16 سنة) ، قام بترجمته إلى اللغة العربية أحمد ،عبدالباقي وآخرين(2011) في الخرطوم بمعسكرات نازحي دارفور، ويحتوي المقياس على 43 عبارة تفحص ستة أبعاد وهي

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

: اضطراب ضغط ما بعد الصدمة - القلق - الاكتئاب - التفكك - الغضب - واضطراب عدم التوافق الجنسي ؛ قام على الجيلي عكاشه (2010) بترجمة هذا المقياس من الإنكليزية إلى العربية بوحدة الترجمة بجامعة الخرطوم ، وإلغاء عدد 10 عبارات تناولت اضطراب عدم التوافق الجنسي؛ فأصبح عددها 43 عبارة .
وطريقة تصحيح المقياس : هناك أربع خيارات لا يحدث إطلاقاً يعطى الرقم (1) ، ويحدث أحياناً يعطى الرقم (2) ويحدث كثيراً يعطى الرقم (3) ، ويحدث دائماً تقريباً يعطى الرقم(4).

الصدق الظاهري للمقياس وثباته:

تقوم فكرة الصدق الظاهري على ملائمة المقياس لما وضع له ، لذلك تم عرض المقياس على المحكمين والتعرف على آرائهم أنه مقياس يصلح لموضوع الدراسة ، وقد رأى بعضهم حذف بعض العبارات واستبدالها بعبارات أخرى - بخاصة - التي تقيس البعد الجنسي من المقياس ، وبلغت قيمة معامل الثبات 0.82 وتعد هذه النسبة مؤشر جيد لثبات الاختبار.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة برنامج SPSS 2017 للحزم العلوم الاجتماعية ، وكانت كالآتي :-

1- اختبار (ت) لمجموعة واحدة One Sample T-Test.

2- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.

3- معامل ارتباط بيرسون.

4- اختبار ولكسون (wilcoxon).

2- البرنامج التدريبي

قامت الباحثة بإعداد البرنامج الذي يشتمل على مجموعة من فنيات واستراتيجيات الإرشاد القائم على تقنيات الاسترخاء ، والاستفادة من الأطر النظرية والتراث السيكولوجي والدراسات السابقة ، بهدف التخفيف من الضغوط التالية للصدمة ، وقد تضمنت جلسات البرنامج اثني عشرة جلسة ، وكل جلسة تشتمل على مجموعة من الأهداف والإجراءات التي تسهم في التخفيف من مستوى الضغوط التالية للصدمة ، وقد تم تحديد الوقت اللازم لكل جلسة (45 دقيقة) كما هو موضح في الجدول (3).

الهدف العام للبرنامج

يهدف البرنامج إلى التخفيف من شدة الضغوط التالية للصدمة لدى الأطفال النازحين في مدينة بنغازي.

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

مكان الجلسات وتوقيتها

طبقت جلسات البرنامج التدريبي القائم على الاسترخاء في قاعة النشاط بمدرسة صالح بويصير (مقر النزوح) (مخيم النازحين) مساحتها 15×15 متر ، في الفترة الصباحية في المدة من شهر 1 فبراير 2015 إلى 26 فبراير 2015 بواقع 12 جلسة أي ثلاثة جلسات اسبوعياً .

جدول (3) جلسات البرنامج التدريبي القائم على الاسترخاء

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الفنيات المستخدمة والإجراءات الإرشادية للجلسة (المدة الزمنية للتطبيق (45 دقيقة))	أهداف الجلسة	تقويم البرنامج
الأولى	لقاء التعارف الأول من فبراير 2015	يتمثل في التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية والتعريف بتعليمات البرنامج	كسر الجليد وتكوين علاقات مودة طيبة بين الباحثة المرشدة والأطفال	اجراء تقويم مرحلي
الثانية الثالثة	تمرين التنفس	1. أغمضْ عينيك وخذْ نفساً طويلاً من أنفك بملأ رئتيك. 2. احبس النفس في داخلك لثلاث ثوانٍ. 3. قُمْ بنفخ النَّفس من فمك ببطءٍ كأنك تصفّر. 4. أعدّ التمرين 3 مرات.	يساعد على الاسترخاء السريع في لحظات التوتر، القلق والغضب.	تقويم مستمر وتعزيز مستمر
الرابعة الخامسة السادسة	تمرين الإسترخاء العضلي	-إجلس وتمدد بوضع مريح وأغمض عينيك، دع فكك يسترخي وكذلك عينيك ولكن من دون إغماضهما بقوة. -إفحص جسدك ذهنياً، بدءاً من اصابع قدميك وبيطء نحو رأسك، وركّز على كل منطقة على حدة، وتخيّل بأن التوتر يذوب تدريجياً. - شدّ عضلاتك في إحدى مناطق جسدك، عدّ حتى الخمسة، ثم أرخها وانتقل إلى المنطقة التالية.	يساعد على خفض التوتر ويكزّر كل تمرين 5مرات في كلّ جلسة بمعدل مرتين في اليوم.	تقويم مستمر وتعزيز مستمر

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

<p>تقوم مستمر وتعزيز مستمر</p>	<p>الحدّ من الإجهاد والضغط النفسي و تقليل الإجهاد</p>	<p>1. الجلوس في مكان هادئ ومريح صحبة موسيقى كلاسيك هادئة (تم التطبيق في ركن مستقل بمقرالمخيم أي المدرسة التي نرح فيها الأطفال). 2. أغلق عينيك. 3. حُدْ نفساً عميقاً من أنفك يعبى رثيبك بشكل كامل ، احبسه ثلاث ثوانٍ داخلك ثم انفخه من فمك ببطءٍ بحركة (تصفير) و أعدّ هذا ثلاث مرّات. 4. تخيّل نفسك في موقع جميل، أو مكانك المفضل به كلّ شيء كما تريده تماماً، بعض الأطفال يتخيلون شاطئ البحر، أو مكاناً على الجبل ، أو حتى يتخيلون أنفسهم جالسين في كرسيهم المفضل في غرفتهم المفضلة. 5. تخيّل نفسك مسترخياً ، هادئاً ، مبتسماً ، سعيداً وتقضي وقتاً جميلاً في اللعب المفضل لديك . 6. قُمْ بتخيّل كل التفاصيل الدقيقة للمشهد أمامك، واجعله واضحاً ومحسوساً في عقلك ، على سبيل المثال، إن كنت تتخيّل نفسك على شاطئ البحر، قُمْ بتخيّل إحساس الشمس الدافئة على بشرتك، ورائحة البحر، إحساس الرمل تحت قدميك، الرذاذ المالح على شفطيك، صوت الأمواج، نسيم البحر وصوت النورس، حاول أن تشغلّ حواسك الخمس كي تجعل الصورة حية في ذهنك) الإستعانة بتسجيل لصوت زقزقة العصافير والنورس). 7. ابقَ ضمن مشهده الخاصّ وقُمْ بجولة في مختلف جوانب مشهده الحسية لمدة 5 أو 10 دقائق، أو إلى حين تشعر بالراحة. 8. حين تكون مسترخياً ، طمئن نفسك أنك يمكنك العودة إلى هذا المكان في أي وقت تريد ، وأي وقت تحتاج فيه الاسترخاء. 9. افتح عينيك، أعدّ تمرين التنفس الذي تمّ ذكره في الخطوة الثالثة.</p>	<p>تمرين الإسترخاء بمساعدة التأمل (التخيّل)</p>	<p>السابعة الثامنة التاسعة</p>
------------------------------------	---	--	---	--

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

العاشر الحادية عشر	تمرين التنفس	تكرار الجلسة السابقة	يساعد على الاسترخاء السريع في لحظات التوتر، القلق والغضب.	تقويم مستمر وتعزيز مستمر
الثانية عشر	تمرين الإسترخاء العصلي	تكرار الجلسة السابقة	يساعد على خفض التوتر ويكثّر كل تمرين 5 مرات في كل جلسة بمعدل مرتين في اليوم.	تقويم مستمر وتعزيز مستمر

عرض النتائج ومناقشتها : نصت الفرضية الأولى على أن هناك فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الاسترخاء (الأداءين القبلي والبعدي) ، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعة الواحدة ، فتوصلت النتائج إلى وجود انخفاض ملحوظ في مستوى الضغوط التالية للصدمة في القياس البعدي (1.3381) و(1.6063) كما هو موضح في الجداول (4) (5) (6).

جدول (4) اختبار الفروق بين المتوسطات ومستوى المعنوية

	قيمة (ت) ستودنت		
	الخطأ المعياري	الفروق بين المتوسطات	مستوى المعنوية
المجموعة التجريبية (بعدي)	.01443	1.56533	**.000
المجموعة التجريبية (قبلي)	.02181	.00500	.779

حيث (**.000) تمثل ذو دلالة معنوية مرتفعة عند مستوى $\alpha = 0.05$

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية

المتوسطات الحسابية	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
2.9444	.03971	.00725
1.3381	.10349	.01899

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

جدول (6) نتائج قيمة (ت) ومستوى المعنوية

نتائج اختبار (ت) ستيودنت		
مستوى الدلالة	الفروق بين المتوسطات	الخطأ المعياري
	3.0000	.01001
**000	<u>1.6063</u>	.02021

دلت النتائج على وجود الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، وقد أشادت الدراسات السابقة بفاعلية البرامج المستخدمة مثل دراسة مقداي ، وموسى (2013) التي خلصت إلى أن البرنامج المستند إلى تعلم التحصين ضد التوتر كان فعالاً في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ، وكذلك دراسة الإبراهيم (2014) أن البرنامج له أثر إيجابي في خفض أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة .

ويمكن تفسير النتائج بأن: استخدام أسلوب الاسترخاء كان فعالاً و وفر بيئة نفسية جديدة هادفة ، وهذا يدل على ما تميز به البرنامج من تمارين قائمة على فنيات ناجعة ، وما احتواه من تقنيات مناسبة كانت لها الفاعلية في التخفيف من مستوى الضغوط النفسية لدى الأطفال عينة الدراسة ، كما أن البرنامج قدم مهامه بنجاح ، وهذا ما ذهبت إليه العديد من النظريات التي تركز على أهمية أسلوب الاسترخاء في بعث الأمن والطمأنينة في نفس الطفل ، وأن كل طفل إن تعلم بعض المهام بشكل جيد يسهم في خفض مستوى احباطه وتوتره النفسي.

ومن ثم تدل النتائج في مجملها على أن البرامج التدريبية المعد لها إعداداً جيداً تؤدي إلى التحسن وخفض حالة التوتر بشكل عام ، وأن للفنيات المستخدمة في البرنامج أهميتها وأثرها الناجح في تأديته للغرض منه على نحو جيد ، وربما كان للمرحلة العمرية دور في نجاح البرنامج ، ذلك أن الأطفال في المرحلة العمرية (8-11) سنوات يمتلكون المرونة والقابلية في تقبل مثل هذه البرامج ، إن تم تنفيذها بشكل جيد .

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

ونصت الفرضية الثانية: توجد فروق بين متوسط علامات الذكور ومتوسط علامات الإناث في المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية على المقياس المستخدم في الدراسة ، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) وقد دلت النتائج على أن متوسط علامات الإناث 4.556 أعلى من متوسط علامات الذكور 2.066 مما يدل على قبول الفرض لصالح الإناث.

جدول (7) الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية لعلامات أفراد المجموعة التجريبية وفقاً لنوع الطفل

نوع الطفل	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
ذكر	15	2.066	.2004	.0282
القياس البعدي انثى	15	4.556	,0164	.0018

جدول (8) الفروق بين المتوسطات ومستوى المعنوية لأفراد المجموعة التجريبية

المعالجة التجريبية	اختبار (ت) ستيودنت		
	مستوى المعنوية	الفروق بين المتوسطات	الخطأ المعياري
ذكر القياس البعدي انثى	.000***	2.3122	.00691
		3.0000	.0000
ذكر القياس القبلي انثى		1.374	.02896
		1.385	.03807

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنه بالرغم من تعرض الأطفال ذكور/ إناث لتقنيات البرنامج التدريبي وفتياته وأساليبه نفسها، وخبروا ممارسة تمارينه ومهامه إلا أن متوسط علامات الإناث 4.556 أعلى من متوسط علامات الذكور 2.066 ؛ وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة مقداد (2005) التي توصلت أن 49.4% من الإناث يعانون من الاضطراب النفسي الناتج من الخبرات الصادمة بدرجة حادة بينما 37.5% من الذكور يعانون من الاضطراب النفسي الناتج من الخبرات الصادمة بدرجة أقل حدة ، واختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة عوض (2016) التي بينت وجود فروق

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

ذات دلالة احصائية في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير النوع ، وذلك لصالح الذكور، ودراسة أحمد (2018) حيث ظهرت فروق بين الذكور والإناث في الضغوط التالية للصدمة في اتجاه الذكور ، كما بينت نتائج دراسة عكاشه (2010) أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين الاصابة بالاضطراب النفسي والنوع (ذكر ، أنثى).

وتعزى هذه النتائج إلى أنه بالرغم من اتاحة فرص التدريب والمران لكل من الجنسين ، وتعريضهم للظروف والمتغيرات نفسها التي تتلاءم وهذه الدراسة، فإنه وفقاً للأطر النظرية والدراسات السابقة في مجال الضغوط النفسية التالية للصدمة أن الإناث أكثر حساسية ورهافة الحس والمشاعر بشكل ملحوظ عن الذكور في الجانب الوجداني الانفعالي ؛ وبالرغم من تعرض الأطفال ذكور/ إناث لنفس المؤثرات الخارجية مثل: تقنيات التأمل والتخيل والتحصين التدريجي وتمارين التنفس، كان الذكور أكثر تركيزاً واهتماماً في أداء مهام البرنامج وتدريباته.

وتعتقد الباحثة أن ليبيا ما زالت تعاني ويلات الحرب ، وما زال الليبيين يعانون من آثار الحرب النفسية ، بل إن الآثار الحقيقية للحرب لم تظهر بالكامل بعد ، وستظهر خلال الأعوام القادمة، مثل كثير من الشعوب التي عانت ويلات الحروب قبلاً ، ولا بد للدولة الليبية من الانتباه والاهتمام إلى ملف الصحة النفسية و آثار الحرب على المجتمع ، من خلال إنشاء مراكز متخصصة للصحة النفسية وتوفر الكوادر المتخصصة في هذا المجال ، والأخذ في الاعتبار أهمية البحث العلمي والأحصاءات والبيانات المتعلقة بهذا الموضوع في أقرب وقت ممكن لإتخاذ التدابير اللازمة وانقاذ ما يمكن انقاذه.

نصت الفرضية الثالثة على أنه لا وجود لفروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لدرجات رتب القياس البعدي والتبعية لأثر البرنامج التدريبي لأفراد المجموعة التجريبية ، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار ولكسون (wilcoxon) لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات رتب القياس البعدي والتبعية للضغوط التالية للصدمة ، وأسفرت النتائج عن قبول الفرضية الصفرية من خلال القياس التبعية بينت استمرارية الأثر للبرنامج التدريبي كما هو موضح في الجدول(9).

جدول (9) نتائج اختبار ولكسون (wilcoxon) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات

لدرجات رتب القياس البعدي والتبعية لأثر البرنامج التدريبي

مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	الفروق بين المتوسطات الحسابية	التطبيق
**.000	1.531	28.34	البعدي
	.944	28.46	التبعية

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

دلت النتائج على وجود الأثر التبعي للبرنامج التدريبي ، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي ، وأن توفير الجو الأمن داخل جلسات الاسترخاء يؤدي إلى إحداث التغير في أعراض ومستوى الضغوط التالية للصدمة ويخفض من الشعور بالقلق والتهديد ، وأن التقنيات المستخدمة في البرنامج ذات طابع يتيح الفرصة لإحداث التغييرات الإيجابية ، مما يقود الأطفال إلى التنفيس الانفعالي والطمأنينة وإعادة توازنهم النفسي ، وأن البرنامج كان له أثر إيجابي في خفض أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة ، وأن استخدام أسلوب فنيات الاسترخاء كان فعالاً و وفر بيئة آمنة مناسبة لهم.

التوصيات

انطلاقاً من النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصى بما يأتي:

- القيام بمزيد من الدراسات والأبحاث للوقوف على الآثار النفسية المرضية الناتجة عن الحرب ، وبذل الجهود لمواجهتها بالوسائل والبرامج العلاجية المناسبة.
- ضرورة اهتمام الحكومات بإنشاء مراكز للخدمات النفسية والدعم النفسي وتقديم العون والمساعدة لكل الفئات التي تضررت من جراء ويلات الحرب.
- العمل على إعداد وتدريب الكوادر البشرية من الاختصاصيين والمعالجين بإقامة دورات تدريبية هادفة تستند على أحدث البرامج الإرشادية والعلاجية الحديثة.

قائمة المراجع

1. أبو السعود ، سمر كمال (2017): الآثار النفسية للحرب على المجتمع الليبي ، المنظمة الليبية للسياسات
(www.loopsresearch.org.)
2. البحاري ، أحمد والجميلي ، علي (2018): برنامج ارشادي للتخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى
عينة من طلبة جامعة تكريت ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد 14 ، العدد 2 ، ص ص 1 - 50 .
3. أحمد ، عبد الباقي دفع الله وأخوين(2011): اضطراب ما بعد الصدمة وسط الأطفال والمراهقين بمعسكرات النازحين
بولاية غرب دارفور ، مجلة دراسات أفريقية ، مركز البحوث والدراسات الأفريقية ، العدد 46 السنة 27 ديسمبر، ص
ص 241 - 290.
4. خبيرك ، رشا حبيب (2008): الصدمات النفسية لدى العراقيين بعد الحرب (اضطراب ما بعد الصدمة) دراسة
ميدانية على العراقيين في دمشق ، كلية التربية ، جامعة دمشق).
5. سلام ، أحمد (2018) : أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة في التنبؤ بكل من القلق والاكتئاب لدى عينة
من طلاب جامعة مصراتة بعد أحداث ثورة 17 فبراير (pdf) <https://www.researchgate.net>.
6. سلطان، عادل مصطفى (2017): اضطراب ضغوط التالية للصدمة بعد حرب 2011 وعلاقته ببعض المتغيرات لدى
عينة من طلاب جامع مصراتة ، مجلة التربية ، كلية التربية ، الجامعة الأسمرية الإسلامية ، العدد 3 ديسمبر ، ص ص
143 - 154 .
7. الشيخ ، منال(2012): فاعلية برنامج إرشادي فردي في التخفيف من أعراض الصدمة النفسية الناتجة عن اساءة
المعاملة الجنسية لدى الأطفال من خلال دراسة حالة ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 28 ، العدد الثالث .
8. عبد العزيز ثابت (2004): الأعراض المحددة وغير المحددة لكرب ما بعد الصدمة لدى الأطفال الفلسطينيين
.دراسات في الصحة النفسية .غزة فلسطين.
9. عثمان ، عبد اللطيف (1993): فن الاسترخاء، ط 1، مطابع الزهراء للإعلام العربي، القاهرة.

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

10. علوان ، نعمات شعبان (2009): اضطراب الكرب التالي للرض على عينة من أطفال قطاع غزة . مجلة شبكة العلوم النفسية العربية العدد 21-22 شتاء ؛ ربيع (http://arabpsynet.com).
11. عكاشه ، علي الجميلي (2010): الصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات وسط الأطفال والمراهقين بمعسكري أردمنا والرياض بمدينة الجنيبة السودان ، رسالة ماجستير غير منشورة .
12. عوض ، يحيى علي (2016): برنامج ارشادي انتقائي لخفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال . رسالة دكتوراه في علم النفس التعليمي ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، قسم علم النفس
13. غانم، محمد حسن. (2009): كيف تهزم الضغوط النفسية؟ أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر. السلسلة الطبية. العدد 293 اغسطس. دار أخبار اليوم. القاهرة.
14. معلان ، هند عبد الله (2013): فعالية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طالبات الجامعة المعرضات للصدمة . رسالة ماجستير منشورة. كلية الآداب والعلوم الانسانية. قسم علم النفس. جامعة الملك عبد العزيز. (https://www.kau.edu1).
15. مقداد ، خليل عبد الكريم (2005): دراسة مدى انتشار أعراض ما بعد الخبرة الصادمة بين الأطفال الفلسطينيين. برنامج غزة للصحة النفسية ؛ قسم الأبحاث ص ص 1_19.
16. مقداي ، يوسف موسى (2013): أثر برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي مستند إلى تعليم التحصين ضد التوتر في خفض مستوى أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة. مجلة الدراسات التربوية و النفسية. جامعة السلطان قابوس. vol.7 Issue 2, pp.122-132. (http://platform.almanhal.com).
17. نتائج المسح الميداني حول الآثار النفسية والاجتماعية لحرب غزة على الأطفال ضمن الفئة العمرية من 4 - 15 عام (2009): ، الملتقى التنموي الفلسطيني ، اغسطس ، فلسطين.
18. (http://arabpsynet.com) .
19. (https://www.enabbaladi.net) .
20. (https://www.nimh.nih.gov)
21. https://platform.almanhal.com

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

ملحق

قائمة أعراض الصدمة النفسية لدى الأطفال

أحمد ،عبد الباقي دفع الله وآخرين(2011) Children For List Check Symptoms Trauma

الاسم العمر النوع : ذكر أنثى التاريخ

الرقم	العبارات	لم يحدث اطلاقاً	يحدث أحياناً	يحدث كثيراً	يحدث دائماً
1	تنتابني أحلام مزعجة أو كوابيس				
2	ينتابني شعور بالخوف من أن مكروهاً سيقع				
3	تجم على أفكار وصور مفرجة				
4	أرغب في التلفظ بألفاظ بذيئة				
5	أظهار بأي شخص آخر				
6	أجادل جداً قوياً				
7	أشعر بالوحدة				
8	أشعر بالحزن والبؤس				
9	أتذكر أشياء حدثت في الماضي لم أكن أحبها				
10	أغوص في عقلي محاولاً عدم التفكير				
11	أتذكر أشياء مرعبة				
12	أرغب في الصراخ والزعيق وتكسير الأشياء				
13	أصبح				
14	أشعر بالرعب فجأة دون معرفة سبب لذلك				
15	استشيط غضباً ولا يمكنني أن أهدأ منه				
16	أحس بالدوار				
17	ارغب في الصراخ في الناس				
18	ارغب في إيذاء نفسي				
19	ارغب في إيذاء الآخرين				
20	اغتسل لأني أحس بأني متسخ من داخلي				

العدد الثامن والأربعون / يوليو / 2020

				أشعر بأني غبي أو سيئ	21
				أشعر كما لو أخطأت	22
				أشعر كما لو كانت الأشياء غير حقيقية	23
				أنسى الأشياء ؛ لا أستطيع تذكر الأشياء	24
				أشعر كأني لست في جسدي	25
				أشعر في دواخلي بالتوتر والهياج والفرع	26
				أشعر بالخوف	27
				لا أثق بالناس	28
				لا أستطيع التوقف عن التفكير في مكروهه كان قد حدث لي	29
				اتشاجر مع الآخرين	30
				أشعر بالوضاعة والضالة	31
				أشعر بأني في مكان آخر	32
				أخاف الظلام	33
				ينتابني الفرع والضيق	34
				ينتابني القلق على اشيائي	35
				ينتابني الشعور بأن لا أحد يحبني	36
				أتذكر أشياء لا أحب تذكرها	37
				أشعر بخواء عقلي (عقلي فاضي)	38
				أشعر كأني أكره الناس	39
				أحاول أى تكون لدى أدني أحاسيس	40
				أشعر بالجنون	41
				أشعر بالخوف من أن شخصاً سيقتلني	42
				أتمنى لو أن أشياء سيئة لم تكن وقعت	43