اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين

م . بلقيس عبد حسين كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

ملخص البحث :
عنوان البحث (اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين)
يهدف البحث الحالي الى 1- قياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى المراهقين وتبع" لمتغير الجنس (ذكور _ اناث) .
2- قياس القلق الاجتماعي لدى المراهقين " لمتغير الجنس (ذكور _ اناث) وقياس العلاقة بين اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية و القلق الاجتماعي لدى المراهقين " تبعا" لمتغير الجنس (ذكور _ اناث) ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة مقياس (الازيرجاوي لعام 2005) للضغوط الصدمية وقامت ببناء مقياس يقيس سمة القلق الاجتماعي وقد طبقت المقياس على عينة مكونة من (120) طالب وطالبة وكانت النتائج بشكل عام لا يعانون من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وكذلك لا يعانون من القلق الاجتماعي .

Abstract of the research:
Research name (after shock neuropathy and its relationship with social solicitude).
The current research aims to
1.measure after shock stress for teenagers according to the sex variable (males-females)
2.measure the social solicitude for teenagers for the sex variable (males-females) and measure the relationship between after shock neuropathy and social solicitude for teenagers according to the sex variable (males-females) and to accomplish this aim the researcher used the(azerjawi 2005) scale for shock stress and created a scale for measuring the social concern imprint, then she applied it on a example of (120) students and the general results were that they do not suffer from after shock stress or social

مشكلة البحث :

منذ إن خلق الإنسان وهو يصارع الطبيعة مرة ينتصر عليها وأخرى تنتصر عليه ويكيفها لأجله ومرة يتكيف لأجلها وهذا يعني إن انتصار الطبيعة بجبروتها وإحداثها وكوارثها كالفيضانات والزلازل والبراكين وكذلك بالحرب هو (اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية) ، ومع ان الحرب هي الحرب والتعذيب هو التعذيب فيما تحدثه من صدمات نفسية الا ان الذي شهده العراقيون من حروب كارثة لأكثر من ربع قرن من التعذيب واضطهاد وتفنن في قتل البشر بما فيه التفخيخ وقطع الرؤوس يفوق ما أصاب أي شعب في العالم حيث تركت اثارا" نفسية غائرة في شخصية الفرد وكبريائه وخاصة الطفل العراقي لان الحرب تعد تجربة مريرة تشكل في كيان الإنسان السيكولوجي خسارة فادحة ، لانها تعرض كيانه لاهتزاز شديد غالبا" ما يؤدي لخسارة ذاته ، ان الحرب هي المسؤولة عن الخسارة والتصدع الذي يؤدي لاضطراب عصبي مركزي ونفسي ينعكس على شكل صراع وحرب وجدانية داخل نفوس الأفراد (Engler,1985,P199) ان ما حال بالعراق اليوم وقد أسود المشهد بفعل القتل والتعذيب الذي يمارسه الاحتلال الأمريكي ضد أبناء العراق فضلا" عن مشاهداتنا لشاشات الفضائيات التي تعرض بشكل شبه يومي مشاهد العنف والقتل والاعتداء والاغتصاب ومشاهد الأعضاء البشرية المقطعة وأجساد الأطفال المتفحمة تملا شوارعنا وهواجسنا وكوابيسنا ان هذه المشاهد المستمرة تحدث صدمات نفسية متتالية لدى الطفل والمراهق الباحث بطبيعته عن الأمان الأمر الذي أدى إلى شيوع الاضطرابات النفسية بين أطفالنا كالعنف والعدوان والقلق والانعزال، فضلا عن معايشة الفرد لخبرات الحرب والتهديد والأزمات كتعرضهم لمواقف القتال العسكرية والتعرض لحوادث الاعتداء والسرقة بالإكراه والاغتصاب او الإحداث المحزنة الناتجة عن أعمال عسكرية مثل الضرب بالقنابل وسقوط الطائرات والتعرض للأذى في الطفولة ومشاهدة تعرض إنسان أخر لأذى بالغ تترك أثار نفسية لا تزول بزوال مسبباتها بل تظل كامنة لتتراكم فيما بعد لتتخذ إشكالا متعددة من الانفعالات غير السارة كالقلق والاكتئاب .(صادق ، 2007، ص233) .

هذا وان مرحلة المراهقة مرحلة لا يمكن تجنب أزماتها لأنها تجعل الفرد يمر في فترة عاصفة مضطربة تؤثر في سلوكه وينتج عنها اضطرابات نفسية حادة كالقلق (صادق ، 1999، ص5) فكيف الحال لدى المراهق الذي يعيش وسط بيئة مضطربة يسودها كل مظاهر الإرهاب والقتل والعنف والاغتصاب والتفجيرات التي تملا الشوارع والمدن والأجساد المتفحمة التي يشاهدها المراهق بشكل شبه يومي على شاشات الفضائيات كلها تترك اثأرا" عميقة على الإفراد والأسرة والمجتمع وبالتالي ينتج عنها الاضطرابات النفسية والمتمثلة باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (الخزرجي ، 2005 ،ص7) فضلا عن ان باس Bass يبين ان بحوث عديدة أجريت في مجال القلق وأظهرت اهتماما" بدراسة القلق الاجتماعي المتمثل بعدم الارتياح والانزعاج الذي يهز الفرد عند وجوده مع الآخرين والضيق والتوتر في نظراتهم وتجنب إقامة العلاقات الاجتماعية (Bass,1980,P204). هذا وقد أهمل المختصون بالطب النفسي والعلوم النفسية دراسة موضوع اضطراب ما بعد

الضغوط الصدمية من قبل اذ انه لا يشخص الا نادرا" على الرغم من شيوعه وذلك لأسباب منها عدم الاستفسار من المرضى عن الحوادث الصدمية التي مرت بهم وتردد المرضى في الإفصاح عن الجوانب المؤلمة في حياتهم وعدم ارتياح الأطباء عند مناقشة الحوادث المحزنة لمرضاهم فضلا" عن ان هذا الاضطراب يكون مصحوبا" عادة بإعراض عامة مختلفة مثل الصداع واضطراب النوم والتوتر والقلق والأكتأب وإساءة استعمال العقاقير والإدمان الكحولي ،وان هناك أسبابا" مستجدة كثيرة تستدعي زيادة حدة القلق فعلى الصعيد السياسي تزداد الصراعات والحروب ويزداد التطرف والإرهاب وعلى الصعيد الاقتصادي يزداد الاستهلاك وتتناقص فرص العمل ويقل الدخل ومصادر الثروة مع زيادة مضطردة في عدد السكان في حين تزداد العلاقات تعقدا" وتدهورا" على الصعيد الاجتماعي حتى داخل الأسرة الواحدة ووسط الأهل والأقارب إضافة إلى ذلك انتشار الإمراض المستعصية ويمكن ان يؤدي الى ضعف البنى الأخلاقية وانهيار الكثير من القيم والمعايير الأصلية التي كانت تحكم بين الناس وتسهم في حل مشكلاتهم ، (cattel.R.B,1966,P44) ، والقلق الاجتماعي ينشأ عندما يتغلب الجانب السلبي على الواقع حيث يتعرض الفرد الى حالات متزامنة من التفاؤل والتشاؤم او الأمل او الخوف بشأن المستقبل . (zaleski,1996,P165-). قد أشارت الدراسات ان التقصير الحاصل من قبل منظمات الطفولة العالمية والإقليمية بحق معاناة الطفل العراقي بحيث يكون عرضة للاضطرابات النفسية ومؤكدا" ان الحوادث الصدمية وخاصة المر عليها زمن لا يعني الشفاء منها وإنما يحولها الى صدمة مزمنة وما يترتب عليها من انعكاسات سلبية على مستقبل الطفل (النابلسي ، مجلة العلوم النفسية ، شبكة الانترنيت) ، لذا يعد اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية من المشكلات النفسية التربوية الشائعة في الوسط التربوي وفي مؤسساتنا التربية التعليمية وخاصة لدى المراهقين ان هذا الاضطراب انعكس سلبا" على حياة الطلاب سواء كانت تربوية او اجتماعية او تحصيلية فقد شاعت مظاهر العنف لديهم فضلا" عن ظهور مظاهر الخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس وضعف التحصيل الدراسي لدى الطلاب المراهقين (صادق ، 2007، ص249) . ويعد القلق الاجتماعي من العوامل الأساسية التي يجب مراعاتها في تحقيق الصحة النفسية كونه من الانفعالات التي تصيب الإنسان فوجوده يعني نذيرا" بالخطر يهدد امن الفرد وسلامته النفسية وإحساسه بالسعادة (ألزغبي ،1999،ص107) ومن هنا برزت مشكلة البحث التي تسعى الباحثة لدراستها بغية الوصول الى النتائج والتوصيات من خلال الإجابة على السؤال التالي :-

ما طبيعة العلاقة بين القلق الاجتماعي واضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى المراهقين في مدينة بعقوبة ؟

أهمية البحث :

ان ما شهده العراق من حروب مدمرة ولرنما هذا الجيل هو جيل الحروب والأزمات النفسية فمنذ عام 1958 والعراق يمر بحروب وأزمات داخلية وخارجية كان أشدها في اذار عام (2003) اذا شهد حربا" واسعة شملت الأرض وما عليها تضمنت اشد معاني الصدمة والأزمة واضغط والموت والجروح الجسدية والآلام

النفسية ، ثلاثة حروب مرعبة منذ السبعينات كان أثارها الشهيد والمفقود والأسير وتدمير البنى التحتية ، تدمير شمل الماضي والحاضر لقد تراكمت إعراضها وتحولت عبر الزمن الى مواقف تعجز الأساليب الاعتيادية للوقوف امامها وحل مشكلاتها الامر الذي فسح المجال لظهور الآثار السلبية على الإفراد والجماعة وكان ما يجري في العراق بعد ازمة تفوق طاقة التحمل بما نتج عنه ما يسمى متاهة الحياة وهو كثيرا" ما يحدث تحت طائلة الخوف والقلق الشديد بسبب اقتحام المنازل والسرقة والقتل والاغتصاب او القبض على الزوج او الأخ او الأب وتشتيت العوائل كما حدث في كثير من مدن العراق ولازال يحدث ، وتعد مرحلة المراهق شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم ثروة لكل امة تنشد الرقي والتقدم وطاقة حيوية متدفقة لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجديد لما يمتلكون من طاقة وإمكانات علمية 0 (كمال ، 1983 ، ص682) ، والتي يدرك فيها المراهق مكونات الشخصية وتنمو لديه ثقته بنفسه كونه فردا" له كيان سواء في العمل او المدرسة فضلا عن الدافع الى تأكيد الهوية الشخصية بصورة اكثر إلحاحا" من المراحل السابقة (موسن ، كاجان ، 1986،ص273) . ويقول (بول) ان الطالب الذي يواجه بالنقد والاستهزاء المستمر سواء كان ذلك في البيت ام في المدرسة يصبح قلقا" وغير واثق من نفسه في المواقف الجديدة (بول ،واخرون ، 1986 ،ص376) ، من جانب اخر أحظيت اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية اهتمام الدراسات الاجتماعية والنفسية والتربوية واعتبروها ليست مجرد ظواهر تحدث لفترة عابرة او غير محسوبة فهي مرتبطة بحياة الإفراد اذ انها تؤدي الى تغيرات جذرية في الإبعاد الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والتربوية وتؤثر على أنماط الشخصية والبناء الاجتماعي (الموسوي ، 1995 ، ص60) ، ان تأثير الصدمة سواء أكانت جماعية كالحروب والكوارث الطبيعية ام الفردية كموت عزيزاو حادث مريع فان تأثيرها يبقى كامنا" في النفوس وتتراكم أثاره لتفرز كثيرا من ردود الأفعال غير السوية كالخوف والقلق والإيذاء والقتل ، (Hopfoll ,1991,P18) ، وتشير الدراسات الايديمولوجية (وهي دراسات التي تهتم بالإمراض الناجمة عن أحداث الصدمة) إلى أن الاضطرابات التالية للصدمة تؤدي الى تدمير الشخصية على كل المستويات النفسية منها والبدنية وتنهي خط الدفاع لها وتحدث شرخا" كبيرا" منها فقدان الثقة في المحيط الاجتماعي الذي يربك البيئة الإنسانية للفرد الأمر الذي يؤدي الى عصاب الصدمة هذا وان الكشف المبكر عن إعراض الصدمة يقي من حدوث المضاعفات التي لا قد سيتعصي علاجها فالآثار بعيدة الأمد لازمات الحرب والإحداث الصدمية قد تمتد طوال حياة الفرد وقد تستمر بعض التأثيرات السلبية المعروفة باضطراب ما بعد الضغوط التالية للصدمة (PTSD) لسنوات عديدة من عمر الفرد كما أنها تنتقل من الإباء إلى الأبناء .(Davison,1980 ,P50) . ان الأزمات الكبرى ومنها الحروب تتطلب وقوف جميع المؤسسات الاجتماعية لتحديد الأسباب والوسائل والعوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤدي إلى تفاقم هذه المشكلات حتى يتمكن العاملون من ذوي الاختصاص من وضع الأسس والمعايير الكفيلة للحد من انتشارها

والعمل على وقف تقدمها وإيجاد الحلول المناسبة لها ، ويمكن إجمال أهمية البحث الحالي في النقاط التالية :

- ان البحث الحالي يتناول مرحلة عمرية حساسة ومهمة الاوهي مرحلة المراهقة
- ان التشخيص المبكر لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية يساعد في السيطرة عليه وتوجيهه بشكل ايجابي .
- تناول البحث الحالي مشكلة مهمة تواجهنا في الوقت الحالي وهي مشكلة اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ومشكلة القلق الاجتماعي باعتبارهما ظاهرة أصبحت تشكل خطرا" على المجتمع ومستقبل الفرد .
- تتجلى أهمية البحث الحالي بما له من فائدة للعاملين في المجالات التربوية ولاسيما المديرون والمدرسون في توجيه الانتباه إلى الآثار السلبية للاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وأثارها المستقبلية في شخصية المتعلمين الأمر الذي يستدعي التدخل المبكر لوضع الحلول المناسبة لها .
- يعتبر القلق الاجتماعي مكون هام يدخل في معظم الاضطرابات النفسية مثل الخوف والاكتئاب .....الخ
- يعد القلق الاجتماعي واحد من أكثر السمات المزاجية أهمية في البحوث الحديثة في مجال شخصية الفرد

أهداف البحث :

- قياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى المراهقين وتبعا" لمتغير الجنس (ذكور – إناث)
- قياس القلق الاجتماعي لدى المراهقين وتبعا" لمتغير الجنس (ذكور – إناث) .
- قياس العلاقة بين اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية والقلق الاجتماعي وتبعا" لمتغير الجنس (ذكور – إناث) .

حدود البحث :

- يقتصر البحث الحالي على طلبة الصف الرابع إعدادي الدراسة الصباحية ، للعام الراسي 2009

مركز محافظة ديالى . - مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية . - مقياس القلق الاجتماعي

تحديد المصطلحات :

أولا" :- اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية (PTSD)

1-عرفته منظمة الصحة العالمية (1992) بأنه السمة الأساسية في تطوير إعراض مميزة بعد المرور بخبرة حدث صدمي أو إحداث خارج نطاق الخبرة الإنسانية والتي تعد طبيعية تتضمن هذه الإعراض معايشة حدث الصدمة بصورة متكررة ، استجابات خدر وإعراض أخرى متنوعة تتضمن الجوانب المزاجية والمعرفية (حسن 2004 ، ص1) .

2- عرفه فيدومان (Feldman) 1994 بأنه " الاضطراب الذي ينتج عن تعرض الفرد إلى صدمة نفسية أو جسدية شديدة فيها خطورة على حياته " (Feidman,1994,P120) .
3- يعرفه الازيرجاوي 2005 (بأنه مجموعة إعراض تنتج عن تعرض الفرد إلى حوادث مرعبة ومهددة للحياة تؤدي إلى معاناة الشخص انفعاليا" وتزايد نسبة التجنب السلوكي وإعادة خبرة الحدث ألصدمي للأنشطة المرتبطة بالصدمة فظلا" عن تدني في المهارات الاجتماعية (الازيرجاوي ، 2005 ، ص14).
وقد تبنت الباحثة تعريف الازيرجاوي 2005 تعريف نظريا" للاضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية وذلك لشموليته في تعريف الاضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية وكونه تعريفا" حديثا"
وتعرفه الباحثة إجرائيا" بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال أجابته على فقرات مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية المستخدم في هذا البحث .

ثانيا" :- القلق Anxiety

1-عرفه فرويد (Freud) 1977 بانه خبرة انفعالية مؤلمة ناتجة من ادراك خطر ما في العالم الخارجي . (عبد الغفار ، 1977، ص121)
2-عرفه هوني (Honey ,1937) بأنه استجابة انفعالية لخطر موجه إلى مكونات الأساسية للشخصية (الرفاعي ، 1982، ص205).
3-يعرفه إبراهيم (1994) بأنه انفعال شديد بمواقف او أشياء او أشخاص لا تستدعي بالضرورة هذا الأنفال ويحول صاحبه إلى حياة عاجزة ويشل قدرته على التعامل والتكيف البناء (إبراهيم ، 1994 ، ص24)

ثالثا" القلق الاجتماعي

1 - عرفه Bass , 1980 (بأنه عدم الارتياح عند المكوث مع الآخرين والضيق والانزعاج من نضرات الآخرين او التحدث إليهم وتجنب إقامة علاقات اجتماعية معهم وله قابلية التكيف عن ضروب مختلفة من السلوك كالارتباك وقلق الجمهور والشعور المتدني لتقدير الذات والخجل . Bass, 1980,P222

رابعا" المراهقة

يتبنى البحث تعريف (هير مان) نقلا" عن دسوقي ، 1988 ص 61 لمفهوم المراهقة لشموليته في تحديد مفهوم المراهقة بانه مدى الحياة منذ بداية البلوغ حتى تحقق اكتمال الرشد وهي المدة التي اثناها يحاول المراهق العثور على مركز في الحياة المهنية للجماعة وتحقيق توافقات الجنس مما يجعل هذه المدة نتاجا جانبيا" في المجتمع لا مجرد فترة فريدة من الشد والتوتر البولوجيين .

الفصل الثاني :- الإطار النظري والدراسات السابقة

1 – اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية والنظريات التي فسرته .

يذكر أن (ابن سينا) هو أول من درس العصاب ألصدمي بطريقة علمية تجريبية اذ قام بربط حمل وذئب في غرفة واحدة دون ان يستطيع احد منهما مطاولة الأخر فكانت النتيجة هزال الحمل وضموره ومن ثم موته وذلك على الرغم من

إعطاءه كميات الغذاء نفسها التي كان يستهلكها حمل أخر يعيش في ظروف طبيعية (النابلسي ، 1991 ، ص16) . هذا وخلال العقود الأخيرة وعبر إرجاء عالمنا تزايده محنة المدنيين في النزاعات المسلحة وعدم الاستقرار السياسي سواء كشهود او ضحايا وفي هذه الحقبة نجدهم يشكلون (90 0/ 0) من الإصابات وان تعرض الطلبة بشكل خاص للخبرات الصادمة يحطم أسس نموهم السليم اذ ينهار إيمانهم بطبيعة الناس وسعيهم للخير وتتحطم ثقتهم بأمن وسلامة حياتهم (مكتب اليونيسيف الإقليمي ، 1995 ، ص 5) . وقد تعددت الأسماء التي كانت تسمى بها مجموعة الإعراض التي تعقب الإحداث الصدمية او الصمات النفسية ومنها :-

- عصاب التعويض Compensation Neurosis
- الهستريا Hysteria
- الصدمة العصبية Nervous Shock
- صدمة القنابل Shell Shock
- عصاب البدن Psychoneurosis
- رهاب الصدمة Traumata Phobia
- عصاب الحرب War neurosis
- انفعال الصدمة Cross Stress Reaction
- الاضطراب الوضعي العابر Tran Sient Situational Disturbances
- متلازمة صدمة الاغتصاب Rape Trauma

وفي التصنيفات الدولية احتل PTSD الرقم (5) من اضطرابات القلق Anxiety Disorder في الكتيب الشخصي Manual وهو متخصص في الإمراض النفسية والعقلية 0 حسن ، 2001 ، ص18) .

الإحداث الصدمية

تعد الإحداث الصدمية من الأسباب الرئيسة المؤدية للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة النفسية (PTSD) مثل المواقف الخطرة التي تقع خارج نطاق الخبرة الإنسانية الاعتيادية وتتضمن الكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات والكوارث التي من صنع الإنسان كالحروب والحوادث النووية والحوادث المفجعة كحوادث السيارات وسقوط الطائرات والإيذاء الجسدي ويحتاج الشخص المتعرض لهذه الإحداث جهودا" كبيرة ومدة طويلة لإعادة تكيفه ، لهذا تنبهت المؤسسات العلمية العالمية المتخصصة بتصنيف الاضطرابات النفسية لهذا الموضوع بعد الإعداد الكبيرة من الإصابات النفسية التي أعقبت الحروب والكوارث الطبيعية التي مرت بها الشعوب والأمم على مدى سنين القرن العشرين فأفرزت عنوانا" خاصا" لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية التي يعاني منها المصاب (حسن ، 2004 ، ص29) . إن الحدث الصادم عندما يدهم شخصية المراهق التي لم تنضج بعد معرفيا" ووجدانيا" وروحيا" تحدث تشوهات نمائية متعددة وعميقة تؤثر على الافتراضات الأساسية للمراهق التي تكونت لديه عن نفسه وعن الحياة والتي تسمى (الافتراضات الأساسية) تتلخص في ان الشي المحبوب من المحيطين به وهم يقومون برعايته وحمايته ولا يعرضونه للخطر وان هناك منطق يحكم العالم وهو إن الخير دائما"

ينتصر ، ولكن عند تعرض المراهق للحدث ألصدمي فان هذه الافتراضات تتزلزل وتتهدم في لحظة الاعتداء عليه أو على ذويه حيث يرى كل شيء يتغير إمام عينه وتتعرض صورته عن نفسه وعن العالم للتشوه ويحدث نوع من التأقلم المشوه والذي يؤدي إلى تثبيت أفكار واتجاهات العدوان والانتقام وعدم الثقة في أي شيء فيتولد الغضب والعنف وانتظار لحظة الانتقام htpp//www.elazayem.com. يعد العلماء الغربيون وأولهم (selye) أول من استخدم تعبير الشدة الصدمية (stress) وذلك لفترة تزيد على أربعين عاما" عقب دراسات قام بها على الحيوانات ولاحظ إن هناك أمورا" قد تظهر على الحيوانات أهمها :-

- تضخم القشرة الكظرية - نزيف المعدة - تراجع الأنسجة اللمفاوية (الموسوي ، 1993 ، ص97) إما فيما يتعلق بالإنسان ففي المراحل الحالية من الزمن وفي العصر الحالي الذي نعيش فيه تواجهنا أصعب المشكلات والأزمات التي واجهت الإنسان خلال مراحل حياته ولقد كشفت الفحوص التشريحية التي أجريت على عدد من الجنود إن معظم الجنود قد ماتوا بإمراض تصلب الشرايين نتيجة للصدمة النفسية.

طبيعة اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية

إن المظهر الأساس لاضطراب ما بعد الصدمة يتمثل في تطوير إعراض محددة تلي التعرض لحادث صدمي شديد متضمنا" ما يلي :-

1 – خبرة شخصية إزاء حدث صدمي ما يكون للفرد قد تعرض له فعلا" او يكون قد عرض حياته للموت او سبب له أذى غير محتمل او يكون قد تعرض إلى الحرق او بتر احد أعضاء جسمه .....الخ من الإحداث .

2- لابد ان تشمل استجابة الفرد على خوف شديد وتعاسة ورعب مروع .

3- المداومة المستمرة لتذكر الحدث ألصدمي تؤدي إلى نشوء إعراض هذا الاضطراب .

4- لابد أن تظهر الصورة الكاملة لهذه الإعراض ويستمر ظهورها لمدة لا تقل عن شهر .

5- يسبب اضطرابا" في بعض مجالات الحياة الاجتماعية والمهنية وفي بعض المجالات الأخرى .

6- التجنب المستمر للمنبهات المرتبطة بالحدث ألصدمي ووفقا" لطبية الحدث ألصدمي (الصبوة ، 2000، ص80) .

علاج أزمات ما بعد الضغوط الصدمية

يمكن تحديد إستراتيجيات التدخل الوقائي العلاجي للذين يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة إلى أربعة جوانب أساسية هذه الجوانب بالإمكان إن تتفاعل فيما بينها وهي :-

- التدخل الموجه إلى الرعاية الجسمية
- التدخل الموجه إلى التعبير عن المشاعر
-التدخل الموجه إلى التوافق السلوكي والتكيف الاجتماعي .
- ولكي يتحقق الهدف المرجو من الخطة يجب ملاحظة الاعتبارات الآتية :-

1- أعداد خطة للرعاية والمتابعة
2- التكامل بين العلاج الطبي والإرشادي النفسي والاجتماعي
3- التدريب على تعلم أنماط فعالة من السلوك الصحي (حسن ، 2004 ، ص29) .

النظريات الخاصة باضطراب ما بعد الإحداث الصدمية

نظرية التحليل النفسي لـ(فرويد) :

ترتكز نظرية فرويد في العصاب إلى القول ، بان هذه الاعصبة تعود إلى العقد النفسية في الطفولة ، وهكذا فان مبدأ العصاب ألصدمي الناجم عن صدمة نفسية حديثة العهد (لا علاقة لها بالطفولة) يتعارض نظريا مع أطروحات التحليل النفسي، لكن فرويد اعترف قبيل وفاته بوجود هذه الاعصبة ، وأطلق عليها تسمية (الاعصبة الراهنة)، وهو يعدها بمثابة شواذ القاعدة التحليلية، وانه يعد هذه الاعصبة (اللانمطية) غير قابلة للشفاء بالعلاج التحليلي الذي يركز جهوده على العقد الطفولية(النابلسي،24:1991) عد فرويد صدمة الولادة وما يصاحبها من إحساس الوليد بالاختناق أولى تجارب القلق في حياة الإنسان. الحادث ألصدمي يمكن ان يجعل الفرد يشعر بأنه مرتبك تماما ، ويسبب له الفزع والإنهاك ،ولان ردود الفعل هذه تكون مؤلمة فان الفرد يلجأ إلى كبت الأفكار الخاصة بالحادث ألصدمي او قمعها عمدا . غير ان حالة الإنكار هذه لا تحل المشكلة ، لان الفرد لا يكون قادرا على ان يجعل المعلومات الخاصة بالحادث ألصدمي تتكامل مع معلوماته الأخرى ، وتشكل جزءا من الإحساس بذاته (صالح ، 1988 : 90)

النظرية السلوكية :

يهتم العلماء السلوكيون بالعوامل البيئية وأهمية التعلم بنوعيه (الاشتراط الكلاسيكي والاشتراط الإجرائي) في تحديد السلوك بنوعيه ، السوي وغير السوي اللذين يخضعان لقانون واحد هو التعلم (صالح ، 2002 :72) . فقد أكدت هذه النظرية إن الاشتراط الكلاسيكي يتم عندما ترتبط استجابة التوتر والقلق بمثيرات ومنبهات مرتبطة بصدمات نفسية شديدة (عبد الرحمن ، 2000 : 268) وتنقسم المثيرات الى:

أولا : المثير الطبيعي (Natural Stimulus)

مثير محدث للاستجابة بصورة آلية . مثل (انفجار القنابل) ويكون رد الفعل الطبيعي هو الخوف ، وتعد استجابة لا شرطية .

ثانياً : المثير المحايد (Unconditioned stimulus) :

وهو حدث أو خبرة لا تستوجب رد الفعل الطبيعي (الخوف) في بداية الأمر ولكن اقترانه بالمثير الطبيعي يثير الاستجابة الطبيعية ، فمثلا صوت صافرة الإنذار يقترن بصوت انفجار القنابل .

ثالثاً : اقتران المثير المحايد بالمثير الطبيعي:

(قد تكون لمرة واحدة وخصوصا في الحالات الشديدة مثل الاغتصاب ، او لعدة مرات) بعد هذا الاقتران فان المثير المحايد قد يستدعي رد فعل مماثل للاستجابة اللاشرطية ويسمى بالاستجابة الشرطية ، ومن الممكن ان تحمل أي مثير كالأصوات العالية او صوت سيارات الإسعاف وغيرها وتسمى هذه العملية بتعميم المثير

(Stimulus Generalization) (دافيد وف ، 1983 ، ص195 -207) . واستناداً إلى هذه النظرية يكون الحدث ألصدمي بمثابة منبه غير مشروط يظهر الخوف والقلق مقرونا بالاستجابة اللاشرطية أو الطبيعية ويصبح المنبه غير الطبيعي خبرة ما اقترنت بالحدث ألصدمي مثل الأصوات العالية أو سيارات الإطفاء أو غيرها من المثيرات منبها مشروطا تظهر الاستجابات المشروطة المتمثلة بالخوف والقلق ، ويشعر المريض بسببها بعدم الراحة ، وتؤدي به إلى أن يسلك سلوكا تجنبيا سلبيا (Litzetal & Romer , 1996 , PP .153-154)

المنظور الاجتماعي :

تلعب البيئة بعد الحدث ألصدمي دورا هاما في ظهور الاضطراب ،فالبيئة الجيدة تتضمن درجات عالية من الإسناد الاجتماعي والطبي والنفسي اذ يؤثر الإسناد الاجتماعي (Socials Support) وبصورة كبيرة في التنبؤ بأعراض (PTSD) ،والآليات الاجتماعية تسهل العودة السريعة إلى الأداء الاجتماعي النفسي فان تأثيرات الصدمة تصبح شديدة وحينها قد يعزل الفرد نفسه ويشعر بالوحدة والعزلة وتزداد أعراض القلق والكآبة لدية . ويعد ادلر(Adler) (1870-1937) الإنسان كائنا اجتماعيا تشكل ضمن سياق المعايير الاجتماعية والأخلاقية في المجتمع ،وبما انه محدد ضمن الروابط والعلاقات الاجتماعية لفهم النشاط الداخلي له لابد من فهم هذه المحددات والعلاقات المتواجد فيها (عباس ،78:1981)

ثانيا" :- دراسات سابقة

دراسات تناولت اضطراب مابعد الضغوط الصدمية

درا سات عربية

دراسة نصر وخليفة1989

استهدفت الدراسة التعرف على اضطرابات الأحداث الصدمية لأطفال حرب لبنان مع اسرائيل اشتملت عينة البحث (1039) تراوحت اعمارهم بين (3-9) سنوات واظهرت نتائج الدراسة ان الأطفال اللبنانيين الذين تعرضوا لخبرات صدمية مؤلمة تتمثل في موت احد افراد الاسرة او تهدم منازلهم او نزوحهم للعيش مع اسرة اخرى قد كشفوا عن اعراض للشد العصبي والتوتر والنكوص والعدوان وبعض مظاهر الأكتئاب بشكل جوهري عن مجموعة الأطفال الذين لم يتعرضوا لمثل هذه الخبرات. (الصبوة،2000 :94).

دراسة راشد السهل 1992

استهدفت الدراسة التعرف على تقدير بعض المظاهر النفسية الاجتماعية والجسمية لدى بعض الأطفال الكويتيين قبل الحرب وبعدها. تضمنت عينة البحث 428 طفلاً في مدارس الروضة والأبتدائية من جميع المناطق التعليمية بأستخدام استبانة وجهت الى اولياء الأمور واشارت النتائج الى: 1. ان الأطفال يعانون من اضطراب النوم اذ كانت نسبة الفزع الليلي والافراط في الحركة والاحلام المزعجة (22.2%) قبل الحرب وارتفعت الى (47.1%) بعدها بحيث كانت الفروقات بين الفترتين دالة عند مستوى(0.001). 2 . كانت نسبة الاضطرابات الانفعالية قبل الحرب (30.9%) في

حين ارتفعت بعد الحرب الى 51.7% دالة عند 0.01 وارتفعت نسبة المعاناة من المخاوف المرضية قبل الحرب من (17.9% الى 38.6%) بعدها دالة عند 0.01 وارتفعت نسبة الاتجاهات العدائية والعدوان من 13.1% قبل الحرب الى 25.8% بعدها دالة عند (0.05). (السهل،1992)

دراسة الحمادي (1996)

هدفت الدراسة إلى معرفة التاريخ الأسري في تشخيص اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وتكونت العينة من (100) مريضي من العيادات الخارجية في الكويت تراوحت أعمارهم من (16-45) سنة ، اما المقاييس التي استخدمت هي هوبكنز للاكتئاب والقلق و(P.P.C.C) ومقياس الأكلينكي (C.A.P.S) للاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية واطهرت النتائج ان هناك 31 حالة من البالغين من العينة لديهم تاريخ نفسي سابق لأمراض تمت معالجتهم منها في حياتهم وكانت هذه الحالات إدمان الكحول او المخدرات (20) حالة والقلق (6) حالات والاكتئاب (5)حالات و كان اضطراب الشخصية حالتين,(الحمادي ، 1996: 60).

دراسة الكبيسي(1998)

قام الكبيسي (1998) ببناء مقياس لاضطراب الضغوط الصدمية وقد اختار عينه مؤلفة من (150) فرداً من الجنسين تراوحت أعمارهم (19-59) من مراجعي العيادات الخارجية النفسية في بغداد وقد طبق مقياسه ولم تشر النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين ولا سيما للأعمار المشمولة بالبحث وأوصت الدراسة بتدريب الأطباء والمعلمين النفسيين وخريجي علم النفس والاجتماع على كيفية التشخيص للاضطرابات وضرورة تدريب فريق طبي نفسي لمعالجة هذه الاضطرابات,(الكبيسي ،1998: 10).

دراسة الشيخ (2002)

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين اضطراب الضغوط الصدمية لدى الأسرى العراقيين العائدين باضطراب صدمة الأسر وكذلك التعرف على ترتيب الإعراض بحسب شدتها وتكونت العينة من (120) أسيرا عراقياً تتراوح أعمارهم بين (30 – 65) سنة وعند تطبيق المقياس أشارت النتائج إلى ان هنالك نسبة (75،83%) من الأسرى العراقيين العائدين من(PTSD) وان (67،32) من الإفراد المصابين بالاضطراب يعانون من الإعراض المصاحبة للاضطراب, (الشيخ، 2002، 9).

دراسة الكبيسي (2002):

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى انتشار اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية من حيث كونه اضطراباً جزئي، كاملاً، عدمه، والكشف عن الاضطراب وشدته وتكونت عينة البحث الحالي من (16) فرداً. تراوحت أعمارهم بين (15- 49) سنة استعمل مقياس الكبيسي لقياس اضطراب ما بعد الضغوط وتألف المقياس من (88) وأظهرت نتائج البحث الحالي ان هنالك (10) إفراد يعانون من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بشكل كامل وإصابة (3) إفراد بـ(P.T.S.D) بشكل جزئي اما من حيث نوعية الاضطراب فقد ظهرت النتائج أصابه فرد بمرض نفسي حاد و (3)

إفراد بأمراض مزمنة وإصابة فردين بأمراض عصابية شديدة (الكبيسي ،2002: 65)

دراسة حسن (2004)

هدفت الدراسة لمعرفة اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية ووزعت على ثلاثة فئات وهي: (الأطفال، المراهقين، الكبار) وكانت دراسة مسحية ركزت على تحديد طبيعة الضغوط الصدمية وعلى السمات السريرية البارزة وقد توصلت الدراسة إن العينة كانت استعادة متكررة من الحدث ألصدمي وكذلك وجود أحلام متكررة من الحدث حدوث و افتراضات بيئية او فكرية عن الحدث الإحساس بشعور الانحسار والغربة. كانت هذه الأعراض عند الكبار. اما الأطفال فقد أظهرت الإعراض أنهم يعانون من تعبيرات انفعالية وقد أظهروا فقدان بعض مهاراتهم الخاصة بالتنميط الاجتماعي مثل التبول الليلي إما الأطفال من سن 16-11 سنة فقد اظهروا جانباً من العدوانية والعنف والغضب والصداع والآلام والإحساس بالخجل وسوء التكيف المدرسي إما المراهقون فكان تحدي الأهل، العدوانية،و سوء استخدام العقاقير،و المجازفة والتهور،و ضعف المستوى الدراسي والرغبة العارمة في الانتقام ما اظهروه, (حسن ،2004: 17).

دراسات اجنبية :

دراسة اليزور وكافمان 1982 (Elizur and Kaffman) استهدفت الدراسة التعرف على اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية بعد حرب العرب مع اسرائيل واشتملت عينة الدراسة على (22) طفلاً اسرائيلياً عادياً تتراوح اعمارهم بين سنتين وعشر سنوات، فقدوا آباءهم في حرب اكتوبر 1973 واشارت النتائج الى تنوع استجابات الحزن لديهم حيث تشمل الأسى والحزن والصراخ والتشوق للأب، وعدم تصديق خبر الوفاة، وتوقع عودة الأب، وزيادة الاعتماد على الأم. كما ظهر لديهم كثير من المخاوف، كالخوف من الوحدة، والظلام، والحرب، والقتل، بالاضافة الى القلق وصعوبة التركيز، واظهروا ايضاً الأطفال الكبار كثيراً من السلوك العدواني والتمرد والعصيان، وثورة الغضب، والشعور بالنقص (Elizur & Kaffman, 1982 , PP: 474 – 484).

دراسة جارابارينو Garabarino1991

استهدفت الدراسة التعرف على آثار حرب الخليج على الأطفال في الكويت تضمنت عينة البحث 45 طفلاً من الجنسين تراوحت اعمارهم بين (5-13) سنة في احد احياء الكويت باستخدام اسلوب المقابلة أقر 62% من الأطفال بأنهم تعرضوا لصدمات نفسية نتيجة مشاهدة احداث العنف والقتل كما ذكر 50% من العينة انهم تعرضوا لأحلام مزعجة ويعانون من الشعور بالخوف والبكاء مع عدم الأنتظام في النوم. وكانت رسومهم معبرة عن اضطراباتهم النفسية والتأثير السلبي لصدمة الحرب عليهم.

(الصبوة، 2000 : 91-92)

دراسة فاميولارو Famularo وآخرين

استهدفت الدراسة التعرف على اضطراب ما بعد الأحداث الصدمية في الولايات المتحدة الأمريكية واشتملت عينة الدراسة على(117) طفلاً تراوحت اعمارهم بين (5-12) سنة كانت معاملة والديهم لهم سيئة اذ سحبوا من الحضانة الأبوية. واشارت نتائج الدراسة الى ان اضطراب ما بعد الأحداث الصدمية قد تسببه عوامل يمكن تمييزها خلال السنة من عمر الطفل عند تعرضه لنقصان في الوزن لأقل من (2.25) كغم، او عند اصابته باليرقان (ابو صفار) او التقيؤ او الأسهال او الالتهابات او مشاكل في النوم او البكاء المستمر او الاستمرار بقلة الوزن او سرعة الهيجان او الاهتياج العصبي او الضغط النفسي عند انتقاله من مكان الى آخر. (Famularo, 1994 , P: 1032–1038).

المحور الثاني:- القلق الاجتماعي والنظريات التي فسرته

القلق

إن أول إشارة صريحة سجلها التاريخ عن موضوع القلق وجدت عند قدماء المصريين منذ ستة ألاف سنة فقد كتب احد الكهنة على جدران معبده إشارات تشبه إلى حد كبير مظاهر القلق في العصر الحديث (مرسي ، 1978،ب ت) ، إما في العصر الإسلامي فنجد في القران الكريم والسنة النبوية إشارات تتعلق بالنفس اللوامة والصراع الذي يحدث داخلها والذي يؤدي إلى القلق (زهران ، 1982 ،ص323) ومن الملاحظ إن القلق كظاهرة نفسية يسيطر سيطرة كبيرة على اهتمام علماء النفس لما له من تأثير فعال في اضطرابات الوظائف النفسية والجسمية ولذلك اعتبره يعظهم إشارة خطر تعبئ وظائف الفرد الجسمية والنفسية استعدادا" للدفاع عن السلوك الوظائفي للجسد الإنساني وربما كأن القلق في الوقت نفسه الاختلال الوظائف النفسية وبالتالي فقدان التوازن النفسي مما يدفع الفرد الى محاولة إعادة تقويم هذا التوازن والسيطرة عليه بأساليب سلوكية متنوعة مثل النكوص والتبرير . الخ (فرويد ، 1962 ، ص30) ان القلق ظاهرة منتشرة بين الإفراد في هذا العصر ولكن يختلف بين الإفراد من حيث الشدة والضعف وذلك حسب الموقف الذي يتعرض له الفرد ويمكن تقسيم القلق الى

- القلق العادي :- وهو القلق الموضوعي وهو اقرب الى الخوف منه الى القلق لان مصدره معروف من الفرد (السامرائي ، 1988، ص150) .
- القلق العصا بي :- هو خوف غامض غير مفهوم ولا يستطيع المرء المصاب به ان يعرف سببه الحقيقي حيث يأخذ هذا القلق يتربص الفرص كي يتعلق بأي فكرة او أي شيء خارجي أي انه يميل عادة الى الإسقاط على أشياء من المحيط (الهيتي ، 1985 ، ص71)
- قلق الحالة :- قلق مؤقت يزول بزوال الخطر الذي يتعرض له الفرد وهو متغير بالنسبة للفرد الواحد حسب الموقف ويشبه القلق الموضوعي عند فرويد 0 (إبراهيم ، 1986، ص30)

- قلق السمة :- قلق المستقبل وقلق الامتحان وقلق الموت والقلق الاجتماعي وقلق الكومبيوتر وقلق الحرب ، فالقلق هو انفعال شديد بمواقف او أشياء او أشخاص لا نستدعي هذا الانفعال وهو يبحث عن الحالات الشديدة على التمزق والخوف ويحول حياة صاحبه الى حياة عاجزة ويشل قدرته على التفاعل الاجتماعي والتكيف والبناء ويشمل الاضطرابات في حالات القلق مثله في ذلك أي اضطراب انفعالي اخر الكائن بجوانبه الوجدانية والسلوكية والتفكير فضلا" عن تفاعلاته الاجتماعية (إبراهيم ، 1989، ص24) . يعد القلق الاجتماعي احد الاضطرابات الانفعالية المدرجة ضمن اضطرابات القلق حسب تصنيف الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع لرابطة الأطباء النفسيين الأمريكيين . WWW, DSM.IV,1994 ، لقد كان القلق الاجتماعي أبطأ من اضطرابات القلق الأخرى في جذب اهتمام الباحثين النفسيين إذ انه لم يكن ينظر إليه اضطرابا" نفسيا" نظرا" لان (40 0/0) من المجتمع الأصلي وصفوا أنفسهم على انهم خجولون، وانه لم توضع له معايير تشخيصية حتى نشر الدليل التشخيصي الإحصائي الثالث (DSM.III,1980) (رتيب ، 2001 ،ص75) . وللقلق الاجتماعي مظاهر متعددة تتضمن استجابات سلوكية تمثل خصائص القلق الاجتماعي وتختلف من شخص إلى أخر تبعا" لطبيعة استعداداته الفطرية ومكوناته البيولوجية وأساليب تنشئته الاجتماعية (هربت ، 1980 ، ص18) . فالقلق في حد ذاته ظاهرة طبيعية وإحساس وشعور وتفاعل مقبول ومتوقع تحت ظروف معينة وأحيانا" يكون للقلق وظائف مهمة حيوية تساعد على النشاط وكذلك على حفظ الحياة (عزة ، 1986، ص138) . وفيما يأتي عرض لما تناولته بعض النظريات بشأن القلق كظاهرة نفسية

نظرية فرويد

اهتم فرويد بالقلق اهتماما" كبيرا" إلى الحد الذي يمكن القول إن هناك نظريتين تناولتا القلق فقد أكدت النظرية الأولى إن هناك ثلاثة أنواع من القلق ، القلق الأول القلق الموضوعي والثاني قلق أخلاقي والثالث قلق عصاني ، إما النظرية الثانية فقد بين فرويد فيها الدور المهم الذي يقوم به القلق في تكوين الإعراض العصابية فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي غير معروف وان مصادره يمكن إن تعزى إلى طبيعة الموقف الذي يسبب القلق وتعد صدمة الميلاد باكورة الأسباب التي تبعث القلق في الفرد او إلى عوائق الإشباع الطبيعي إذ إن عدم إشباع حاجات الفرد الأساسية تؤدي إلى الشعور بالقلق وعدم الارتياح (الهيتي ، 1975 ،74)

نظرية ادلر

يرى ادلر إن شعور الفرد المعوق بالنقص والإهمال والرفض والتدليل يؤدي به إلى القلق والاضطرابات النفسية ومحاولة التعويض عن هذه المشاعر يوضح أهداف غير معقولة لإظهار تفوقه الشخصي (الشرقاوي ، 1978، ص22)

نظرية ولب

تشير نظرية ولب السلوكية إلى إن استجابات القلق هي استجابات مكتسبة من خلال موقف تعلم شرطي ومن ثم يمكن إن تنطبق عليها مبادئ الانطفاء نفسها وهكذا فقد صاغ مبدأ يقرر انه لو استطعنا إحداث استجابة عكس استجابة القلق في حضور منبهات مثيرة للقلق وكانت الاستجابة المضادة للقلق أقوى فأنها تميل إلى كف استجابة القلق (الملا ، 1977 ، ص52-53)

نظرية أليس

ترتكز نظرية أليس العقلية الانفعالية إلى إن الإنسان كائن عاقل في نوعه وانه حين يفكر ويسلك بعقلانية فأنه يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة وان الاضطراب الانفعالي والسلوكي العصا بي يعد نتيجة التفكير غير المنطقي وان التفكير غير المنطقي وغير العقلاني يرجع في أصله ونشأته إلى التعلم المبكر وان استمرار حالة الاضطراب الانفعالي يتقرر ليس فقط الظروف والإحداث الخارجية وإنما أيضا" ادراكات الفرد نحو هذه الأحداث (باتر سون ، 1981، ص176) .

نظرية ببك

ترتكز نظرية ببك المعرفية على فكرة عامة وهي إن ما يقوله الناس وما يفكرون فيه يعد شيئا" مهما" في تشخيص ومعالجة عصاب القلق خاصة والاضطرابات النفسية الأخرى عامة . وان هذه النظرية تتصدى للاضطرابات الانفعالية فأنها تقوم بتصحيح التفسيرات الخاطئة لدى الفرد واستنتاجاته الخاطئة أيضا فضلا عن مساعدته في استخدام الطرائق العلمية في حل المشكلات وان الأسلوب الفاعل في معالجة الاضطرابات هو الذي يؤدي إلى تغييرات في معارف واتجاهات الإفراد وان المفاهيم التي تتصل بالقلق العصا بي والاكتئاب والفوبيا والأفعال والأفكار المتسلطة ما هي إلا اضطرابات معرفية .(باتر سون ، 1990 ، ص26-46) .

الدرسات التي تناولت القلق

1 - دراسة حمام (1993):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن القلق لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعات المصرية، وفي علاقته بالمتغيّرات السيكولوجية التي تم قياسها في الدراسة، كالتنشئة الإجتماعية والمناخ الدراسي والتحصيل الدراسي. وكذلك الى الكشف عن العلاقة بين القلق وسمات الشخصية، والتعرف على الفروق بين الإناث والذكور في العلاقة بين القلق (الحالة، السمة) والتنشئة الإجتماعية. وعلى الفروق في القلق بين طلاب الأقسام العلمية وطلاب الأقسام الأدبية وتحصيلهم الدراسي. بلغ حجم العينة الكلية 1674 طالبا وطالبة من كليات نظرية وعملية مختلفة، ومن الصف الأول الى الرابع الجامعي. إستخدمت الباحثة في الدراسة مقياس آراء الأبناء في معاملة الوالدين ومقياس القلق (الحالة، السمة)، ومقياس المناخ الدراسي من إعداد الباحثة، ومقياس كاتيل الصورة (ه). كانت من بين نتائج الدراسة، وجود إرتباط موجب دال إحصائيا عند مستوى (001,) بين أساليب التنشئة الخاطئة وسمة القلق الكشف عن وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث في القلق (الحالة، السمة). وأكدت النتائج إرتباط سالب دال بين درجة القلق (الحالة، السمة) وكل من قوة الأنا، الإستقلالية، تكامل الذات، وإرتباط سالب دال بحالة القلق والتفكير المجرد، وغير دال بالنسبة لسمة القلق. كما تبين إن سمة قوة الضمير، متحرر ليس لها دلالة بالنسبة لسمة القلق وحالة القلق. وتبين وجود إرتباط موجب دال بين كل من سمة السيطرة، خيالي التفكير، الشك، تخيلي، متوتر ودرجة القلق (الحالة،السمة). كما تبين وجود إرتباط سالب دال بين كل من الوجدانية، التحمس، المغامرة، ودرجة القلق (الحالة، السمة). وإن سمة الدهاء غير دالة بالنسبة لسمة القلق، ودالة وموجبة بالنسبة لحالة القلق.

2- دراسة تونسي (2002):
القلق والإكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة ، تناولت الدراسة القلق والإكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. بهدف إيجاد الفروق المحتملة بين المطلقات وغير المطلقات في متوسط كل من القلق والإكتئاب، والفروق بين المطلقات في هذين المتغيّرين، تبعاً للظروف الخاصة بهن. وكانت عينة الدراسة تتألف من 180 من المطلقات وعيتة ضابطة من 180 من غير المطلقات. وطبقت مقياسي مستشفى الطائف للقلق والإكتئاب على عينتي الدراسة. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المطلقات من مستويات عمرية مختلفة وذلك في الوقت الحاضر عند إجراء البحث في متوسطات درجات كلٍ من القلق والإكتئاب، إذ تبين من وجود فروق دالة بين المطلقات في هذين المتغيّرين.

3- دراسة الأنصاري (2003): (الفروق بين طلبة وطالبات جامعة الكويت في القلق والإكتئاب)
هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلاب وطالبات جامعة الكويت من الجنسين في معدلات إنتشار القلق والإكتئاب وكذلك تحديد أكثر الأعراض إنتشاراً لديهم. تكونت عينة الدراسة الكلية من 1103 طالباً وطالبة بواقع 361 طالباً و 742 طالبة. إستخدم الباحث في الدراسة مقياس جامعة الكويت للقلق KUAS وقائمة "بيك" الثانية للإكتئاب BDI-II . وكشفت نتائج الدراسة بأن الطالبات أكثر قلقاً واكتئاباً من الطلاب. كما كشفت إن من بين أكثر عشرة أعراض للقلق لدى الطلاب والطالبات هو قلق المستقبل

دراسة الجنابي وصبيح (2004)قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ظل العراق الجديد
هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى قلق المستقبل والفروق ذات الدلالة الإحصائية في درجة قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تبعا للمتغيّرات التالية:

أ- المهنة (طالبة، موظفة، ربة بيت) ب- العمر للفئات من (20-29) سنة (30-39) سنة، (40 سنة فما فوق). ج- الحالة الإجتماعية (متزوجة ، غير متزوجة). د- الحالة الإقتصادية (ضعيف،دون الوسط، متوسط، فوق الوسط، مرتفع). هـ- التحصيل الدراسي (دراسات عليا، بكالوريوس، دبلوم / اعدادي، متوسطة، ابتدائية). وتألفت عينة الدراسة من 300 إمرأة، شملت 117 موظفة و70 ربة بيت و 113 طالبة من مدينة بغداد. إستخدمت الباحثتان مقياس قلق المستقبل المتضمن 58 فقرة. وشمل المجال النفسي والمجال الإقتصادي والمجال الأسري والمجال الإجتماعي والمجال الصحي. وأظهرت نتائج الدراسة، شيوع قلق المستقبل بين أفراد العينة. وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تبعا لمتغيّر العمر والمهنة والحالة الإجتماعية والحالة الإقتصادية. كما دلت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيّر التحصيل الدراسي ولصالح النساء اللواتي لديهن التحصيل الأبتدائي.

إجراءات البحث:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات المتبعة في البحث الحالي والكفيلة بتحقيق أهدافه ، بدأ بتحديد مجتمع البحث وعينته وتحديد أدواته وإجراءات القياس فضلاً عن أهم الوسائل الإحصائية المستخدمة فيها ، وفيما يأتي عرض لأهم هذه الإجراءات:

- مجتمع البحث وعيناته الأساسية .

يتكون المجتمع الإحصائي للبحث الحالي من طلبه الصف الرابع إعدادي في مدينة بعقوبة وقد اختير عشوائيا" عدد من المدارس لتحديد عينة البحث وجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1)

يبين عينة البحث الأساسية

ت	اسم المدرسة	مكان المدرسة
1-	ثانوية الزهراء للبنات	بعقوبة /المركز
2-	ثانوية الحرية للبنات	بعقوبة الجديدة
3-	ثانوية الروابي للبنات	بعقوبة السادة
4-	ثانوية ابن سينا للبنين	بعقوبة السادة
5-	ثانوية كنعان للبنين	كنعان \ بعقوبة
6-	ثانوية الحسن بن علي للبنين	بعقوبة المركز
7-	ث العدنانية للبنات	بعقوبة\ حي المعلمين
8-	ث – الجواهري للبنين	بعقوبة المركز

أداتا البحث:

من اجل قياس العلاقة بين اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وقلق الاجتماعي لدى طلبة ألمرحله الثانوية ، استخدمت الباحثة أداتين في البحث الحالي الأول مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية والآخر مقياس قلق الاجتماعي .

وفيما يلي وصف للمقياسين:

مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية .

لتحقيق أهداف البحث يتطلب وجود مقياس لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، وقد اعتمد ت البا حثة مقياس (الازيرجاوي) الذي قام ببنائه عام (2005) وذلك للمبررات الآتية :

ا-ان هذا المقياس يناسب عينة البحث الحالي ،أي الكشف عن اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلبة المرحلة الثانوية .

ب-ان هذا المقياس اعد أساسا لاستخدامه في قياس هذا المتغير من قبل باحث متخصص .

ج-حداثة المقياس .

د- ملامته للبيئة العراقية.

- وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (36) فقرة تضمنت (5) فقرات مكررة لقياس دقة الإجابة و هي (32،33،34،35،36) مكررة مع الفقرات (1،30،10،26،12) على التوالي ، وبذلك يكون عدد الفقرات التي تدخل ضمن الدرجة الكلية للمقياس (31) فقرة ملحق رقم (4) ويتكون المقياس أيضا من ثلاثة محكات رئيسية معتمدا على معايير المراجعة الرابعة المعدلة للجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA.DSM.IV,1994.P:442)والتصنيف العاشر لمنظمة الصحة العالمية(فضلا عن اطلاعه على عدد من الأدبيات والدراسات السابقة .والمحكات هي :

المحك الأول : التأكد من التعرض للحادث ألصدمي :

يتكون هذا المحك من فرعين رئيسيين يشترط توفرهما معا ،ولا يدخل هذا المحك ضمن الدرجة الكلية للمقياس . الفرع الأول : التأكد من وقوع الحادث ألصدمي بطريقة مباشرة او غير مباشرة ، ولتحقيق ذلك تعرض على الطالب مجموعة أسئلة والإجابة عن احدهما او أكثر بـ(نعم) بعد توفر الحدث ألصدمي . الفرع الثاني : إذا كان الجواب بـ (نعم) عن احد الأسئلة في الفرع الأول فيجاب عن أسئلة الفرع الثاني بـ (نعم) أو (لا) وذلك بوضع علامة (✓) في المربع المناسب ملحق رقم (3)

المحك الثاني : تكرار معايشة الحدث ألصدمي : يتكون هذا المحك من (31) فقرة تغطي (4) مجالات ، علما ان البدائل ذات تدرج ثلاثي (دائماً ، أحيانا ، لا) ويدخل هذا المحك ضمن الدرجة الكلية للمقياس كما موضح في الجدول (2) .

جدول (2)

يوضح مجالات مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعدد فقراتها

ت	المجـــال	عدد الفقرات
1	الاستثارة الانفعالية	10
2	تجنب التنبيهات المرتبطة بالحدث ألصدمي	6
3	إعادة خبرة الحدث ألصدمي	9
4	تدني في المهارات الاجتماعية	6
المجموع		31

وقد وضع الباحث تعريفا لكل مجال وكما يأتي
1- الاستثارة الانفعالية : ظهور حالات من الاستثارة لدى الفرد لم تكن موجودة قبل تعرضه للصدمة مثل نوبات من الغضب مصحوبة بسلوك عدواني وتوتر وصعوبات في النوم وظهور جفلة غير عادية والشعور بالضيق والحزن والخوف والقلق .
2- تجنب التنبيهات المرتبطة بالحدث ألصدمي : وتعني ظهور استجابات تجنبيه لدى الفرد لم تكن موجودة لديه قبل تعرضه للصدمة سواء كانت أنشطة أو أماكن أو أشخاص أو أفكار أو أحاديث .
3- إعادة خبرة الحدث ألصدمي :ويعني استعادة الفرد او تذكر الحادث ألصدمي الذي خبره بصورة اقتحامية على شكل كوابيس وانزعاج شديد عند رؤية أشياء ترمز او تشابه الحدث ألصدمي واستجابة فسلجية والشعور بان الحادثة ستعاود الوقوع .
4- تدني في المهارات الاجتماعية :ويعني ان الفرد يلاحظ عليه قلة او إهمال بالأنشطة والابتعاد عن الآخرين ويشعر بالفتور العاطفي تجاه الآخرين وهذه الجوانب لم تكن موجودة قبل الصدمة .

الخصائص (السيكومترية)

أولا. صدق المقياس : Validity Of The Scale

الصدق الظاهري : Face Validity

تم استخراج الصدق الظاهري لمقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بعد عرضة على لجنة من الخبراء في مجال العلوم التربوية والنفسية ملحق(1) .حيث يذكر أيبل (Ebel) ان الوسيلة المفضلة للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس هي ان يقدر عدد من الخبراء والمختصين صلاحية الفقرات لقياس الصفة التي وضعت من اجلها (Ebel , 1972 , p : 555) .

وفي ضوء أراء الخبراء فقد نالت فقرات المحكات والمجالات موافقة المحكمين بنسبة 100% .

ثانيا: الثبـــات : Reliability

ويقصد بالثبات هو اتساق درجات الاختبار ودقة نتائجه وتحررها من تأثير المصادفة عندما يطبق على مجموعة محددة من الأشخاص (عبد الخالق ،2000 ، 45) .وقد استخرجت البا حثة ثبات الأداة بطر يقة :-

طريقة الاختبار وإعادة الاختبار

تبين هذه الطريقة مدى الاستقرار للنتائج عندما تطبق على مجموعة معينة أكثر من مرة وعبر فاصل زمني (عزيز وعبد الرحمن ، 1990 ، 122) . ,حيث تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (30) طالبا وطالبة اختيروا عشوائيا من مدرستين وقد أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين .وهذا يعني ان معامل الثبات هو معامل الارتباط بين الاختبار نفسه اياً كانت طريقة حسابه ويمكن حسابه بواسطة إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات مجموعة من الأفراد في المرة الأولى والثانية بالصورة نفسها وحسب معامل ارتباط (بيرسون) فقد بلغ معامل الثبات الكلي (0،89) وهذا يدل على ان المقياس يتسم بثبات جيد واستقرار مناسب .

ـ مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية في صيغته النهائية :
بعد ان تم حساب الصدق والثبات لمقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق حيث لم يجر أي تغيير على المقياس المتكون من (36) فقرة منها (5) لقياس دقة الإجابة (ملحق رقم 4) .
وضوح التعليمات والفقرات (الدراسة الاستطلاعية) :-
روعي عند اعداد تعليمات المقياس إن تكون مفهومة وبسيطة وتؤكد اختيار البديل المناسب، ويطلب من المفحوص أن يقرأ فقرات الكشف عن الاحداث الصدمية (المعيار الأول) الملحق (3) بتمعن وبعد قراءة الفقرات من قبل الباحثة على التلامذة يجيب التلميذ عن الاسئلة (بنعم) أو(لا) يؤشر بعلامة (√) امام الفقرة وتحت البديل المناسب والذي ينطبق عليه، وبعد التأكد من توافر شروط المعيار الأول لديه، تقدم بقية اسئلة المعايير الاخرى في يوم آخر. ثم يطلب من التلميذ أن يجيب عن اسئلة المعيار من خلال اختيار الأجابة المناسبة، وكان على الباحثة أن توضح للتلميذ أن الاجابة هي لأغراض البحث العلمي فقط. ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة. ولغرض معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته من حيث الصياغة والمعنى، وتحديد الوقت المستغرق للأجابة، طُبق المقياس على عينة عشوائية تألفت من (30) تلميذاً (15) ذكور و(15)اناث. وناقشت الباحثة مدى وضوح التعليمات والفقرات مع افراد العينة، وقد اجريت بعض التعديلات على صياغة الفقرات، في ضوء تلك المناقشة. وتراوح الوقت المستغرق للأجابة من (25) الى (30) دقيقة.

ب- مقياس القلق الاجتماعي
استهدف البحث الحالي معرفة مستوى القلق الاجتماعي عند الاطفال من ذوي الظغوط الصدمية ، لذا تطلب هذا الهدف توفير اداة لقياس القلق الاجتماعي ولم تجد الباحثة مقياس مناسبا" يقيس القلق الاجتماعي لذا قامت الباحثة باعداد مقياس مناسب يقيس القلق الاجتماعي على وفق الخطوات التالية :
1- مراجعة الادبيات السابقة بهدف الحصول على فقرات ملائمة لاداتهالا قامت الباحثة بمراجعة الادبيات السابقة ذات العلاقة بموضوع دراستها وقد افادت تلك الادبيات تعميق رؤيتها النظرية في هذا المجال وكذلك تسهيل مهمتها في تطبيق ادواتها .
2- اطلاع الباحثة على الاطر النظرية التي تنظر لمفهوم القلق الاجتماعي وكذلك الاطلاع على العديد من الاختبارات التي تقيس القلق الاجتماعي ومن ابرزها مقياس (ليرى 1983) والذي قدمه الى العربية كل من الدكتور (محمد السيد عبد الرحمن والدكتورى هانم علي عبد المقصود (1994) والدكتور هارون الرشيدي (1997)، (عثمان ، 2001 ، ص 87) ومقياس القلق الاجتماعي المعد من قبل(العزاوي 2007)
3- الاستبانة الاستطلاعية المفتوحه الحصول على فقرات اداة البحث ملحق رقم (5) حيث قامت الباحثة بتوزيع الاستبانة على (30) طالب وطالبة في الصف

الرابع الثانوي وبعد الحصول على اجابات العينه على فقرات الاستبانه المفتوح تم تفريغ الفقرات حيث تمخضت الاجراءات السابقة الى الحصول على (37) فقرة لقياس القلق الاجتماعي ملحق رقم (6) .

صدق المقياس

استخرج الصدق الظاهري للمقياس حيث تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس وعلم الاجتماعي ملحق رقم (1) يوضح اسماء الخبراء الذين تم الاستعانه بهم في هذا البحث هذا وقد ابدى الاساتذة الخبراء اراهم وملاحظاتهم حول مدى صلاحية فقرات المقياس ، اذ تم حذف (15) فقرات بسبب عدم حصولها على نسبة اتفاق مناسبة من قبل الخبراء وبذلك اصبح المقيا س بصيغته النهائية يتكون على (22) فقرة (انظر الملحق رقم 7) وبذلك تحقق للمقياس صدق المحتوى اي انه يقيس ما وضع لقياسه على وفق ما يعرفه المختصون (الظاهر ، واخرون ، 1999 ، ص 132) .

ثبات المقياس

يعد الثبات من الشروط الواجب توافرها في المقياس ويعني عدم تأثر النتائج بصورة جوهرية في حالة تغيير الباحث (الغريب ، 1985، ص 154) هذا وتم اعتماد طريقة التجزئة النصفية للثبات في بحثنا من خلال تقسيم فقرات المقياس الى فردية وزوجية وبلغ الارتباط بين فقرات المقياس 0،79 وبعد معادلة سبيرمان بلغ 0، 87وهي نسبة جيدة .

تصحيح المقياس

وقد وضعت ثلاثة بدائل للاستجابة على المقياس وهي (دائما" ، احيانا ، ابدا") وأعطيت هذه الدرجات للبدائل (1،2،3) على التوالي إذا كانت الفقرة ايجابية تدل على القلق الاجتماعي وتغير الدرجات إلى (1 ، 2،3،) إذ كانت الفقرة سلبية لا تدل على قلق اجتماعي فالدرجة العالية تدل على ارتفاع القلق الاجتماعي والعكس .

الخصائص السيكومترية للفقرات

ان إعداد فقرات ذات خصائص سيكومترية مناسبة يساعد في إعداد مقياس يتمتع بخصائص قياسية جيدة ، لذا يجب التأكد من الخصائص القياسية للفقرات لاختيار الجيد منها وتعديل الفقرات غير المناسبة او استبعاده ويكاد يجمع المختصون في القياس على بعض الخصائص القياسية التي يجب توفرها في فقرات المقياس وهي القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها ، وقد تحققت الباحثة من ذلك وعلى النحو الآتي :

أ-استخراج القوة التمييزية للفقرات

يقصد بالقوة التمييزية للفقرات هي قدرة فقرات المقياس على التمييز بين المستويات الدنيا والمستويات العليا للأفراد فيما يخص السمة المراد قياسه (عودة ، 1988 ،196) ولغرض تحقيق ذلك تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (120) طالبا وطالبة بواقع (60) طالباً و (60) طالبة توزعوا على ثمان مدارس وبعد

تطبيق الأداة وتصحيح الإجابات رتبت درجات الاستمارات ترتيبا تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة ثم سحب ما نسبته (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا كمجموعتين متطرفتين ، وقد بلغت (64) استمارة بواقع (32) استمارة لكل مجموعة ، ثم استخد مت البا حثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، لاختبار الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس (22) ، وقد عدت الفقرات التي حصلت على قيمة تائية (2،00) فأكثر فقرات مميزة لكونها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) وجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

يبين قيم معاملات التمييز لفقرات مقياس القلق الاجتماعي بطريقة المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة*
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.2970	0.80678	1.0594	0.23756	14.789	دالة
2	2.4257	0.76611	1.0594	0.23756	17.119	دالة
3	2.0396	0.88228	1.0891	0.28632	10.298	دالة
4	2.2079	0.88676	1.1188	0.40711	11.217	دالة
5	2.0297	0.76753	1.0891	0.28632	11.539	دالة
6	1.3663	0.67413	1.0594	0.23756	4.316	دالة
7	1.1485	0.38435	1.0000	0.00000	3.883	دالة
8	1.5446	0.79404	1.0891	0.28632	5.423	دالة
9	1.6238	0.81057	1.0891	0.28632	6.250	دالة
10	8611.1	83675.	0370.1	18973.	9.981	دالة
11	2.0594	0.81021	1.0000	0.00000	13.141	دالة
12	1.9604	0.81143	1.0000	0.00000	11.895	دالة
13	1.9406	0.82246	1.0000	0.00000	11.493	دالة
14	2.0594	0.81021	1.0594	0.23756	11.903	دالة
15	2.3861	0.83630	1.0000	0.00000	16.657	دالة
16	2.1089	0.78614	1.0000	0.00000	14.176	دالة
17	2.1485	0.75347	1.0000	0.00000	15.319	دالة
18	1.9604	0.70599	1.0000	0.00000	13.671	دالة
19	7222.1	79524.	0278.1	16501.	8.868	دالة
20	1.9208	0.91305	1.0099	0.09950	9.967	دالة
21	2.0198	0.79975	1.0594	0.23756	11.569	دالة
22	2.0495	0.85295	1.0990	0.30016	10.564	دالة

* القيمة الجدولية بلغت (2،00) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 62

ب – علاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس :
الهدف من استخراج علاقة الفقرة بالمجموع الكلي هو لمعرفة مدى ارتباط فكرة الفقرة بالمفهوم الكلي ويستخدم معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الفقرة والمجموع الكلي لفقرات المقياس ، أي لا يمكن اعتبار الفقرة مميزة إذا لم تحصل على معامل ارتباط عال وذلك لأن قبول أو رفض الفقرات يكون في ضوء معامل الارتباط المستخرج من البيانات الإحصائية المستخدمة (النجار،2010:260) ، ويشير ايبل إلى إن الفقرة التي يقل معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس عن (0.19) تعد ضعيفة ويجب استبعادها من بين فقرات المقياس ، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)
يوضح معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.698	12	0.533
2	0.654	23	0.575
3	0.611	14	0.402
4	0.454	15	0.545
5	0.628	16	0.583
6	0.339	17	0.381
7	0.227	18	0.556
8	0.428	19	0.468
9	0.450	20	0.321
10	0.665	21	0.500
11	0.529	22	0.630

وصف المقياس بصيغته النهائية :-
يتألف المقياس بصيغته النهائية من (22) فقرة الملحق (7) وبذلك تتراوح اعلى درجة في المقياس (66) واقل درجة (22) درجة وهي ادنى درجة نظرية

التطبيق النهائي :-بعد التحقق من صدق مقياس اضطراب مابعد الاحداث الصدمية وثباته، وصدق مقياس القلق الاجتماعي وثباته، تمت الاجراءات الآتية :-
1- وزعت استبانة الكشف عن الاحداث الصدمية (المعيار الاول) على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية تتألف من (200) طالب وطالبة بواقع (100) طالبة و(100) طالب ، عينة البحث الجدول(1). وبعد ان تم التأكد من ان افراد هذه العينة جميعهم قد تعرضوا للاحداث الصدمية
2- تم تطبيق اداتي البحث على عينة البحث الذين تعرضو للاحداث الصدمية و كانت تتألف من (120) طالب وطالبة ، بواقع (60) طالب و(60) طالبة وتم تطبيق

كل مقياس من المقياسين على العينة بصورة منفردة. وبذلك اصبح لكل طالبة وطالب درجتان الاولى على مقياس اضطراب مابعد الاحداث الصدمية والثانية على مقياس القلق الاجتماعي . واستغرقت عملية التطبيق (30) يوماً اذ بدأ التطبيق بتاريخ 2009/11/27 لغاية 2009/12/30 .

الوسائل الإحصائية

- الاختبار التائي – test t لعينة واحدة - معامل ارتباط بيرسون

النتائج ومناقشتها

ستقوم الباحثة بعرض النتائج التي توصل إليها بعد ان تم تحليل استجابات العينة على مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ومقياس القلق الاجتماعي ومن ثم مناقشتها في ضوء أهداف البحث :-

- الهدف الأول :-

لغرض التحقق من الهدف الأول الذي يرمي التعرف على درجة اضطراب مابعد الضغوط الصدمية لطلبة الصف الرابع ثانوي بشكل عام وتبعا" لمتغير الجنس (ذكور – إناث) أفصحت النتائج في جدول رقم (3) ان مجموع إفراد عينة البحث البالغة (120) طالب وطالبة قد حصلوا على متوسط حسابي قدره (61،6) وبانحراف معياري (9،19) وقد حسب الوسط الفرضي للمقياس فبلغ (62) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد ان الفرق ليس ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0،05) وبدرجة حرية (119) حيث وجد ان القيمة المحسوبة بلغت (0،47) وهي اقل من القيمة الجد ولية البالغة (1،98) والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

يبين نتائج الاختبار التائي للعينة ككل لمقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية

العينة	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجد ولية	مستوى الدلالة
ككل	120	61،6	62	9،19	119	-0،47	1،98	غير دالة

* عند مستوى دلالة 0،05

هذا يعني ان طلبة الصف الرابع إعدادي بشكل عام لا يعانون من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، وتعلل الباحثة ذلك بتكيف الشعب العراقي على الصدمات منذ طفولتهم اذ ان الشعب العراقي يمر من أزمة إلى أزمة هذا مما يؤدي الى عدم الخوف والقلق والاضطراب ، والإضافة إلى ذلك تشير الدراسات الخاصة بمجال الضغوط النفسية التي تسببها الكوارث بانها قد لا تظهر مباشرة على المصاب (الموسوي ، 1995 ،ص68).

لغرض التعرف على درجة اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية تبعا" لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

- الذكور:-

أفصحت النتائج كما مبينة في جدول (4) إن متوسط الحسابي لدرجات الذكور البالغ عددهم (60) كان(61،6) درجة وبانحراف معياري (9،5) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط النظري للمقياس البالغ (62) نجد ان المتوسط المحسوب

اصغر من المتوسط النظري للمقياس وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان الفرق غير دال إحصائيا" عند مستوى (0،05) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (0،32) وهي اقل من القيمة الجدولة البالغة (2،000) وجدول رقم (4) يبين ذلك

جدول(4)

يبين نتائج الاختبار التائي للذكور في اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية

الجنس	لعينة	متوسط حسابي	متوسط فرضي	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجد ولية	مستوى الدلالة
الذكور	60	61،6	62	9،5	59	-0،32	2،000	غير دالة

وهذا يعني انه لم تظهر آثار ذات دلالة إحصائية لمعاناة الذكور من آثار الصدمة

الإناث:

أشارت النتائج كما موضحة في الجدول (5) أن المتوسط الحسابي لدرجات الإناث البالغ عددهن (60) كان (61،7) درجه وبانحراف معياري قدره (9،04) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط النظري للمقياس البالغ (62) نجد ان المتوسط المحسوب اصغر من المتوسط النظري للمقياس ، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحده ظهر إن الفرق غير دال إحصائيا عند مستوى (0.05) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (0،25) وهي اقل من القيمة الجد ولية البالغة (2،000).

الجدول (5)

نتائج الاختبار التائي للإناث في اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية

الفئة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	د.ح	المتوسط الفرضي	ألقيمه التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجد ولية	
الإناث	60	61،7	9،04	59	62	-0،25	2،000	غير دالة

على الرغم من عدم وجود مؤشر ذا دلالة إحصائية لأضطرب ما بعد الضغوط الصدمية لا بشكل عام ولا بشكل انفرادي لكلا الجنسين, ولكن يبدو ان معاناة الإناث اقل من معاناة الذكور وأنهن اقل تجانساً من الذكور اذ بلغ الانحراف المعياري للإناث (9،04) بينما كان الذكور (9،5) ، هذا يعني ان الجنس له دور في أعطاء مؤشر على تأثير الصدمة بشكل اكبر على الذكور من الإناث كون الذكور أكثر عرضه للتعرض للصدمات من الإناث هذا من جانب ومن جانب آخر كون النظام الاجتماعي السائد يعطي ميزة للنساء على الرجال في الحصول على دعم اجتماعي أوفر إذا فمن المعقول توقع أكثر الصدمة المخفف قياساً بالذكور في هذا السياق نرى إن الدعم الاجتماعي وتماسك العلاقات الاجتماعية واتساعها يشكل حزاماً آمناً يحمي الفرد ويمنع بعض التأزم المرتبط بضغوط الكارثة، كما أن لغياب هذا الدعم او ضعفه يفاقم من تأثير الصدمة.

الهدف الثاني: لغرض التحقق من الهدف الثاني الذي يرمي للتعرف على درجة القلق الاجتماعي لطلبة الصف الرابع أعدادي بشكل عام وتبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

أشارت النتائج كما موضحة في الجدول (6) مجموع أفراد عينه البحث البالغة(120) طالب وطالبة قد حصلوا على متوسط حسابي قدره(42،4) وبانحراف معياري (6،58) وقد حسب المتوسط الفرضي .للمقياس فبلغ (44) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد إن الفرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0،05) وبدرجة حرية (119) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (-1،88) وهي اقل من القيمة الجد ولية البالغة (1،98) وهذا يعني أن طلبة الصف الرابع إعدادي لا يعانون من القلق الاجتماعي وجدول رقم (6) يبين ذلك

الجدول (6)

نتائج الاختبار التائي للعينة ككل في القلق الاجتماعي

الفئة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	د.ح	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجد ولية	
ككل	120	42،4	6،58	119	44	-1،88	1،98	غير دالة

لغرض التعرف على درجة القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

ا-الذكور :-

أشارت النتائج كما موضحة في الجدول (7) أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور البالغ عددهم (60) كان(41،9) درجة وبانحراف معياري (6،46) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (44) نجد ان المتوسط المحسوب اصغر من المتوسط الفرضي للمقياس وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحده ظهر ان الفرق غير الدال إحصائيا عند مستوى (0،05) اذ بلغت التائية المحسوبة (2،5-) وهي اقل من القيمة الجدولة البالغة (2،000).

الجدول (7)

يبين نتائج الاختبار التائي للذكور في مقياس القلق الاجتماعي

الفئة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	د.ح	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولة	
الذكور	60	41،9	6،46	59	44	-2،5	2،000	غير دالة

وهذا يعني ان الذكور لا يعانون من القلق الاجتماعي .

ب- الإناث: أشارت النتائج كما موضحه في الجدول (8) ان المتوسط الحسابي لدرجة الإناث البالغ عددهن (60) كان (41،8) درجة وبانحراف معياري (6،85) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (44) نجد ان المتوسط المحسوب اصغر من المتوسط الفرضي للمقياس وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان الفرق غير دال إحصائيا عند مستوى (0.05) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (2،46-) وهي اصغر من الجدولة البالغة (2،000)

الجدول (8)
يبين نتائج الاختبار التائي للإناث في القلق الاجتماعي

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	د.ح	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجد ولية	
الإناث	60	41،83	6،85	59	44	-2،46	2،000	غير دالة

هذا يعني إن الإناث لا يعانون من قلق الاجتماعي بشكل عام وليس هناك أية فروق بين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي ، أذ جميعهم لم اظهروا معاناتهم من خلال استجابتهم على مقياس القلق الاجتماعي وبمستوى دلاله (0،05).

الهدف الثالث: لمعرفة علاقة اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بالقلق الاجتماعي وتبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

أ-الذكور:

أما بالنسبة لفئة الذكور فقد بلغ معامل الارتباط بين اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية والقلق الاجتماعي (0،22) وهو ليس بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لأنه اصغر من قيمة معامل الارتباط الجدولة (0،250) والجدول (9) يوضح ذلك .

الجدول(9)
يبين علاقة اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بالقلق الاجتماعي للذكور

الجنس	العينة	معامل الارتباط		درجة الحرية	مستوى الدلالة
		المحسوبة	جدوليه		
الذكور	60	0،22	0،250	59	غير دالة عند مستوى 0.05

ب- الإناث:

إما بالنسبة لفئة الإناث فقد بلغ معامل الارتباط بين اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية والقلق الاجتماعي (1،12-) بدلالة إحصائية عند مستوى (0،05)إذ جاءت اصغر من القيمة الجدولة لمعامل الارتباط (0،250) والجدول (11) يبين ذلك .

الجدول (11)
يوضح علاقة اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بالقلق الاجتماعي للإناث

الجنس	العينة	معامل الارتباط		درجة الحرية	مستوى الدلالة
		المحسوبة	الجدولة		
الإناث	60	-1،12	0،250	59	غير دالة عند

وهو غير دال إحصائيا عند مستوى (0،05) وهذا يعني ليست هناك علاقة بين اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية والقلق الاجتماعي لدى الإناث.

الاستنتاجات :

فيما يلي عرض موجز للاستنتاجات التي توصل إليها الباحث :

1- فيما يتعلق بالهدف الأول تشير النتائج الى ان مستوى اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لم يكن دال " احصائيا" لدى افراد عينة البحث.

2- فيما يتعلق بالهدف الثاني تشير النتائج الى ان مستوى القلق الاجتماعي كان غير دال احصائيا" لدى جميع افراد العينة .

3- ان العلاقة غير دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) بين متغير اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية والقلق الاجتماعي .

4- اظهر لنا الهدف الثالث :

ان الفرق غير دال إحصائيا بين معاملي الارتباط بين الذكور والإناث أي ان الذكور لا يختلفون عن الإناث في درجة العلاقة بين اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية والقلق الاجتماعي .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث الحالي ، يوصي الباحث بما يأتي :

1-توعية العاملين في الحقل التربوي بأهمية مرحلة المراهقة ، ومراعاة الخصائص السيكولوجية

للمراهق وجعله ملتزما بالأنظمة داخل المدرسة وخارجها بصيغة محببة .

2 -التأكيد على أهمية دور المرشد التربوي في مساعدة الطلبة على حل مشكلاتهم ومواجهة الضغوط الصدمية التي يتعرضون لها لاسيما في الوضع الراهن الذي يعيشه أبناء بلدنا .

3- على الرغم من أن القلق الاجتماعي الذي تناوله البحث الحالي لم يظهر بدرجة عالية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، ألا أن الباحث يوصي المدارس بالاهتمام بدروس التربية الرياضية والتربية الفنية والنشاطات اللاصفية بهدف كسر الحاجز بين الطلبة وجعل الطلبة يتكيفون مع المجتمع بواسطة الالعب المشتركة والنشاطات الفنية

4 - عقد ندوات او مجالس تضم أهالي الطلبة والهيئة التدريسية لتعزيز الوعي الأمني لدى الطلبة وإرشادهم حول كيفية تجنب التعرض للأحداث ، والحذر منها ، والوقاية من تأثيراتها ، والتعايش الايجابي معها فيما لو تعرض الطالب لها .

5- الإفادة من أدوات البحث الحالي في تفعيل دور المرشدين التربويين في المدارس لتشخيص الحالات المتطرفة من العنف المدرسي واضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ووضع ستراتيجية مناسبة للتعامل معها في الوقت المناسب .
6-فتح مراكز الخدمة النفسية المتخصصة لمعالجة اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لان المشكلة مستمرة ومتفاقمة في الوقت الحاضر نتيجة الوضع الامني المتردي والدمار الذي حل بالبلد
7- أنشاء مركز لدراسة آثار الصدمات في المناطق الساخنة تهتم بالآثار ألنفسيه والإجتماعيه التي تتركها هذه الصدمات ويلحق به مركز مهتم بتقديم خدمات تأهيل لضحايا الأزمات .
8-- هناك حاجة لكثير من البحوث والدراسات وعلى مستويات عمرية معينة.
9-- الحاجة إلى مسح شامل ودقيق لتحديد حجم مشكله الاضطرابات الخاصة بالصدمة.
10 - ضرورة إصدار دوريات ومجلات خاصة تنشر من خلالها كل الأبحاث الخاصة بالصدمة...

المقتـرحـات :

أكمالاً للبحث الحالي وتطويرا له يقترح الباحث إجراء دراسات لاحقة له مثل :
1-إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على مراحل دراسية أخرى مثل (المرحلة الابتدائية ، المرحلة الجامعية).
2-إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى المراهقين بمتغيرات أخرى مثل (التوافق الاجتماعي ، الصحة النفسية ، التحصيل الدراسي).

المصادر :

-إبراهيم ، عبد الستار (1994) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ،أساليبه , ميادين تطبيقه ، جامعة الملك فيصل .
-إبراهيم ، عاهدون اخرون (1989) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، دار عمان للنشر والتوزيع ، عمان.
- الازيرجاوي ، رحيم هملي معارج . (2005) : بناء مقياس لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى المراهقين ، (رسالة ماجستير غير منشورة) .
- الأنصاري، بدر محمد (1997-ب). الفروق بين طلبة وطالبات جامعة الكويت في سمات الشخصية. بحوث ميدانية في الشخصية الكويتية. الكويت: مكتبة المنار الإسلامية. ص ص 29 – 75.
- باتر سون ، س ز ه (1990):- نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز ألفقي ، ط2 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- بول وآخرون . (1986) : أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة - احمد عبد العزيز سلامة ، ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح .

- - تونسي، عديلة حسن طاهر (2002). القلق والإكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير (غير منشورة) مقدمة الى كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- - الجنابي، رنـا فاضل و عمران، زهراء صبيح (2004). قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ظل العراق الجديد. دراسة قدمت في المؤتمر العلمي السنوي الثالث عشر لمركز البحوث النفسية، بغداد. من موقع:
http://psychocenteriraq.com/sciactio sciaction.htm
- حسن، الحارث عبد الحميد ، (2004) : الاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية عند الأطفال - المراهقين – الكبار ، وزارة التعليم العالمي والبحث العلمي .
- حسن، رباب حمودي (2001) : اثر العلاج بالموسيقى لخفض القلق لدى طلبة الجامعة.(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
-الحمادي ، عبدا لله (1996) :- التاريخ الأسري في تشخيص اضطراب ضغوط مابعد الصدمة ،مكتب الإنماء الاجتماعي ، الكويت .
- حمام .فادية كامل (1993). القلق لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعات المصرية وعلاقته بسمات الشخصية وبعض المتغيّرات الأخرى (التنشئة الإجتماعية- المناخ الدراسي -التحصيل الدراسي). م http://www.girls-education.com
- الخزرجى ، عبير أحسان نافع . (2005) :- اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بقلق الموت لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية – ابن رشد .
- دافيد وف ، لندامال . (1983) : المدخل إلى علم النفس ، ترجمة سيد الطواب ، القاهرة .
- الدسوقي ، كمال (1988) ذخيرة علوم النفس ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- رتيب ، ناديا(2001) :- العلاقة بين الأفكار ألاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، دمشق .
- زهران، حامد عبد السلام(1982).:- علم النفس والنمو، ط 5، بيروت والقاهرة، دار العودة وعالم - ألزغبي ، احمد محمد (1997) :-مستو القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، العدد 2 ، .
- الرفاعي ، رفاعي محمد (1982) : التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتب للطبعة الثانية ، القاهرة,
- السامرائي ، هاشم جاسم (1988) المدخل في علم النفس ، ط3 ، مكتبة الشروق للنشر والطباعة ، بيروت.
- الشيخ، رواء ناطق صالح نوري (2002) : بعض الإعراض المصاحبة لاضطراب مابعد الضغوط الصدمية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة المستنصرية، الآداب

-صادق ، سالم نوري (2007) :- اثر الإرشاد بأسلوب إيقاف التفكير في خفض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، العدد 30 مجلة الفتح ، ديالى .
- صادق ، سالم نوري(1999) :- اثر أسلوب التفريغ الانفعالي في تعديل السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية .
- صالح ،قاسم حسين . (1988) :- الشخصية بين التنظير والقياس ، بغداد ، مطبعة التعليم
- صالح ، قاسم حسين . (2002) :- اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، العدد (58)، مجلة الآداب ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- الصبوة، محمد نجيب، (2000):- مراجعة نظرية- نقدية لأثر الصدمات النفسية، مجلة الثقافة النفسية- العدد الرابع والأربعون - المجلد الحادي عش
- عباس ، فيصل . (1981) : الشخصية في ضوء التحليل النفسي ، ط1، بيروت ، دار السيرة .
- عبد الخالق ، احمد محمد. (2000) : قياس الشخصية ، الاسكندرية ،دار المعرفة الجامعية .
- عبد الرحمن ، محمود السيد . (2000) : - علم الأمراض النفسية والعقلية (الأسباب ، الإعراض ، التشخيص ، العلاج) ، ط1 ، ج1 ، الكتاب الأول ، موسوعة الصحة النفسية ، دار قباء للتوزيع
-عبدا لغفار ، عبد السلام (1977) : مقدمة في الصحة النفسية ، دار النهضة العربية.
- عثمان ، فاروق السيد (2001) : القلق وادارة الظغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- العزاوي ، سامي مهدي (2007):- دراسة مقارنة للقلق الاجتماعي للأطفال المهجرين وإقرانهم من المستقرين في محافظة ديالى ، الكتاب السنوي ، مجلد الثاني ، مركز أبحاث الطفولة والأمومة . عزت ، درى حسن ، (1968):- الطب النفسي ، ط3، الكويت دار القلم .
- فرويد ، سيجمونه (1962): - القلق ، ترجمة محمد عثمان ، القاهرة ، دار النهضة .
- الكبيسي ، طارق فحل (2002) :- اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى *ذوي الفحص الموجب لفيروس العوز المناعي البشري ، مجلة العلوم النفسية.
-الكبيسي ، ناطق فحل (1998) : - بناء مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المستنصرية ، كلية الآداب .
-كمال ، علي . (1983) :- النفس – انفعالاتها وأمراضها ، وعلاجها ، بغداد ، دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع ، الدار العربية .
-مكتب اليونيسيف الإقليمي . (1995) : - مساعدة الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية ، عمان ، دليل للعاملين الاجتماعيين والصحيين ولمعلمي مرحلة ما قبل المدرسة .

- الملا ، سلوى (1977):- الصحة النفسية ، دار المعارف ، سلسلة كتابك العدد 25، القاهرة .
- الموسوي ، محمد صادق ، (1993) : - الأسرة المتضررة والمتغيرات النفسية ، مكتب الانماءالاجتماعي ، الكويت .
- موسن ، كونجر ، كاجان . (1986) :- أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة احمد عبد العزيز ، ط 1 ، الكويت .
-النابلسي ، محمد احمد (1991) : - الصدمة النفسية ، علم النفس الحروب الكوارث دار النهضة العربية ، بيروت .
- النابلسي ، محمد احمد : أثار النفسية للعدوان والاحتلال على الطفل العراقي ، مجلة العلوم النفسية .انترنيت .
-النجار،نبيل جمعة صالح(2010) القياس والتقويم ، دار الحامد للنشر والتوزيع ،عمان - الأردن.
- هربرت ، مارتن (1980) مشكلات الطفولة ، ترجمة عبد المجيد نشوان ، ط1 ، منشورات وزارة الثقافة .
- إلهيتي ، مصطفى عبد السلام (1985) :- القلق دراسات في الإمراض النفسية الشائعة، ط1 ،بغداد مطبعة منير
- Bass,A.H(1980)self conscciousnss and social Anxiety –W.H frteeman nd company , san franciso .
-cattel . R .B(1966) Anxiety and motivation ;theory and crucial Experiments PP25-62
-Davison, philips, (1980) field thorny in social psychology Journal of family therapy, vol 6 .
-Ebel,r,l,(1972) :Essentials of Education measurements. Newjersey,prentice –Hall
-Engler,B,(1985) Personality Theovies,Boston Houghton mifflinco
- Elizur, E, and Kaffman, M. (1982) children's bereavement reactions following death of the father. jour. Ameri. Acad pediat (pp 474-480.(
- Famularo R; Fenton-T. / (1994). Early development history and pediatric PTSD. Arch – pediatr - Adplesc Med. Oct; 148(10) : 1032-8.
- Feldman , b . (1994) : Board Review Series Behavioral Science , Harwal Publishing , Zed .
-Horowizz, m. y (1976): stress response syndromes, new York : aronson, Inc

-Hopflls,(1991):America psychology, vol,46
- Litz , bratt T , Romero , Lizabeth . (1996) : PTSD : Other wiew clinical psychology and psychotherapy , Vol

- Htpp/www.elazayem.com
- Zaleski, zigniew (1996) ;- future anxiety: conceet measurement and preliminary research personal individual difference Elsevier science .21 , P165-174 .

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحثة في إجراءات البحث :

ت	أسماء السادة الخبراء	اللقب العلمي	التخصص
1	أ.د أمال احمد يعقوب	أستاذ	علم النفس النمو
2	أ.د اميمة علي خان	أستاذ	علم النفس التربوي
3	أ.د فيصل نواف ألعبيدي	أستاذ	صحة النفسية
4	أ.د محمود محمد السلمان	أستاذ	علم نفس الاجتماعي
5	أ.م .د اخلاص علي حسين	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي
6	أ.م.د بشرى عناد التميمي	أستاذ مساعد	علم نفس الاجتماعي
7	أ.م.د سامي مهدي العزاوي	أستاذ مساعد	أرشاد نفسي
8	أ.م.د فخري صبري	أستاذ مساعد	علم نفس الاجتماعي
9	أ.م.د ليث كريم حمد	أستاذ مساعد	أرشاد نفسي

ملحق رقم (2)

استبانة اراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات
"مقياس اضطراب مابعد الضغوط الصدمية"

الاستاذ الفاضل ..... المحترم .
تحيـــــــــة عطرة وبعد
تروم الباحثة القيام بدراسة " اضطراب مابعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين لدى طلبة الصف الرابع ثانوي " وقد تبنت الباحثة المقياس المعد من قـبل الازريجاوي لذا تتوجه اليكم الباحثة شاكرة تعاونكم لبيان رايكم حول مصداقية الفقرات لقياس " اضطراب مابعد الضغوط الصدمية " لاعتماده في دراستها الحالية".
ان اضطراب مابعد الصدمة يقصد به " اضطراب ينتج عند تعرض الفرد الى صدمة نفسية نتيجة مشاهدة الفرد بحدث او احداث تتضمن موتا او تهديدا لسلامته او سلامة الاخرين او تعرضه الى الكوارث كالحروب وحوادث السيارات .... الـــخ .
مع فائق التقدير

يتكون المقياس من ثلاثة محكات رئيسية :
المحك الأول :التأكد من التعرض للحادث ألصدمي .
يتكون هذا المحك من فرعين رئيسين يشترط توافرهما معا ولا يدخل هذا المحك ضمن الدرجة الكلية للمقياس .
الفرع الأول :التأكد من وقوع الحادث ألصدمي بطريقة مباشرة أو غير مباشرة .
ولتحقيق ذلك تعرض على الطالب مجموعة أسئلة والإجابة عن أحدهما أو أكثر بـ(نعم) بعد توفر الحدث ألصدمي وهذه الأسئلة هي :

ت	الفقرات أو الحوادث	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	هل تعرض الحي السكني الذي أنت فيه إلى قصف جوي أو مدفعي؟			
2	هل تعرضت للتفجيرات المؤذية ؟			
3	هل تعرضت لإطلاق ناري بصورة مباشرة ؟			
4	هل تعرضت للاختطاف ؟			
5	هل تعرضت للاغتصاب الجنسي ؟			
6	هل اعتقلت أو أسرت أو عذبت ؟			
7	هل تعرضت إلى حادث سيارة خطيرة ؟			
8	هل أصبت بمرض خطير كاد أن يودي بحياتك ؟			
9	هل قتل احد أفراد عائلتك أو احد أقربائك أو أصدقائك وسبب لك ألما نفسيا ؟			
10	هل تعرضت إلى حادث سرقة بقوة السلاح ؟			
11	هل كدت أن تغرق في النهر ؟			
12	هل تعرضت إلى انهيار منزلك أو منزل جيرانك ؟			
13	هل تعرضت إلى حادث حريق ؟			

14-هل هنالك حدث أخر غير ما ذكر أعلاه تعرضت إليه وسبب لك ألما شديدا ؟
نعم □ لا □
أذا كانت الإجابة بـ(نعم) فما هو الحادث ، الحادث هو .....

الفرع الثاني : أذا كان الجواب بـ(نعم) عن احد الأسئلة في الفرع الأول فيجاب عن الأسئلة الآتية بـ(نعم) أو (لا) وذلك بوضع علامة (√) في المربع المناسب وكما يأتي:

15-ما الحادث الذي سبب لك تهديدا لحياتك من بين الحوادث التي تعرضت أليها ؟ الحادث هو .....

16-هل راودك شعور بان الموت قريب منك في أثناء تعرضك للحادث أو (الحوادث) ؟

نعم □ لا □

17-هل أدت الحادث إلى إصابة لديك ؟

نعم □ لا □

18-هل سبب لك الحادث خوفا شديدا أو رعبا أو عجزا عن التصرف أو خللا في السلوك ؟

نعم □ لا □

المحك الثاني :

تكرار معايشة الحدث ألصدمي متمثلا بالمجالات :

1-الاستثارة الانفعالية . 2-تجنب التنبيهات المرتبطة بالصدمة .3-إعادة خبرة الحدث ألصدمي .

4-تدني المهارات الاجتماعية .

علما أن البدائل ذات تدرج ثلاثي (دائما ، أحيانا ، لا) وهذا يتلائم مع المرحلة العمرية (المرحلة المتوسطة) وكما أشارت إليها دراسة (الدليمي ،1997) ويدخل هذا المحك ضمن الدرجة الكلية للمقياس .

المجالات هي :

المجال الأول : الاستثارة الانفعالية :

ظهور حالات من الاستثارة لدى الفرد لم تكن موجودة قبل تعرضة للصدمة مثل نوبات من الغضب مصحوبة بسلوك عدواني وتوتر وصعوبات في النوم وظهور جفلة غير عادية والشعور بالضيق والحزن والخوف والقلق وتظهر أعراض هذا المجال باثنين أو أكثر من الفقرات الآتية :

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أجد صعوبة بالغة عند الخلود إلى النوم مساء			
2	استيقظ عدة مرات خلال مدة النوم			
3	أجفل عن سماع أي صوت			
4	اشعر بالتوتر دون سبب وجيه			
5	اغضب بشدة و لأسباب بسيطة			
6	أجد صعوبة في التركيز على الأنشطة التي أمارسها			
7	اشعر بالعداء تجاه الآخرين			

8	أخذت نوبات من الخوف والقلق تظهر لدي			
9	اشعر بالضيق والحزن بعد تعرضي للحادث او (الحوادث)			
10	أجفل عندما يلمسني شخص بشكل مفاجئ			

المجال الثاني : تجنب التنبيهات المرتبطة بالحدث ألصدمي

وتعني ظهور استجابات تجنبيه لدى الفرد لم تكن موجودة لديه قبل تعرضه للصدمة سواء كانت أنشطة أو أشخاص أو أفكار أو أحاديث وتظهر بواحدة أو أكثر من الفقرات الآتية

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أتجنب السير في الأماكن والشوارع التي تذكرني بالحادث او (الحوادث)			
2	ابتعد عن الأشخاص الذين يتحدثون عن الحادث او (الحوادث)			
3	أتجنب تذكر التفاصيل الدقيقة للحادث او (الحوادث)			
4	أتناول العقاقير التي تساعدني على نسيان الحادث او (الحوادث)			
5	أتجنب الأنشطة والفعاليات المشابهة للحادث او (الحوادث)			
6	أتجنب دخول البنايات التي وقع فيها الحادث او (الحادث)			

المجال الثالث : أعادة خبرة الحدث ألصدمي ويعني استعادة الفرد او تذكر الحادث ألصدمي الذي خبره بصورة اقتحامية على شكل كوابيس و انزعاج شديد عند رؤية أشياء ترمز أو تشابه الحدث ألصدمي واستجابة فسلجية والشعور بان الحادثة ستعاود الوقوع وتظهر أعراض هذا المجال باثنين أو أكثر من الفقرات الآتية

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	لتعديل
1	أرى في النوم أحلاما مزعجة ذات علاقة بالحادث أو (الحوادث)			
2	يتملكني الخوف الشديد عندما أتذكر الحادث أو (الحوادث)			
3	أتوقع بان الحادث أو (الحوادث) ستعاود الوقوع			
4	اشعر بانزعاج شديد كلما شاهدت برامج تلفزيونية ذات العلاقة بالحادث أو (الحوادث)			
5	تتسارع نبضات قلبي كلما تذكرت الحادث أو (الحوادث)			
6	يسيطر على تفكيري الحادث أو (الحوادث)			
7	اشعر بالضيق في التنفس عند سماع أشخاص يتحدثون عن الحادث او (الحوادث)			
8	أتذكر الحادث على شكل صور أو خيالات			
9	انزعج بشدة عند رؤيتي مكان شبيه بالحادث أو			

	(الحوادث)			

المجال الرابع : تدني في المهارات الاجتماعية :
ويعني أن الفرد يلاحظ عليه قلة أو إهمال بالأنشطة والابتعاد عن الآخرين ويشعر بالفتور العاطفي تجاه الآخرين وهذه الجوانب لم تكن موجودة قبل الصدمة وتظهر أعراض هذا المجال بواحدة أو أكثر من الفقرات الآتية :

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	اشعر باني أصبحت عاجزا عن التفاعل مع الآخرين			
2	تناقصت اهتماماتي بالأنشطة المدرسية بعد الحادث أو (الحوادث)			
3	أجد من الصعوبة مشاركة أصدقائي أفراحهم وإحزانهم			
4	فقدت اهتمامي بالأشياء التي كنت استمتع بها قبل تعرضي للحادث أو (الحوادث)			
5	اشعر أني غير محبوب من قبل أصدقائي بعد الحادث أو (الحوادث)			
6	اشعر بالتعاسة مع أفراد أسرتي بعد تعرضي للحادث أو (الحوادث)			

المحك الثالث : نوع الاضطراب
لا تقل مدة استمرار الأعراض في المحك الثاني عن شهر واحد ومن الطبيعي ان تظهر الأعراض لزمن ما بين أسبوعين وشهر وهي ردود فعل تظهر لأي شخص يكون قد تعرض إلى حادث صدمي ولكن بعد مرور الوقت يجب أن تقل هذه الأعراض وتختفي بعد شهر أما أذا بقيت الأعراض واستمرت بين شهر وثلاثة أشهر فالاضطراب هو من النوع الحاد (Acute PTSD) وإذا استمرت الأعراض أكثر من ثلاثة أشهر فالاضطراب من النوع المزمن (Chronic PTSD) .أما أذا لم تظهر أعراض الاضطراب بعد الحادث ولكنها ظهرت بعد ستة أشهر فالاضطراب من نوع متأخر الظهور (Delayed PTSD) ولتحقيق هذا المحك يطرح على المفحوص السؤال الأتي : - كم من الوقت استمرت الأعراض السابقة في المحك الثاني ؟
1- لا أعاني من الأعراض المذكرة .2- استمرت الأعراض من أسبوعين إلى أربعة أسابيع .3- ظهرت الأعراض بين شهر إلى ثلاثة أشهر .4- استمرت الأعراض من ثلاثة أشهر وأكثر 5- ظهرت الأعراض لدى بعد ستة أشهر من الصدمة .

ملحق رقم (3)
م/استبانة الكشف عن الذين تعرضوا للاحداث الصدمية
عزيزي التلميذ /عزيزتي التلميذة :

تود الباحثة اجراء دراسة علمية عن ((اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين)). وبما انك من الذين ستشملهم هذه الدراسة لذا نرجو منك التفضل بالاجابة عليها والاهتمام باجابتك من حيث دقتها وعدم ترك أية فقرة، علماً ان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثة وباجابتك تكون قد اسديت خدمة للعملية التربوية والتعليمية.

المعلومات المطلوبة عن التلميذ:

الاسم الثلاثي:

الجنس: ذكر: أنثى : اسم المدرسة

ملاحظة: يتم الاجابة عن الفقرات بوضع علامة (√) امام الفقرات في العمود المناسب

الفرع الأول :التأكد من وقوع الحادث ألصدمي بطريقة مباشرة أو غير مباشرة .

ت	الفقرات أو الحوادث	نعم	لا
1	هل تعرض الحي السكني الذي أنت فيه إلى قصف جوي أو مدفعي ؟		
2	هل تعرضت للتفجيرات المؤذية ؟		
3	هل تعرضت لإطلاق ناري بصورة مباشرة ؟		
4	هل تعرضت للاختطاف ؟		
5	هل تعرضت لاعتداء لااخلاقي ؟		
6	هل اعتقلت أو أسرت أو عذبت ؟		
7	هل تعرضت إلى حادث سيارة خطير ؟		
8	هل أصبت بمرض خطير كاد أن يودي بحياتك ؟		
9	هل قتل احد أفراد عائلتك أو احد أقربائك أو أصدقائك وسبب لك ألما نفسيا ؟		
10	هل تعرضت إلى حادث سرقة بقوة السلاح ؟		
11	هل كدت أن تغرق في النهر ؟		
12	هل تعرضت إلى انهيار منزلك أو منزل جيرانك ؟		
13	هل تعرضت إلى حادث حريق ؟		

14-هل هنالك حدث أخر غير ما ذكر أعلاه تعرضت إليه وسبب لك ألما شديدا ؟

نعم □ لا □

أذا كانت الإجابة بـ(نعم) فما هو الحادث ، الحادث هو .....

الفرع الثاني : أذا كان الجواب بـ(نعم) عن احد الأسئلة في الفرع الأول فيجاب عن الأسئلة الآتية بـ(نعم) أو (لا) وذلك بوضع علامة (√) في المربع المناسب وكما يأتي:

15-ما الحادث الذي سبب لك تهديدا لحياتك من بين الحوادث التي تعرضت أليها ؟

الحادث هو .....

16-هل راودك شعور بان الموت قريب منك في أثناء تعرضك للحادث أو (الحوادث) ؟
نعم □ لا □
17-هل أدت الحادث إلى إصابة لديك ؟
نعم □ لا □
18-هل سبب لك الحادث خوفا شديدا أو رعبا أو عجزا عن التصرف أو خللا في السلوك ؟
نعم □ لا

ملحق (4)
مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بصورته النهائية
فيما يأتي مجموعة من الفقرات أو العبارات قد تصف سلوكك فيرجى وضع علامة (√) تحت البديل المناسب علما أن البدائل (دائما ، أحيانا ، لا):

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	لا
1	أجد صعوبة بالغة عند الخلود إلى النوم مساء			
2	أتجنب السير في الأماكن والشوارع التي تذكرني بالحادث أو (الحوادث)			
3	أرى في النوم أحلاما مزعجة ذات علاقة بالحادث أو (الحوادث)			
4	اشعر باني أصبحت عاجزا عن التفاعل مع الآخرين			
5	استيقظ عدة مرات خلال مدة النوم			
6	ابتعد عن الأشخاص الذين يتحدثون عن الحادث أو (الحوادث)			
7	يتملكني الخوف الشديد عندما أتذكر الحادث او (الحوادث)			
8	تناقصت اهتماماتي بالأنشطة المدرسية بعد الحادث (الحوادث)			
9	أجفل عند سماع أي صوت			
10	أتجنب تذكر التفاصيل الدقيقة للحادث أو (الحوادث)			
11	أتوقع بان الحادث أو (الحوادث) ستعاود الوقوع			
12	أجد من الصعوبة مشاركة أصدقائي أفراحهم وإحزانهم			
13	اشعر بالتوتر دون سبب وجيه			

14	أتناول العقاقير التي تساعدني على نسيان الحادث أو (الحوادث)				
15	اشعر بانزعاج شديد كلما شاهدت برامج تلفزيونية ذات العلاقة بالحادث أو (الحوادث)				
16	فقدت اهتمامي بالأشياء التي كنت استمتع بها قبل تعرضي للحادث أو (الحوادث)				
17	اغضب بشدة ولأسباب بسيطة				
18	أتجنب الأنشطة والفعاليات المشابهة للحادث أو (الحوادث)				
19	تتسارع نبضات قلبي كلما تذكرت الحادث أو (الحوادث)				
20	اشعر أني غير محبوب من قبل أصدقائي بعد الحادث او (الحوادث)				
21	أجد صعوبة في التركيز على الأنشطة التي أمارسها				
22	يسيطر على تفكيري الحادث أو (الحوادث)				
23	اشعر بالتعاسة مع أفراد أسرتي بعد تعرضي للحادث او (الحوادث)				
24	اشعر بالعداء تجاه الآخرين				
25	اشعر بالضيق في التنفس عند سماع أشخاص يتحدثون عن الحادث او (الحوادث)				
26	أخذت نوبات من الخوف والقلق تظهر لدي				
27	اشعر بالضيق والحزن بعد تعرضي للحادث أو (الحوادث)				
28	أجفل عندما يلمسني شخص بشكل مفاجئ				
29	أتجنب دخول البنايات التي وقع فيها الحادث أو (الحوادث)				
30	أتذكر الحادث على شكل صور أو خيالات				
31	انزعج بشدة عند رؤيتي مكان شبيه بالحادث أو (الحوادث)				
32	أجد صعوبة بالغة عند الخلود إلى النوم مساءا				
33	أتذكر الحادث على شكل صور او خيالات				
34	أتجنب تذكر التفاصيل الدقيقة للحادث				
35	أخذت نوبات من الخوف والقلق تظهر لدي				
36	أجد من الصعوبة مشاركة أصدقائي أفراحهم وإحزانهم				

ملحق (5)

استبيان استطلاعي

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

تروم الباحثة اجراء بحث بعنوان (اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالقلق الاجتماعي) لذا نرجو الاجابة على السؤال الاتي (ماهي حالات القلق التي تنتابك اثناء تفاعلك في مواقفك الاجتماعية في البيت او المدرسة او الشارع) وبقدر تعلق الامر بكم راجيين تعاونكم معنا

الباحثة

ملحق (6)

م \ مقياس القلق الاجتماعي بصورته الاولية

استبانة اراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات

حضرة الاستاذ الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة ..

تروم الباحثة بناء مقياس للقلق الاجتماعي الصف الرابع الثانوي وتضع بين ايديكم مجموعة من الفقرات التي تم الحصول عليها من خلال الاطلاع على الادبيات السابقة, ونظراً لخبرتكم ودرايتكم الواسعة في هذا المجال وما تتمتعون به من مكانة علمية تتوجه الباحثة لحضراتكم راجية الاستنارة بارائكم القيمة آملة اطلاعكم على فقرات هذا المقياس وتقديم الملاحظات في صلاحية الفقرات او عدم صلاحيتها مع التعديل والحذف والاضافة مع ذكر التعديل المقترح ان امكن وقد وضعت الباحثة لغرض الاجابة على هذه الفقرات مقياس تقدير ثلاثي (دائما" ، احياناً،" ابدا")

ملاحظة: يرجى وضع اشارة (□) امام المكان المناسب وتتقدم الباحثة بجزيل شكرها وتقديرها

ت	العبارات	صالحة	غير صالحة	ملاحظات
1	اشعر إنني متوتر حتى ولو كنت في حديث مع أصدقائي المقربين			
2	اشعر بالخجل اوالخوف عندما اتحدث الى مدرس او مدرسة المادة			
3	اشعر بالوحدة حتى في اثناء وجود الآخرين			
4	اشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع الغرباء			
5	لا اتوتر إ ذا تحدثت إلى شخص من الجنس الأخر			
6	استسلم للفشل من المحاولات الاولى			
7	اشعر إنني متوتر إذا تحدثت الى المدرس			
8	دائما اشعر بعدم الارتياح عندما يدعوني شخص ما الى حفلة			

9	اشعر بالخجل من الاخرين			
10	اعتقد إنني اكثر خجلا من زملائي في المواقف الاجتماعية			
11	اكون حذراً من الناس اكثر من اللازم			
12	اشعر بعصبية شديدة عند ادائي لاختبار ما			
13	أتمنى لو كنت أكثر ثقة في نفسي إثناء المواقف الاجتماعية			
14	اشعر اني حساس اكثر من اللازم			
15	يبدأ شعوري بالاظطراب الشديد عندما يطلب مني المدرس تقديم الموضوع في الصف			
16	اشعر باني اختلف في تفكيري عن الاخرين			
17	اشعر إنني شخص خجول			
18	افضل التغيب عن المدرسة			
19	اميل الى ان يكون توتري على مراحل عندما اظهر امام الجمهور			
20	اكون مسروراً عند غياب المعلمة			
21	اشعر بالاحراج والارتباك عندما اتحدث امام ا لطلاب في الصف			
22	اشعر بالقلق وعدم الاطمئنان عند غياب والدي			
23	اتمنى في الا اكون متوترا" عندما اتحدث الى مجموعة من الناس			
24	اشعر بالسعادة عند وجودي مع اسرتي			
25	اشعر بالتوتر الشديد إذا تحدثت إمام مجموعة من الناس			
26	افضل الابتعاد عن الضيوف عند زيارتهم لنا			
27	اشعر بالثقة والارتياح عند الحديث إمام مجموعة من الناس			
28	اشعر بالطمأنينة والامان عندما اكون بين افراد اسرتي			
29	تنتابني الرهبة عندما يتحتم علي مواجهة الجمهور			
30	اشعر انني مراقب من الاخرين			

31	اختبر قدراتي قبل التحدث إمام الطلبة في الصف			
32	اشعر ان قلبي يدق بسرعة ذا تحدث معي في الهاتف شخص لا اعرفه			
33	اشعر بالضيق والقلق			
34	اشعر بالخوف			
35	اشعر بالخجل اذا تحدثت مع شخص من الجنس الاخر (ذكر او انثى)			
36	اشعر ان الناس يسيئون معاملتي			
37	افضل الانفراد بنفسي			

ملحق رقم (7)

مقياس القلق الاجتماعي بصوته النهائية

ت	العبارات	ائما"	احيانا"	ابدا"
1	اشعر إنني متوتر حتى ولو كنت في حديث مع أصدقائي المقربين			
2	اشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع الغرباء			
3	اشعر بالخجل اذا تحدثت مع شخص من الجنس الاخر (ذكر او انثى)			
4	اشعر بالخجل اوالخوف عندما اتحدث الى مدرس او مدرسة المادة			
5	دائما اشعر بعدم الارتياح عندما يدعوني شخص ما الى اي حفلة			
6	اشعر بالطمأنينة والامان عندما اكون بين افراد اسرتي			
7	افضل الانفراد بنفسي			
8	أتمنى لو كنت أكثر ثقة في نفسي إثناء المواقف الاجتماعية			
9	يبدأ شعوري بالاظطراب الشديد عندما يطلب مني المدرس تقديم الموضوع في الصف			
10	اشعر إنني امتلك شخصية ذو صفات خجولة			
11	اشعر انني مراقب من الاخرين			
12	اتمنى في الا اكون متوترا" عندما اتحدث الى مجموعة من الناس			
13	اشعر بالذعر الشديد إذا تحدثت إمام مجموعة من الناس			

14	اشعر بالقلق وعدم الاطمئنان عند غياب والدي			
15	تنتابني الرهبة عندما يتحتم علي مواجهة الجمهور			
16	افضل التغيب عن المدرسة			
17	افضل الابتعاد عن الضيوف عند زيارتهم لنا			
18	اشعر بالتوتر الشديد عندما يطلب مني إن أتكلم إمام الآخرين			
19	اشعر بالتوتر والارتباك في حفلة يقومون فيها بتصوير الحاضرين			
20	تضطرب افكاري عند الحديث الى من له هيبة			
21	أكون قلقا" وأخشى إن ارتكب خطأ عندما أتحدث أمام الآخرين			
22	اشعر بالارتياح مع الاخرين حتى مع الاشخاص الذين يختلفون عني في افكارهم			