

فاعلية الاسترخاء في خفض حدة أعراض الخبرات الصادمة لدى المراهقين المهجرين في مدينة

دمشق

*د. رولا محمد عسيلا

(الإيداع: 12 أيلول 2019 ، القبول: 12 تموز 2020)

الملخص:

تناول البحث فاعلية الاسترخاء في خفض حدة أعراض الخبرات الصادمة لدى عينة من المراهقين المهجرين في محافظة دمشق هدف البحث إلى الكشف عن مدى فاعلية الاسترخاء في خفض حدة أعراض الخبرات الصادمة، وتألف البحث من إطارين هما النظري والعملي ، وتم تطبيق البحث على عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي وعددهم (12) طالباً وطالبة، وعبر الإطار النظري قدم الخلفية النظرية لموضوع الاسترخاء أما الإطار العملي فعرض مراحل تنفيذ العمل الشبه تجريبي واستعراضاً للنتائج التي توصل إليها البحث من عرض وتحليل وتفسير، والتي تم من خلالها هذه النتائج، وتوصلنا إلى بعض المقترحات، تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام بعض القوانين الإحصائية اللازمة مثل اختبار ولكوكسون وذلك لمعرفة أثر الاسترخاء وتحديد مدى فاعليته. وهدف البحث إلى إعداد وتطبيق برنامج مقترح للاسترخاء على أفراد عينة البحث والتعرف على تأثير البرنامج المقترح في خفض حدة أعراض الخبرات الصادمة لدى المراهقين المهجرين في مدينة دمشق وكانت أهم النتائج الأثر الإيجابي للاسترخاء ويعود ذلك إلى فاعلية الاسترخاء بعد أن بين البحث أن نسبة انتشار أعراض الخبرات الصادمة التي يعاني منها المراهقون المهجرون وصلت 13.2 %، أما أعراض الخبرات التي يعاني منها المراهقون المهجرون أن أعراض الاستعادة قد اكتسبت أعلى قيمة وتليها أعراض الاستثارة ومن ثم الأعراض.

الكلمات المفتاحية : الاسترخاء – الخبرات الصادمة – المراهقين المهجرين.

The Effectiveness of Relaxation in Reducing The Symptoms of Traumatic Experiences Among Displaced Teenagers in Damascus

*Dr. Rola Muhammad Asela

(Received: 12 September 2019 , Accepted: 12 July 2020)

Abstract:

The study examined the role of relaxation in reducing the symptoms and traumatic experiences in a sample of displaced adolescents in Damascus Governorate. The aim of the research was to uncover the effectiveness of relaxation in reducing the symptoms of traumatic experiences. The research consisted of two theoretical and practical frameworks. The research was applied on a sample of the second grade secondary school students, consisted of (12) male and female students. Through the theoretical framework, it provided the theoretical background for the topic of relaxation. As for the practical framework, it presented the stages of carrying out the semi-experimental work and a review of the findings of the research, including presentation, analysis, and interpretation, through which these results were obtained, and we reached some suggestions, The data was statistically processed using some of the necessary statistical laws such as the Welcocson test to know the effect of relaxation and determine its effectiveness. The aim of the research was to prepare and apply a proposed program for relaxation on the individuals of the research sample and to identify the impact of the proposed program in reducing the severity of symptoms of traumatic experiences among displaced teenagers in the city of Damascus. The most important results were the positive effect of relaxation, due to the effectiveness of relaxation, after research showed that the prevalence of symptoms of traumatic experiences experienced by displaced teenagers reached 13.2%. As for the symptoms of experiences of abandoned adolescents, the symptoms of restoration have acquired the highest value, followed by symptoms of arousal and then symptoms.

Keywords: relaxation – traumatic experiences – displaced adolescents

*Department of psychological counseling at the University of Damascus

المقدمة :

الاسترخاء هو شعور بالاستقرار النفسي والذهني عن طريق إرخاء عضلات وأعصاب الجسم تماماً، وهو التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم، لأنه ليس من النادر أن تجد شخصاً ما يرقد على أريكته أو السرير لساعات معدودة لكنه لا يكف عن إبداء العلامات الدالة عن الاضطراب العضوي أو الحركي مثل: عدم الاستقرار، والتقلب المستمر، والذهن المشحون بالأفكار والصراعات، وإذا كان الاضطراب الانفعالي يؤدي إلى إثارة التوتر العضلي فإن من الثابت أيضاً أن إثارة التوتر العضلي تجعل الشخص مستقراً للانفعال السريع في الاتجاه الملائم لهذه التوترات، فرسم علامات الغضب، وكذلك تجاه أي انفعال سلبي آخر، والعكس صحيح بمعنى أن إرخاء التوترات العضلية، وإيقاف انقباضاتها يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة لهذه التوترات. يحتاج الإنسان في الظروف العادية إلى للتوتر الخفيف والمؤقت استجابة للمشكلات العقلية الاجتماعية والتي تحتاج لدرجة من التركيز والاهتمام وتعبئة الطاقة، وهنا يعتبر التوتر ضرورياً للإبقاء على الفرد في حالة يقظة. ومن جانب آخر هناك بعض الأفراد يعيشون في حالة توتر دائم، يصاحبه استثارة في الجهاز العصبي، ويظهر بأشكال: ارتفاع ضغط الدم، زيادة نبضات القلب، اضطراب انتظام التنفس. وقد يظهر بشكل أعراض قلق وتختلط أعراض القلق بالتوترات العضلية، فيشعر الفرد بعدم الاستقرار، الشد الاستثارة الزائدة الحركة المستمرة كضمم الأطراف، فرك اليدين. وقد يظهر التوتر في حالات القلق في الجسم بشكل: صداع، الأم في الظهر، خفقان بالقلب، الأم بالساقين، حالات القولون العصبي، الأرق، مشاعر الاكتئاب قلق الامتحانات. ومن جراء ذلك بات المرء يشعر بالوهن والتعب لدى قيامه بأدنى جهد ممكن وتضطرب شهيته للطعام ويزداد اقباله على تناول المنبهات.

1- هدف البحث: يسعى البحث إلى تعزف فاعلية الاسترخاء في خفض حدة أعراض الخبرات الصادمة، والسعي لتحسين حالة أفراد عينة البحث الذين يعانون من أعراض الخبرات الصادمة، وإكساب أفراد العينة الذين يعانون من أعراض الخبرات الصادمة مهارات الاسترخاء لجعلهم قادرين على مواجهة ضغوط وصددمات الحياة على نحو أكثر إيجابية، الوصول إلى عدد من المقترحات يمكن أن تكون مفيدة في ضوء النتائج التي سيتوصل إليها هذا البحث.

2- مواد طرائق البحث :

1-2- إشكالية البحث: يتعرض الأفراد في أوقات معينة لمواقف وخبرات صادمة، وأقل ما توصف بها هذه المواقف بأنها تخرج عن المدى العادي للخبرات البشرية فتصل إلى حد الأزمة أو الصدمة، وقد تنقسم الأزمة إلى أزمات طبيعية مثل الزلازل والبراكين والفيضانات، وأزمات من صنع البشر كالحروب والتعرض للاعتداء الجسدي ويستجيب الإنسان لهذه الخبرات الصادمة باستجابات عديدة منها ما هو سوي، ومنها ما هو مرضي.

إن الظروف الصادمة التي يعاني منها الإنسان تفوق طاقة الاحتمال الإنساني التي بدت أثارها على الوجوه الباكية لأمهات فقدن الأبناء أو زوجات فقدن شريك الحياة، وكذلك مشاهد تدمير المدن مثل القصف وهدم المنازل، كل ذلك لا يمثل فقد خسائر اقتصادية بل صدمات نفسية لا تحتمل لأصحاب هذه الممتلكات وللإنسان في هذه الأماكن، (الشربيني، 2001، 76). وسعيًا وراء تحقيق فاعلية أكبر في التخفيف من معاناة الأشخاص الذين يعانون من أعراض الخبرات الصادمة واستناداً إلى واقع نقص الخدمات النفسية وإلى نتائج الأبحاث التي أشارت إلى فاعلية الاسترخاء ويمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال التالي: ما فاعلية الاسترخاء في خفض حدة أعراض الخبرات الصادمة؟

2-2- أهمية البحث: تتبع أهمية هذا البحث من أهمية تمتع الفرد بالصحة النفسية اللازمة لأداء دوره بشكل فعال ومفيد لنفسه ولمجتمعه. فأهمية العلم تتبلور في اهتمامه بقضايا المجتمع رصداً وتفسيراً كما تتجلى أهمية هذا البحث في رصده لأعراض الخبرات الصادمة وتبرز أهمية التطبيقية الدراسة الحالية في أنه:

يعدّ محاولة أولية لدراسة فاعلية الاسترخاء لخفض حدة أعراض الخبرات الصادمة، في القطر العربي السوري ظل الحرب التي يتعرض لها المجتمع من خلل إعداد وتطبيق برنامج مقترح للاسترخاء على أفراد عينة البحث والتعرف على تأثير البرنامج المقترح في خفض حدة أعراض الخبرات الصادمة لدى المراهقين المهجرين في مدينة دمشق.

2-3- فرضيات البحث: تم اختبار الفرضيات عند مستوى دلالة (0.05) :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي (قبل تطبيق الاسترخاء) والقياس البعدي (بعد تطبيق الاسترخاء) لصالح القياس البعدي على مقياس أعراض الخبرات الصادمة.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة (بعد شهر من انتهاء من تطبيق الاسترخاء) لصالح قياس المتابعة على مقياس أعراض الخبرات الصادمة.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد المقياس (الاستعادة والتجنب والاستثارة) بين القياس القبلي (قبل تطبيق الاسترخاء) والقياس البعدي (بعد تطبيق الاسترخاء) لصالح القياس البعدي على مقياس أعراض الخبرات الصادمة.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد المقياس (الاستعادة والتجنب والاستثارة) بين القياس البعدي (بعد تطبيق الاسترخاء) والمتابعة (بعد شهر من انتهاء من تطبيق الاسترخاء) لصالح قياس المتابعة على مقياس أعراض الخبرات الصادمة.

2-4- أسئلة البحث:

- ما نسبة انتشار أعراض الخبرات الصادمة التي يعاني منها المراهقون المهجرون ضمن أفراد عينة البحث؟
- ما أكثر أعراض الخبرات التي يعاني منها المراهقون المهجرون ضمن أفراد عينة البحث؟

2-5- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: الاسترخاء وهي التقنية التي تم اختيارها من قبل الباحثة.
- المتغير التابع: التغيرات الحاصلة لدى أفراد عينة البحث المتعلقة بخفض حدة أعراض الخبرات الصادمة والمقاسة من خلال المقياس المستخدم في البحث.

2-6- التعريف بمصطلحات البحث:

- فاعلية **Effectiveness**: هي وصف لكل ما هو فاعل وهي مصدر صناعي من فاعل: أي مقدرة الشيء على التأثير وهي القدرة على تحقيق الأهداف في ظل الموارد المحدودة المتاحة، ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها: مدى تحقق الأهداف المحددة أو الأثر الذي يحققه الاسترخاء في خفض حدة الأعراض.

-الخبرات الصادمة **Traumatic Experience**: وتعرف بأنها "أحداث مفاجئة وغير متوقعة تكون خارج حدود الخبرة الإنسانية العادية، تهدد أو تدمر صحة الفرد أو حياته، ويستجيب لها الفرد بالخوف أو العجز أو الرعب" (اليونيسيف، 1995، (22)

3- الدراسات السابقة: من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة للاستفادة منها في معرفة فاعلية الاسترخاء لخفض حدة أعراض الخبرات الصادمة تم تقسيمها إلى ودراسات تناولت برنامج إرشادي لخفض أعراض الصادمة . ودراسات تناولت الاسترخاء كتقنية في خفض الأعراض.

دراسة شاهين (2007)، فلسطين:

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي معرفي لتحسين التفكير العقلاني وتقدير الذات، وخفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الطلبة الجامعيين في فلسطين.

هدف الدراسة: التعرف إلى أثر برنامج تدريبي معرفي لتحسين التفكير العقلاني وتقدير الذات، وخفض أعراض اضطراب الكرب ما بعد الصدمة لدى الطلبة الجامعيين في فلسطين.

عينة الدراسة: (60) ستون طالباً وطالبة من طلاب الجامعة.

أدوات الدراسة: برنامج تدريبي ومقياس اضطراب الكرب ما بعد الصدمة.

أهم نتائج الدراسة: فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين مستويات التفكير العقلاني، وزيادة تقدير الذات وخفض أعراض اضطراب الكرب ما بعد الصدمة.

- دراسة الشيخ (2012)، سورية:

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من أعراض الصدمة النفسية الناتجة عن إساءة المعاملة الجنسية لدى الأطفال.

هدف الدراسة: التعرف على أعراض اضطراب شدة ما بعد الصدمة من النوع المتأخر لدى الأطفال الذين تعرضوا لاستغلال جنسي، وبيان مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المتبع في علاج أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة من النوع المتأخر.

عينة الدراسة: دراسة الحالة على فتاة بعمر 10-11 عشر سنوات إلى إحدى عشرة سنة بعد أن ظهر لديها أعراض اضطراب شدة ما بعد الصدمة.

أهم نتائج الدراسة: تبين أن أكثر الأعراض شدة، والتي ظهرت على الحالة موضوع الدراسة الأعراض الإقحامية، أعراض الاستثارة، وهي من الأعراض الأساسية، أما مشاعر الذنب فتعد من الأعراض الثانوية المصاحبة لاضطراب الضغوط التالية للصدمة الناتجة عن PTSD

-فاعلية البرنامج الإرشادي الفردي في التخفيف من أعراض إساءة المعاملة الجنسية لدى الطفلة موضوع الدراسة.

دراسات في الاسترخاء:

دراسة كار (1997)، عمان

عنوان الدراسة: اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات.

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء اثر الاسترخاء العضلي - كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات.

عينة الدراسة: قد تألف أفراد الدراسة من (50) طالباً من طلبة الصفين التاسع والعاشر في مدرسة بشرى الثانوية في محافظة إربد. وقد تم اختيار أفراد الدراسة الذين يعانون من التوتر النفسي.

أهم نتائج الدراسة: تبين فاعلية الاسترخاء العضلي - كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات.

دراسة التميمي (2000) ، بغداد:

عنوان الدراسة: أثر استخدام تقنية الاسترخاء في خفض العادات العصبية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء أثر استخدام تقنية الاسترخاء في خفض العادات العصبية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

عينة الدراسة: قد تألف أفراد الدراسة من طلبة المرحلة الإعدادية.
أهم نتائج الدراسة: تبين فاعلية الاسترخاء في خفض العادات العصبية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
دراسات أجنبية:

دراسة نانسي وهنيفير (Nancy & Henefer, 2008) ، لندن:

عنوان الدراسة: فعالية برنامج علاجي قائم على استخدام العلاج بالتعرض، والاسترخاء، وتغيير الأفكار السلبية تجاه الذات، ولوم الذات لفتاة تعرضت للاغتصاب.

The Effectiveness Of A Treatment Program Based On Exposur Therapy, Relaxation, Changing Negative Thoughts Towards Self, And Self-Blame For A Girl Who Was Raped.

فقد كانت الدراسة حول فتاة تعرضت للاغتصاب والاعتداء من قبل مجموعة من الأفراد، أثناء رجوعها إلى بيتها، حيث كانت تعاني من أعراض اضطراب الكرب ما بعد الصدمة، وتم استخدام أسلوب علاجي وهو علاج الصدمة المعرفي، حيث استخدم العلاج بالتعرض، والاسترخاء، وتغيير الأفكار السلبية تجاه الذات، ولوم الذات.

أدوات الدراسة: برنامج علاجي يتألف من 15 خمسة عشرة جلسة.

أهم نتائج الدراسة: أشارت إلى انخفاض أعراض اضطراب الكرب ما بعد الصدمة، ومن خلال المتابعة بعد 4 أربعة أشهر لوحظ أن هناك تغييراً في أسلوب الحياة إلى النواحي الإيجابية.

4- الإطار النظري:

4-1- مفهوم الاسترخاء:

تستجيب الناس للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية- وتتركز بعض هذه التغيرات في الجبهة وفي سنة 1958 تبين أيضاً أن إثارة الانفعالات تؤدي أيضاً إلى توترات في الرقبة ومفاصل الذراعين- والركبتين والعضلات، كذلك تتوتر العضلات الداخلية كالمعدة والقفص الصدري وعندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع، الأشخاص في حالات الشد والتوتر والقلق تنهار مقاومتهم وقدرتهم على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي بسبب عجزهم عن توظيف العضلات النوعية المختلفة توظيفاً بناءً. (إبراهيم ، 1994).

فالاسترخاء في لغة: أسترخي، إسترخاء (رخى) بمعنى صار رخواً وتسترخي به حاله بمعنى حسنت وتسهلت بعد الشدة الضيق، (ولس براورز، 1968، 63).

واصطلاحاً: هو طريقة علاجية من العلاجات النفسية ووسيلة لخفض التوترات الانفعالية المرتبطة بحالات نفسية مثل : الربو، القرحة، التشنج، التقيؤ اللاإرادي ، شدة التوتر، التخفيف من الأرق والألم و فقدان الشهية، (إبراهيم ، 1994).

عرفت الموسوعة المختصرة لعلم النفس " الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمدد الجسم أو استقلاله وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملاً" إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر". (الخولي، 1976).

وتكمن أهمية الاسترخاء وتنظيم التنفس إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة كما تساعد اللاعبين على التحكم بانفعالاتهم قبل وأثناء المنافسة الرياضية ، هذا من الناحية السيكلوجية ، بينما من الناحية الفسيولوجية تسهم القدرة على الاسترخاء في خفض ضغط الدم وتقليل الحمل الواقع على القلب وتنمي قدرة اللاعب في السيطرة على انفعالاتهم لأثرها الإيجابي على الجهاز العصبي ، كما إن عدم قدرة اللاعب على الاسترخاء قد تقهده جانباً من لياقته البدنية نضراً لانفعاله الزائد الذي قد يؤدي إلى اختلال توزيع الجهد أثناء الأنشطة الرياضية " (منصور ، 1990، ص89).

لكن هنالك أفراد يعيشون طول الوقت تقريباً في حالة من التوتر الشديد، ويصطحب ذلك باستثارة في الجهاز العصبي من مظاهرها: جمود عضلات بعض الاعضاء، ارتفاع ضغط الدم، زيادة نبضات القلب اضطراب انتظام التنفس. وفي حالات القلق والصراعات النفسية-فهناك شبه اتفاق على أن اعراض القلق تختلط بالتوتر العضلي- فعدم الاستقرار- والاستثارة الزائدة- والحركة المستمرة كعضم الاظافر- واللوازم الحركية ماهي الا مظاهر قليلة من الاضطرابات العضوية الناتجة عن القلق-وقد يظهر التوتر في الجسم :كصداع ،الام الظهر، خفقان القلب ،آلام الساق ،و إن هدف الاسترخاء هو الوصول إلى النفس المتوازنة، إذ أصبح الاسترخاء ضرورة من ضروريات الحياة لأبد من تعلّمه لمواجهة ضغوط الحياة والتغلب على مشاكلها وضغوطها .يسيطر عادةً عندما التوتر النفسي على شخصٍ ما عندئذ لا يستطيع الإنسان: أن يفكر بشكل سليم وحينئذٍ تصبح ردود أفعاله مبالغاً فيها، أو غير الطبيعية ولهذا يمكن أن تنعكس بشكل سلبي على الصحة الجسميّة والنفسية معاً .

ويرى باحثون أن الاسترخاء هو: تدريبات للجسم والعقل في مرحلة الوعي يستطيعان من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم داعياً إلى أن يستلقي الإنسان على ظهره في مكان مريح، ويسند رأسه إلى وسادة منخفضة مع إبقاء العينين مغلقتين بدون الضغط عليها ثم يترك لإحساسه العنان. (إبراهيم، 1994، 64).

4-2 هدف وفوائد الاسترخاء : يجمع علماء النفس الإكلينيكي على أهمية أسلوب الاسترخاء في التقليل من الشعور بالقلق، وتحسين الصحة النفسية لدى الأفراد. ويعد الاسترخاء أحد أهم الأساليب المستخدمة في العلاج النفسي، حيث يستخدم للعديد من الاضطرابات النفسية، ومنها اضطراب قلق ما بعد الصدمة، والاضطرابات الجسمية المرتبطة بالضغوط النفسية مثل ضغط الدم، وأمراض القلب، واضطرابات المعدة، (إبراهيم، 1994، 67).

تتداخل أهداف وفوائد الاسترخاء في مستويين النفسي و العضلي:

1. مساعدة الأشخاص في تعلم الاسترخاء الكلي : يمكن أن يتم تدريس ذلك إما على المستوى الفردي أو الجماعي.
2. يستخدم في علاج بعض المشكلات: مثل : الاضطرابات وتقلصات في المعدة والجهاز الهضمي والتخلص من الضغط والقلق في النشاطات اليومية ،وعلاج حالات الخوف المرضي.
3. يمكن جمع الاسترخاء بطرق أخرى مثل :طرق إدارة الضغط النفسي المناهج المعرفية.
4. إزالة التشنجات والآلام العضلية وجعلها في حالة راحة.
5. نقل الانعكاسات العصبية من عضلات الهيكل العظمي وتعميمها إلى القلب والعضلات الداخلية.
6. إزالة الألم والشعور بالخوف والقلق و التوتر.
7. التحكم في العضلات المتوترة وبالتالي توازن بين الجسم والعقل وضبط الذات ومنه الثقة بالنفس.
8. تغيير بعض الافكار تجاه مواقف معينة تكون أحيانا سبباً في إثارة الاضطرابات الانفعالية وبالتالي إدراكها.

9. القدرة على الاستنباط و تكوين شعور خاص بالحالة النفسية (جريدة البداية الجديدة، 2011).
- 4-3- عوامل الاسترخاء:** وهناك ثلاثة عوامل مهمة جداً يجب ذكرها والتركيز عليها ، وهي تحدد مدى الاستفادة من تمارين الاسترخاء كما ذكرها العالم بيتل Beetle :
1. **الدافعية:** أن توجد لدى الانسان دافعيه للحصول على الاسترخاء وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها . ان كانت هذه الدافعية موجوده فأنا نحصل على درجة استرخاء عالية
 2. **الفهم:** يجب أن يفهم الفرد الأسباب التي دفعته للقيام بهذه التمارين وماهي الفائدة منها والفلسفة من القيام بهذه التمارين
 3. **الالتزام:** يجب ان يلتزم الفرد بالاستمرار بممارسة التمارين . يجب أن يحدد فترة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسة التمارين منتظمة ومستمرة .
- 4-4- طرق الاسترخاء:** تتعدد طرق الاسترخاء ومنها:
1. **الاسترخاء التنفس العميق:** تمرين التنفس العميق يوفر كمية الاكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثنائي اكسيد الكربون وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن .
 2. **الاسترخاء العضلي:** نلاحظ عندما تتقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط الألم من الشحنات الكهربائية وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ وهو الهايبوثالاموس. مسؤول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الاستجابات نفسية أو سلوكية بينما تقوم الأجهزة الفيزيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية الى الهايبوثالاموس يصبح الهايبوثالاموس قي توتر شديد. فأى تغير جديد في حياة الانسان تحول الى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء برجع الجسم والهايبوثالاموس الى حالة الاتزان ولهذا يقوم الفرد بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها .
 3. **الاسترخاء الذهني:** يعد الاسترخاء الذهني من أفضل العلاجات للتوتر والقلق والضغط النفسي والعصبي، وهو من الطرق الفعالة المستخدمة منذ القدم، ويمكن تعريف الاسترخاء بأنه القيام بمجموعة من التمارين بهدف تخفيف الضغط وإراحة الأعصاب وغالبًا ما يستغرق الشخص ٢٠ دقيقة للقيام بالتمارين.
- 4-5- مراحل عملية الاسترخاء:** اختر غرفة هادئة مظلمة، أو شبه مظلمة وتأكد من هدوء المكان ، وخلوه من المشتتات .واستلق في وضع مريح على أداة لا يوجد بها أجزاء ناعرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسم. ليس بالضرورة أن تكون مستلقياً ، بل يمكن البدء وأنت جالس في وضع مريح. في البداية ابدأ بتدريب عضو واحد ، كما في الخطوات التالية
- أغلق راحة يدك اليمنى بإحكام
 - لاحظ أن عضلات اليد ومقدمتها تتقبض وتتوتر وتشتد
 - بعد ثوان معدودة ، ابسط يدك وأرخها وضعها في مكان مريح
 - لاحظ أن العضلات بدأت تسترخي وتنتقل

- كرر التمرين لمرات. بعدها انتقل تدريجياً بتفكيرك إلى بقية عضلات الجسم ، الفك ، العنق ، الكتفين ، الظهر ، البطن ، والساقين والقدمين . ركز على كل عضو على حدة (الشدة والإرخاء) مع التكرار المستمر لكل عضو حتى تصل إلى حالة الاسترخاء التام ، لتتخفف أي تقلصات أو انقباضات في كل الأعضاء حاول أن يتخلل التدريب بين عضو وآخر فترة راحة من 10 إلى 15 ثانية. تنفس أثناء التمرين بعمق ، واملأ رئتيك بالهواء بهدوء وأخرجه بهدوء ، فالتنفس العميق يساعد على تحقيق الاسترخاء. من المهم في الاسترخاء ، التركيز وتصفية العقل من أي تفكير سلبي حتى لا تشعر بالتوتر فتشدد أعصابك ، وان لم تستطع فحاول تخيل صور المواقف الجميلة بحياتك.

في نهاية نصف ساعة ستجد أنك قد استرخيت تماماً ، وستشعر بالفرق بين مرحلة الاسترخاء والوضع المعتاد والفرق المحسوس سيثبتهك على ممارسة الاسترخاء بشكل منتظم لمدة نصف ساعة ومع تكرار التجربة ستجد أنك تحتاج إلى وقت أقل للقيام به (جريدة الفجر، 2014).

5- إجراءات الدراسة الميدانية : تم تنفيذ تقنية الاسترخاء إثر الانتهاء من إعدادها، و بعد أخذ الملاحظات من السادة المحكمين والقيام بالتعديلات اللازمة. وقد نفذ العمل شبه تجريبي على خمس مراحل: التدريب على استخدام فنية الاسترخاء، وذلك ضمن الظروف التي أتاحت للباحثة. والتطبيق القبلي لمقياس الخبرات الصادمة. وتطبيق الاسترخاء والتطبيق البعدي لمقياس الخبرات الصادمة. وتطبيق قياس المتابعة.

5-1 حدود البحث: تم إنجاز هذا البحث ضمن مجموعة حدود تمثلت بالاتي:

- الحدود البشرية: وشملت عينة للبحث جميع المراهقين المهجرين المقيمين في مدينة دمشق، الذين يعانون من أعراض نفسية مصاحبة للخبرات الصادمة تتراوح اعمارهم بين (15-17).
- الحدود المكانية: وتتمثل في محافظة دمشق،، ثانوية ابن الأثير.
- الحدود الزمنية: وتتمثل في الفترة الواقعة من 29 / 4 / 2018 م حتى 23 / 8 / 2019 م
- الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على التعرف قابلية الاسترخاء في تخفيف أعراض الخبرات الصادمة لدى عينة من المراهقين المهجرين.

5-2 منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي حيث يمثل أحد المناهج العلمية التي تستخدم في دراسة الظاهرة النفسية والظواهر الطبيعية ويقوم بإحداث الظاهرة النفسية ذاتها والتدخل في مسارها الطبيعي. (حمصي، 2002، 149). وقد استخدم في تنفيذ هذا البحث مخطط المجموعة الواحدة باختبار قبلي وبعدي، ويمثل هذا المخطط كما يلي: اختبار قبلي - معالجة - اختبار بعدي - متابعة ويحكم على تأثير المعالجة بموجب التغير في الدرجات بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة لكل طريقة على حدة ومقارنة التغيرات الحاصلة بين المجموعات العلاجية.

5-3 مجتمع البحث وعينة البحث:

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من جميع المراهقين المهجرين المقيمين في محافظة دمشق من العام الدراسي (2018-2019).

عينة البحث: عينة مقصودة مؤلفة من (12) اثني عشر طالباً من طلاب الصف الثاني الثانوي من المراهقين المهجرين في محافظة دمشق.

5-4 أدوات البحث: قامت الباحثة بإعداد مقياس للخبرات الصادمة بالاستعانة بعدد من الاختبارات المعدة سابقاً وهي استمارات خاصة بالإرشاد المعرفي السلوكي وهي(السجل اليومي للأفكار المختلفة وظيفياً DRDT (سيامو) : يسجل فيه

المراهق أفكاره التلقائية والانفعال حولها والاستجابات العقلانية المستخدمة ثم النتيجة، استمارة النشاط اليومي: تتضمن وضع برنامج يومي لما يفعله المراهق بالساعة وعمل خانة للتصحيح، استمارة التقييم الذاتي عن الجلسة العلاجية: بوصفه للمشاعر التي تحدث أثناء الجلسة ويذكر فائدته من الجلسة محدداً ذلك برقم من صفر إلى 10)، واستخدم البحث الأدوات التالية: مقياس الخبرات الصادمة (إعداد الباحثة)، تقنية خاصة بالاسترخاء.

بعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات التي تناولت أعراض الخبرات الصادمة للتعرف أبعادها والاستفادة منها في تحديد مكونات المقياس، بعد أن تم توجيه سؤال مفتوح إلى المراهقين (العينة الاستطلاعية) ماهي أعراض الخبرات الصادمة التي تعاني منها (وذلك بعد توضيح معنى الخبرة الصادمة) سجلوا إجاباتهم حول هذه الأعراض ثم تم فرز وانتقاء الإجابات التي حصلت على أعلى نسبة من التكرارات واعتمدت عليها في بناء أبعاد و فقرات المقياس وقامت الباحثة بحساب التحليل العاملي وكانت النتائج كمايلي: فكان اختبار كايزر ماير 0.96، اختبار مربع كاي 5524.227، درجات الحرية 435 Df، الدالة الإحصائية Sig 0.000.

5-5- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

أولاً: ثبات المقياس: يشير الى مدى اتساق درجات الاختبار من قياس إلى آخر (مراد وسليمان، 2002، ص 359) استخدم البحث لحساب الثبات ما يلي:

الثبات بإعادة تطبيق المقياس: تمت دراسة الثبات بالإعادة بفواصل زمني قدره (15) يوماً على العينة الاستطلاعية 100 طالب، و استخدم معامل الارتباط (بيرسون) لحساب درجة الارتباط بين درجات المراهقين بين التطبيقين وقد بلغ معامل الثبات (0.89) هو معامل ثبات مرتفع، وبذلك يتصف المقياس بقدر من الثبات يوثق به. ويلاحظ أن معامل الثبات بالإعادة كان مرتفعاً (0,89)

ثانياً: صدق المقياس: صدق يشير إلى فعاليته في قياس ما يجب أن يقيسه (كوافحة، 2005، 108)، واستخدم للتأكد من الصدق ما يلي:

صدق المحكمين: تم عرض تقنية الاسترخاء بصورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة في كلية التربية، وذلك للتحقق من مدى دقة الصورة الأولية، ومدى تغطيتها للموضوعات المستهدفة وبعد اطلاعهم عليها قدم المحكمون مجموعة من الآراء و الملاحظات المهمة وبعض التعديلات التي ساهمت في تطوير هذه الصيغة الملحق (1)، كذلك مقياس الخبرات الصادمة الملحق (2).

صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس وكانت النتائج أنه هناك ارتباطاً ذا دلالة إحصائية بين كل بعد ودرجة الكلية للمقياس وقد بلغت قيمة الارتباط بين الدرجة الكلية وبعد الاستعادة (0,747) بين درجة الكلية والبعد التجنب (0,510) وبين الدرجة الكلية وبعد الاستشارة (0,629) وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

5-6- عرض نتائج البحث وتفسيرها:

- المرحلة الأولى (التقييم): تقصي حالة من خلال تطبيق مقياس أعراض الخبرات الصادمة وتعريف الاسترخاء.
- المرحلة المتوسطة (تطبيق التقنيات): التعديل السلوكي للمراهقين من خلال تطبيق الاسترخاء.
- المرحلة الأخيرة والمتابعة: تهيئة لإنهاء الجلسات الاسترخاء، بلورة الأهداف المكتسبة، تأكيد اكتساب مهارات التعامل مع الخبرات الصادمة في المستقبل، تقييم التطبيق والمتابعة، مواجهة الانتكاسات بعد انتهاء الاسترخاء.

بعد الانتهاء من تطبيق المرحلة الأخيرة من تقنية الاسترخاء تم تطبيق المقياس البعدي بهدف قياس فاعلية الاسترخاء في خفض حدة أعراض الخبرات الصادمة وذلك من خلال استخراج الفرق في درجات المقياس القبلي والبعدي لدى أفراد العينة، تم إخضاع نتائج هذا المقياس للمعالجات الإحصائية المناسبة، وذلك للإجابة على سؤال البحث والتحقق من الفرضيات التي طرحها البحث، ومعرفة مدى تحقق الأهداف التي سعى إليها.

5-6-1 نتائج أسئلة البحث وتفسيرها:

السؤال الأول: ما نسبة انتشار أعراض الخبرات الصادمة التي يعاني منها المراهقون المهجرون ضمن أفراد عينة البحث؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و تم النسب المئوية وفق الجدول التالي:

الجدول (1) يبين نسبة انتشار أعراض الخبرات الصادمة لأفراد عينة البحث

الدرجة الكلية	عدد	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط الحسابي
	38	39	53	47.7632
القياس	عدد	نسبة المئوية	نسبة الفشل	نسبة تراكمية
القيمة (1)	3	7.9	7.9	7.9
القيمة (2)	30	78.9	78.9	86.8
القيمة (3)	5	13.2	13.2	100
العدد الكلي	38	100	100	

الانتشار = متوسط الحسابي +/- - الانحراف المعياري

يتضح من الجدول السابق أن نسبة الانتشار 13.2 %، وهذا يدل على أنها نسبة معقولة مما يدل على تعرض المراهقين لخبرات صادمة أثرت عليهم وأدت لظهور أعراض الخبرات الصادمة.

- ما أكثر أعراض الخبرات التي يعاني منها المراهقون المهجرون ضمن أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط والانحراف المعياري للأبعاد الثلاثة:

الجدول (2) يبين المتوسط والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية

المقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأقصى
الاستعادة قبلي	12	19.4167	2.02073	16	23
الاستعادة بعدي	12	15.0833	1.37895	13	17
التجنب قبلي	12	10.5833	3.05877	7	16
التجنب بعدي	12	9.0833	1.83196	7	12
الاستشارة قبلي	12	17.3333	2.18812	14	21
الاستشارة بعدي	12	11.8333	2.329	9	16

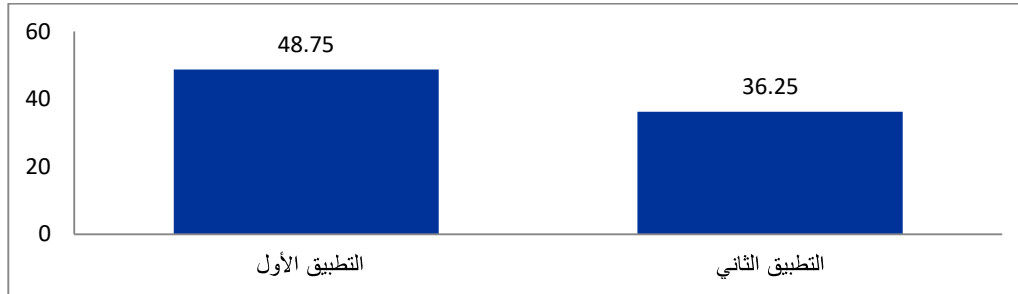
يتضح من الجدول السابق أن أعراض الاستعادة قد اكتسبت أعلى قيمة وتليها أعراض الاستشارة ومن ثم الأعراض التجنبية. أعراض "الاستعادة" قد اكتسبت أعلى قيمة وتليها أعراض "الاستشارة" ومن ثم الأعراض "التجنبية"، وهذا يتفق مع دراسة الشيخ

(2012)، وهذا ما يؤكد الدليل التشخيص DSM5 أن أعراض الاستعادة تظهر بشكل أكبر لدى المتعرضين للصدمة على عكس التجنب لأنهم يتجنبوا الحديث عن المواقف الصادمة.

5-6-2- نتائج الفرضيات:

الفرضية الأولى: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي (قبل تطبيق الاسترخاء) والقياس البعدي (بعد تطبيق الاسترخاء) لصالح القياس البعدي على مقياس أعراض الخبرات الصادمة.

نتائج الفرضية الأولى: بعد تطبيق جلسات الاسترخاء على أفراد العينة تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة على مقياس أعراض الخبرات الصادمة، كما يبين الشكل التالي:



الشكل رقم (1): يبين المتوسط والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية

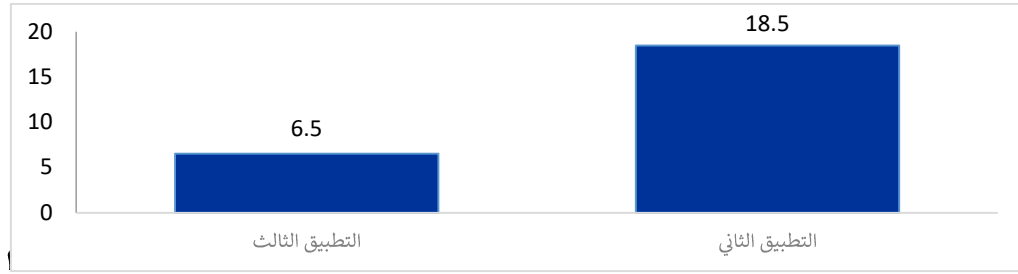
لاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة البحث في القياسين القبلي (الأول) والبعدي (الثاني) والجدول التالي يوضح ما تم توصل إليه من نتائج:

الجدول رقم (3): يبين الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين الأول والثاني

التطبيق	العدد	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التطبيق الأول (القبلي)	12	46	53	48.75	2.09436
التطبيق الثاني (البعدي)	12	33	44	36.25	3.84057

عند المقارنة بين نتائج التطبيق القبلي (الأول) والتطبيق البعدي (الثاني)، يتضح من الشكل (1) إن التطبيق البعدي أقل من القبلي، هذا يدل على أن المجموعة التجريبية تأثرت بالاسترخاء بشكل كبير. أما بالنسبة للتغذية الراجعة من أفراد العينة، تم ذلك من ذكرهم أن أعراض الخبرات الصادمة قد انخفضت، وهذا يؤكد أن الاسترخاء أتاحت لأفراد العينة الفهم العميق للخبرة الصادمة وكيفية التغلب على أعراضها، تم حساب اختبار ولكوكسون لرتب الإشارة هو يستخدم للقياسات القبلي والبعدي

لعينة واحدة Wilcoxon Signed Ranks Test



الشكل رقم (2): يبين الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين الأول والثاني

ومن خلال الشكل السابق تبين أن هناك فروق ظاهرية بين متوسط درجات أفراد المجموعة في القياس القبلي والبعدي بمقياس الخبرات الصادمة، ولمعرفة ما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية تم استخدام اختبار ولوكوسون للعينات المترابطة صغيرة الحجم.

الجدول رقم (4): يبين نتائج اختبار ولوكوسون للقياسين القبلي والبعدي

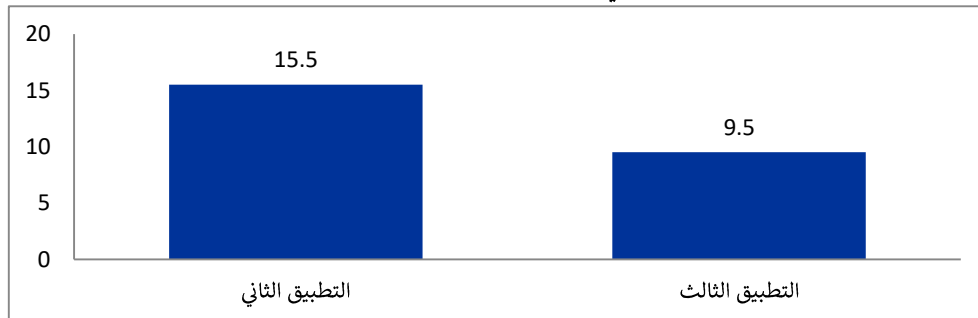
التطبيق	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار ولوكوسون	القيمة المحسوبة Z	القيمة الاحتمالية	حجم الأثر
التطبيق الأول	12	18.5	222	0	4.178	0	1.207
التطبيق الثاني	12	6.5	78				

يوضح الجدول نتائج اختبار ولوكوسون للتعرف إلى دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة للقياسين القبلي والبعدي وتم حساب حجم الأثر Effect size الذي يمثل نسبة تباين المتغير التابع التي ترجع للمتغير المستقل، أي أنه يبين قوة العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل، فهو يعطينا الدلالة العملية لفروق الإحصائية أو العلاقات بين المتغيرات ما إذا كانت تلك الدلالة كبيرة بحيث تبرر الأخذ بنتائجها. وفق المعادلة التالية:

حجم الأثر = $\frac{Z}{\sqrt{N}}$ حيث Z القيمة المحسوبة لاختبار ولوكوسون وأما N فهي عدد أفراد العينة.

حجم الأثر = $\frac{4.178}{\sqrt{12}} = 1.207$ وهو حجم أثر كبير، حيث أن (ان كوهين حدد مستويات حجم الأثر كالتالي: مستويات كوهين لحجم الأثر أقل من (0.4) ضعيف من (0.4 - 0.7) متوسط، أكبر من (0.7) مرتفع). (بالانت، 237، 2006) الفرضية الثانية: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة (بعد شهر من انتهاء من تطبيق الاسترخاء) لصالح قياس المتابعة على مقياس أعراض الخبرات الصادمة.

نتائج الفرضية الثانية: بعد تطبيق جلسات الاسترخاء على أفراد العينة كانت المتوسطات الدرجات افراد العينة بمقياس أعراض الخبرات الصادمة ، كما يبين الشكل التالي:



الشكل رقم (3): يبين درجات أفراد العينة بأعراض الخبرات تطبيق الثاني والثالث

من خلال الشكل السابق تبين أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسط درجات أفراد المجموعة في القياس البعدي والمتابعة بمقياس الخبرات الصادمة، ولمعرفة ما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية تم استخدام اختبار ولكوكسون للعينات المترابطة.

الجدول رقم (5): يبين نتائج اختبار ولكوكسون للقياسين البعدي والمتابعة

التطبيق	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار ولكوكسون	القيمة المحسوبة Z	القيمة الاحتمالية	حجم الأثر
الثاني	12	15.5	186	36	2.098	0.36	0.61

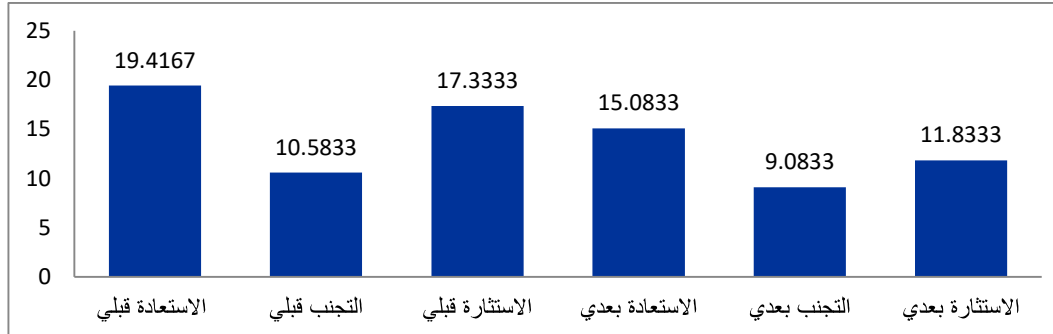
يوضح نتائج اختبار ولكوكسون للتعرف إلى دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة بالقياسين البعدي والمتابعة وتم حساب حجم الأثر وفق المعادلة التالية:

حجم الأثر = $\frac{2.098}{\sqrt{12}} = 0.61$ ، وهو حجم أثر كبير، حيث أن (كوهين حدد مستويات حجم الأثر كالتالي: مستويات كوهين لحجم الأثر أقل من (0.4) ضعيف من (0.4 - 0.7) متوسط، أكبر من (0.7) مرتفع).

يلاحظ من الجدول السابق أن القيمة الاحتمالية لاختبار ولكوكسون دالة إحصائياً إذ بلغت **0.36** حيث أن مستوى الدلالة 0.05 وحجم الأثر كان كبيراً **0.61** وعند المقارنة بين نتائج التطبيق البعدي ومتابعة تبين أن حجم الأثر أكبر لصالح تطبيق المتابعة. وهذا يشير إلى أثر مرتفع وكبير الاسترخاء في خفض أعراض الخبرات الصادمة لدى أفراد العينة، فهذه القيم أكبر من المستوى المرتفع الذي حدد كوهين بـ 0.14.

الفرضية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد الاستعادة والتجنب والاستشارة بين القياس القبلي (قبل تطبيق الاسترخاء) والقياس البعدي (بعد تطبيق الاسترخاء) لصالح القياس البعدي.

نتائج الفرضية الثالثة: بعد تطبيق جلسات الاسترخاء على أفراد العينة كانت متوسطات درجات أفراد العينة بمقياس أعراض الخبرات الصادمة على لأبعاد الثلاثة بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي والشكل (4) يظهر ذلك:



الشكل رقم (4): يبين الفروق بين أفراد المجموعة في التطبيقين القبلي والبعدي للأبعاد الثلاثة

من خلال الشكل السابق تبين أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسط درجات أفراد المجموعة في القياس القبلي والبعدي بمقياس الخبرات الصادمة للأبعاد الثلاثة، ولمعرفة ما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية تم استخدام اختبار ولكوكسون للعينات المترابطة صغيرة الحجم، والجدول الآتي يوضح نتائج اختبار ولكوكسون للتعرف إلى دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة بالقياسين القبلي والبعدي للأبعاد الثلاثة.

الجدول (6) يبين الرتب السالبة والموجبة للمقياسين القبلي والبعدي

المقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأقصى
الاستعادة قبلي	12	19.4167	2.02073	16	23
التجنب قبلي	12	10.5833	3.05877	7	16
الاستشارة قبلي	12	17.3333	2.18812	14	21
الاستعادة بعدي	12	15.0833	1.37895	13	17
التجنب بعدي	12	9.0833	1.83196	7	12
الاستشارة بعدي	12	11.8333	2.329	9	16

لأجل التحقق من الرتب السالبة والموجبة لدى أفراد المجموعة التجريبية في المقياسين القبلي والبعدي للأبعاد الثلاثة وتم حساب اختبار ولكوكسون كما في الجدول التالي:

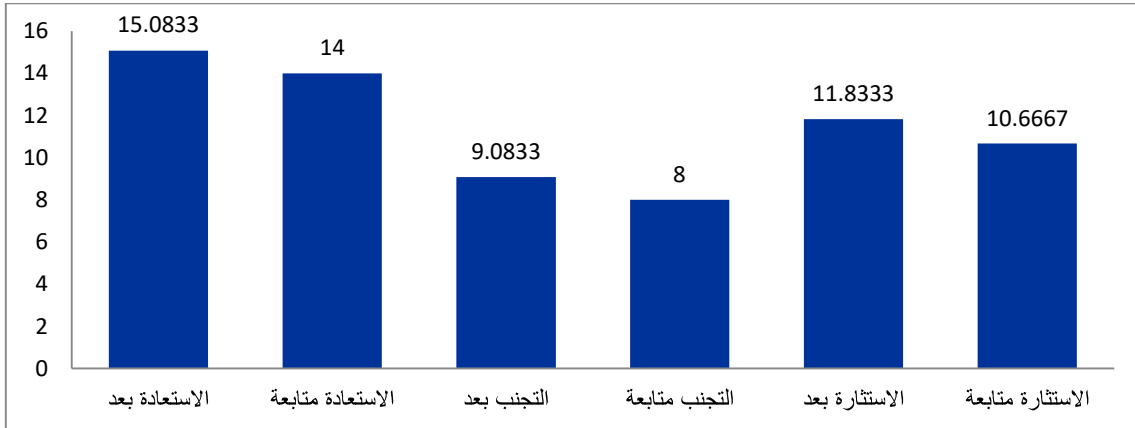
الجدول رقم (7): يبين الرتب السالبة والموجبة للأبعاد الثلاثة

البعد	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	القيمة المحسوبة Z	القيمة الاحتمالية	حجم الأثر
الاستعادة	الرتب السالبة	11 ^a	6	66	-2.941 ^b	0.003
	الرتب الموجبة	0 ^b	0	0	دال	كبير
	الرتب الكاذبة	1 ^c				
التجنب	الرتب السالبة	9 ^a	5.5	49.5	-2.262 ^b	0.024
	الرتب الموجبة	1 ^b	5.5	5.5	دال	حجم أثر كبير
	الرتب الكاذبة	2 ^c				
الاستشارة	الرتب السالبة	11 ^a	6	66	-2.950 ^b	0.003
	الرتب الموجبة	0 ^b	0	0	دال	حجم أثر كبير
	الرتب الكاذبة	1 ^c				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة Z المحسوبة (-2.941b) لبعده الاستعادة ، تم حساب حجم الأثر و كان 0.85 وهو أثر كبير، وأن قيمة Z المحسوبة (-2.262b) لبعده التجنب، حيث كان حجم الأثر 0.65 وهو أثر كبير، وقيمة Z المحسوبة (-2.950b) لبعده الاستشارة ، حيث كان حجم الأثر 0.85 وهو أثر كبير، هذا يدل فعالية الاسترخاء في خفض أعراض الخيرات الصادمة للأبعاد الثلاثة.

الفرضية الرابعة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد الاستعادة والتجنب والاستثارة بين القياس البعدي (بعد تطبيق الاسترخاء) والمتابعة (بعد شهر من انتهاء من تطبيق الاسترخاء) لصالح قياس المتابعة.

نتائج الفرضية الرابعة: بعد تطبيق جلسات الاسترخاء على أفراد العينة كانت متوسطات درجات أفراد العينة بمقياس أعراض الخبرات الصادمة في أبعاده الثلاثة بين المقياسين البعدي والمتابعة لصالح المتابعة والشكل (5) يظهر ذلك:



الشكل رقم (5): يبين الفروق أفراد المجموعة في التطبيقين الثاني والثالث لأبعاده الثلاثة

من خلال الشكل السابق تبين أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسط درجات أفراد المجموعة في القياس البعدي والمتابعة بمقياس الخبرات الصادمة للأبعاد الثلاثة ، ولمعرفة ما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية تم استخدام اختبار ولكوكسون للعينات المترابطة صغيرة الحجم، والجدول الآتي يوضح نتائج اختبار ولكوكسون للتعرف إلى دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة بالمقياسين البعدي والمتابعة لأبعاده الثلاثة.

الجدول رقم (8): يبين الرتب السالبة والموجبة للمقياسين البعدي والمتابعة

المقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأقصى
الاستعادة بعد	12	15.0833	1.37895	13	17
الاستعادة متابعة	12	14	1.12815	12	16
التجنب بعد	12	9.0833	1.83196	7	12
التجنب متابعة	12	8	1.20605	8	11
الاستثارة بعد	12	11.8333	2.329	9	16
الاستثارة متابعة	12	10.6667	2.22928	8	15

ولأجل التحقق من الرتب السالبة والموجبة لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة للأبعاد الثلاثة تم حساب اختبار ولكوكسون كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (9): يبين الرتب السالبة والموجبة للأبعاد الثلاثة

حجم الأثر	القيمة الاحتمالية	القيمة المحسوبة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	البعء	
0.84	0.004	-2.919 ^b	55	5.5	10 ^a	الاستعادة	الرتب السالبة
كبير			0	0	0 ^b		الرتب الموجبة
					2 ^c		الرتب الكاذبة
0.65	0.024	-2.262 ^b	49.5	5.5	9 ^a	التجنب	الرتب السالبة
حجم أثر كبير	دال		5.5	5.5	1 ^b		الرتب الموجبة
					2 ^c		الرتب الكاذبة
0.7	0.016	-2.414 ^b	28	4	7 ^a	الاستشارة	الرتب السالبة
حجم أثر كبير	دال		0	0	0 ^b		الرتب الموجبة
					5 ^c		الرتب الكاذبة

يتضح من الجدول السابق أن قيمة Z المحسوبة (-2.919b) لبعء الاستعادة، تم حساب حجم الأثر وكان 0.84 وهو أثر كبير، أن قيمة Z المحسوبة (-2.262b) لبعء التجنب، وكان حجم الأثر 0.65 وهو أثر كبير، بينما قيمة Z المحسوبة (-2.414b)، وكان حساب حجم الأثر وكان 0.7 وهو أثر كبير، هذا يدل فعالية الاسترخاء في خفض أعراض الخبرات الصادمة للأبعاد الثلاثة وهذا يعني أن الاسترخاء المستخدم ساعد أفراد العينة في الحفاظ على خفض أعراض الخبرات الصادمة.

6- خاتمة: لقد كان الهدف الأساسي الذي سعى إليه البحث هو التعرف إلى فاعلية الاسترخاء في خفض أعراض الخبرات الصادمة ذلك لدى عينة من مراهقين الذين يعانون من هذه الأعراض وقد دلت نتائج القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على فعالية الاسترخاء للغرض الذي أعد من أجله إذا بلغ حجم الأثر 1.07 بالنسبة للقياس المتابعة ثبت استمرار التحسن إذا بلغ حجم الأثر 0.61 .

7- مقترحات البحث: وضع بعض المقترحات في ضوء نتائج البحث نذكر منها:

- العمل على إعداد برنامج خاص الاسترخاء وأثره في خفض أعراض الخبرات الصادمة.
- استثمار الاسترخاء والذي ثبت فاعليته في علاج الطلاب الذين يعانون من PTSD أعراض الصدمة في المدارس.
- استثمار الجلسة الإرشادية في تدريب المراهقين في فنية الاسترخاء.
- إجراء بحوث متابعة لمدة سنة بعد انتهاء الجلسات الاسترخاء لاختبار فاعليته على المدى الطويل.

المراجع

1. إبراهيم، عبد الستار. (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، أساليبه وميادين تطبيقه ، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
2. بالانت ، جولي. (2006). تحليل الاحصائي باستخدام برنامج Spss، ترجمة خالد العامري، ط (2).
3. جريدة الفجر. (2014). الإسترخاء. مقال متاح على الرابط التالي: <https://www.elfagr.com/644592>
4. حمصي، انطون. (2002). أصول البحث في علم النفس. ط3 جامعة دمشق: دمشق
5. الخولي، وليم. (1976). الموسوعة المختصرة في علم النفس الطب القلبي، ط1، القاهرة، دار المعارف، ص 372 .
6. كار، سليمان علي. (1994). اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات ، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن
7. الشربيني، لطفي. (2001). الإكتئاب المرضي و الإرشاد، منارة المعارف ، الإسكندرية.
8. شاهين، محمّد. (2007). فاعلية برنامج تدريبي معرفي في تحسين التفكير العقلاني وتقدير الذات وخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة الجامعيين في فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
9. الشيخ، منال حسن. (2012). فاعلية برنامج إرشادي فردي في التخفيف من أعراض الصدمة النفسية الناتجة عن إساءة المعاملة الجنسية لدى الأطفال. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، دمشق، سورية.
10. كوافحة ، تيسير . (2005). القياس والتقييم وأساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة. ط2. دار الميسرة: عمان. الأردن.
11. جريدة البداية الجديدة. (2011). الاسترخاء علاج فعال للمرض النفسي. الصادرة يوم 14-10-2011. مقال متاح على الرابط التالي: <https://www.masress.com/albedaya/4096>
12. مراد ، صلاح أحمد. سليمان، أمين علي. (2002). الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية خطوات إعدادها وخصائصها. القاهرة: دار الكتاب الحديث .
13. منصور، سامية فرغلي. شكيب ، وسلوى عبد الهادي. (1990). برنامج مقترح لتنمية القدرة على الاسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء في الجمناز للناشئات ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، القاهرة ، جامعة حلوان ، (المجلد الثاني) العدد الأول ، يناير ، 89-105 .
14. ولس براورز. (1968). المنجد الأبجدي. ط5. دار المشرق : بيروت. لبنان .
15. اليونيسيف. (1995). العلاج المعرفي . وزارة الصحة . مشفى الامل بيروت.

1. Ingo ,Schafer ,et al.(2006).post Trauma syndmes in children an adolescents after road traffic accidents – aprospe chort study . In ternational jouranal of descriptive and experimental psychopathology،vol.39.no .4.
2. Nancy & Henefer.(2008). A systematic review of cognitive and behavioural therapies for methamphetamine dependence. Drug and Alcohol Review ،vol 27 no .3:309–17.

الملحق (1) الاسترخاء

ماهية الاسترخاء:

إن هدف الاسترخاء هو الوصول إلى النفس المتوازنة إذ أصبح الاسترخاء ضرورة من ضروريات الحياة لا بد من تعلمه لمواجهة ضغوط الحياة والتغلب على مشكلاتها وضغوطها.

عادة عندما يسيطر التوتر النفسي على شخص ما عندئذ لا يستطيع الإنسان:

أن يفكر بشكل سليم وحينئذ تصبح ردود أفعاله مبالغاً فيها، أو غير طبيعية ولهذا يمكن أن تنعكس بشكل سلبي على الصحة الجسمية والنفسية معاً.

ويؤدي التعرض المتزايد للتوتر كل يوم إلى زيادة إفراز بعض الهرمونات التي ينجم عنها:

- الارتفاع في الضغط الدموي.
- الإصابة بنقص الدورة الدموية للأعضاء الحيوية في الجسم كالقلب والمخ وحدوث الجلطة.
- الاضطرابات الهضمية، كأمراض القولون والمعدة.
- الاضطرابات النفسية المتعلقة بالنوم والاكتئاب.
- فقدان الرغبة بالعمل وبالحياة.

وبالرغم من أننا لا نستطيع أن نتجنب الأحداث التي تحدد اتجاه حياتنا، ولكننا نستطيع إزالة التوتر والتغلب عليها بالاسترخاء الذي يسمح:

- بتعديل ردود الفعل إزاء العوامل الخارجية.
- وبالتخلص بشكل تدريجي من العوامل المؤهلة لحدوث التوتر.

ويرى باحثون أن الاسترخاء هو:

تدريبات للجسم والعقل في مرحلة الوعي يستطيعان من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم داعياً إلى أن يستلقى الإنسان على ظهره في مكان مريح، ويسند رأسه إلى وسادة منخفضة مع إبقاء العينين مغلقتين بدون الضغط عليهما ثم يترك لإحساسه العنان.

خطوات تمرين التنفس العميق:

- الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين بعض الشيء، أو أثناء الاستلقاء على الأرض.
- إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك للتقليل من المؤثرات الخارجية.
- ضع إحدى اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن (مكان السرة)، والهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر، فهذا دليل أن كمية الهواء جيدة وتصل إلى جميع أنحاء الرئة.
- يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلاً... قليلاً، أي لا تعتمد ذلك بل بشكل طبيعي.
- إذا شعر الإنسان بارتفاع اليد على البدن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الإنسان وشعوره بالارتياح وقد تأخذ من 3-5 ثوان، وقد تمتد من 1-10 ثوان.
- العملية التي تليها يقوم الإنسان بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادة إلى وضعها الطبيعي.
- تكرر هذه العملية (الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفير من الفم 3 مرات).

الملحق (2)

مقياس الخبرات الصادمة

تعليمات المقياس:

السنة الدراسية:..... الجنس:..... العمر

أخي الطالب:

أمامك مجموعة من العبارات عن أحداث يمكن أن تكون قد مررت بها في الفترة الماضية والمطلوب منك أن تضع إشارة أمام الحقل الذي يعبر عن حالتك علماً أن هذه المعلومات ستكون لأغراض البحث العلمي فقط، لذا يرجى منك الإجابة بكل مصداقية وموضوعية ولا داعي لذكر اسمك في المقياس. وأرجو منك عدم اختيار أكثر من إجابة واحدة لكل عبارة وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.

ولكم جزيل الشكر على تعاونكم

الإجابة		محتوى البند
لا	نعم	
		1.تسيطر عليّ ذكريات محزنة عن الخبرة الصادمة.
		2.تسيطر عليّ أفكار متكررة عن الخبرة الصادمة.
		3.تسيطر عليّ صور عن الخبرة الصادمة.
		4.أشعر بالخوف عندما أفكر بالخبرة الصادمة.
		5.تتتابني أحلام متكررة تتعلق بالخبرات الصادمة.
		6.أخاف كثيراً "من إمكانية وقوع الخبرة ذاتها معي أو مع غيري مجدداً"
		7.أشعر بالتوتر والانزعاج عندما أتذكر الخبرة الصادمة.
		8.أشعر بعدم قدرتي على استعادة بعض جوانب الخبرة الصادمة.
		9.ينتابني شعور مفاجئ عن الخبرة الصادمة كما لو أنني أعيشها الآن.
		10.أحياناً أشم بعض الروائح التي تعيد إليّ ذكرياتي للخبرة الصادمة.
		11.أحياناً تلمع أمامي بعض المواقف المرتبطة بالخبرة الصادمة.
		12.أحياناً تتكرر الخبرة الصادمة كأنها شريط سينما.
		13.أتجنب المشاعر التي تذكرني بالخبرة الصادمة.
		14.أتجنب لقاء أي شخص كان موجوداً ضمن الخبرة الصادمة.
		15.أتجنب التحدث عما وقع لي عن الخبرة الصادمة.

		16. أتجنب الأشخاص الذين يذكرونني بالخبرة الصادمة.
		17. أتجنب كل ما يذكرنني بالمكان الذي وقعت فيه الخبرة الصادمة .
		18. أ تجنب الأنشطة التي تذكرنني بالخبرة الصادمة .
		19.أصبحت مبتعدا عن رفاقي.
		20،أغضب وأتوتر لأنفه الأسباب.
		21.أشعر بالخدر (التميل) عند تتابني الذكريات المؤلمة.
		22.لدي مشاكل في النوم
		23.أشعر بالذنب لأمر كان علي القيام بها عندما وقعت الخبرة الصادمة .
		24.أحمل الآخرين مسؤولية ما حدث.
		25.أصبحت نظرتي لمن حولي متشائمة بعد الخبرة.
		26.أصبحت نظرتي للعالم متشائمة بعد الخبرة
		27.أشعر بأنني فقدت القدرة على منح الآخرين مشاعر الحب(القدرة على العطاء) بعد وقوع الخبرة الصادمة.
		28.لدي صعوبة في التركيز وتشتت في الانتباه أثناء دراستي.
		29.أشعر أن أحلامي المستقبلية لن تتحقق.
		30.أشعر بعدم الأمان بعد تعرضي للخبرة الصادمة.