كلية التربية

قسم الصحة النفسية

أثر برنامج للعلاج السلوكي في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة

The Impact of Behavioural Therapy Program on Reducing Post-Traumatic Stress Disorder among University Students

رسالة مقدمة من

راندا عبد الله عبد الشفيع

معيد بقسم الصحة النفسية

كلية التربية –جامعة الفيوم

للحصول علي درجة الماجستير في التربية

تخصص "الصحة النفسية"

إشـــراف

الدكتور

محمد عبد العال أحمد الشيخ

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

ومدير مركز الارشاد النفسى

كلية التربية– جامعة الفيوم

الدكتور

محمد شعبان أحمد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية– جامعة الفيوم

١٤٣٩ هـ – ٢٠١٨ م

ملخص الدراسة باللغة العربية

أولاً : مقدمة الدراسة

الشباب هم قادة المستقبل وأمل المجتمع لتحقيق التقدم والازدهار، فهم يمثلون ثروة وطنية في غاية الأهمية؛ باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والرقي،ولذلك فهم بحاجة إلى تقديم الرعاية الاجتماعية والنفسية السليمة؛ حتى يستطيعوا استثمار طاقاتهم وقدراتهم، خاصة في هذا العصر الذي ازداد فيه انتشار الاضطرابات النفسية والعقلية؛ مما أصبح يطلق عليه (عصر القلق)؛ حيث ازداد فيه تعرض الأفراد للعديد من الصدمات النفسية والمعاناة من الضغوط التالية لهذه الصدمات، هذا ويعتبر طلبة الجامعة فئة من فئات الشباب، الذين تقع علي عاتقهم جانبكبيرمن تقدم المجتمع؛ لذا يجب الاهتمام بهم اهتماماً كبيراً، لأنهم في مرحلة عمرية تتسم بالتقلبات المزاجية، ففي هذه المرحلة العمرية يشعر الطالب بأنه إنسان حر يمكنه التصرف باستقلالية عما يحاول أن يفرضه عليه الآخرون،وعليه ينبغي أن تكون سلوكياته وتصرفاته في المواقف التي يمر بها صحيحة وقائمة على التفهم العميق وتؤدي إلى نتائج إيجابية نافعة للطالب والمجتمع،كما يمكن أن تصادفه بعض المشكلات التي قد تلقى بظلالها على نفسيته وأدائه الدراسي،ويصبح فكره مشغولاً بها من أجل حلها والتخلص منها،حيث يواجه الطالب أحداثاً صادمة وضغوطاً نفسية تليها في حياته اليومية، لذا فهو بحاجة إلي المهارات التكيفية للتعامل مع الضغوط التالية لتلك الأحداث التى تعترض حياته.

هذا ويختلف البشر فيما بينهم بدرجة تأثرهم بالصدمات النفسية، فبعض الأشخاص لا يستطيعون تجاوزها، ويتعرضون لاضطرابات وضغوط نفسية تعقبها، وبعض الأشخاص يستخدمون أساليب مختلفة لتحقيق التوافق

وحل المشكلات، والبعض الآخر يلجأ إلى الابتعاد عن الموقف ويتجاهله وهكذا نجد أن الصدمات النفسية تؤثر بشكل كبير على سلوك الأشخاص وتوافقهم مع أنفسهم ومع بيئاتهم،وفي ضوء ما سبق يتضح أن اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة يؤثر على نجاح الفرد في حياته الاجتماعية والأكاديمية وكافة مناحى الحياة، وبالتالي يؤدي إلى سوء توافقه النفسي، والإصابة بالقلق والاكتئاب. ومن الأساليب العلاجية المناسبة له العلاج السلوكى فمن خلال فنياته المتمثلة فى (الضبط الذاتى، والتدريب التوكيدى، والتفجر الداخلى، ولعب الأدوار، والنمذجة) تساعد هؤلاء الأفراد على تكوين مجموعة من السلوكيات الصحيحة التى تصبح مع مرور الوقت جزءاً من سلوكياتهم بدلاً من تجنب كل ما يتعلق بموقف الصدمة.

ثانياً : مشكلة الدراسة:

تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الآتي:

ما أثر البرنامج العلاجي السلوكي في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة؟ وما بقاء هذا الأثر؟

ثالثاً : أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الوقوف على أثر البرنامج العلاجي السلوكي في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة، من خلال برنامج علاجي أُعد خصيصاً لذلك باستخدام مجموعة من الأساليب والفنيات العلاجية الخاصة بالعلاج السلوكي.

رابعاً : أدوات الدراسة:

مقياس اضطراب ما بعد الصدمة (إعداد الباحثة)

البرنامج العلاجي السلوكي (إعداد الباحثة)

استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادى(إعداد / عبد العزيز الشخص)

اختبار القدرات العقلية الأولية (إعداد/ أحمد زكي صالح)

خامساً : المنهج المستخدم:

تعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبى،حيث يمثل البرنامج االعلاجى المتغير المستقل ويمثل اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة المتغير التابع ويمثل الذكاء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والعمر الزمني متغيرات دخيلة يتم عزلها مع المجموعتين التجريبية والضابطة.

سادساً :الأساليب الإحصائية :

- النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف عينة الدراسة.
- معامل ألفا لحساب ثبات أدوات الدراسة.
- معامل الارتباط الخطى لبيرسون.
- اختبارات T – test.
- اختبار مان ويتني man Whitney– test للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة.
- اختبار ويلكوكسن Wilcoxon– test للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياس القبلي والبعدي، والقياس البعدي والتتبعي.

سابعاً :عينة الدراسة:

وتتمثل فى عينة من طلبة الجامعة بكليتى التربية، والتربية للطفولة المبكرة الذين يعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، وتكونت من (٢٠) طالبة تم تقسيمهن إلي مجموعة تجريبية (١٠) طالبات، ومجموعة ضابطة (١٠) طالبات.

ثامناً : نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج الدراسة عن النتائج الآتية:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة فى االقياس البعدي على مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ككل وأبعاده فى اتجاه المجموعة التجريبية.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدى على مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ككل وأبعاده فى اتجاه القياس البعدي.

٣- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ككل وأبعاده.