وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس العيادي

اضطراب الضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بالمنظور الزمني لدى أسر تلاميذ المصابين بالكورونا

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم نفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبين:

- شيبي خالد
- مراح سيدأحمد

تحت إشراف الأستاذ:

مخفوظي أمين

السنة الجامعية 2021/2020



الشكر والعرفان

الحمد لله القائل في محكم تنزيله

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ (19)

والشكر له على امتنانه وفضله شكرا يليق بجلاله و عظمته و قدرته.

فيطيب لنا بعد انجاز هذا العمل ان نسجد الله حمدا و شكرا على ما وهبنا من عون و صبر من اجل اتمامه و الذي نرجو ان يكون خالصا لوجهه الكريم و ان يرزقنا اجره ودوام كرمه و نعمه و الصلاة والسلام على اشرف المرسلين وخاتم النبيين و سيد الاولين و الاخريين ، وانطلاقا من قوله صلى الله عليه و سلم من لا يشكر الناس لا يشكر الله فإننا نتقدم بالشكر و التقدير و العرفان إلى استاذنا المشرف **أمين مخفوظي وأيضا عيسى رمانة** على اشرافه على هذه المذكرة و على الجهد الكبير الذي بذله معنا فله منا فائق التقدير و الاحترام.

و ندين بأرقى عبارات الشكر وجزيل العرفان للأستاذ **رضوان قوجيل** الذي استقبلنا في المركز الصحي الاجتماعي للحماية المدنية الرائد محمد غربي –المدية– و إلى كل الذين لم يبخلوا علينا باي معلومة أو نصيحة وقدموا لنا جوهرة من النصائح كما نتوجه في هذا المقام بالشكر الخاص لأساتذتنا الذين رافقونا طيلة المشوار الدراسي وجاهدوا في سبيل تعليمنا و اعطائنا ما قل ودل و كثر و نفع من المعلومات فاللهم ارحمنا و ارحم من علمنا .

و في الاختام نشكر كل من ساعدنا و ساهم في هذا العمل و اعاننا بعون مهما كان نوعه و حجمه سواء من قريب أو بعيد حتى ولو بدعوة أو كلمة طيبة أو ابتسامة عطرة .

لكم منا جزيل الشكر و الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

اهداء

"من صراعات الاماني يولد الطموح ليتربى بين الظروف و المحن"

عيناك لذة يستطاب بها وكفى بالحسن انها عيناك "**لكي يا نفسي اني اهديك صنيعك المتواضع**"

واليكم اهديه:

- إلى من قال عنهم الرحمان "و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" (سورة الاسراء) " والديا يا خير عون كانا لي عند المحن" .
- الى ذلك الذرع الواقي و الكنز الباقي إلى من جعل العلم منبع اشتياقي له اقدم وسام الاستحقاق أبي "**فريد**" الذي صنع مني بخطوط من الثقة و الحب صقرا قويا لا ينكسر له جناح.
- الى تلك التي بسمتها غايتي و ما تحت قدمها جنتي رمز العطاء و صدق الايباء إلى ذروة العطف و الوفاء امي "**جميلة**" التي عن وصفها تعجز لغة الضاد و الاشتقاق.
- إلى أختي " **نهاد دعاء**" مكاسب دنياي و عزتي و فخري قوتي وسندي .
- إلى شريكة حياتي ورفيقة دربي "**ياسمين سلامة** " التي غمرتني بكل الحب و الحنان.
- إلى كل العائلة الكريمة جدي "**سعيد**" و جدتي " **فاطمة الزهراء**" رحمها الله وأسكنها فسيح جنانه
- إلى كل العائلة الكريمة جدي "**محمد**" وجدتي "**تركية** " اطال الله في عمرهما .
- **إلى أخوالي وأعمامي وخالاتي وعماتي** .
- الى كل من "**أحمد** " و" **عبد الرزاق** " و" **شعيب** " و "**سيد أحمد**" و كل أحبائي و أصدقائي من أحبني و من خلفي صانني .
- إلى كل أساتذتي من علمني حرفا في هذه الدنيا الفانية
- إلى كل من سقط سهوا من قلمي و لم يسقط من قلبي

لكم اهدي عملي هذا و اهدي لكم كل حبي

خـــــالــد

إهـداء :

قال تعالى "و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" (سورة الاسراء) "

أهدي هدا النجاح

- الى رمز الأمل في حياتي و قدوتي و مصدر قوتي الى نبع الحب و الحنان الى من برضاها تنار الدنيا بعد الظلام وتحت قدميها جنة الأحلام الى الوالدة العزيزة أطال الله في عمرها و أدام عليها الصحة و العافية .
- الى روح من غاب عني صغيرا ورحل و ترك في قلبي لرؤيته الاشتياق و الامل من أدعوا الرحمن ليرحمه دون كلل أو ملل الى الأب الغالي رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه
- الى اخوتي و اخواتي سندي في الحياة ومصدر قوتي أطال الله في أعمارهم
- إلى كل العائلة الكريمة جدي "**محمد**" رحمة الله عليه و جدتي " **الزهراء**" أطال الله في عمرها
- إلى كل العائلة الكريمة جدي "**عبد القادر** " رحمة الله عليه و زوجته " **مريم** " أطال الله في عمرها
- إلى كل العائلة الكريمة جدتي "**الشريفة**" و وزوجها " **رابح**" رحمة الله عليه
- الى أحباب قلبي و براعم العائلة إبراهيم، محمد عبد الخالق، سرين، رتاج، سلوى، رحمة ، أميرة
- الى عائلتي الكبيرة كل الاعمام و الاخوال العمات و الخالات
- الى كل الأصدقاء كمال و أيمن و عماد و خالد و جعفر و أسامة و عبد الله و علاء الدين و رفيق ومحمد و أمين وأيوب و يوسف و محمد قصي حفظهم الله و رعاهم .
- الى كل الأساتذة الذين درسوني خلال مشواري الدراسي حفظهم الله و سدد خطاهم .

لكم اهدي عملي هذا و اهدي لكم كل حبي

فهرس الموضوعات

شكر وتقدير

الإهداء

مقدمة.....أ

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة 4

1- الإشكالية: 4

2 ـ مشكلة البحث:.....6

3- الفرضيات:.....6

3- أهمية البحث:.....7

4- أهداف البحث:.....7

5- التحديد الإجرائي لمفاهيم البحث:.....8

6- الدراسات السابقة: 8

7- التعقيب على الدراسات السابقة:.....12

الفصل الثاني: اضطراب ضغط ما بعد الصدمة.....14

تمهيد: 14

1- التطور التاريخي لمفهوم اضطراب ضغط ما بعد الصدمة: 15

2- تعريف الصدمة النفسية:.....16

3- مفهوم اضطراب ضغط ما بعد الصدمة:.....17

4- أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة:.....18

5- النظريات المفسرة لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة: 20

6- تشخيص اضطراب ضغط ما بعد الصدمة:.....28

7- أشكال ومرحل اضطراب ضغط ما بعد الصدمة.....31

8- مآل اضطراب ضغط ما بعد الصدمة: 32
9- علاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة:..... 32
خلاصة الفصل..... 37
الفصل الثالث: منظور الزمن..... 39
تمهيد: 39
1- نبذة عن تاريخ مفهوم الزمن:..... 40
2- مفهوم منظور الزمن 45
3- أنواع الزمن: 46
4- خصائص الزمن:..... 52
5- أبعاد منظور الزمن: 54
6- أدوات قياس منظور الزمن: 60
7- اضطرابات منظور الزمن والاضطرابات النفسية:..... 62
8- وسائل قياس المنظور الزمني: 70
9- العلاقة بين المنظور الزمني والاضطرابات النفسية: 71
خلاصة الفصل:..... 74
الفصل الرابع: التطبيقات الميدانية للبحث 76
تمهيد: 76
1- تعريف الدراسة الاستطلاعية: 76
2- أهداف الدراسة الاستطلاعية 76
3- عينة الدراسة الاستطلاعية: 77
ثانيا: الدراسة الأساسية:..... 77
1- المنهج: 77
2- مجتمع البحث:..... 77

3- عينة البحث:..... 77
4- أدوات الدراسة: 78
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج 91
1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات: 91
2- تفسير النتائج على ضوء الأطر النظرية والدراسات الإمبريقية:..... 95
خاتمة..... 99
قائمة المراجع :.....101
ملاحق.....109

فهرس الجداول

العنوان	الصفحة
جدول رقم (1): أبعاد منظور الزمن وسمات أفراده.	56-55
جدول رقم (3): توزيع مفردات العينة حسب مؤسسات الانتماء	78
جدول رقم (4): توزيع بنود قائمة زيمباردو لمنظور الزمن على الأبعاد	78
الجدول رقم (5): ثبات قائمة زيمباردو لمنظور الزمن عن طريق ألفا كرونباخ	79
الجدول رقم (6): قيم ألفا كرونباخ لقائمة زيمباردو لمنظور الزمن في حالة حذف كل عبارة من العبارات	80
جدول رقم (7) يبين ارتباط أبعاد القائمة مع الدرجة الكلية لها.	81
جدول رقم (8) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد الماضي الإيجابي	82
جدول رقم (9) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد الماضي السلبي	82
جدول رقم (10) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد الحاضر الممتع	83
جدول رقم (11) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد الحاضر الحتمي	83
جدول رقم (12) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد المستقبل	84
الجدول رقم (13): ثبات مقياس إجهاد الصدمة عن طريق ألفا كرونباخ	85
الجدول رقم (14): قيم ألفا كرونباخ لمقياس إجهاد الصدمة في حالة حذف كل عبارة من العبارات	86
جدول رقم (15) يبين ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لها.	86
جدول رقم (16) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد تكرار التجربة المعاشة	87
جدول رقم (17) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد تجنب الخبرة المعاشة	88
جدول رقم (18) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد فرط الإثارة	88
جدول رقم (19): تحديد اعتدالية توزيع بيانات البحث	91
الجدول رقم (20): اختبار فريدمان لترتيب الأبعاد الخمس لقائمة منظور الزمن لدى عينة البحث.	92

الجدول رقم (21): اختبار ويلكوكسن للمقارنات الزوجية لترتيب الأبعاد الخمس عند عينة البحث	93
الجدول رقم (22): نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري ضغط ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث	94
الجدول رقم (23): نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين المتغيرين	95

فهرس الأشكال

العنوان	الصفحة
شكل رقم (01): التوجه وفق منظور الزمن حسب سليمان جار الله	58
شكل رقم (02): العمليات المعرفية لتصنيف تجارب الفرد وفق منظور الزمن جار الله سليمان	59
الشكل رقم (3): أعمدة بيانية توضح ترتيب الأبعاد الخاصة بقائمة منظور الزمن لدى عينة البحث	92

مقدمـــــة

مقدمة:

إن الزمن نعيشه ولا ندركه إلا من خلال الاحداث التي نجمعها من لحظات عشناها من حياتنا حيث يقول الإمام البصري "**الإنسان بضعة أيام كلما انقضى يوم انقضى بعض منه**" ، فهذا يلازم كافة تجاربنا ويوجه سلوكاتنا وتوجهاتنا مع مواقف الحياة، وذلك بوصف عاملا مهما في حياتنا وأيضا في فهم إطارنا المعرفي ومدى تأثير هذا الإطار بالأبعاد الزمن الثلاثة (الماضي ، الحاضر، المستقبل) بحيث أن مسار حياة الأفراد والمجتمعات عموما ومن بينها المجتمع الجزائري يتعرضون إلى مختلف أنواع الأحداث الصادمة والتي تترك بصمتها في ثقافتهم وكيفية التعامل معها بشقيها الايجابي و السلبي، وتتركز قوة مقاومتها ومواجهتها على خصائصها المعرفية والنفسية المستمدة من ثقافتهم ومعتقداتهم وعلى رصيدهم التاريخي الحضاري ، وقد صاحب تطور المجتمعات في الميادين المختلفة انتشار والوقوع في الاحداث الصادمة ومن ذلك تعددت الإصابة بالضغوط النفسية و التي تولدها هذه الاحداث الصادمة وأصبحت تمثل جزء من حياة الفرد اليومية ، بينما العديد من الافراد الذين اكتسبوا قدرت التكيف مع الاحداث الصادمة الأليمة التي يتعرضون إليها ، بحيث هناك عمليات إجرائية في عملية توظيف المعلومات الخاصة بالخبرة الصادمة ، ومن بين الوظائف المعرفية الإجرائية التي يمكن الاعتماد عليها في اجتياز اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ألا وهو منظور الزمن حيث أن التوجه نحو توظيف محتويات أبعاد منظور الزمن عملية إجرائية تسمح بإرصان السلوك لدى الفرد ، وهناك جانبين لدور الزمن حسب كل من هليفريش و براون سلكون التي تخص منظور المعلومات الإجرائية الأولى الزمن كموضوع في عملية توظيف المعلومات ،أما الثانية فالزمن كعامل لبناء المعلومات الإجرائية ومن خلال تنشيط محتويات الابعاد الإيجابية لمنظور الزمن فإن ذلك يعكس قدرات قوية من التعامل و المرونة مما يساعد على التحكم في الانفعالات السلبية و التقبل الايجابي واستعادة الأحاسيس العاطفية و الحفاظ على الصحة النفسية و الجسدية للإنسان .

وقد تجزأت دراستنا إلى خمسة فصول تناولنا فيها ما يلي:

عرضنا الإطار العام للدراسة في الفصل الأول

بداية بتحديد مشكلة الدراسة وفروضها وأهميتها وأهدافها، ثم تحديد المفاهيم الواردة في البحث، بعدها مجموعة من الدراسات السابقة القريبة من موضوعنا العربية والأجنبية من حيث أهدافها ونتائجها.

والفصل الثاني خصصناه لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة :

فاستهللناه بتمهيد، التطور التاريخي لمفهوم اضطراب ضغط ما بعد الصدمة و تعريف الصدمة النفسية، مفهوم اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لتليها أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة و النظريات المفسرة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ثم تشخيصه بعدها إلى أشكال ومرحل اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وصولا إلى مآل وعلاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لنتخم بخلاصة الفصل .

أما الفصل الثالث، فكان للمنظور الزمني :

إذ تم فيه نبذة عن تاريخ مفهوم الزمن و مفهوم منظور الزمن، أنواع الزمن وخصائصه، أبعاد منظور الزمن ، أدوات قياس منظور الزمن، اضطرابات منظور الزمن والاضطرابات النفسية ، المقاربات المفسرة لمنظور الزمن، وسائل قياس المنظور الزمني، العلاقة بين المنظور الزمني والاضطرابات النفسية و أخيرا خلاصة الفصل .

أما فيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد خصصنا له فصلين:

الفصل الرابع هو فصل منهجية الدراسة

تطرقنا فيه إلى تمهيد التعريف بمجتمع الدراسة وضبط العينة وخصائصها، والمنهج المستخدم في البحث والأدوات المستعملة لجمع البيانات وأخيرا إلى خلاصة الفصل.

أما الفصل الخامس:

فقد تناولنا فيه عرض و تحليل البيانات و تفسيرها واستخلاص النتائج والوصول الى جملة من التوصيات والاقتراحات.

وأخيرا الخاتمة وكذا قائمة المراجع و الملاحق.

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

إن تاريخ الإنسان مع الضغوط والأزمات والصدامات والكوارث ضارب بجذوره منذ القدم، وفي الواقع لا يشكل التعرض للصدمات النفسية وأثارها السلبية استثناء في تاريخ الجزائر خاصة في الآونة الأخيرة. إذ يشهد العالم مرة أخرى منذ نهاية عام **2019** ، انتشارا مذهلا لمرض فيؤوس كورونا التاجي **(COVID-19)** والذي أثر بشكل كبير على حياة الإنسان المعاصر في جميع أنحاء العالم، أين فرض العزل و القيود على الاتصال والإغلاق الاقتصادي، مما أحدث تغييرا كاملا في البيئة النفسية للفرد والمجتمع في البلدان المتضررة ، ويمكن الإشارة هنا إلى كون هذه الآثار أنها تهدد الصحة العقلية للأطفال والمراهقين بشكل كبير **(egert et al, 2020)**.

حيث تختلف طريقة مواجهة وتعامل تلاميذ الثانوي مع الظروف الاستثنائية نتيجة جائحة كرونا وكيفية التكيف معها، إذ يحتاج التلاميذ إلى صحة نفسية جيدة لمجابهة آثارها على المستوى الفردي أو الأسري أو الاجتماعي، وحتى يزاول دراسته بصفة طبيعية. فنجد هناك عوامل معززة للصحة النفسية مثل الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية...الخ ، ونجد من جهة أخرى عوامل مهددة لصحته النفسية مثال الصدمة النفسية واضطراب الضغط ما بعد الصدمة ....الخ.

ويرى **بايلمي** في هذا الصدد أن الحدث الصادم يخضع الجهاز النفسي لضغط قد يتمكن كل شخص وفي وقت ما من إرصانه، فإذا لم يتم ذلك أو كان الأمر مستحيلا فإنه يؤدي إلى إنتاج صدمة نفسية في الجهاز النفسي **(زقار، وسي موسى، 2015، ص.49)**.

وينتج عن الصدمة النفسية بعد فترة وجيزة عند الأفراد مجموعة من الأعراض النفسية مشكلة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة " **PTSD**" اختصارا لعبارة **Post Traumatic Stress Disorder** وقد تم ترجمتها إلى العربية تحت اسم اضطراب ما بعد الصدمة، وقد صنف ضمن اضطرابات القلق في **DSM-4-TR**، وهي عبارة عن مجموعة الأعراض النفسية التي تحدث نتيجة التعرض لحدث صادم، حدث مؤلم نفسيا، إساءة جسدية بليغة، اعتداء جنسي، أي حدث شديد أو موقف له تأثير شديد حيث تكون الاستجابة خلال الحدث المعاناة من خوف شديد، الشعور بالحزن والرعب **(تيسير، 2015، ص.81)**.

ويقول **(جميل، 2014، ص. 468)** أن اضطرابات ما بعد الصدمة تسبب إرهاقات نفسية مكثفة عند المواجهة مثيرات داخلية أو خارجية ترمز الى أحد مظاهر الحدث الصادم أو التي تذكر بالحدث الصادم.

ولما كانت المواقف الصادمة التي يتعرض لها الفرد قادرة على تحطيم تحقيقه لذاته أو الحفاظ على اكتمال بنائها وتوفير متطلباتها والتي هي من الأولويات، فإن أعراضها تكون في العادة مصحوبة بخلل يمس الأبعاد الزمنية التي تعتمد عليها الفرد في تكيفه مع الواقع، لذلك يحدث هنالك تغيير في نوعية منظور الزمن الذي كان يوظف لتحقيق هذه الضروريات الأساسية بالنسبة للفرد.

فمنظور الزمن حسب **(زمباردو، 1999)** هو الطريقة التي نقسم بها الأحداث المدركة والخبرات داخل أطر الزمن الماضي والحاضر والمستقبل **(جار الله ،2013، ص.92)**.

ويمكن لمنظور الزمن أن يتأثر ببعض تجارب التي يمر بها الفرد كالحروب، الأمراض، الصدمات النفسية، البطالة وغيرها، وقد أشار **(لوين، 1942)** إلى أنه يتكون بناء ذهني وفق منظور الزمن الذي يحدد توجه الفرد، بحيث توصلت الدراسات إلى تبرير مدى الارتباط بين منظور الزمن والصحة النفسية **(بونيفال وزمباردو، 2014)** حيث اتضح من خلالها أهمية الزمن كعامل يساعد في تأثير الاضطرابات النفسية مثل: حالة الحصر أو القلق، الاكتئاب، السلوكيات المنحرفة والذهانات **(بونيفال وزمباردو، 2014)**.

وقد اعتبر **أحمد محمود** " أنه من المهم معرفة حقيقة التوجه الزمني بأبعاده الثلاث الماضي والحاضر والمستقبل، لأن أي فرد من التوجه الزمني نحدد معالم هويته وشخصيته **(نوري، 2015، ص.219)**.

لذلك فإن فكرة الزمن تفسر على أنها مجموعة من الأحداث التي لها بداية من خلال غوصها في الماضي العميق وتمتد إلى الحاضر لتعبر به إلى المستقبل، لذا فأفعالنا في الحياة لا نجدها في أي لحظة على الحالة التي نجد أنفسنا فيها فحسب بل تعتمد أيضا على كل شيء عشناه وكذا توقعاتنا المستقبلية.

وهنا يرى **ألبورت** أن الحاضر هو الأهم بالنسبة للشخص وأن الإنسان ليس أسير لصراعات الطفولة وخبراتها فالحاضر يوجه السلوك أكثر من الماضي .

أما **أدلر** فيرى من جهته أن الانسان تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبراته الماضية وأن أهداف الحياة هي السبب الذاتي للأحداث السيكولوجية، أي أن أهداف الإنسان المثالية هي التي تحدد معالم السلوك الحاضر **(هول وليندي، 1978، ص.183)**.

لذا جاء البحث الحالي ساعيا إلى إبراز العلاقة بين منظور الزمن والضغط التالي للصدمة، لدى فئة مهمة من فئات المجتمع وهي فئة تلاميذ التعليم الثانوي، والتي لا تزال تصارع لتجاوز أزمة أخرى وعي أزمة المراهقة، وبالتالي المساهمة في تجاوز مختلف الأزمات خصوصا مع الوضع الذي فرضه فيروس كورونا على المجتمعات ككل. ويمكن توضيح ذلك في مشكلة البحث الآتية:

2 ـ مشكلة البحث:

بالرجوع للطرح النظري الذي تم تناوله في إشكالية البحث، تصاغ مشكلة بحثنا على النحو الآتي:

هل يرتبط منظور الزمن لدى تلاميذ التعليم الثانوي ذوي الآباء المصابين بفيروس كورونا بضغط ما بعد الصدمة لديهم؟

ومن مشكلة بحثنا ندرج التساؤلات التالية:

*- هل يفاضل أفراد عينة البحث في تبني أبعاد قائمة منظور الزمن؟

*- هل يبدي تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد آبائهم لفيروس كورونا قدرا مرتفعا من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة؟

*- هل توجد علاقة ارتباطية عكسية بين منظور الزمن وضغط ما بعد الصدمة تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد آبائهم لفيروس كورونا؟

3- الفرضيات:

1- يفاضل أفراد عينة البحث في تبني أبعاد قائمة منظور الزمن.

2- يبدي تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد آبائهم لفيروس كورونا قدرا مرتفعا من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة

3- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين منظور الزمن وضغط ما بعد الصدمة تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد آبائهم لفيروس كورونا

3- أهمية البحث:

❖ تكمن أهمية البحث في محاولة التعرف عن المتغيرات المعرفية لأبعاد منظور الزمن وعلاقته باضطراب الضغط ما بعد الصدمة، كذا لفت الاهتمام للأخذ بعين الاعتبار بمنظور الزمن في مختلف مكونات الشخصية.

❖ الكشف عن أثر الصدمة وتكيفها مع المنظور الزمني وذلك لتفادي الإصابة باضطراب الضغط ما بعد الصدمة.

❖ إن للزمن دور كبير في حياتنا إذ لا يمكن فصله عن الواقع لأنه يلف بمختلف الظواهر الطبيعية والبيولوجية و النفسية ، فهو ملازمنا لكافة تجاربنا وموجه لسلوكياتنا ومواقفنا اليومية باعتبار الإنسان كائن زمني بالفطرة يتذكر ماضيه ويتوقع مستقبله ليدرك حاضره .

❖ لفت انتباه الأخصائيين (النفسانيين والتربويين والمستشارين المدرسيين والمربين) إلى أهمية تعزيز الصلابة النفسية وتشخيص وعلاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى التلميذ معيد البكالوريا.

❖ تدعيم مجال البحث العلمي بدراسة ونتائج جديدة فيما يتعلق باضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

❖ لفت انتباه الأخصائيين (النفسانيين والتربويين والمستشارين المدرسيين والمربين) إلى أهمية تعزيز الصلابة النفسية وتشخيص وعلاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى التلميذ معيد البكالوريا.

4- أهداف البحث:

❖ التعرف على مدى انتشار اضطراب ضغط ما بعد الصدمة عند التلاميذ خلال جائحة كورونا.

❖ الكشف عن أبعاد التوجه الزمني عند تلاميذ الثانوي .

❖ الكشف عن العلاقة الموجودة بين كل من المنظور الزمني و اضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

❖ معرفة مستوى اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى تلاميذ الثانوي خلال جائحة كورونا.

❖ معرفة مستوى المنظور الزمني لدى تلاميذ الثانوي خلال جائحة كورونا.

5- التحديد الإجرائي لمفاهيم البحث:

5-1- منظور الزمن:

يمكن تعريف منظور الزمن من خلال بحثنا على أنه توجه تلاميذ التعليم الثانوي الذين تعرض آباؤهم لفيروس كورونا،نحو أحد أبعاد منظور الزمن لقائمة زيمباردو وهي: (الماضي الإيجابي، الماضي السلبي، الحاضر الحتمي، الحاضر الممتع، المستقبل الإيجابي والمستقبل السلبي) ويتم معرفة هذا التوجه من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على القائمة المختصرة لمنظور الزمن (ZTPI,1999).

5-2- إجهاد الصدمة:

هو رد الفعل النفسي، البيولوجي والفيزيولوجي الذي يقوم به تلاميذ التعليم الثانوي الذين تعرض آباؤهم لفيروس كورونا، ويمكن الكشف عنه في بحثنا من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس ضغط ما بعد الصدمة لدافيدسون.

6- الدراسات السابقة:

دراسة (جار الله، 2013):

بعنوان: **منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصدمية**، هدف الباحث من خلال الدراسة إلى تعريف دور أبعاد الزمن كعامل في إرصان المعلومات لحدوث الجلد في مواجهة الأحداث الصادمة لدى عينة من المتعرضين للأحداث الصدمية البالغين في المجتمع الجزائري ، معتمدا على 4 عينات استطلاعية وعينة أساسية (ن=86)، وقد استخدم 3 أدوات بعد ترجمتها للغة العربية .(قائمة منظور الزمن المصغر، سلم إجهاد الصدمة المنقح). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة قوية بين متغيرات الدراسة، وعدم وجود فروق تعزى لجنس والمستوى الثقافي، بينما هناك فرق تعزى لمتغير السن، ولقد أظهرت النتائج وجود آثار إيجابية دالة إحصائيا لكل من أبعاد منظور الزمن الايجابية وآثار سلبية للأبعاد على الجلد وعلى إجهاد الصدمة، وقد سمحت نتائج الدراسة بالكشف عن دور أبعاد منظور الزمن الايجابية التي تسمح بالتوجه نحو المشاعر والأهداف الايجابية كمصادر للجلد والتحكم في انفعالات السلبية بعد التعرض للحدث الصدمي مما يسهل عملية مواجهة الأحداث الصادمة والتخلص من آثار الصدمة النفسية.

دراسة (بن يونس، 2007):

وكانت حول علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني والتي كانت عينتها 118 فرد (82 ذكور و 36 إناث)، استخدم فيها مقياس غولبيرغ وليماز لقياس الصحة النفسية ومقياس الفتلاوي لقياس التوجه الزمني، وتوصل الباحث إلى وجود ارتباط بين مستويات الصحة النفسية وأبعاد التوجه الزمني حيث أن التوجه نحو الماضي هو السائد مقارنة بالحاضر والمستقبل، كما أظهرت الدراسة أنه كلما ارتفع مستوى الصحة النفسية ارتفع التوجه الزمني نحو المستقبل و نحو الحاضر بينما ينخفض التوجه نحو الماضي.

دراسة (فيولان ومرتناز، 2010):

تناولت دور منظور الزمن في عملية الرغبة في الضبط وفقا لنظرية الضبط الذاتي لباندورا على عينة قوامها690 طالبا وطالبة بمتوسط السن قدره 16.7 وانحراف معياري 1.42 وتم تطبيق اختبار نموذج نظرية السلوك المخطط TPB مع إعادة التطبيق بعد أسبوع على عينة ممن يتعاطون المخدرات حيث أظهرت نتائج نموذج تحليل الانحدار المتعدد للكشف عن منظور الزمن و الرغبة في ضبط علاقتهما مع نموذج السلوك المخطط وإمكانية التنبؤ بتناول المخدرات. كما توصلت الدراسة إلى وجود أثر للتفاعل بين بعد المستقبل والضبط.

دراسة (جار الله وشرفي، 2012):

والتي كانت تحت عنوان: **العلاقة ما بين اضطراب الشدة ما بعد الصدمة ومنظور الزمن،** بحيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن اختلال تناسق توظيف محتوى السجلات الزمنية في الماضي والحاضر والمستقبل، وأبعادها الفرعية وبعد التعرض للأحداث الصادمة، وشملت عينة الدراسة: 108 فرد وتكونت من ثلاث مجموعات فرعية كل واحدة منها: 36 فرد وتراوحت أعمارهم ما بين 18 و 30 حيث ضمت المجموعة الأولى الأفراد الذين تم تشخيصهم كحالة اضطراب الشدة ما بعد الصدمة من قبل اختصاصين في الطب النفسي، للمجموعة الثانية من المتعرضين لحوادث صادمة، أما المجموعة الثالثة فضمت أفراد لم يتعرضوا لحوادث صادمة، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن واستخدم قائمة زمباردو لمنظور الزمن واختبار اجهاد الصدمة وأظهرت نتائج اختبار زمباردو ارتفاع درجة متوسطات بعد الماضي السلبي والحاضر الحتمي وانخفاض بعد الماضي الإيجابي والمستقبل، بينما أظهرت عكس ذلك لدى أفراد المجموعتين الفرعيتين الأولى والثانية.

دراسة (حراوبية، 2005):

بعنوان: "**الصلابة النفسية عند المصدومين الذين تعرضوا لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة بالجزائر**"، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين المصدومين الذكور والإناث في درجة الصلابة النفسية، وهل يتميزون بصلابة نفسية رغم تعرضهم للاضطرابات الضغط ما بعد الصدمة، كذلك في مختلف مستويات الصلابة النفسية التي تتمثل في الالتزام والتحكم والتحدي، والفروق بين الجنسين في هذه المستويات الثلاثة، واعتمدت الباحثة على الأدوات التالية : استبيان اضطرابات ما بعد الصدمة، استبيان الصلابة النفسية، على عينة مكونة من (100) (61) من الإناث و(39) من الذكور وتتراوح أعمارهم من 18 سنة فما فوق معتمدة في ذلك على المنهج الوصفي المقارن.

توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ما بين الجنسين المصدومين في درجة الصلابة النفسية وكانت النتائج لصالح الذكور، كما أظهرت النتائج بأن كل أفراد العينة تعرضوا إلى اضطرابات الضغط ما بعد الصدمة من جراء أحداث صدمية مختلفة، إلا أنهم يتميزون بصلابة نفسية عالية، و بلغت النسبة (91) بينما يتميز (8) أفراد بصلابة ضعيفة.

دراسة (عودة، 2010):

بعنوان: "**الخبرات الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة فلسطين**"، هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على العلاقة ما بين الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، وقد اعتمد الباحث في دراسته على أربعة مقاييس وهي: استبيان الخبرة الصادمة، استبيان أساليب التكيف مع الضغوط، استبيان المساندة الاجتماعية واستبيان الصلابة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (600) ذكرا وأنثى من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، معتمدا في ذلك على المنهج الوصفي التحليلي.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية ذات دلالة احصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة، وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.

دراسة (ثابت وآخرون، 2013):

بعنوان: "**اضطراب كرب ما بعد الصدمة واضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال الفلسطينيين المتأثرين بالحرب على غزة** "، وهدفت الدراسة إلى التحقق من الاعتلال المشترك لدى الأطفال عند درجات الخطر العالية، والتي تؤدي إلى زيادة اضطراب كرب ما بعد الصدمة بسبب التعرض لصدمة الحرب، وتكونت عينة الدراسة من (410) طفل، وتم استخدام الأدوات التالية وهي : قائمة الأحداث الصادمة في غزة– UCLA Ptsd : DSM5 المقابلة العيادية الهيكلية لتشخيص DSM–5، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: أن الأطفال الفلسطينيين يعانون من تجارب صادمة عديدة بنسبة 95%، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجات اضطراب طرب ما بعد الصدمة.

دراسة (المعيني، 2004):

بعنوان "**اضطراب كرب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف السادس ابتدائي**"، وهدفت الدراسة إلى قياس اضطراب كرب ما بعد الصدمة والكشف عن العلاقة بين PTSD والتحصيل الدراسي لتلاميذ الصف السادس الابتدائي، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية : وهي قائمة فحص أعراض كرب ما بعد الضغوط الصدمية للأطفال (تقرير الأهل) وعلى درجات نهاية النصف الثاني للصف الخامس الابتدائي، والنصف الأول للصف السادس الابتدائي لعام 2004، كأداة لقياس التحصيل، وتكونت عينة الدراسة من (100) طفل، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائيا بين التحصيل الدراسي وظهور أعراض PTSD

دراسة (قوتة والسراج، 2004):

بعنوان: "**انتشار اضطراب ما بعد الصدمة بين الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة** " هدفت الدراسة إلى معرفة مدى انتشار اضطراب ما بعد الصدمة، والمعاناة النفسية الأخرى بين الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة الذين يعيشون في ظروف صعبة من انتفاضة الأقصى، وتكونت العينة من (944) طفلا، من جميع محافظات قطاع غزة، واستخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس استبيان الصدمة، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة، ومؤشرات اضطراب ما بعد الصدمة عند الأطفال، وقائمة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة عند الأطفال. وتوصلت الدراسة إلى أن (37.7%) من الأطفال بدءوا بتطوير أعراض حادة لاضطراب ما بعد الصدمة، بينما عانى (49.2%) منهم من مستوى متوسط من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، كما توصلت الدراسة أيضا أن اكثر أنواع التعرض للصدمة شيوعا لدى الأطفال كان عند

أولئك الذين شاهدوا الجنازات وعملية دفن الشهداء (94.6%)، والذين شاهدوا إطلاق النار (83.2%) ، و الذين رأوا شخصا مصابا أو ميتا من غير أقاربهم (66.9%) ، و الذين رأوا أحد أفراد العائلة مصابا أو مقتولا (61.2%).

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة، والتي أجريت في مختلف المجتمعات خلصنا إلى بعض الملاحظات منها:

*- أوضحت الدراسات أن الصدمة النفسية تؤثر على الجوانب النفسية والاجتماعية للأفراد.

*- تعدد أهداف الدراسات السابقة التي اهتمت بموضوع منظور الزمن، ويلاحظ أن أغلبها كانت دراسات وصفية حاولت الربط بين منظور الزمن، ومتغيرات أخرى مثلا (اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، الجلد، الأمراض المزمنة...إلخ). بينما هناك بعض الدراسات التي اعتمدت على المنهج العيادي ولكنها قليلة.

*- جل الدراسات السابقة اعتمدت على عينات متنوعة من حيث الحجم، السن، الجنس. وهذا ما تناوله البحث الحالي معتمدا على عينة من مستويات مختلفة ومن الجنسين، وهم تلاميذ التعليم الثانوي الذين تعرض آباؤهم لفيروس كورونا.

*- كما اختلفت عينات البحث من دراسة لأخرى وذلك حسب تغير أهداف البحث، ومتغيراته والمنهجية المتبعة والأدوات المستخدمة، فاعتمدت جل الدراسات على الطلبة والطالبات بينما اعتمدت بعضها على الحالات المرضية بدراسة الحالات.

*- أما من حيث النتائج بينت الدراسات عن إمكانية التنبؤ بقدرة مواجهة عواقب التعرض لأحداث صادمة، من خلال التوجه المتوازن لتوظيف منظور الزمن. كما أظهرت وجد فروق بين الجنسين من حيث اعتماد أبعاد منظور الزمن.

*- يمكن القول بأن هذه الدراسات ستستخدم كركن أساسي في تفسير نتائج هذا البحث.

الفصل الثاني

اضطراب ضغط ما بعد الصدمة

الفصل الثاني: اضطراب ضغط ما بعد الصدمة

تمهيد:

منذ أن وجد الإنسان على وجه الأرض، كان ولا زال يتعرض خلال مراحل حياته المختلفة الى ضغوطات عديدة وصدمات متنوعة تضعف من قواه وتؤثر في مجرى حياته، حيث قد تكون هذه الأخيرة طبيعية (كالزلازل، الفيضانات، البراكين ...)، أو من صنع الإنسان (كالحروب، الاعتداءات، الإرهاب، الاختطاف ...) وبناءا على ردود الأفعال التي يبديها الفرد على هاته الأحداث الصدمية وعلى كيفية التعامل معها وطرق مواجهتها يتحدد ما إن كان سيتجاوز عواقبها وأثارها وبالتالي تختفي الأعراض أو تنخفض، أو أنها ستتفاقم وتتأزم أتوقع به في شرك الاضطرابات النفسية وعلى رأسها اضطراب ضغط ما بعد الصدمة PTSD لذا سنتطرق فيما يلي لبعض المدخلات النظرية المتعلقة بهذا الاضطراب بغية إلقاء الضوء على متضمناته.

1- التطور التاريخي لمفهوم اضطراب ضغط ما بعد الصدمة:

إن تسمية وضعية الشعور بتهديد الحياة (اقتراب الموت) باسم العصاب الصدمي، تعود إلى العالم (oppenheim)، حيث أطلق هذه التسمية عام (1884)، وقد كان له الفضل في عزل هذا العصاب وتمييزه بوصفه يخلف آثار نفسية ناجمة عن الرعب المصاحب للأحداث الصدمية.

وزاد الاهتمام بعد ذلك بدراسة هذا الاضطراب ابان الحربين العالميتين الأولى والثانية حتى تحول اختصاص متفرد هو (علم نفس الكارثة) (**النابلسي ، 1991، ص ص 18 -19**).

وأن أقدم قصة حول عصاب الصدمة النفسية (Traumat Stress Disorder) هي قصة محارب أثينا ، الذي ذكره هيرودوتس، الذي أصيب بالعمى نتيجة لمجابهته لعدو ضخم الجثة جعله يحس أن موته بات وشيكا.

وتعددت الأسماء التي كانت تسمى بها مجموعة الأعراض التي تعقب الأحداث الصدمية أو الصدمات النفسية ومنها : صدمة القنابل Shell Shock (Myres.1940)، صدمة البدن Physioneurosis (**شاهين، 2014، ص.19**).

رهاب الصدمة TroumatoPhobia (Rado.1942)، عصاب الحرب (**Grinker&Spiegl.1943**) WarNeurosis، انفعال الصدمة Cross StressReaction(DSM-1-1951)، الاضطراب الوضعي العابر TransientSituationalDisturbances(DSM-2-1968)، وفي سنة 1974 استخدم تناذر **صدمة الاغتصاب** Rape Trauma Syndrome من طرف كل من (**Molst Rom & Burgess**) ، حيث لاحظا تشابه في الأعراض من الكوابيس والظهور المفاجئ للصور المرعبة عند النساء ضحايا الاغتصاب و المحاربين القدامى الذين يعانون من عصاب الحرب، في نفس الوقت باشر (**Kempes ,1978**) أعماله حول العنف ضد الأطفال و أبحاثه المنهجية حول العنف الأسري.

بالإضافة إلى متلازمة الناجون Survivon Syndrome (**Kijak& Funtowicz.1982**)، ثم اضطراب ما بعد الصدمة النفسية Post Troumatic Stress Disorder في كتب التشخيص (**DSM-3-1980**)،(**DSM-3-R.1987**) ،(**ICD-10-**)، (**DSM-4-1994**)

وفي 1990 وفي التصنيفات الدولية احتل PTSD الرقم (5) من اضطرابات القلق Anxiety Disorder في الكتيب التشخيصي (**Manoal**)، وهو مختص في الأمراض النفسية والعقلية (**وليد، 2014، ص.19**).

واحتل الرقم (8) من اضطرابات القلق في المراجعة الرابعة للجمعية الامريكية للطب النفسي (DSM-4-) .(AP,DSM-4-,2000,p412). والرقم (F.43) من اضطرابات القلق في التصنيف الدولي العاشر للأمراض (ICD.10).(وليد، 2014، ص.20).

يكتب بالعربية تحت مصطلحات عدة منها : (العصاب الصدمي، أو الرضخي) (**النابلسي، 1991، ص.15**). ،و(عقبى الكرب الرضخي) (**الكبيسي وآخرون، 1995، ص6.**)، و(الشدة النفسية عقب التعرض لصدمة) (**النابلسي،1991، ص.21**)، و(اضطراب الإجهاد ما بعد الشدة) (**السامرائي، 1994، ص.39**)، وسمي (اضطراب عقابيل التعرض للشدائد النفسية) (**العطراني، 1995، ص.7**)، وسمي (اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية) (**الكبيسي، 1998، ص.4**)، وهو عند المحللين النفسيين يسمى (عصاب الصدمة)، وعند الأطباء النفسيين يسمى (وضعية الكارثة)، وعند علماء النفس العياديين والصحة النفسية يسمى (الصدمة النفسية) (**النابلسي،1991، ص ص. 6-7**).

قبل التعريف باضطراب ضغط ما بعد الصدمة سنعرج أولا على الأساس في هذا الاضطراب وهو الخبرة الصادمة أو الصدمة النفسية ليكون تعريف الاضطراب أكثر وضوحا و تمييزا، إذا لا بد لنا من الخوض في الحديث عن الصدمة النفسية لكونها الركيزة الأساسية والمباشرة للوصول إلى اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وقد تم تعريفها بما يلي:

2- تعريف الصدمة النفسية:

2-1- لغويا: الكلمة الأصلية انبثقت من الكلمة اليونانية (Trauma) هو جرح أو ضرر يلحق بأنسجة الجسم ، وتستعمل حديثا عبارة الصدمة النفسية لوصف وضع يجرب فيه الشخص حدثا صعبا رافقه جرح نفسي، وتدل على حالة الأشخاص الذين يتعرضون لأحداث خطيرة ويلحقهم أذى نفسي مع وجود أو عدم وجود إصابة جسدية.

2-2- اصطلاحا: يطلق اسم الصدمة النفسية على كل تجربة أدت الى أثر حاد نتيجة رعب أو قلق أو خجل أو ألم نفسي. تحدث الصدمة أو الأزمة عندما يتعرض الفرد لوضع استثنائي من أهم مميزاته:

*- يعتبر خارج حدود الخبرة الإنسانية الاعتيادية .

*- إدراك الفرد له بأنه وضع بالغ الصعوبة يفوق القدرة على الاحتمال .

*- أنه يفوق في حدته مصادر واليات الفرد الاعتيادية على التكيف .

*- يتسبب في انهيار القدرة على مواجهة الوضع الطارئ ، و يؤدي الى فقدان حالة التوازن النفسي .

في حين يعرفها **(عبد الستار،1998)** بكونها حدث خارجي فجائي وغير متوقع يتسم بالحدة، ويفجر الكيان الإنساني و يهدد حياته ، بحيث لا تستطيع وسائل الدفاع المختلفة أن تسعف الانسان للتكيف معه.

ويعرفها **(السيد عثمان،2001)** بكونها مجموعة ردود الأفعال الحسية نتيجة لمواقف الفرد اليومية المتنقلة الى الدماغ على شكل مواقف وتعابير غير قابلة للترجمة الآنية الأمر الذي يؤدي فيما بعد الى انحباسها داخل النفس البشرية، ويرى بأنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

وتعرفها الرابطة الأمريكية للصدمة النفسية : بأنها التعرض لحدث صدمي ضاغط على نحو مفرط الشدة متضمنا خبرة شخصية مباشرة لهذا الحدث الذي ينطوي على موت فعلي أو تهدي بالموت أو إصابة أو تهديدا بسلامة الجسم لشخص اخر، أو الإصابة مما قد وقع لعضو من أعضاء الأسرة أو لبعض الأصدقاء **(American Psychatric Associate, 1994 :p463)**.

3- مفهوم اضطراب ضغط ما بعد الصدمة:

إن كلمة PTSD هي احتصار لعبارة Post Traumatic StressDisorder ترجمت باللغة العربية تحت اسم اضطراب ضغط ما بعد الصدمة أو اضطراب الكرب ما بعد الصدمة (DSM5).

إن اضطراب كرب ما بعد الصدمة PTSD هو اضطراب نفسي معقد يتضمن أعراضا تنتمي لمجالات متنوعة والتي يبدو كونها قد نتجت عن استخدام مجموعة من الميكانيزمات المتعددة.**(Suvak & Barrette,2011 ,p33)**.

وهذا الاضطراب هو أحد اضطرابات القلق والذي يتطور نتيجة التعرض لضاغط صدمي شديد يستحث الشعور بخوف، أو فزع أو عجز حاد**(Taylor & al ,1997 ,p.152)**.

بينما منظمة اليونيسيف عرفته بأنه أزمة تنتج عن التعرض لحدث صادم ، وتميز بأن الشخص يبادره شعور بأنه يعيش الصدمة ويتجنب ما يذكره بها ، ويزداد التوتر و التيقظ وردود الفعل الحادة اتجاه الاحداث الضاغطة.(**بطيخ،2018، ص.120**).

ووضعت الرابطة الأمريكية للطب النفسي تصنيفا لأعراض اضطراب ل PTSD يضم ثلاث فئات وفقا لما ورد في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية ،الإصدار الرابع، وقد كانت هذه الفئات هي : أعراض استعادة الخبرة ، أعراض زيادة الاستثارة الفيزيولوجية، وأعراض التجنب والتخدر (**Becker & Arden ,2008, p.33**).

4- أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة:

4-1- أعراض أولية:

إعادة الخبرة المتصلة بالصدمة و المعانات من خلال :

- الأفكار الاقتحامية– المشاعر – الصور –الذكريات .
- تذكر الحادث بشكل يسبب الانزعاج و الاضطراب .
- الأحلام و الكوابيس المعاودة بشكل مضايق .
- يعيش الفرد الحدث مرة ثانية و الخداعات و هلاوس و استعادة شريط الذكريات .
- الانزعاج نتيجة التعرض لحوادث ترمز للصدمة أو تذكير الفرد بها .
- تجنب العالم الخارجي و الخدر في الاستجابة ويضم :
- تناقص الاهتمام بالأنشطة المهمة .
- المدى الضيق للوجدان .
- مشاعر الانفعال و النفور .
- النسيان لأسباب نفسية .
- السلوك التجنبي يتضمن :

- بذل جهد لتجنب الأفكار و المشاعر المرتبطة بالصدمة .
- بذل جهد لتنجب الأنشطة أو المواقف التي تثير ذكرى الصدمة .
- عدم القدرة على استرجاع جوانب مهمة من الصدمة .

- التنبه الزائد يضم كل من :
- صعوبة النوم .
- إعادة الذاكرة وصعوبة الترميز .
- شدة الاستجابة الفيزيولوجية للأحداث التي تذكر الفرد بالصدمة او ترمز اليها
- التهيج و انفجارات العنف و الغضب .
- استجابة الاجفال (ترويع الشخص فجأة) .
- التنبه المرتفع و التيقظ الزائد .
- مشاعر الذنب وهي تنشأ لإحساس الفرد أنه لم يقدم ما عنده أثناء الصدمة **(عبد الخالق، 2006، ص ص. 135-137)**.

4-2- الأعراض الثانوية:

*- **الاكتئاب:** كشفت العديد من الدراسات عن ارتفاع نسبة الملامح الاكتئابية لدى المرضى الذين يعانون من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، فظهرت لديهم أكثر من 75% من الأعراض التالية : الشعور بالكآبة ، الشعور بنقص الطاقة، الحزن ، الشعور بعدم الاهتمام بالأشياء، الشعور باليأس بالنسبة للمستقبل .

كما شعر أكثر من 50% من هؤلاء المفحوصين بالأعراض التالية : الشعور بعدم الأهمية ، فقدان الاهتمام بالجنس و اللذة الجنسية ، التعب ، مشاعر اكتئابية معاودة (مخيفة غالبا) . ووجد أن 45% من المرضى لديهم : أفكار انتحارية، فقدان الشهية ، فقدان الحماس .

*- **القلق:** يعتبر عنصر أساسي في الاضطراب بالإضافة إلى الهلع فلقد لاحظ هرويتز(Horowitz) أن 75% من المرضى الذين يعانون من (PTSD) يقرون وجود الأعراض التالية: الشعور بالتوتر والعصبية، رعشة داخلية ، الشعور بالخوف ، بينما 50% يقرون بالأعراض التالية: سرعة دقات القلب ، يصبح الشخص مرتعبا مفزوعا فجأة دون سبب.

*- **قلق الموت:** إن بصمة الموت لا سبيل إلى محوها بالإضافة إلى أنها من الملامح الأساسية للباقين على الحياة بعد الكوارث أو الأحداث المميتة ، وتتجلى في صور اقتحامية ، صور متصلة بمشاعر التهديد أو نهاية الحياة ، وكذلك رعب داخلي دائم و كأن الصدمة ستتكرر.

*- **سوء استخدام العقاقير والمواد النفسية** حيث لوحظ هذا السلوك لدى ضحايا المحاربين السابقين في الفيتنام ، وكذلك لدى اللبنانيين بعد الحرب الأهلية حيث تستخدم في البداية للتخفيف من الأعراض (الارق ، القلق ...) ، لكن مع مرور الوقت يزداد التحمل ثم يزداد الاستهلاك فتكون النتيجة هي الإدمان .

*- **الاضطرابات النفسية الجسدية :** حيث تتخذ الاعراض صورا متعددة من بينها توتر العضلات ، الاجهاد وسرعة التعب ، آلام المفاصل وأعراض شبيهة بالروماتيزم ، والصداع و الاعراض التنفسية و القلبية .

*- **اختلال الشعور بالزمن :** حيث لوحظت تشوهات في الإحساس بالزمن بعد الصدمات لدى كل من الأطفال و الراشدين و ذلك من خلال :

- اختلال في ادراك دوام الفترات الزمنية
- الاختلاط الشامل للسياق أي تداخل في الذاكرة ذكريات الحادث الصدمي بالنسبة لسياق الزمان و يحدث بوجه خاص للأطفال.
- الإحساس بالتنبؤ : يختل الشعور بالزمن في هذا الاضطراب بحيث يحس الفرد أن الاحلام يمكن أن تتنبأ بالمستقبل .

-التغير في وظائف الأنا : هنا تسوء وظائف الانا وتظهر الاعراض اذا لم يكن هناك تدخل علاجي فوري للضحايا .**(فرج بلعيد، 2018،ص6).**

5- النظريات المفسرة لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة:

إن اضطراب ضغط ما بعد الصدمة له من صور التعدد والتشعب والتعقيد ما يحول دون تفسيره ببساطة من خلال نظرية فريدة، والتي تركز بدورها على إحدى نواحي هذا الاضطراب مغفلة باقي النواحي التي لا تقل عنها أهمية من متضمنات هذا الاضطراب. وبناءا على ما تقدم سنحاول فيما يلي عرض بعض النظريات المختلفة التي تناولت تفسير هذا الاضطراب .

5-1- النموذج التحليل لفرويد Freud

اعتمد فرويد في تفسيره لحدوث اضطراب ضغط ما بعد الصدمة على الخبرات المؤلمة و الذكريات المحزنة السابقة التي تعرض لها الفرد في طفولته على اعتبارها دافعا قويا لمعاناته عندما يكبر ويتعرض لخبرات أو ذكريات مماثلة وشبيهة

بما كان يعاني منه في طفولته ، وهذا ما يجعله يعاني من أعراض ما بعد الصدمة النفسية .

ويحتل مفهوم الصدمة النفسية مكانة جوهرية في نظرية التحليل النفسي، حيث ظهر هذا المصطلح منذ البداية في أعمال Freud في كتاب " **دراسات حول الهستيريا** ". ويعتبر فرويد صدمة الميلاد (مع ما يصاحبها من إحساس الوليد بالاختناق المرادف لضيق الموت) بمثابة أول تجربة للقلق في حياة الانسان، ثم عاد فرويد الى تناول موضوع العصاب الصدمي في عدة مناسبات بعد الخرب العالمية الأولى في كتاب "**ما وراء مبدأ اللذة** " سنة 1920 وفرويد لا ينكر مبدأ العصاب الصدمي بل أنه يعترف قبل وفاته بهذه الاعصبة فيقول :" **لقد شدت هذه الاعصبة دوما وتمردت على فرضية الصراع النفسي الطفولي** ".

وتناولFreud الصدمة النفسية من زاويتين أساسيتين يصعب التمييز بينهما هما:

***- وجهة النظر الدينامية:**

افترض Freud أن الصدمة النفسية تكون دائما جنسية وتنتج عن الإغراء، حيث يتعرض الطفل في المشهد الأول الذي يسمى بمشهد الغوائة جنسية، وبعد البلوغ يأتي مشهد ثاني يكاد أن يكون عديم الأهمية ظاهريا كي يوقظ المشهد الأول . من خلال احدى السمات الترابطية بينهما. وبالتالي ، ذكرى المشهد الأول هي التي تطلق فيضا من الإثارة الجنسية التي تطغى على دفاعات الأنا وقد سمى Freud المشهد الأول بالمشهد الصدمي.

***- وجهة النظر الاقتصادية:**

لقد أشار اليها Freud قائلا :" **نطلق تسمية صدمة عن تجربة معاشة تحمل معها للحياة النفسية وخلال وقت قصير نسبيا زيادة كبيرة جدا من الاثارة لدرجة أن تصنيفها أو ارصانها بالوسائل السوية والمألوفة تنتهي بالفشل ، مما ينجر عنه اضطرابات دائمة في قيام الطاقة الحيوية بوظيفتها** ". يصبح فيض الاثارة بالنسبة لطاقة الجهاز النفسي على الاحتمال ، سواء نتج عن حدث فريد بالغ العنف كانفعال شديد أو عن تراكم اثارات تظل محتملة اذا أخذت كل منها بمعزل عما عداها(**عروج، 2017، ص ص. 50-51**).

5-2- النّظرية السّلوكية:

تؤكد هذه النّظريّة أنّ أعراض اضطراب كرب ما بعد الصّدمة هي بمثابة استجابات متعلّمة عند الفرد الذي يتعرض لمثير معيّن يمثل مؤشرات خطر قد يحدث له. إذ أنّ أيّ مثير ضار للفرد سيتمثّل لديه بعدد من المظاهر الانفعالية في صورة أعراض تدل على معاناته من هذا المثير، وقد يعمّم الفرد هذا المثير على مثيرات أخرى متشابهة معه في خصائصّها وشدّتها وحدّتها بالرّغم من اختلافها معه في مصدرها، كما أنّ استجابته للمثير القديم يمكن تعميمها على المثيرات الجديدة مما يجعله في حالة معاناة متكررة (**عادل، 2017، ص.146**).

النماذج السلوكية:

نموذج مورر Mowrer

وضع التفسير السلوكي لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، الاشتراط الكلاسيكي و الاجرائي في مركز ظهور الاستجابة الصدمية حسب دراسة كيان (Keane) ، زيمرنغ (Zimmering) ، كادل (Caddell) ، وكذلك كلباتريك (Kilpatrick) وآخرون.

يفترض هذا النموذج بأن نظرية التعلم تفسر الاستجابة الشرطية للفزع و للسلوك التجنبي ولتعميم المنبه ، ويستخدم العياديين هذه النظرية السببية الخاصة بآليات ما بعد الصدمة لـ مورر (Mowrer) لتفسير الخوف والقلق اللذين يعيشهما الضحايا ، حيث يؤدي التعرض إلى حدث صدمي (ادراك تهديد بالموت) إلى بروز استجابات قوية على المستوى الحركي ، والفيزيولوجي الانفعالي ، حيث يعمل الخوف على استثارة الفزع (تعلم استجابات الخوف) مرة أخرى ومن ثاني عن طريق مواجهة جملة من المنبهات المشابهة أو المرتبطة بالحدث الصدمي (غير شرطي) ، وترتبط هذه المنبهات الحيادية مثل : المكان ، الأصوات ، الأشياء ، الألوان ، شكل الإنسان ...الخ ، بالحادث وفق عملية الاشراط الكلاسيكي (منبه- استجابة) ، التي تثير استجابة القلق الشديد. مشابهة لتلك التي فجرها الحدث في أول مرة ، وبفعل آلية التعميم تستطيع المنبهات الحيادية التي أصبحت شرطية أن تحول بدورها منبهات حيادية أخرى الى منبهات شرطية.(**قهار، 2015، ص.73**).

نموذج فوي 1992 Foy

يقترح فوي (Foy, 1992) مفهوم وتفسير لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة يأخذ بعين الاعتبار العلاقة ما بين الحدث الصدمي و الاستجابة النفسية، وهو يضيف للنموذج الإشراطي متغيرات وسيطية مسؤولة عن تطور الاضطراب الحاد الذي يعيشه الفرد بعد الحدث الصدمي إلى اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، تتمثل في السند الاجتماعي ، قدرة الفرد المعتادة على التكيف ، وقدرة محيطه أيضا ، سوابقه العائلية ، تاريخه الشخصي ، كلها متغيرات تلعب دور التسهيل أو الحماية مقابل عوامل الجروحية و الإرجاعية التي تعمل على ظهور الاضطراب .

وتحدث هذه الاستجابة وفق ثلاثة وضعيات مختلفة : قد تكون تجربة شخصية عاشها الفرد بصفة مباشرة كأن يكون حاضرا في موت مفاجئ لأحد الأقارب ، أو من خلال عوامل إضافية أخرى يمكن أن تحدث عنده هشاشة أو جروحية بعيدة عن الصدمة في حد ذاتها ، أو من خلال تقوية العلاقة ما بين المتغير الإضافي (المنبه الشرطي) و الحدث الصدمي ، فتصبح الاستجابة الانفعالية الشرطية العنصر الحاسم في التفاعل المتسلسل المؤدي الى الضيق النفسي . أما فيما يتعلق بالعوامل البيولوجية ، فيستند (فوي) على أبحاث (Van Der Kolk) لتفسير بعض أعراض ضغط ما بعد الصدمة ، التي أسفرت على دور الجهاز اللمبي في الاستجابة المرضية الصدمية حيث تنتج الأعراض وفقدان آليات الحماية المعرفية عن تنبيه شديد للشبكة العصبية اللمبية في وضعيات الخوف الشديد. **(قهار،2015، ص ص. 73-74).**

5-3- نظرية الاستجابة للضغط Stress Response Theory

يعد هوروفتز من رواد مجال الاهتمام باضطراب PTSD ويعزى ذلك إلى اهتمامه البالغ أعمال الأفكار ، والصور، والأمزجة المتعلقة بالعقد و الصدمة .**(Brewin & Holmes ,2008)**

ويرى هوروفتز أنه عند مواجهة صدمة ما ، فان الاستجابة الاولية للأفراد انما تتمثل في الصراع عند اراك الصدمة أما الاستجابة الثانية فتقتصر على محاولة تمثل معلومات الصدمة الجديدة بواسطة معرفة متاحة مسبقا. وعند هذه النقطة ، قد يخبر كثير من الافراد فترة من فرط المعلومات والتي يجدون أنفسهم فيها عاجزين عن إيجاد اتفاق بين أفكارهم و ذكرياتهم عن الصدمة ، وبين الطريقة التي كانت تظهر بها هذه الأفكار و الذكريات قبل الصدمة ، واستجابة لهذا التوتر ، تبدأ ميكانيزمات الدفاع النفسية في الظهور في ساحة المعركة لتؤدي دورا في تجنب ذكريات الصدمة وفرض الحد الذي يمكن عنده استدعاء هذه الذكريات .**(Brewin & Holmes,2003,p23)**

5-4- نظرية الاشتراط التقليدي Conditionin Theory Classical

إن الشخص المصدوم يحاول ان يهرب من المنبهات التي تذكره بالصدمة (التجنب) ،وهذه المنبهات قد أصبحت مؤلمة للشخص لأنها اقترنت مثلا بعمليات التعذيب أو تزامنت معها ، من هنا يبدو ان الماضي المؤلم (التجربة العامة) يستمر عبر الحاضر و المستقبل و كأن الصدمة تطغى على كل شيء بحيث لا يعود التفكير المنطقي يعمل بشكل سليم ، و يجري التعميم في استجابة الخوف إزاء المواقف و المنبهات التي ترمز الى الصدمة مع أدواتها .(**يعقوب، 1999، ص.75**).

5-5- نظرية الإعمال الانفعالي Emotional Processing Theory

وقد طورها كل من " **فو وروثباوم (1998) Foa and Rothbaum** والتي تعد امتدادا للنظرية التي وضعها فو و آخرون 1989 عن اعمال المعلومات . وفي احدى نواحي النمو ، فان معارف الفرد قبل الصدمة و أثناءها وبعدها قد كانت ذات صلة باضطراب PTSD . ويفترض كون الافراد ذوي وجهات النظر الأكثر جمودا سلبيا او إيجابيا بشكل سابق على وقوع الصدمة هم أكثر عرضة لتطوير اضطراب PTSD ، حيث ان الصدمة اما ان تقدم دليلا مدحضا قويا لوجهات النظر الإيجابية أو تؤكد قرينتها السلبية ، وتركز ناحية أخرى من النمو على كيفية ارتباط تقييمات الاستجابة و السلوكيات السلبية التي يتبعها الفرد باضطراب PTSD . كما تحدد هذه النظرية و السلوكيات كذلك العلاج ، من خلال التأكيد على استخدام إعادة الخبرة المتكررة التي يفترض تميزها بتأثيرات إيجابية متنوعة ، بما في ذلك خفض القلق و تغير تراكيب الذاكرة .(**Lind,2007,p20**).

5-6- نظرية التمثيل المزدوج Double Representation Theory

وترى هذه النظرية اضطراب PTSD . بوصفه تكيف غير ناجح مع الصدمة ، وتدمج هذه النظرية فينا بين نواحي كل من مداخل الإعمال المعلوماتي ونظيره الاجتماعي-المعرفي وذلك ضمن إطار يقيم تمايزا بين العمليات المعرفية في وقت وقوع الصدمة و التقديرات الموقفية بعد الصدمة .(**Brewin & Holmes,200**)

وترى هذه النظرية أن هناك ثلاث نتائج محتملة للإعمال الانفعالي للصدمة :**الإتمام الناجح** ، **والإعمال المزمن** ، **والتثبيط المتكرر للإعمال** .(**Brewin,Dalgleish,& Joseph,1996**). حيث تفترض هذه النظرية وجود جهازين للذاكرة بصورة متزامنة .**الأول** : وهو المعرفة المتاحة لفظيا و الذي يمكن استدعائها عمدا من الذكريات الذاتية . أما **الثاني** : فهو المعرفة المتاحة موقفيا و التي تحتوي على الإعمال اللاشعوري للموقف الصدمي والتي تنفذ إلى جهاز الذاكرة تلقائيا (وليس عمديا) وذلك عندما

يمر الفرد بموقف ذي خصائص مشابهة أو معان مقاربة للموقف الصدمي (**Lind,2007**) فظهور أعراض الاضطراب هو ما يحدث نتيجة ذكريات الصدمة المتاحة موقفيا عن " جهاز الذاكرة المتاح لفظيا " ويتضمن العلاج تحويل الذكريات الصدمية المفككة إلى ذكريات عادية أو سردية (**Brewin& Holmes,2003,p122**).

5-7- نظرية معالجة المعلومات Information –Processing Approach

يؤكد الباحثون أن المكونات المعرفية تلعب دورا أساسيا في تحديد شدة الإحساس بالحدث الصدمي وخاصة من المنظور الظاهراتي (الفينومينولوجي) ، أن كيف يدرك الفرد أو الجماعة أحداث الرعب و ظروفها و تفاعلاتها؟. وهناك تكون أحداث الرعب مواقف حرجة ، بقدر الصور المعرفية الادراكية لها ، وبكيفية تلاؤم تلك المواقف داخل الاطار المرجعي للفرد عن الحياة أي كيفية استقباله و تفسيره لتلك المواقف، ويشبه تابلين (**Taplin 1971**) ذلك بعملية تجهيز أو تشغيل المعلومات (Information Processing) في الحاسب الآلي (الكمبيوتر) فالمعارف و الادراكات و التوقعات لدى الفرد في المواقف كالحاسب المبرمج لاستقبال البيانات و تشغيلها و الاستجابة لها وفقا لذلك. وبالمثل فان الموقف المرعب مدة زمنية يكون فيها المعلومات الجديدة التي يستقبلها الحاسب إما (أ) متنافرة (تنافر معرفي) Cognitive Dissonance مع البرنامج القائم أو **(ب)** متواترة بكميات هائلة يخبرها الحاسوب الآلي على أنها (حمل زائد) Overload أو سوء توظيف Malfunctioning وهنا ثمة صراع من المعلومات الجديدة مع الإطار المعرفي Cognitive Framework لدى الأفراد وتوقعاتهم بشأن الموقف المرعب ، ومن ثم فان العمليات المعرفية في هذه الحالة هي عمليات وسيطة بين أحداث الرعب واستجابات الأفراد لها ، وبذلك تستطيع أن نتبين الطبيعة القوية أو الضعيفة لخبرة الحدث المرعب ولدرجة الإحساس به و لمدى استمرار آثاره (**Taplin,1971,p p. 13-23**) .

ويقدم هوروتز (Horowitz 1976) أنموذجا لاضطراب ما بعد الصدمة يقول: (يتمثل أول رد فعل لإحداث الصدمة وما تتضمنه من إحساس بالتهديد والخطر في الصرخة والاحتجاج (outery) ، وهي ردود أفعال للحالة الانفعالية كانعكاس مباشر للصدمة ، أي هي ردود أفعال أولية لتأثير الحدث الصدمي).

ويؤدي رد الفعل الأول للصدمة إما الإنكار/ الرفض للحدث أو إلى الانغمار فيه، ويشير الإنكار/ الرفض إلى إظهار التماسك والقوة ، وقد تصاحب هذه الحالة التخدر الانفعالي Numbing Emotional التي قد تظهر في شكل نزعة إلى اللا تفكير فيما حدث أو إلى القيام بأنشطة كما لو أن الحدث لم يقع.

- أما الانغمار Intrusiveness فيتضمن التدفق اللاإرادي للأفكار والمشاعر المؤلمة فيما يتعلق بأحداث ومآسي الصدمة ، إذ يدور الفرد في دوامة هذه الأفكار والمشاعر التي تتملكه وتستحوذ عليه . هناك من الافراد من ينتقل مباشرة من مرحلة الانكار الى مرحلة الانغمار، وهناك غيرهم من يتأرجح بينهما فيعيش هاتين الحالتين .
- ويعقب ذلك مرحلة العمل في التغلب على الحدث الصدمي (Working Through) وهي المرحلة التي يجري فيها تشغيل تلك العمليات التي يعمل الأفراد فيها في التعبير عن أفكارهم و مشاعرهم وعن صور خبرات الحدث الصدمي وعلى تعرفها وتحديدها ، كذلك على تقبلها واستيعابها ، وتلك مرحلة من التقدم نحو استعادة التوازن وترشيد الحياة بعد الحدث الصدمي، وهنا قد يحتاج بعض الأشخاص إلى المساعدة أو السند من الآخرين لكي يصلوا إلى هذه المرحلة من تطور حالة الحدث الصدمي.
- أما مرحلة الاكتمال (Competion) فهي مرحلة تكامل خبرة الحدث داخل حياة الفرد و الجماعة واندماجها في نسيج حياة الفرد والجماعة وتلك هي المرحلة النهائية لخبرة الحدث الصدمي، إذ تتنامى قوى مواجهتها و يجري تحديد المشاعر والأفكار والتعبير عنها، كذلك إعادة تنظيم فعاليات الفرد أو المجتمع لمواجهة الحدث وما ينتج عنه من آثار و العمل على ترسيم أسلوب جديد يفيد من خبرات الحدث الصدمي **(بوجيو،1993، ص ص. 276-277)**.

5-8- النظرية البيولوجية Biological Theories

حاول بعض من الباحثين أن يربطوا اضطراب ضغط ما بعد الصدمة بعمل الدماغ وما يطرأ عليه من تبدلات كيميائية و فيزيولوجية و وظائفية. ويرى فان ديركولك Van Der Kolk(1984) أن الصدمة تؤدي إلى اضطراب في وظيفة الدماغ وبعض أنحاء الجسم ، وهذا الاضطراب يظهر على الشكل التالي:

- ارتفاع نسبة الكاتيكولامين في الدم.
- ارتفاع نسبة الانسيستيلكولين.
- انخفاض في نسبة السيروتونين في الدماغ.
- انخفاض في نسبة الدوبامين في الدماغ **(يعقوب، 1999، ص.78)**.

وقد اقترح كل من جيلاث وبونج وشيفر وويندلكن وميكولينسر Shaver, Bunge, Gillath, Wendlken, and Mikulincer (2005) أن الافراد الذين يعانون من اضطرابات القلق على اختلافها أنما يستجيبون بشكل أكثر قوة عن الأفراد الذين لا يعانون من أي من اضطرابات القلق أثناء قيام مناطق المخ بوظيفتها في تنظيم الانفعالات السالبة وخضوعها بصورة سرية **(Gillath,2005,p88)**، وهناك أبنية متعددة في المخ ، بوجه خاص متضمنة في الفيزيولوجيا المرضية لاضطراب كرب ما بعد الصدمة وهي :**(1)** الفصوص الجدارية Parietal Lobes : والتي يظن أنها المسؤولة عن تكامل المعلومات من مختلف المناطق القشرية المرتبطة. **(2)** اللوزة Amygdala : وهي تللك التي تتولي تقييم المعلومات المدخلة من ناحية جوهريتها الانفعالية كما ظهر أن اللوزة يتم تنشيطها عندما يتعرض الافراد لما يذكرهم بالصدمة.**(3)** قرن آمون أو حصان البحر Hippocampus : والذي يعتقد أنه المسؤول عن تشكيل خطة معرفية تتيح الفرصة لتصنيف الخبرة الى فئات و الذي اتضح أنه تضاءل حجمه لدى مدى متنوع من الفئات المتعرضة لصدمات ،**(4)** الجسم الجاسئ أو الجسم الثفني Corpus Callosum :والذي يسمح بنقل المعلومات بواسطة بين نصفي المخ ، مما يحقق التكامل بين النواحي الانفعالية و المعرفية للخبرة و هو ما أظهر تضاؤلا في حجمه لدى البالغين ممن تعرضوا لانتهاك في مرحلة الطفولة ،**(5)** التلفيف الحزامي Cingulate Gyros : والذي يظن أنه يؤدي دورا بوصفه مضخما ومرشحا ، والذي يساعد في إيجاد تكامل بين المكونات الانفعالية و المعرفية للعقل. كما أنه يتم تنشيطه في أعقاب العلاج الفعال لاضطراب PTSD ،**(6)** لحاء مقدمة الجبهة Prefronta lCortex: والذي يتولى حل المشكلات، التعلم والتمييز بين المثيرات المعقدة ، وقد ظهر انه يقل نشاطه لدى مرضى اضطراب PTSD عند تعرضهم لما يذكرهم بالصدمة ، كما اتضح زيادة نشاطه ، بالنسبة لما قبل العلاج ، بعد تلقي مرضى اضطراب PTSD علاجا فعالا **(Kolk, 2001,p. 88)** .

كما برهنت دراسة كل من ليبرزون Liberzon و تايلور Taylor و امدور Amdur ، وجانغ Jung ، وشامبرلين Chamberlain ، ومينوشيما Minoshima ،و كويبي Koeppe ، و فيج Fig أن الاستدعاء المنكر للذكريات الصدمية وفرط الاستثارة المتقطع المزمن بوصفهما من خصائص اضطراب PTSD إنما هما من المتضمنات الناتجة عن نشاط المناطق الحوفية من المخ، كبت في اللوزة ، وبنية قرن أمون ، و اللحاء الحوفي .**(Liberzo et al 1999,p.109)** .

وقد ربطت دراسة كل من أوسش Osuch و بينسون Benson و جيراسي Geraci و بوديل Podell و هيرسكوفتش Herscovitch وآخرون بين شدة الومضات وتدفق الدم في الدماغ لدي عينة

من مرضى الصورة المزمنة من اضطراب PTSD مقترحة تدخل ساق المخ و المناطق المرتبطة بضبط الحركة و الإشارات البصرية المكانية المعقدة و الذاكرة في ذلك **(Osuch & al, 2001)**.

6- تشخيص اضطراب ضغط ما بعد الصدمة:

المحكات التشخيصية لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة:

ورد في الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات النفسية الخامس باسم اضطراب الكرب ما بعد الصدمة .Post-Traumatic Stress Disorder (F43.10)

ملاحظة : تطبق المعايير التالية للبالغين و المراهقين ، و الأطفال أكبر من 6 سنوات .

A- التعرض لاحتمال الموت الفعلي او التهديد بالموت ، أو الإصابة الخطيرة ، أو العنف الجنسي ، عبر واحد (أو اكثر) من الطرق التالية :

1- التعرض مباشرة للحدث الصادم

2- المشاهدة الشخصية ، للحدث عند حدوثه للآخرين

3- المعرفة بوقوع الحدث الصادم لأحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء المقربين.

في حالات الموت الفعلي أو التهديد لأحد أفراد الاسرة أو أحد الأصدقاء المقربين ، فالحدث يجب أن يكون عنيفا أو عرضيا.

4- التعرض المتكرر أو التعرض الشديد للتفاصيل المكروهة للحدث الصادم .(على سبيل المثال ، أو المستجيبين لجمع البقايا البشرية ، ضباط الشرطة الذين يتعرضون بشكل متكرر لتفاصيل الاعتداء على الأطفال).

ملاحظة : لا يتم تطبيق المعيار A4 اذا كان التعرض من خلال وسائل الاعلام الالكترونية ، والتلفزيون ، والأفلام ، أو الصور ، الا اذا كان هذا التعرض ذات صلة بالعمل .

B- وجود واحد (او اكثر) من الاعراض المقتحمة التالية المرتبطة بالحدث الصادم ، و التي بدأت بعد الحدث الصادم :

1- الذكريات المؤلمة المتطفلة المتكررة و غير الطوعية ، عن الحدث الصادم.

ملاحظة : في الأطفال الأكبر سنا من 6 سنوات ، قد يتم التعبير عن طريق اللعب المتكرر حول مواضيع أو جوانب الحدث الصادم .

2- أحلام مؤلمة متكررة حيث يرتبط محتوى الحلم و/ أو الوجدان في الحلم بالحدث الصادم

ملاحظة : عند الأطفال ، قد يكون هناك أحلام مخيفة دون محتوى يمكن التعرف عليه

3- ردود فعل تفارقية (على سبيل المثال ، "Flashback" " ومضات الذاكرة ") حيث يشعر الفرد أو يتصرف كما لو كان الحدث الصادم يتكرر (قد تحدث ردود الفعل هذه بشكل متواصل ، حيث التعبير الأكثر تطرفا هو فقدان كامل للوعي بالمحيط).

ملاحظـة : في الأطفال ، قد يحدث اعادت تمثيل محدد للصدمة من خلال اللعب

4- الإحباط النفسي الشديد أو لفترات طويلة عند التعرض لمنبهات داخلية أو خارجية و التي ترمز او تشبه جانبا من الحدث الصادم

5- ردود الفعل الفيزيولوجية عند التعرض لمنبهات داخاية او خارجية والتي ترمز او تشبه جانبا من الحدث الصادم

C- تنجب ثابت للمحفزات المرتبطة بالحدث الصادم وتبدأ بعد وقوع الحدث الصادم كما يتضح من واحد مما يلي أو كليهما

1- تجنب او جهود لتجنب الذكريات المؤلمة و الأفكار أو المشاعر أو ما يرتبط بشكل وثيق مع الحدث الصادم

2- تجنب او جهود لتجنب عوامل التذكير الخارجية (الناس ، الأماكن ، الاحاديث ، الأنشطة و الأشياء و المواقف) و التي تثير الذكريات المؤلمة ، و الأفكار ، أو المشاعر عن الحدث أو المرتبطة بشكل وثيق مع الحدث الصادم

D- التعديلات السلبية في المدركات و المزاج المرتبطين بالحدث الصادم و التي بدأت أو تفاقمت بعد وقوع الحدث الصادم ، كما يتضح مع اثنين (او اكثر) مما يلي :

1- عدم القدرة على تذكر جانب هام من جوانب الحدث الصادم (عادة بسبب النساوةالتفارقية و لا يعود لعوامل أخرى مثل إصابات الرأس ن و الكحول أو المخدرات).

2- المعتقدات سلبية ثابتة ومبالغ بها أو توقعات سلبية ثابتة ومبالغ بها حول الذات ، و الاخر ، او العالم (على سبيل المثال ، "أنا سيئ " ، " لا يمكن الوثوق بأحد " ، "العالم خطير بشكل كامل ، العصبي لدي دمر كله بشكل دائم ")

3- المدركات الثابتة ، المشوهة عن سبب أو عواقب الحدث الصادم و الذي يؤدي بالفرد الى القاء اللوم على نفسه / نفسها أو غيرها

4- الحالة العاطفية السلبية المستمرة (على سبيل المثال ، الخوف ، الرعب و الغضب ، والشعور بالذنب ، او العار)

5- تضاءل بشكل ملحوظ للاهتمام او المشاركة في الأنشطة الهامة

6- مشاعر بالنفور و الانفصال عن الاخرين

7- عدم القدرة المستمرة على اختبار المشاعر الإيجابية (على سبيل المثال ، عدم القدرة على تجربة السعادة و الرضا ، أو مشاعر المحبة)

E- تغيرات ملحوظة في الاستثارة ورد الفعل المرتبطة بالحدث الصادم ، والتي تبدأ أو تتفاقم بعد وقوع الحدث الصادم ، كما يتضح مع اثنين (او اكثر) مما يلي :

1- سلوك متوتر ونوبات الغضب (دون ما يستفز او يستفز بشكل خفيف) والتي عادة ما يعرب عنها بالاعتداء اللفظي او الجسدي اتجاه الناس أو الأشياء

2- التهور او سلوك تدمير الذات

3- التيقظ المبالغ فيه (Hypervigilance)

4- استجابة عند الجفل مبالغ بها

5- مشاكل في التركيز

6- اضطراب النوم (على سبيل المثال ، صعوبة في الدخول للنوم أو البقاء نائما أو النوم المتوتر)

F- مدة الاضطراب (E.D.C.B) أكثر من شهر واحد

G- يسبب الاضطراب احباطا سريريا هاما أو ضعفا في الأداء في المجالات الاجتماعية و المهنية او غيرها من مجالات الأداء الهامة الأخرى

H- لا يعزى الاضطراب الى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة (مثل ، الادوية ، الكحول) أو حالة طبية أخرى

حدد في ما اذا كان :

مع أعراض تفارقية : أعراض الفرد تفي بمعايير اضطراب الكرب ما بعد الصدمة ، وبالإضافة الى ذلك ، فردا على الشدائد ، يختبر الفرد أعراضا مستمرة أو متكررة من أي مما يلي:

1- تبدد الشخصية : تجارب ثابتة أو متكررة بالشعور بالانفصال عن الذات ، وكما لو كان الواحد مراقبا جارجيا ، للجسم ، او العمليات العقلية (على سبيل المثال ، الشعور كما لو كان الواحد في حلم ، الشعور بإحساس غير واقعي عن النفس أو الجسم أو تحرك الوقت ببطء)

2- تبدد الواقع : تجارب ثابتة أو متكررة بلا واقعية البيئة المحيطة (على سبيل المثال ، يختبر العالم المحيط بالفرد على أنه غير واقعي ، شبيه بالحلم ، بعيد ، أو مشوه)

ملاحظة : لاستخدام هذا النمط الفرعي ، يجب ألا تغزى الاعراض التفارقية الى التأثيرات الفيزيولوجية لمادة(مثل النساوة بسبب مادة ، وسلوك أثناء التسمم بالكحول) أو حالة طبية أخرى (على سبيل المثال ، نوبات الصرع الجزئية المعقدة).

حدد اذا كان :

مع تعبير متأخر : اذا لم يتم استيفاء معايير التشخيص الكامل حتى 6 أشهر على الأقل بعد وقوع الحدث (على الرغم من أن البدء و التعبير عن بعث الاعراض قد يكون فوريا).(**الحمادي ، 2014، ص ص. 13-14**).

7- أشكال ومرحل اضطراب ضغط ما بعد الصدمة

7-1- أشكاله:

- اضطراب ضغط ما بعد الصدمة الحاد : حسب جمعية الطب النفسي الامريكية تبدأ مباشرة بعد حدوث الصدمة و يجب أن تستمر الاعراض لمدة قد تصل الى 6 أشهر
- اضطراب ضغط ما بعد الصدمة المزمن :تستمر هنا الاعراض بعد انقضاء مدة 6 اشهر من بداية الصدمة
- اضطراب ضغط ما بعد الصدمة المتأخر : تظهر فيه الاعراض بعد فترة طويلة من الكمون قد تصل الى عدة أشهر أو عدة سنوات

7-2- مراحله:

- مرحلة الانفصال الشديد : ويدخل فيه الصراخ و الاحتجاج و النقمة و الرفض و الخوف الشديد وفترات من التفكك و الذهان

- النكران والتبلد وعمليات التجنب : لكل من يذكر بالحدث بالإضافة الى الانسحاب وتعاطي الكحول و المخدرات كوسيلة للسيطرة على الخوف و القلق
- التأرجح بين النكران و التبلد و الأفكار الدخيلة : التي تترافق مع الحالة من اليأس و الاضطرابات الانفعالية
- العمل من خلال الصدمة : حيث تصبح الأفكار و الصور الدخيلة أخف وطأة ويصبح التعامل معها ممكنا ، بينما يشتد النكران و التبلد و تبرير استجابات القلق و الاكتئاب و الاضطرابات الفيزيولوجية .
- المرحلة الأخيرة : يحدث التحسن النسبي في الاستجابة و لكن المريض لا يصل الى هذا التحسن بشكل كامل اذ تستمر لديه بعض الاضطرابات المزعجة .(**يعقوب ، 1999، ص. 68**).

8- مآل اضطراب ضغط ما بعد الصدمة:

ان اضطراب ضغط ما بعد الصدمة قد يستمر أشهر أو سنوات ، و يبدو ان هذه المدة تتوقف على طبيعة الصدمة من جهة و شخصية المصاب من جهة أخرى ، وتأتي بداية نشأة اضطراب ما بعد الصدمة مع وجود فترة كمون تتراوح ما بين أسابيع قليلة و أشهر (ولكن نادرا ما تتجاوز ستة أشهر).

اما نسق تطور هذا الاضطراب فيتصف بأنه متقلب و غير مستمر و لكنه يمكن توقع التحسن لدى غالبية الحالات ، و مع ذلك فثمة نسبة ضئيلة من المرضى الذين يبدون حالة من التطور المزمن لهذا الاضطراب الذي يستمر لسنوات كثيرة لديهم ومن التحول الى تغير مستديم في الشخصية **(حب الله ،2006)** .

9- علاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة:

إن العلاج يجب أن يكون ملائما لنمط الصدمة، لذلك يوجد العديد من العلاجات التي أثبتت نجاعاتها في علاج حالات اضطراب ضغط ما بعد الصدمة منها:

9-1- العلاج الطبي العقاقيري:

إن العلاج بواسطة العقاقير يمكن ان يساعد في التخفيف من أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة . مثلا بعض الادوية المضادة للاكتئاب المعينة قد تكون مفيدة بشكل خاص في علاج الاعراض الأساسية لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة اما وحدها او في تركيبة مع العلاج النفسي.

9-2- العلاجات النفسية:

تهدف العلاجات النفسية إلى مساعدة الفرد المصدوم للانتقال وضعية سيطرة و ملازمة الاحداث الماضية على حياته الى الوقت الحاضر، حتى يتمن من الاستجابة للمتطلبات الراهنة بكل قدراته الكامنة، وتختلف التقنيات العلاجية باختلاف المقاربات النظرية ، العلاجات المعرفية السلوكية ، العلاج العائلي ، العلاج وفق منظور الزمن ، العلاجات المعرفية .

9-2-1- العلاج المعرفي السلوكي:

يعد العلاج المعرفي السلوكي Cognitive BehavioralTherapy (CBT) احد طرق التدخل الفاعلة جدا ، وتشكل الفكرة القائلة أنه يمكن النظر لأعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة على أنه تعبير عن اضطراب قلق ، يستثار و يصبح مزمنا من خلال سلوك التجنب و المعارف المشوهة ، أساس معالجة كرب ما بعد الصدمة بواسطة العلاج المعرفي السلوكي (CBT)

حيث يتضمن علاج كرب ما بعد الصدمة المعرفي السلوكي في العادة توليفها من المواجهة في الإحساس و في الموقف و إعادة البناء المعرفي و أساليب مواجهة القلق و تقنيات الاسترخاء بالإضافة الى ذلك تثبيت المريض بالأدوية النفسية **(Ehlers,1999,p.108)** .

ومن بين التقنيات المستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي:

***- العلاج النفسي المعرفي وفق ايلرز:**

يربط المبدأ العلاجي المعرفي السلوكي لاضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD) لأنكه ايلرزAnke Ehlers أساليب المواجهة ، و بشكل خاص إعادة خبرة الصدمة بصورة تخيلية مع طرق العلاج المعرفي ، وتنطلق ايلرز من أن مرضى اضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD) قد تمثلوا الحدث الصادم ، حيث أنهم يدركون وجود تهديد راهن شديد مما ينتج الخوف ، وتحدد ايلرز عمليتين معرفيتين مهمتين ، تعودان الى هذا الادراك :**الأولى** هي تفسير الصدمة و نتائجها أو كليهما معا ، و **الثانية** نوع ذاكرة الصدمة و ارتباطها بذكريات تاريخ الحياتية الأخرى ، ونتيجة التهديد المدرك يطور المريض سلسلة من أنماط السلوك المشوهة و الاستجابات المعرفية قامت ايلرز بعرضها بالتفصيل .

حيث يبدأ العلاج بعد تشخيص مسهب الشرح للمريض حول أعراضه وبشكل خاص حول التمثيل المعرفي للتشوه وتفسير الخبرات الصادمة . على المريض أن يفهم الاضطراب ويرك أن الكثير من الاستراتيجيات تمثله يمكن أن تحافظ على استمرارية الامراض .

ويطمح من خلال إعادة الخبرة الصادمة التخيلية (التعرض التخيلي) (Imaginal exposure) الى تحقيق اعتياد على الذكرى الصادمة ، بالإضافة إلى ذلك تحتل المواجهة في الموقف مبدأ أيلرز مكانة كبيرة ، وهي تأتي في مجرى العلاج بعد المواجهة في الإحساس.

وبالتوازي مع المواجهة تأتي إعادة البناء المعرفي بعد التحديد و التعديل الهادف للتقويمات المشوهة للصدمة و عواقبها ، وإعادة عزو الذنب و المسؤولية و إعادة بناء الصور المتغيرة بصورة سلبية عن لذات الشخص.

والهدف هو تهديم سلوك التجنب ومنع تجدد الوقوع ضحية Victimization و تؤكد ايلرز على أنه عندما يتمكن المريض من التأثير على العلاج ، ومن ثم ممارسة السيطرة على ما يحدث معه ، فانه يمكن النظر للعلاج على أنه موفق **(Ehlers,1999,p.122)** .

***- تقنية EMDR**

أدخلت هذه التقنية في الولايات المتحدة الامريكية من طرف F.Shapiro سنة 1985 تسمى Eye Movment Desensitization and Reprocessing و هي" علاج بالإدماج العصبي الانفعالي عن طريق الإثارة ثنائية الجانب (حركات العين أو غيرها).

حيث يطلب خلالها من الفرد تخيل حدث صدمي ، وعليه أن يركز على الأفكار و الاستجابات الوجدانية ، وفي نفس الوقت يتبع حركات أصابع المعالج السريعة من اليمين إلى اليسار أو العكس ، وفي نهاية كل جزء أو مشهد يصف الفرد بدقة الأفكار و ردود الفعل الانفعالية ، تتكرر المشاهد حتى يتوقف الفرد عن الإحساس بالقلق و يتمكن من تبني أفكار موجبة في نفس الوقت الذي يستمر فيه تخيل المشاهد الصدمية.

تشرح Shapiro الفرضية العصبية الفيزيولوجية لعملية " هضم" المعلومات الصدمية من طرف النصف الأيمن و النصف الأيسر للدماغ، إلا أن السند النظري لا يزال غير مؤكد من طرف بحوث علمية ، يبقى الهدف من تقنية EMDR هو تفكيك الذكرى عن الانفعال عن طريق حركات العين باتباع حركات أصابع المعالج النفسي **(عتيق، 2013، ص.54).**

9-2-2- العلاجات المعرفية:

الهدف منها هو تعديل الأفكار التي تسبق أو تعقب انفعال ، أو إحساس ، أو فعل . فالصدمة هي الحدث الذي يتسبب في اختلال الأفكار و المعتقدات التي تأسست في النظام الاعتقادي المعرفي المألوف .

يعتبر **آلبرت اليس Albert Ellis 1958-1962**و **آرون بيك Aron Beck1963- 1967**رائدين في العلاج المعرفي ، وطورا المقاربة المعرفية خلال التسعينات و العشرية الحالية من القرن الواحد و العشرين ، حيث نظرا و أنشأ نموذجا للعلاج المعرفي مبينين من خلاله ان الانفعالات المرتبطة أشد الارتباط بالأفكار ، ولقد اعتمد المعالجون النفسانيون على نموذج آرون بيك لعلاج الاكتئاب للتعامل مع الحالات التي تعاني من PTSD

طور فيما بعد (1986) Foa و kozak نظرية يشرحان فيها التغيرات السلوكية و المعرفية نتيجة عواقب الصدمة النفسية : عندما يعيش الفرد حدثا صدميا، تتكون في ذاكرته نسبة الخوف وتتضمن هذه النسبة 3 عناصر :

- المنبهات (رؤية، حواس أخرى مرتبطة بالحدث)
- الاستجابات (جسمية و انفعالية للصدمة)
- معاني مرتبطة و متعلقة بالمنبه و الاستجابة

من أهم التقنيات المعرفية في علاج PTSD

- **إعادة البناء المعرفي:** تركز استراتيجية إعادة البناء المعرفي على تأثير الأفكار و المعتقدات على سلوك الفرد و مشاعره ، و هذه الأفكار هي التي تفسر للفرد الاحداث و المواقف لبتي حدثت معه و التي لها علاقة مباشرة بحدوث الاضطراب عند البعض، و عدم حصوله عند البعض الآخر رغم تعرضهم لنفس الحدث الصادم.
- **استراتيجيات التعاملCoping** : تتضمن هذه الاستراتيجيات مجموعة من المجهودات التي يلجأ اليها الفرد للتحكم أو التخفيف من الخطر سواء على مستوى واقعه الخارجي أو على انعكاسات هذا الواقع على معاشه الذاتي .**(سلاطنية ،2015، ص ص.85-86)**

9-2-3- العلاجات العائلية:

تستعمل العلاجات العائلية عندما تكون معاناة عائلية عقب حدث صدمي رئيسي و الحال في هذه الظروف هو:

- تغيير الظروف المعيشية المادية بشكل خطير لدرجة أنه يصعب التكيف
- تغير طبع الضحية الذي أدى الى تعديل (اخلال) التوازن العائلي .

ويعتبر كل واحد عن انفعالاته أثناء الجلسات ، و بالتالي تشرح أثناء الجلسات التعديلات (الاختلالات) في التوظيف من أجل البحث عن حل الصراعات . تستعمل كذلك العلاجات العائلية في التكفل النفسي بالأطفال ضحايا سوء المعاملة .**(غديري، 2011، ص.143)**.

9-2-4- العلاج وفق منظور الزمن:

أوضح فيليب زيمباردو في كتابه الشهير " المفارقة الزمنية" أنه يمكن تغيير الطريقة التي نفكر بها زمنيا لتحقيق المزيد من النجاح في العمل و في حياتنا . وقد أوضح فعالية العلاج بالزمن لدى المصابين بالضغوط النفسية و كوسيلة تسمح لهم بتحويل وجهات نظرهم الزمنية و تغيير طريقة تفكيرهم حول التجارب المؤلمة الماضية ، وذلك بالابتعاد عن حتمية الحاضر ، وزيادة التركيز على المستقبل الإيجابي

. فالعلاج وفق منظور الزمن (TPT) هو علاج جديد يعتمد على الزمن ، ويركز على توجهات العملاء نحو ماضيهم و حاضرهم و مستقبلهم ، استنادا إلى نظرية زيمباردو ، وباستخدام قائمة منظور الزمن للعالم نفسه .(**Richard.S.et al,2014**).

يمكن استخدام هذا النهج الفعال من جانب الافراد أنفسهم ، و تحقيق مساعدة ذاتية أو لأحبائهم، أو المعالجين و المستشارين النفسيين أو أي شخص يسعى جاهدا لمستقبل أكثر إيجابية . في كتاب لاحق قام بإعداده (Philip Zimbardo, Richard.S.Rosemary.2012) بعنوان "**العلاج بالزمن : أمل جديد للذين يعانون من اضطراب الضغوط التالية للصدمة** "، حيث أوضحوا من خلاله التطبيقات الناجحة لهذا النوع من العلاج لأكثر من عقدين من الزمن على المصابين باضطراب الضغوط التالية للصدمة ، و تم تطبيق العلاج بهذه الطريقة على قدامى المحاربين الأمريكيين في أفغانستان و العراق **(جار الله، 2013، ص ص. 109-110)**.

خلاصة الفصل

حاولنا في هذا الفصل الالمام بمختلف الجوانب المتعلقة باضطراب الضغط ما بعد الصدمة من خلال تقديم لمحة تاريخية عن تطوره أولا ثم تطرقنا الى بعض التعاريف المتعلقة به ثم بعد ذلك القينا الضوء على مختلف النظريات التي حاولت تفسير هذا الاضطراب بالإضافة إلى تحديد أعراضه وأشكاله ومراحله وفي الأخير عرضنا بعض الأساليب العلاجية الفعالة في علاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

الفصل الثالث

منظور الزمن

الفصل الثالث: منظور الزمن

تمهيد:

يعد الزمن مبدأ تنظيمي يقوم بتوجيه التفاعلات وتنسيقها وتوجيهها بين الأفراد والجماعات فالزمن يساعد الفرد على فهم العالم من حوله وتنظيمه واستخدامه، لذلك فإن الإحساس به وإدراكه متجذر في مناحي حياته كلها، وعبر مراحل الحياة الفردية، لكون الإنسان مفطور على الذاكرة والتوقع، أي أنه ينظم حياته ويصوغها في ثنايا الماضي والحاضر والمستقبل، ويستعين بهذه السجلات الزمنية الثلاثة في تقديره للأمور وحكمه على خبراته وإدراكه لمعارفه وتحديده لسلوكياته، بحيث يعتمد على محتويات الماضي لهيكلة المستقبل مع وجود حاضر موازن بينهما وهذا ما يعرف بـ "**منظور الزمن**" وهذا ما سنحاول التعريف به في هذا الفصل من دراستنا.

1- نبذة عن تاريخ مفهوم الزمن:

إن مسألة الزمن تعد من أعقد المواضيع التي فكر فيها العقل الإنساني، لهذا نالت اهتمام الفلاسفة والمفكرين والعلماء قديما وحديثا، واختلفت الآراء حوله باختلاف المرجعيات الفكرية والفلسفية عبر الحقب الزمانية. فمصطلح الزمن يعود توظيفه إلى الحضارات القديمة الفرعونية والبابلية والآشورية وإلى التقاويم الهندية والحضارات القديمة حيث تم ربطه بالوجود وبالتالي لم توجد معالجة تحاول فهمه وتصوره تصورا مستقلا عن الوجود إلا مع أفلاطون (427 ق.م-347 ق.م) الذي يعد من أوائل الفلاسفة الذين تناولوا مشكلة الزمن بطريقة متكاملة، حيث نظر إليه انطلاقا من بعدين اثنين (بعد فيزيقي وبعد ميتافيزيقي)، ومن جانب آخر يرى أفلاطون أن الزمن قد ابتدأ مع العالم عندما خلقه الله، ووضع له نظاما عجيبا، وليس الزمن إلا جزءا من الأزل نفصله عنه لموافقة استعمالنا، لكن الأزل نفسه ليس بعيدا عن الزمن، لأن الزمن متحد معه، في حين أن الأزل متحد بوجه ما مع الله. معنى ذلك أن الماضي والمستقبل هما محل حركة، ويشكلان مصطلح الزمن، أما الأزل فهو ثابت لا شيء يفنيه أو يستنفذه. كما أن الزمن في فلسفة أفلاطون يقوم على ربط عالم الصور (المثل العليا) بعالم المحسوسات المادية.

وقبله كان الفيلسوف هرقليطس (535 ق.م-475 ق.م) الذي وجد أن الزمن وحدة تغيير العالم الذي يفنى فيه الوجود ثم يأتي وجود جديد ولهذا يقول: "**إنك لا تستطيع أن تخطو مرتين في نهر بعينه لأن الماء جديدا سيظل دفاقا**". بينما الفيلسوف أرسطو (384 ق.م-322 ق.م) ربط بين الزمان والحركة، فإذا كانت حركة كان زمان وإذا لم تكن حركة لم يكن زمان، وهذه الحركة المقصودة هي ليست أي حركة وإنما هي الحركة الدائرية وهي أزلية ومن ثم فالزمان أزلي عنده، وعرف الزمن بأنه "**مقدار الحركة بحسب المتقدم والمتأخر**". وفي تقسيمه للزمن نجده يقول "فمن جزئي الزمان الأكثر شيوعا أحدهما قد كان ولم يكن بعد، والآخر سيكون ولما يكن بعد". ويقصد هنا زمن الماضي وزمن المستقبل، فالأول لا يمكن بعد أن يكون

في حياتنا، والثاني بعيد عنا بمسافة قريبة أو بعيدة، ولكنه هو الآخر سينقضي، ولن يتكرر حدوثه **(قدسي، 2015، ص. 210)**.

أما بالنسبة للقديس أوغسطين (354 م–430 م) الذي يعتبر من أكبر الفلاسفة الذين تناولوا باهتمام مشكلة الزمن، فيقول بأن روحه تحترق من أجل معرفة الزمن لذلك أفرد كتابا خاصا تحت عنوان "**الخلق والزمان**" وأعلن فيه استحالة تقديم تعريف للزمن، يقول: "**ما الزمن؟ حينما لا أسأل عنه أعرفه، وبمجرد ما يتعلق الأمر بتفسيره فإنني بتفسيره لا أعرفه أبدا**". وأضاف أن إدراك الزمن هو نوع من "**نفخ**" للعقل أو الروح ندرك بواسطته الأزمنة الثلاثة في وقت واحد، الماضي بالذاكرة، الحاضر بالانتباه، والمستقبل بالتوقع، وشبه الحاضر بشفرة السكين التي تفصل الماضي عن المستقبل من دون أن يكون لهذا الفصل مدى زمني محدد. وفي هذا التشبيه يجعل القديس أوغسطين الحاضر بلا مدى يقاس به كأنه جزء من الماضي والمستقبل" **(فرو، 2013، ص. 194)**.

وفي المقابل في الفلسفة الإسلامية، فإن الفلاسفة المسلمين لم يفكروا بطريقة مختلفة ولكنها وفقا لمفاهيم من القرآن الكريم، ومن بين العلماء الذين برعوا في التفكير الاصطلاحي للزمن نجد أبو يوسف يعقوب بن إسحاق الكندي (805 م–873 م) الذي قال في الفرق بين الأزليوغير الأزلي "**الجسم له جنس وأنواع لكن الأزلي لا جنس له، إذن الأزلي ليس جسما**" وبعبارة أخرى "**الجسم لا يمكن أن يكون أزليا**" **(أبو طه، د ت، ص ص. 288 – 290)**.

وفي القرن نفسه يظهر العالم الإيراني محمد بن زكريا أبو بكر الرزاي الذي رفض التعريف الأرسطي عن الزمن وقال بأنه يميز فترة زمنية محدودة أو زمن محصور، وهو بذلك يميز الزمن المحصور والزمن المطلق (المستقل عن حركة المجالات) وهو الشيء الذي لا يستهلك ولا يدمر، كزمن حركة الدهر الذي يعتبر مبدأ الأبدية وهو يتحرك وليس جامدا، فالزمن المحدود (الزمن المحصور) هو

الذي يكشف عن تحركات الفضاء، حيث يستهلك من طرف النظام العالمي، فالزمن واحد من الأسباب التي تدمج مع العالم كمحدث في حركة الفضاء، الشمس وعدد الشهور والسنين، وحساب الساعات والأيام، المصاحبة لحدوث العالم. ظهر فيما بعد الفيلسوف والكاتب والعالم ابن سينا الذي خصص للزمن مجالا كبيرا في كتبه، خاصة كتاب "**الشفاء**" و"**النجاة**" و"**عيون الحكمة**" فلقد تناوله في إطار مجال العلم والفلسفة، وعرفه بأنه "**عدد الحركة إذا أفصلت إلى متقدم ومتأخر لا بالزمان بل بالمسافة وإلا لكان بيان وجوده بيانيا دوريا (عبد المتعال، 2016، ص. 16)**. في وقت آخر نجد أبي حامد ابن محمد الغزالي الذي عرف الزمن على أنه "**مقدار الحركة موسوم من جهة التقدم والتأخر**"، كما ينص على أن الدهر هو المعنى المعقول من إضافة الثبات إلى النفس في الزمان كله" العالم يكون الله ولا عالم معه **(القيسي، 2012، ص. 16)**.

وفي ذروة الخلاف الفلسفي حول طبيعة الزمن، كان العلماء التجريبيون يبذلون جهودا جبارة للكشف عن أسرار الزمن خاصة مع دراسة الفيزيائيين والرياضيين لحركة الأجسام المتسارعة، فخلال أواسط القرن السابع عشر برز مفهوم الزمن المعروف بالزمن النيوتني وهو زمن قائم بذاته مستقل تماما عن الأشياء، فالزمان كما يقول نيوتن مطلق قائم بذاته مستقل بطبيعته عام، شامل، غير مرتبط بالحركة وفي النهاية ما هو إلا تعبير عن الزمن الرياضي. وعكس الزمن المطلق نجد الزمن النسبي ويقول نيوتن: "إن الزمان المطلق والرياضي، بذاته وطبيعته، ينتج باطراد، بدون النظر لأي شيء خارجي. إنه يسمى الديمومة Duration. فالزمن النسبي والظاهر إنما هو قياس محسوس وخارجي للزمن المطلق (الديمومة). وهو يقدر بحركات الأجسام سواء أكان دقيقا أم غير متساو، وهو عادة ما يستخدم بدلا من الزمان الحقيقي مثل الساعة واليوم والشهر والأسبوع". ويفصل نيوتن بين الزمن والمكان والمادة، فالمكان والزمان مستقلان عن المادة المتحركة، ولا يتبادلان إطلاقا، ومطلقان. وقد علل هذا الفصل بين الزمان والمكان فيما بعد في نظرية "التأثير عن بعد" **(سعيدي، 2007، ص 48)**. أما الفيلسوف إيمانويل كانط

فإنه لم يوافق بدوره تصور نيوتن حول فكرة أن للمكان والزمان وجودهما الواقعي المطلق مستقلين عن الإنسان والأشياء، وإنما يرى أن المكان والزمان مصدرهما إنساني منبعثان من القدرة الحسية في جانبهما القبلي ومن ثم ذاتيان، فالزمان حسبه هو الشرط الصوري القبلي لكل الظواهر بوجه عام.

أما في الفلسفة الهيجلية نجد أن هيجل أعطى للزمن معنى وغاية، فبعد أن كان عند اليونان أجوفا مجردا يملأ الإنسان آناته بأفعاله، أصبح الزمن ذا وجود ووعي وغاية محددة، وأصبح الإنسان مجرد وسيلة يستعملها الزمن ليتحقق وينشر وجوده. في نفس السياق نجد الفيلسوف الألماني مارتن هيدجر الذي حاول الربط بين مصطلح الوجود والزمن في واحد من أهم أعماله "**الزمن والوجود**". وفسر هيدجر الكائن بفكرة الحضور، فما هو موجود يمكن الإحساس به وما يمكن إدراكه، وما يمكن فهمه في الزمن الحاضر، ولإدراك الكينونة (être L) ركز هيدجر اهتمامه الأقصى على الكائن الحي والذي من خاصيته الأساسية "التزمن (La temporation) وليس الوجود داخل الزمن، فالأشياء هي التي توجد داخل الزمن، بينما الإنسان فهو من الداخل نسيج الزمن" إنما الزمانية، التي تفهم بصفتها المعنى العميق للكائن الذي يسميه الدازاين". يقف هنري برجسون إلى جانب هيدجر على رأس الفلاسفة الذين اتخذوا من الزمن أساسا لفلسفتهم إذ اكتشف برجسون في الديمومة المعنى الإيجابي للزمن، ورأى فيها مصدر الوجود الحقيقي، فهي "الزمان الحقيقي، زمان الحياة النفسية الذي هو عين وجودها" **(الأطرش، 2006، ص 4)**، فالديمومة في الفكر البرجسوني هي الزمن الواقعي، المعاش الذي يتميز بعدة خصائص منها أنه يدوم، أي يحافظ على الأحداث التي مر بها، أي أنه ذاكرة: "الشعور معناه أولا الذاكرة" فكل لحظة يعيشها الإنسان، هي ثمرة اللحظة السابقة التي عاشها، فالحاضر هو تجمع للماضي وانبثاق منه. ونجده قد فرق بين الزمن النفسي (السيكولوجي أو الداخلي) والزمن الرياضي، حيث أنه هذا الأخير لا يقاس كما يقاس الزمن النفسي وأن لحظاته لا تتجدد باستمرار، وأنه مستقل عن المكان، كما أن لحظاته المتعاقبة تتداخل فيما بينها "**أي أن الزمن السيكولوجي هو زمن كيفي لا كمي وهو مستقل عن المكان**".

وبالعودة إلى التفسير العلمي لفكرة الزمن، نجد أن مساره قد انحرف إذ لم يعد مطلقا (كما عند نيوتن) بل نسبيا، وذلك بحلول النظرية النسبية على يد الفيزيائي ألبرت أينشتاين، إذ يختلف قياس الزمن من شخص لآخر بالإضافة إلى اندماجه مع المكان في قالب واحد يعرف "**بالزمكاني**". فعندما ذاع صيت النظرية النسبية حول الزمن الفيزيائي، انصب اهتمام الفلاسفة حول كيفية رفض النظرية للمبادئ المتعارف عليها سابقا حول مسألة الآنية على وجه التحديد، والمسألة التي أراد أينشتاين إثباتها هي أننا لا نملك طريقا للهروب من عالم هذه المظاهر الزمانية، لأنه لا وجود لروابط آنية بين الأحداث الخارجية والمشاهد، فالزمان وجه من أوجه العلاقة بين المشاهد والكون، ولا وجود لمشاهد في وضع متميز تميزا مطلقا يجعل زمانه أكثر صحة من زمان غيره (**السعيدي، 2007، ص. 117**).

وهكذا تقدم نظرية النسبية لاينشتاين طرحا جديدا ومفارقا لفكرة الزمن، بالنظر إلى أبعاد الزمن الثلاثة، الماضي والحاضر والمستقبل، فالتصور العلمي والفلسفي القديم مبني على فكرة أن الحدث الماضي هو منتهي وماضي بالنسبة للجميع، والحدث الحاضر هو ما يعيشه الجميع والحدث المستقبل هو الحدث الذي ما يزال لم يتم بعد، كذلك بالنسبة للجميع، وتأتي النظرية النسبية لأينشتاين في لحظة من لحظات العبقرية لتكتشف عن نسبية الحاضر (التزامن)، وبالتالي نسبية الماضي والمستقبل، فما هو ماضي بالنسبة لهذا المشاهد، قد يكون مستقبلا بالنسبة لمشاهد في مرجع آخر، وما هو حاضر بالنسبة لهذا قد يكون ماضي بالنسبة لذلك (**السعيدي، 2007، ص. 129**).

أما في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة فلم يذكر مصطلح (الزمن) وإنما وردت فيه ألفاظ دالة عليه كالوقت، الحين، الدهر ومنها ارتبطت بالعبادات كالصوم والصلاة، الحج إذ لا يمكننا أداؤها إلا إذا التزمنا بمواقيتها حسب اليوم والشهر، ونستدل بقوله تعالى **{هل أتى على الإنسان حين من الدهر لم يكن شيء مذكورا}** (**سورة الإنسان، الآية 1**).

2- مفهوم منظور الزمن: يعرف لغة واصطلاحا كما يلي:

2-1- لغة:

كلمة "منظور" اشتقت من فعل "نظر" لتدل على اسم الفعل منظور وهي الرؤية نحو حالة ما **(جار الله، 2013، ص.73)**

أما "الزمن" فقد ورد على لسان العرب **ابن منظور** بأنه: "الزمن والزمان اسم لقليل الوقت أو كثيره، والجمع أزمن، وأزمان، وأزمنة **(القصراوي، 2002، ص. 7)**.

2-2- اصطلاحا:

يتضمن مفهوم المنظور بشكل أساسي أفكار وجهة النظر والاتجاه والسياق الذي يشير إلى السجلات الزمنية التي تحدد سلوك الفرد(Apostolidis et Fieulaine, 2004, p208) .

يعرفLewin (1997) منظور الزمن (ppt) على أنه "كل ما يفكر فيه الفرد حول مستقبله النفسي وماضيه النفسي لأنه سيكون موجودا في وقت معين"(Levasseur et Léger, 2015 ; p27).

وعرفNuttin (1997) منظور الزمن على أنه "مجموعة من المعايير التي من خلال التنشئة الاجتماعية تثبت نفسها كخلفية للتجارب الحية لموضوع ما".

أما بالنسبة لـ Zimbardo and Boyd فمنظور الزمن هو: "العملية اللاواعية غالبا، التي يعزى من خلالها التدفق المستمر للتجارب الشخصية والاجتماعية على فئات زمنية أو أطر زمنية، تساعد على إعطاء الترتيب، التماسك، والمعنى لتلك الأحداث"(سلاطنية، 2019، ص 30).

ويعد الفتلاوي من الباحثين الذين اهتموا بدراسة المنظور الزمني، واعتبره "مدى هيمنة الأبعاد الزمنية الثلاث: الماضي، الحاضر، المستقبل على السلوك الإنساني، وتموقع الفرد طيلة سنين حياته داخل

الأزمنة أو أي منها، وتعكس التوجه نحوها، ويعبر عنه بسلوكه وبمواقفه الحياتية" **(محرزي، 2017، ص.23)**

وعرفه جار الله (2013) بأنه: "عملية نفسية معرفية تعبر عن نوع التوجه نحو السجلات الزمنية الماضي والحاضر والمستقبل وتوظيف محتوياتها من المعلومات لاتخاذ قرار ما والقيام بسلوك حسب متطلبات الموقف"، فهو يعبر بشكل أساسي عن نظام معرفي لدى الإنسان وفق اطر زمنية".

إن التفكير المعرفي الاجتماعي المعاصر، كما هو موضح في نظرية Albert Bandura (1997) للنظرية الذاتية، يقدم تأثيرا زمنيا ثلاثيا على التنيم الذاتي السلوكي كما تولده المعتقدات المفيدة القائمة على التجارب السابقة، والتقييمات الحالية، وإعادة صياغة الخيارات المستقبلية (stolarski, fieulaine, and beek, 2015 ; p18)

أي أن المنظور يظهر نظرة الفرد إلى حالة ما، والتي تسمح له بتمييز توجهه لتلك الحالة المنظور إليها، ومنه فإن نوعية الحالة المنظورة تظهر في سلوك الفرد.

ومن خلال هاته التعاريف نجد أنها اتفقت على أن منظور الزمن هو عملية معرفية نفسية تشمل مختلف الأفكار والتصورات التي يبنيها الفرد حول موقف أو حدث تعرض له في زمن معين، انعكست على توجهه لأحد الأزمنة الثلاثة: ماضي، حاضر ومستقبل، كما تعبر عن حالته الانفعالية والنفسية والسلوكية.

3- أنواع الزمن:

ربما يكون الزمن من اكثر المصطلحات غموضا باعتباره محور حياة الفرد لذلك حظى باهتمام العديد من العلماء والأدباء والفلاسفة والفقهاء، فاختلفت وجهات النظر حوله وتعددت تعريفاته وتقسيماته وفيما يلي سنحاول التطرق إلى أنواع الزمن حسب التوظيف المعتمد في دراستنا.

3-1- الزمن الفيزيائي:

يشير مفهوم الزمن الفيزيائي لما تقيسه الساعة بكل أجزائها وهو ناتج عن حركة الأرض في الفضاء حول محورها وحول الشمس من جهة، ودوران القمر حولها من جهة أخرى، بحيث تخضع كافة الكائنات الحية على وجه الأرض لانعكاسات هذا الدوران.

وهو زمن يتسم بحركته المتقدمة إلى الأمام باتجاه الآتي، ولا يعود إلى الوراء أبدا، فلا يمكن تحديده عن طريق الخبرة إنما هو مفهوم عام وموضوعي يمكن تحديده بواسطة التركيب الموضوعي للعلاقة الزمنية في الطبيعة. وهو زمن يدخل بصورة واضحة وشاملة في وصف الظواهر الطبيعية وفي كل المعادلات التفاضلية.

3-2- الزمن النفسي:

على عكس أحادية وخطية الزمن الموضوعي نجد زمن آخر تمكن من تجاوز الحدود الزمانية والتقسيمات الخارجية (الماضي، الحاضر، المستقبل) بحيث يمكن للإنسان في لحظة واحدة آنية أن يمتلك عدة أزمنة، وهو الزمن النفسي أو الزمن الذاتي.

نجد أن بياجيه Piaget فرق بين الزمن الفيزيائي والزمن النفسي حيث يقول بأن الزمن النفسي ما هو إلا رد داخلي وتفسير للوقت أو الزمن الفيزيائي الحدسي في الأول ثم العملي حتى يصل إلى الترابط المنطقي.

والزمن النفسي يمكن أن يحمل معاني مختلفة، فهو يشير أحيانا إلى الانطباع الشخصي عن السرعة التي يمر بها الزمن، وهو زمن يختلف من شخص لآخر، وكذلك الوضعية.

كما يستخدم للإشارة إلى إحدى الطرق التي نفكر بها ونشعر بها حول الماضي والحاضر والمستقبل.

فلكل إنسان زمنه النفسي الخاص به، المتصل بوعيه ووجدانه وخبراته الذاتية، فهو نتاج حركات أو تجارب الأفراد، وهم فيه مختلفون. حتى أننا يمكن أن نقول أن لكل منا زمانا خاصا يتوقف على حركته وخبراته الذاتية، فالزمن النفسي لا يخضع لقياس الساعة مثلما يخضع الزمن الفيزيائي وذلك باعتباره زمنا ذاتيا يقيسه صاحبه بحالته الشعورية. فعلى سبيل المثال إذا كان الظرف سيئا أو خطرا والمرء في حالة نفسية سيئة، فإن الزمن يمر ببطء شديد، وبالتالي فقد تبدو الدقائق في مثل الظرف وكأنها ساعات.

وعلى حد قول علي الفتلاوي فإن الزمن لم يعد خاصة العالم الخارجي فقط، فقد يتغلغل في نفوسنا، ودائما هو مقولات العقل البشري، وضرورة من ضروريات ترتيب خبراتنا، فنحن نعيش الزمن ونشعر به ونتحسس طبيعته (**الفتلاوي، 2010، ص. 26**).

يتكون الزمن النفسي من ثلاثة جوانب رئيسية: التتابع، المدة، المنظور الزمن، يشير الأول إلى الحدوث المتسلسل للأحداث والتي من خلالها تدرك العضوية التنظيم الزمني.

المدة تشير إلى الخصائص المختلفة للأحداث، وكل حدث يستمر مدة معينة تسمح للفرد أن يقوم بتشفيرها وتذكرها، وتتخلخل هذه الأحداث فترات زمنية (فواصل زمنية) تحتوي بدورها على أحداث أخرى، ويلعب طول هذه الفواصل الزمنية دورا في مختلف جوانب الزمن النفسي، وتشكل سلسلة الأحداث الموحدة نسبيا حلقة تستمر لمدة معينة تسمع بالتالي للفرد من ترميزها وتذكرها.

أما الجانب الثالث من الزمن النفسي (منظور الزمن) فإنه يشير إلى تجارب الفرد والمفاهيم المتعلقة بالماضي والحاضر والمستقبل (**Richrd & Hancock , 2012, p.2**).

3-3- الزمن البيولوجي (الحيوي):

يعرف الزمن البيولوجي بأنه الزمن الذي يبدأ مع الكائن من ولادته، وصولا إلى نهايته، أي ما يمكن أن نسميه بالزمن النمائي للكائن الحي الذي يتحكم بحالات نموه وتطوره البدني ضمن نسق نمائي زمني محدد.

إن الكائنات الحية –الإنسان في مقدمتها– تؤدي وظائفها الحيوية والبيولوجية وفق نام زمني أو وفق دوريات زمنية وذلك فيما يسمى إيقاعات الزمن أو إيقاعات الساعة البيولوجوية.

في حين أن الزمن الفيزيولوجي لا نعرف له وجودا حقيقيا، بل نلمس أثاره التي تدل عليه، فهو يظهر ممن خلال ما يعترينا من تغيرات في أجسامنا ووظائف أعضائنا (محرزي، 2017، ص. 24).

وهناك حاليا ما يعرف بيولوجيا الزمن Chronobiologie وهو إحدى الفروع العلمية التي تدرس الآليات الكامنة خلف الإيقاعات البيولوجية، بحيث تظهر جميع مستويات التكامل البيولوجي (النظام البيئي، الأعضاء، الأنسجة والخلايا) إيقاعات بترددات مختلفة، كما تندرج المشكلات الناجمة عن العمل بنظام المناوبة ليلا والسفر جوا – أو ما يعرف بفارق الزمن– ضمن هذا التخصص والذي يضم العديد من الفروع منها:

- فيزيولوجيا الزمن Chronophysiology: ويركز على الخصائص الزمنية للعمليات الفيزيولوجية –أي الجهاز العصبي والغدي ونظام التمثيل الغذائي– وتفاعلاتها مع البيئة.
- باثولوجيا الزمن Chronopathology: ويصف التغيرات في الخصائص الزمنية البيولوجوية للعضوية والتي تعزى لحالات مرضية كالذهان والسرطان وأمراض الجهاز الغدي والقرحة وارتفاع ضغط الدم **(حنصالي، 2016، ص. 2)**.

3-4- الزمن الاجتماعي الثقافي (السوسيوثقافي):

بالنسبة لإميل دوركايم الجماعة هي المركز الأول المنشئ لمعنى الزمن، فالزمن لا ينفصل عن دورة النشاطات الاجتماعية الرئيسية والفصول الطبيعية نفسها قد تحولت بفضل الجماعة إلى مواسم وأعياد ومناسبات ومقاطع وظيفية لازمة للحياة الاقتصادية والاجتماعية هذا يجعلنا نتحدث عن نوع آخر من الزمن وهو الزمن الاجتماعي الذي يتخذ من الأحداث الاجتماعية الهامة معيار له.

فالزمن الاجتماعي حسب دوركايم هو زمن كلي، أي زمان كل إنسان في حضارة (عكس الزمن الذاتي الذي تكلم عنه دايفيد هيوم) يتضمن مواسم وأعياد واحتفالات وطقوس، وتتابع دقائق الزمن عنده إنما هو نظام تتابعي يكون بمثابة المثير الجمعي في ارتباطه بأوضاع اجتماعية لها هيأتها التاريخية **(الجبوري ، 2012، ص. 107)**.

ويعتبر إيميل دوركايم أول عالم اجتماع يصرح بالطبيعة الاجتماعية للزمن. حيث يرى أن الزمن إحدى فئات الفكر التي لا يستغنى عنها في الوظيفة الطبيعية للدماغ البشري، والتي تشمل مفاهيم الزمان والمكان، السبب، الجوهر والشخصية **(Tabboni, 2001, p. 18)**.

أما بالنسبة لعالم الاجتماع ابن خلدون فالزمن هو تعاقب اللحظات المضبطة التي تأخذ خاصية تطورية ولكن العكس تجمع للمدة، الدورات والفترات، حيث نجد كل مفهوم ينتج بقوة ثم يختفي ويزول. وتكلم عن الزمن الاجتماعي كعامل مؤثر وسبب من أسباب تغير العادات وأقر بأنه زمن يتميز باختلاف المفاهيم والتصورات **(الجبوري، 2012، ص. 203)**.

أما الزمن الثقافي يتضح من خلال إجابة العالم الأنثروبولوجي كلود ليفي شتراوس حين سأل عن الفكرة العامة للأسطورة حيث يقول: "**الفكرة العامة للأسطورة أساسا فكرة في غاية الطواعية، فالأسطورة بالنسبة للهندي الأمريكي هي قصة الزمان حينما لم يكن ثمة تمييز بين الإنسان والحيوان...**" كما

أشار في كتابه "**الأسطورة والمعنى**" لوجدنا أن الأسطورة عنده تشير إلى وقائع حدثت منذ زمن بعيد، وما يعطي الأسطورة قيمتها العلمية هو أن النمط التي تضعه غير ذي زمن محدد، إنما تفسر الحاضر والماضي وكذلك المستقبل. فالأسطورة تشتمل على الزمن القابل للإعادة، كذلك الزمن غير قابل للإعادة، ولغتها لها خصائص التزامن والتتابع التي أكدها دي سوسير **(سلاطنية، 2019، ص. 44)**.

فالزمن الثقافي هو زمن لا يخضع لمقاييس الوقت الطبيعي، السياسي والاجتماعي، لأن له مقاييسه الخاصة، إذ أن زمن بنية العقل المنتمي إلى ثقافة ما هو زمن هذه الثقافة نفسها على حد قول الجابري.

وكمثال على الزمن الثقافي يرى إتيان كلاين (2002) أن الصينيين مثلا يعتبرون الزمان مجموعة عصور وفصول وعهود، ولكل منها قوامه وصفاته الخاصة بحيث لا يستطيع مطلق أي خط اتحادي أن يضعها في حالة اتصال. إن هذا المفهوم "الشعري" للزمان حال بلا شك دون تشكيله وتكوينه في إطار مفهوم. وكان الصينيون ينظرون إلى الحياة كما لو أنها تعاقب فصول فريدة لا تسلسل أحداث موجه نهائيا".

مثال آخر هنود هوبي في الولايات المتحدة الأمريكية لا يستعينون بمفاهيم الحاضر والماضي والمستقبل بحد ذاتها، ولكن يستخدمون مفاهيم "المنجز" (الحاضر والماضي) و"غير المنجز" (المستقبل).

شعب أوروكايفا في بابوازي، غينيا الجديدة الذي لا يملك مفردة محددة لتسمية الزمان بحد ذاته بل مفردات للإشارة إلى النهار، الليل، قبل، بعد.

في النهاية يعتبر كل من رابي باغات وكارن ساوث (2002) أن المجتمعات الفردانية التي تفضل "الذات الخاصة" تثمن غاليا الزمن الخاضع لساعات التوقيت بالمقارنة مع المجتمعات الجماعية التي تؤثر "الذات الجماعية" والزمن المرتكز على الأحداث **(تراودك، 2009، ص ص. 232- 231)**.

4- خصائص الزمن:

إن البناء الزمني (Structuration temporelle) يسمح للإنسان بتنسيق نشاطاته، وتنظيم حياته اليومية، وكذا التواصل مع العالم الذي يعيش فيه، فيما تعد البنية الزمنية هي النظام الذي يسمح للكائن الحي بتسجيل أفعاله وحياته وتاريخه في حركة دائمة حسب الخصائص معينة توجزها لنا جوزيان. لكومب (J.Lacombe) في قراءة لها لأعمال بياجي على النحو الذي سنذكره (**Lacombe, 2006 , P.107**)

4-1- الترتيب والتتابع (L'ordre et la succession):

الزمن ينظم من خلال استمرارية خطية (continuité linéaire) موجهة نحو ما هو آتي بدون توقف، فتذكر الأفعال والأحداث المتتالية هو من يعطي تصور منظم ويبرز مفهوم "الحاضر" "الماضي" "المستقبل" أو "الآن" و"قبل" و"بعد" وكذلك "اليوم" و"الأمس" و"الغد".

ومن خلال التكرار المنتظم للأفعال، يستطيع الطفل أن يتذكر ويدرك سيرورة الزمن والتعاقب. فالتعاقب والمقصود به التوالي، التتابع، التسلسل يعكس نظام تسلسل الأحداث أو اللحظات التي تعتبر كوحدات خفية. عن: (**Mantangero, 1988, p.36**).

4-2- المدة (La durée):

تعبر عن الزمن الذي يمر بين بداية ونهاية فعل أو نشاط أو حدث، فهي تبرز مفهوم الحدود بالنسبة للطفل "الزمن الذي يمضي في" والزمن يرمز له بالمدة (الساعة، الدقيقة، اليوم). وهي تتكون من تحديد الفترات أو الحدود الفاصلة لاستمرارية الزمن (**Mantangero, 1988, p.37**)

4-3- الفواصل الزمنية (Lintervale)

وهي المدة المحددة بين نشاطين، وبين نقطتين محدودتين. وهذا المفهوم يحتوي فكرة التوقف والانتظار.

4-4- لا رجعية الزمن (Lintervale du temps):

تشير إلى الاستمرارية غير المحددة. يمكن للذاكرة وحدها استرجاعها. فالطفل يكبر يوميا ومن خلال هذا يختبر الزمن الذي يمضي ولا يعود ولكنه يتعلم أيضا أن هناك وقت سيأتي لكي يستمر في النمو ومن هنا يدرك مفهوم العمر "صغير" "كبير" "مبكرا جدا" "متأخرا جدا".

4-5- السرعة (vitesse):

يقصد بها الوقت اللازم لقطع مساحة ما من أجل تنفيذ فعل ما "بياجي" يبدأ بناء الوقت عند مقارنة السرعات المختلفة مع بعضها البعض، سرعة النشاطات الإنسانية كحركات مادية وهذا البناء ينتهي بالتنسيق بين السرعات "بياجي عن: **(Lacombre, 2006,P. 108)**.

4-6- الدورانية (La périodicité):

تظهر من خلال مختلف الأحداث سواء كانت كونية أو ثقافية، وبالتكرار المنتظم تخلق معلما (Repére) حول مجرى الحركية اللامتناهية وهو الحال بالنسبة للنهار والليل والفصول وتتابع الأيام والأسابيع والشهور والأعياد وغيرها.

4-7- الإيقاع (Le rythme):

تعبر عن كل الإيقاعات التي تحيط الطفل وهذا قبل الميلاد سواء كانت خاصة بالأم كخفقان القلب أو تلك التي تخص النوم والاستيقاظ، حيث يمثل هذا أول استدخال حسي للوقت (Intégration sensorielles du temps) منذ الولادة يملك الرضيع سلوكيات إيقاعية وحركية خاصة به. كما تجد

الإيقاعات الداخلية والإيقاعات الخارجية شيئا فشيئا نوعا من التوافق من خلال الاعتناء الأمومي بالطفل وكذا إيقاعها الكلامي. فالطفل عندما يبلغ السنتين من عمره يتعلم كيف يرافق الإيقاعات الموسيقية بحركات من جسمه.

"ومن خلال المواقف الزمنية يمكن أن نفهم، إذن، قابلية الفرد في التفاعل مع الترتيب والتزامن أو مع مدة الأحداث من خلال المستقبل أو الماضي، ومع الفواصل بين الأحداث وغيرها. حيث كل المواقف الزمنية تتطلب بعض التحكم، فلا يمكن أن يكون على سبيل المثال موضوعية الماضي أو المستقبل بدون كف الانتباه تجاه المثيرات الصادرة عن الجسم أو الوسط"(Malarieu, 1953, p340).

5- أبعاد منظور الزمن:

حدد Zimbardo and Boyd (1999) أبعاد زمنية تبين منظور الزمن لدى الفرد، ويمكن أيضا من خلالها أن نحدد شخصية الفرد وسلوكه، وهي: (الماضي الإيجابي، الماضي السلبي، الحاضر الممتع، الحاضر الحتمي، المستقبل الإيجابي، المستقبل السلبي).

هذه الأبعاد مختلفة باختلاف عدة متغيرات منها: (السن، الجنس، الحالة الاجتماعية، الوضع الاقتصادي، الديني والثقافي)، كما أنه قد يهمن بعد زمني منها على غيره من الأبعاد عند الفرد والذي يعد أيضا متغير يسمح بتمييز الأفراد، ولابد من مراعاة الفروق الفردية عند التطرق لهذا الموضوع، وفي الجدول التالي سنوضح هذه الأبعاد الزمنية:

البعد الزمني	وصفه	سمات أفراده
الماضي السلبي Past negative	التركيز على الخبرات الشخصية السلبية، يتميز بالتوجه نحو تنشيط العواطف والمشاعر السلبية المرتبطة بالماضي التي حدثت نتيجة تجارب وخبرات صادمة أو غير سارة.	أكثر عنفا، واكتئابا وقلقا، تقدير الذات منخفض، انخفاض التحكم في الانفعالات، التشاؤم. علاقاتهم الاجتماعية والأسرية قليلة، تغلب عليهم مشاعر المرارة والأسف لذا يستعمل الأفراد هنا أساليب توافقية غير جيدة مع البيئة، ويظهرون علاقة سلبية مع متغيرات الإيثار والتعاون مع الآخرين.
الماضي الإيجابي Past positive	هو سمة التوجه إلى سجل الماضي والاعتماد على الخبرات والمشاعر الإيجابية والتي تظهر التقبل والرضا على أحداث الحاضر.	نظرتهم حنونة إلى الماضي، ويعتمدون على الخبرات الشعورية الإيجابية الماضية عند التفاعل مع الحاضر علاقاتهم وثيقة جدا بعائلاتهم، علاقاتهم الاجتماعية جيدة ويستعملون استراتيجيات إيجابية عند مواجهة المواقف الضاغطة حتى يقبلوا أفراد متفائلين ولديهم قدرة على حلها بصورة إيجابية.
الحاضر الممتع The Fun present	يهيمن على هذا البعد البحث عن المتعة ومشاعر السرور، فهو نمط ينغمس بالملذات والتمتع بالأشياء التي تجلب اللذة الآنية والابتعاد عن الأعمال التي تتطلب الكثير من الجهد والعمل والتخطيط أو خبرات غير سارة.	سيطرة مبدأ اللذة، فرط إشباع الرغبات الذاتية آنيا الاندفاع وسرعة الاستثارة، أقل تحكما في النفس وأقل توازنا انفعاليا، علاقاتهم متعددة، تفضيل المكاسب قصيرة الأمد على الانتظار من أجل الحصول على مكاسب كبيرة في المستقبل. لا يفكرون كثيرا بالمستقبل، المخاطرة دون الاكتراث بالعواقب والمخاطر.
الحاضر الحتمي The	هو سمة اتخاذ وضعية معالجة المواقف حسب ما يقتضيه الأمر	الشعور بالقلق، والتوتر والاكتئاب، أكثر عرضة للسلوكيات الخطيرة كالإدمان

detrministicpresent	أو الانقياد والاستسلام والاعتقاد بحتمية وقوع الأحداث التي تحصل في الحاضر.	والانحراف والانتحار يعتقدون بأنه ليس لديهم القدرة على التحكم والتأثير في واقعهم (الآن)، تفكيرهم محدود نحو المستقبل، يعتمدون على الحظ كما ترتفع عندهم النزعة العدوانية.
المستقبل الإيجابي Futur positive	هو سمة التوجه نحو تحقيق الأهداف المستقبلية التي يتصورها الفرد بنظرة إيجابية نحو المستقبل.	الخوف أو القلق من المستقبل، الرغبة في التغيير النظر في العواقب المستقبلية، التركيز على الأهداف والمشاريع واستثمار الجهود والطاقات لذلك. الطموح العالي (أحيانا يجعلهم عدائيين نحو غيرهم في سبيل تحقيق ذلك)، التحدي والإصرار، مقاومة المغريات، التفاؤل، الحيوية والنشاط والجدية في العمل دافعية الإنجاز.
المستقبل السلبي Futur negative	يتعلق بالنظرة السلبية نحو المستقبل، المبالغة في التوقعات أو الإخفاق في التكهنات تعبر عن أشكال ضعيفة للتكيف لعدم تطابقها مع الواقع.	القلق، اخوف والتوتر من المستقبل، التفكير في الموت التشاؤم، السعي إلى تجنب الخسائر والمعاناة.

جدول رقم (1): أبعاد منظور الزمن وسمات أفراده.

(محرزي، 2017، ص ص. 32-37).

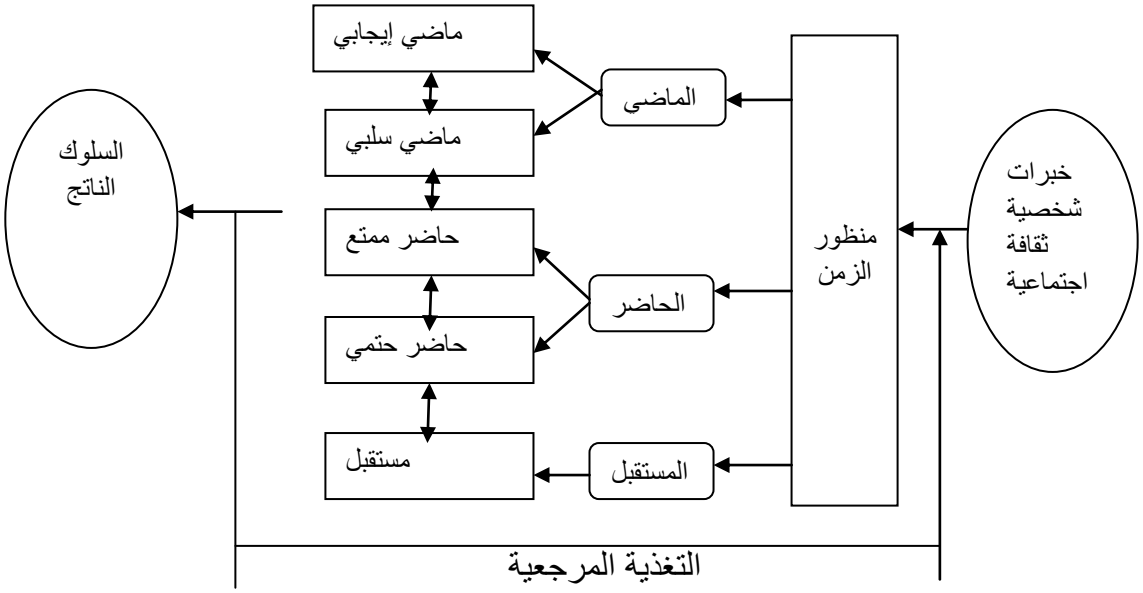
قد يستعمل الأفراد سجلا زمنيا واحدا أو عدة أزمنة إما سلبا أو إيجابا فينعكس على سلوكياتهم ومشاعرهم، لهذا أولى علم النفس الإيجابي اهتماما كبيرا بالجوانب الإيجابية للخبرات والأفكار عموما من إحساس بجودة الحياة والرضا بالماضي والفرح والتفاؤل بالمستقبل وكذلك الإثارة وإضفاء السعادة والمتعة في الحاضر.

فالفرد الذي يتصف بالنظرة الإيجابية يملك قدرة على حب الآخرين، الجرأة، الكفاءة الذاتية المثابرة، القيم الروحية، أفق مستقبلي، مواهب عالية، وعلى المستوى الاجتماعي فهو يحافظ على الفضائل المدنية ويتصف بالمواطنة والاعتدال والالتزام بالمعايير الاجتماعية وأخلاقيات العمل"**(جار الله، 2013، ص. 94)**.

وعليه فإن منظور الزمن متعدد الجوانب، إذ يأخذ من علم النفس الإيجابي ومن النظرية المعرفية لـ Beek (1993) "التي تعتمد أساسا على الاعتقادات الذاتية السلبية لدى الفرد مثل النظرة السلبية نحو ذاته ونحو بيئته ونحو مستقبله مما يجعله مهيأ للإصابة بالاكتئاب".

جميع الأبعاد الزمنية سابقة الذكر لها تأثير على حياتنا، فنحن نتوجه نحوها كلها، كما يمكن أن نتوجه نحو بعد زمني معين، لكن تبقى كيفية التكيف والتلاؤم معها تعود لشخصية الفرد وما ينبع=غي أن يتحلى به من صلابة نفسية ومرونة حتى يتمكن من التحكم والموازنة بين هذه الأبعاد الزمنية مع تحقيق حاجاته الضرورية، كما أنه يتأثر بالعوامل الاجتماعية والثقافية، ولتوضيح علاقة الأبعاد الزمنية سالفة الذكر مع الخبرات الشخصية والثقافية الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد وكيف يتم توظيفها باستغلال القدرات المعرفية، يقدم لنا جار الله سليمان في الشكل1 في رسالته (جار الله ،2013 ، ص 98) مخطط يوضح فيه ذلك:

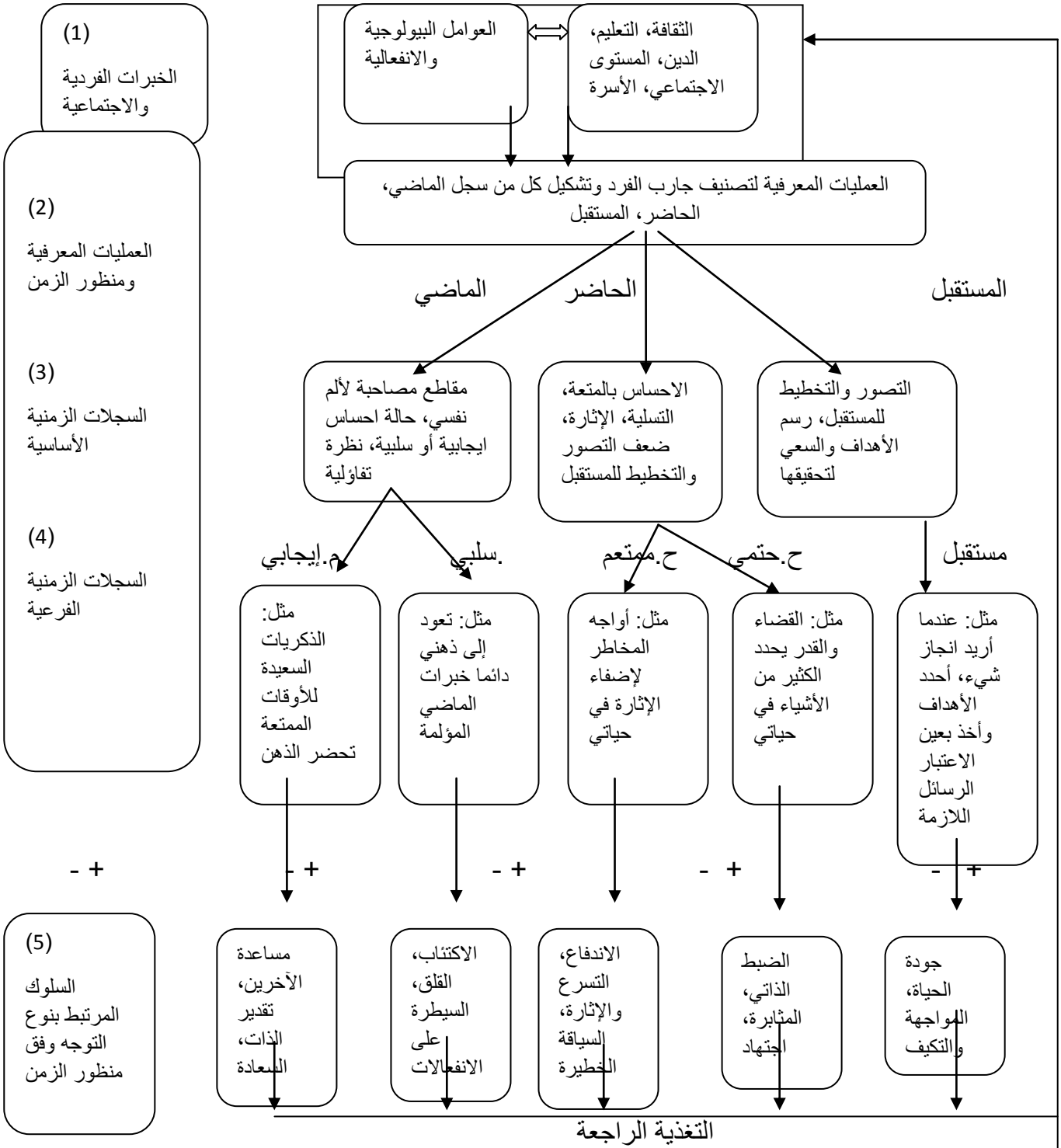
(أ) المواقف (ب) التوجه وفق منظور الزمن (ج) السلوك



شكل رقم (01): التوجه وفق منظور الزمن حسب سليمان جار الله

يوضح الشكل رقم (01) أن مواقف الحياة المختلفة تجعل الفرد يكتسب خبرات شخصية وسوسيوثقافية معينة، والطريقة التي يقيم بها هذه الأحداث المختلفة هي التي تسمح له بتوظيف سجل زمني معين أو سجلات زمنية والتوجه نحوه (ها) دون غيره (ها) ويكون ذلك بطريقة معرفية نفسية، وتظهر في سلوكياته. ليكون بذلك سلوك ناتج عن مجموعة مواقف وخبرات حياتية أحدثته لتستمر هذه الآلية وهو ما يعرف بالتغذية الراجعة.

وكخطوة ثانية يواصل سليمان جار الله في الشكل 2 نفس رسالته (جار الله ،2013،ص 99) وانطلاقا من مقال Zimbardo and Boyd (1999) تمثيل أبعاد الزمن مع توضيح مدى تداخل بعض العوامل كالثقافة والعوامل البيولوجية في تشكيل خبرات الفرد، كما هو مبين في الشكل التالي:



شكل رقم (02): العمليات المعرفية لتصنيف تجارب الفرد وفق منظور الزمن جار الله سليمان

من خلال الشكل السابق يتضح أن الفرد يكتسب مجموعة من الخبرات الذاتية ومنها الاجتماعية الثقافية التي تسمح له بتشكيل توجهه نحو السجلات الزمنية وبفروعها المختلفة فمن خلال خبرات الماضي يتم

إعادة بناء الأفكار من جهة لتعلم خبرات جديدة ومن جهة للتكيف مع مواقف الحياة وكل هذا يساعد في تسطير الأهداف وبناء القرارات وذلك من خلال العمليات المعرفية، هذه السجلات الزمنية بفروعها سواء على النحو الإيجابي أو السلبي ادراكها والتوجه نحوها ينعكس في سلوكيات الفرد كالقدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة أو المؤلمة والتصدي لها، أو تحديها من خلال المثابرة والاجتهاد والتحكم في الذات، وقد تظهر على شكل اندفاع وتسرع أو اكتئاب وقلق...وغيرها من السلوكيات.

وعليه نستنتج أن العمليات المعرفية هي من تسمح بالتوجه نحو سجل زمني معين والذي بدوره يحدد المنظور الزمني للفرد.

6- أدوات قياس منظور الزمن:

من بين الوسائل والأدوات التي اعتمدها الباحثون ووضعها العلماء في دراسة منظور الزمن، ما يلي:

- قائمة منظور زمن المستقبل Heimbrg (1963)،
- سلم الوضعية الزمنية Calabresi et Cohen (1968)، وهي أداة تتكون من أربعة أبعاد هي: قلق الوقت، تطويع الوقت، امتلاك الوقت، ومرونة الوقت،
- اختبار الدوائر الزمنية The circle test : cottle (1976) صمم لمعرفة العلاقة بين الماضي والحاضر والمستقبل كما يدركها الفرد ذاتيا، حيث يقوم المفحوص برسم ثلاث دوائر (دائرة واحدة لكل بعد زمني)، يعبر من خلالها لرؤيته العلاقة بين هذه الدوائر التي تعبر في نفس الوقت عن العلاقة بين الأبعاد الزمنية،
- استبيان بنية الزمن Bond and Feather (1983) يقيس شدة إحساس الفرد بالوقت،
- سلم ديلتري لمنظور زمن المستقبل Daltrey and Langer (1984)،

- من بين أدوات قياس منظور الزمن في البيئة العربية، اختبار الزمن النابلسي (1994)، واستبيان منظور زمن المستقبل السيد عبد الدايم عبد السلام (1995) وتقيس التوجه والوضعية الزمنية،
- مقياس التوجه الزمني: Jones and all (1996)،
- قائمة زمباردو لمنظور الزمن Zimbardo and Boyd (1999): Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) وهي من بين الأدوات الأكثر استعمالا، تتكون من 56 بند يقيس خمسة (05) أبعاد للزمن (الماضي الإيجابي، الماضي السلبي، الحاضر الممتع، الحاضر الحتمي، المستقبل).

ترجمت لعدة لغات منها اللغة العربية على يد سليمان جار الله ومحمد الصغير شرفي (2009) وتم تكييفها من طرفهم على البيئة الجزائرية، وقد اعتمدنا نحن كباحثين في دراستنا على الصورة المصغرة للقائمة، نظرا لتمتعها بصدق وثبات عاليين كما أنها تغطي كل أنواع التوجهات نحو السجلات الزمنية الثلاثة لذلك فضلنا استعمالها.

ما نلاحظه على هذه الأدوات أنها مختلفة عن بعضها البعض سواء في التسمية أو المضمون، تشترك فقط في أنها تقيس مفاهيم معرفية للزمن، حتى أن هذه الأدوات لم تبنى في نفس السنة وإنما على مر سنين أقلها فارق زمني هو مدة سنة وهذا دلالة على قلة تناول هذا المفهوم إضافة إلى ذلك حتى وإن تطرق له البعض فهذا التناول مختلف عن سابقته، ومثلما قام علماء أجانب ببناء أدوات تقيس منظور الزمن أو مختلف المصطلحات التي تصب في صياغه قام أيضا علماء عرب ومسلمون بناء أدوات أخرى مختلفة تقيسه، هذا الاختلاف في الأدوات بيان على عمق وتشعب هذا المصطلح.

7- اضطرابات منظور الزمن والاضطرابات النفسية:

قد تتعرض التصورات والتمثيلات الذهنية للأفراد لاضطرابات، تحدث نتيجة انحرافات في مفهوم الزمن الذي يشعر به الفرد، مما قد تؤثر على توجهه الزمني فقد يثبت توجهه إلى سجل زمني معين أو يعدد من توجهاته بحسب ما تفرضه مجريات الحياة.

حيث يشير Bonneville (2000) إلى أنه توجد ثلاثة أنواع من اضطرابات منظور الزمن (اضطرابات الماضي، اضطرابات الحاضر، اضطرابات المستقبل)، هذه الاضطرابات في منظور الزمن تختلف باختلاف الحالة المرضية النفسية وهذا يعني وجود اضطرابات نفسية، وعلى هذا الأساس سنوضح ذلك:

7-1- المقاربات المفسرة لمنظور الزمن:

حسب **Hiedegger** الزمن بالنسبة لعلم النفس كالرياضيات بالنسبة للفيزياء، فهو يعد عاملا هاما لفهم الشخصية ومجالاتها الإدراكية، وله دور كبير في بنائها ونموها، لذلك نجد أن منظري الشخصية الإنسانية قد اختلفوا في مواقفهم حول تقييم أثر الماضي والحاضر والمستقبل في السلوك الإنساني، ومنه تعددت النظريات التي فسرت الشخصية وفقا لتعدد أبعاد الزمن (ماضي، حاضر، مستقبل).

7-1-1- النظريات التي تؤكد على أهمية الماضي:

تعد نظرية التحليل النفسي أهم النظريات التي اهتمت بالماضي والخبرات السابقة، فصاحب النظرية سيغموند فرويد (S.Freud) ذهب إلى إبراز دور الماضي في الطفولة على السلوك الحاضر، فحسب قوله "أن المستقبل يحمل في أحشائه الماضي، وأن هذا الحمل الثقيل لا يمكن التحرر منه إلا عن

طريق التمرد عن الأب". فحسبه الشخصية تسير وفق مبدأ العلية أسيرة الماضي لأن العوامل الغريزية والوراثية تؤدي دورها الكبير في حركة الشخصية ونموها (**الحيدري، 2011، ص. 275**).

فخبرات الطفولة المبكرة (الخمس سنوات الأولى) هي المفتاح الذي فسر من خلاله فرويد الأنماط السلوكية الإنسانية، وحسبه أن اكتشاف الخبرات الجنسية التي مر بها الطفل تساعد على توضيح كيفية تكوين شخصيته.

ويبدأ المنظور الفرويدي للزمنية من خلال دراساته حول الهيستيريا "**نظرية الذاكرة لما بعد الحدث**"، فيما يتعلق بحالة إيما (مع زميله Breuer 1895)، حيث يوضح فرويد أن النفس تقدم على أنها "مجموعة زمنية معقدة ومركبة مع التوظيف المتعدد للأزمنة".

كما طرح فرويد فرضية "لا زمنية اللاشعور" انطلاقا من تفسير الأحلام، لا زمنية نزوة الحياة وكل الخبرات ذات الصلة الجنسية التي تنشط خلال الوعي من الميلاد إلى الموت، اعتبر هذا بمثابة ثورة صغيرة في ذلك الوقت كنموذج **كرونو–نفسي** المنشأ الذي يتضمن بدوره مفهوم زمني خطي، مجرد، ومتقدم.

والحلم –على غرار كل شيء نعلمه ونفكر فيه حسب فرويد– كان مقررا سابقا بواسطته قوى متعذر بلوغها وغير مرئية داخلنا.

وفي تناوله لمصطلح الحدس (الاحساس بالمستقبل) افترض فرويد أنه إسقاط لا غير، اسقاط لعدم الوعي في المستقبل، وليس إدراكا للمستقبل، أو نتيجة امتداد في الأفق الزمني أو وعيا بالمستقبل، وتبعا لذلك يمكن تأكيد حقيقة أن الإنسان عند فرويد كائن رهين ماضيه بلا فكاك وحصيلة ذلك الماضي، أي هو حصيلة عقله غير الواعي (**الفتلاوي، 2010، ص.62**).

7-1-2- النظريات التي تؤكد على أهمية الحاضر:

***- النظرية السلوكية:**

على خلاف توجه النظرية التحليلية نحو الكشف عن الصراعات في الماضي والمشاعر المكبوتة وتفسيرها، نجد أن النظرية السلوكية أكدت على الحاضر أكثر من الماضي وأهملت دور العمليات اللاشعورية أو الخبرة الذاتية التي وقفتها بغير العلمية.

ويتضح اهتمام السلوكيين بعامل الزمن من خلال تجاربهم، فمثلا تجارب إيفان بافلوف (Pavlov ivan, 1849.1936) حول الأفعال المنعكسة المتصلة بعملية الهضم استنتج من خلالها، أنه يمكن تكوين ارتباط شرطي بين مثير طبيعي ومثير غير طبيعي بشرط أن يتم ظهورها سويا أو بالتعاقب (الاشراطي ثم الطبيعي) عدة مرات في محاولات متكررة على أن يصاحب ظهورهما إشباع دافع أو حاجة. كما استنتج أن حدوث عملية التعلم الشرطي تتم إذا كانت هذه الفترة بين 04 و0.5 من الثانية، أما إذا زادت عن هذه الفترة فإن عملية الارتباط الشرطي تتأخر.

وإذا ما تناولنا أفكار فريديريك سكينر (Skinner, B.F, 1904.1991) سنجد أنه يرى السلوك الإنساني محكوم في أي وقت بالكثير من الاتساق السلوكي من موقف لآخر، والشخصية حسبه مكتسبة وتستمر خلال استعمال التعزيزات الإيجابية والسلبية.

وقد وصف سكينر عملية النمو بأنها ليست التغيرات الداخلية، ولكنها الاختلافات البيئية التي تغير السلوك خلال فترة الحياة، إنه يفترض أن البيئات تختلف والناس يتوافقون بصورة مناسبة، أما أزمات الحياة فتظهر عندما تتغير البيئة ولكن الفرد يفشل في اكتساب السلوك التوافقي ولا يتمكن من مسيرة هذه التغيرات، والحصول على التعزيزات **(سلاطنية، 2019، ص. 33)**.

***- النظرية الجشطالتية:**

يـرى علمـاء الجشـطالت أن الإنسـان حـر ويسـتطيع أن يـتخلص مـن الماضـي، وأن يعـيش الحاضر، وأنه قادر على اتخاذ قرارات مسؤولة في سلوكياته، ويرى **بيرلزفريتز (Frederick Perls)** بأن الإنسان مفطور على تحقيق ذاته.

ركز بيرلز على ضرورة أن يعيش الإنسان في الحاضر، وأن لا يستنزف نفسه على هيئة حسرات على ما فات، ولا يثقل نفسه بالتفكير في المستقبل فمع أنه علينا أن نخطط للمستقبل لكن يجب ألا نستخدم هذا التخطيط بديلا من المستقبل، كذلك فإننا وحدنا مسؤولين عن توجيه أنفسنا ويجب أن نغمس أنفسنا على نحو كامل في لحظاتنا الحاضرة، ونستفيد من خبرات هذه اللحظات **(الفتلاوي، 2010، ص. 65)**.

***- نظرية المجال لكيرت ليفين:**

نظر ليفين (Kurt Lewin) إلى كل من الإنسان والبيئة على أنهما جوانب متمايزة من "**حيز الحياة Life Space**" المتكامل، ويشتمل حيز الحياة على مجموع الحقائق الممكنة التي تعد قادرة على تحديد سلوك الفرد في لحظة معينة.

وقد نظر إلى الدافعية الإنسانية في ضوء تحولات الطاقة في مجال دينامي، فتنطلق الطاقة عندما يحاول الشخص العودة إلى التوازن بعد ظهور حالة من التوتر **(عبد الخالق، 2016، ص. 41)**.

ويرى ليفين أنه مع أن السلوك الراهن لا يمكن أن يتأثر بالماضي أو الحاضر، وذلك وفق مبدأ التزامن فإن توجهات الشخص ومشاعره وأفكاره عن الماضي والحاضر قد يكون لها تأثير ملموس في سلوكه فقد تكون آمال المستقبل أكثر أهمية عند الشخص من مصاعب الحاضر، وقد تخفف توقعات الأمور المقبلة ثقل أعباء الحاضر، كذلك قد يلقي الماضي ضلالا قاتمة على الحاضر.

ولذلك فإنه يجب تمثل الحاضر كونه محتويا على الماضي النفسي وعلى المستقبل النفسي، وقد يكون هذا الزمن طويلا أو قصيرا، وقد يكون واضح المعالم أو مهتز المعالم، كما يمكن أن يكون بناءه بسيطا أو معقدا، وأن تكون حدوده ضعيفة أو تكون صلبة. (الفتلاوي، 2016، ص 65).

*** – نظرية السمات لجوردون ألبورت:**

يذهب ألبورت (Allports.G) الذي تسمى نظريته "بالنظرية الدينامية" إلى القول بأنه لا توجد مشكلة في علم النفس أكثر تعقيدا من مشكلة الدافعية، لأن جميع نظريات الدوافع تعجز عن إمدادنا بتفسير كامل لهذه المشكلة، ولقد اعتمد ألبورت في تفسيره للدافعية على "قانون الاستقلال الوظيفي" الذي يؤكد على أن الدوافع في الإنسان السوي الناضج لا ترتبط بخبرات الماضي وظيفيا وإنما حاضره، ومن هنا فإن الانتقال من الدافع العضوي إلى الدافع الاجتماعي للراشد لا يفسر في ضوء خبرات الطفولة، وإنما في فهم أسباب السلوك في الوقت الحاضر، ويرى ألبورت أن الحاضر أهم للشخصية، وأن الكائنات البشرية ليست سجينة الماضي أو الطفولة وخبراتها فالحاضر هو الذي يوجه أكثر نشاطات الماضي **(شعبان حسن، د ت، ص. 5).**

*** – نظرية الذات لكارل روجرز:**

يرفض روجرز (Rogers Carl) الفكرة القائلة أن الأحداث الماضية تؤثر تأثيرا تحكميا في السلوك الحاضر، ومع أنه يعترف بأن التجارب الماضية وخصوصا تجارب الطفولة، يمكن أن تؤثر في الطريقة التي يدرك بها الناس أنفسهم وعالمهم، إلا أنه يؤكد بأن مشاعر الفرد وانفعالاته الحاضرة ذات أهمية كبيرة في ديناميات الشخصية. حيث يقول أن الناس ليسوا عبيدا للأحداث التي تعرضوا لها خلال السنوات الخمس الأولى فنظرتهم دائما نحو الأمام بدلا من أن تكون تراجعية، ومتوجهة نحو النمو بدلا

من الركود، فالإنسان يبحث دائما عن تحديات جديدة وإثارات بدلا من أن يختفي وراء الأمان الذي تجلبه له الأشياء المألوفة (**الفتلاوي، 2010، ص. 65**).

7-1-3- النظريات التي تؤكد على أهمية المستقبل:

***- ألفرد أدلر:**

رفض أدلر (Alfred Adler) صاحب "النظرية الفردية" أفكار فرويد فيما يخص التركيز على العوامل الجنسية والبيولوجية والعضوية في تكوين "لا وعي" الإنسان، وبالتالي في التأثير على أفعاله الواعية، بل أعطى الأولوية لكل من العلاقات الاجتماعية العامة، وأعطاها الدور الأساسي في تكوين اللاوعي (ونشوء مركب النقص ومقابله أي مركب التفوق). وقال أن الدافع الأساسي للإنسان هو توقعاته من المستقبل وأن الهدف النهائي "الغائي" الذي يسعى إليه الفرد هو وحده الذي يمكن أن يفسر سلوكه، وأن هذا السلوك الإنساني لا تحدده تجارب الطفولة في حد ذاتها، وإنما تحدده نرة الشخص إلى تلك التجارب والمنظور الذي يتخذه إزاءها، والهدف النهائي هو الذي يحدد هذا المنظور ويلون التجارب الماضية بألوانه، مضافا إليها الألوان النابعة من العوامل الاجتماعية والفكرية والمعرفية المختلفة، -وبوجه خاص- فكره الشخصي عن الزمن وعن المستقبل.

وفي تفسيره للأحلام، رأى أدلر أن للحلم وظيفة توقعية أي أن النائم يتنبأ من خلال الحلم بما يمكن أن يواجهه في المستقبل (**الخشبة، 2001، ص. 64**).

***- إيريك إريكسون:**

ينحو إريكسون (Erik Erikson) منحى أدلر في تأكيده على المستقبل من خلال المراحل التي ذكرها في نظريته، وما تحتويه كل مرحلة من جهد بحيث يطلق عليها أزمة لكنها بالرغم من ذلك فهي تمتلك الإمكانية الأكيدة للنتيجة الموجبة لأن بإمكان الإنسان حلها بطريقة تجعله متكيفا، وإذا أخفق

في مرحلة من المراحل وترك مع استجابة خلقية غير متكيفة فلا يزال لديه أمل في المراحل اللاحقة، وأن الإخفاق في مرحلة يمكن أن يصحح عن طريق النجاح في مرحلة لاحقة وبهذا يؤكد إريكسون أن هناك أمل للمستقبل في كل مراحل النمو **(عبد الأحد، 2006، ص. 139)**.

*** – جورج كيلي:**

يؤكد كيلي (George Kelly) على أن الإنسان يجب أن لا يطوق وينحصر بشكل تام بالظروف الماضية، فالإنسان لا تتحكم به البنى التي خلق بها فهو حر لأن يراجع أو يستعيض عن بناه، بناء على الحقائق التي يراها وخبرته فيها، فعلى أساس الأحداث المتشابهة التي يمر بها الإنسان يكون بمقدورها أن يقوم بتنبوءات أو يضع توقعات عن الأسلوب الذي يواجه (يخبر) فيه الحدث في المستقبل، وهذه التوقعات مرتكزة على التصور الذي يرى فيه أن أحداث المستقبل ليست نسخا عن أحداث الماضي، فهي يمكن أن تكون عادات جزئية للأحداث الماضية.

يرى كيلي أن الشخص ليس مقيدا أو مكبل بالطريق الذي اختير له في الطفولة أو المراهقة أو أي عمر آخر، فالتوجه هو نحو المستقبل وذلك لأن بنانا مصوغة على أساس تنبؤي، فهو يقول "نعيش في التوقع وحياتنا يتحكم بها ما نتنبأ به عن المستقبل، فأحداث الماضي ليست قادرة على تحديد سلوكنا الحاضر كليا، فنحن لسنا ضحايا سيرة حياتنا الماضية، ولسنا سجناء مرحلة التدريب القاسي أو الخبرات الجنسية أو رفض الوالدين، ومع أن هذه الأحداث لا تستعبدنا فنحن يمكن أن نتأثر بتفسيرنا لتلك الأحداث وهذه التفسيرات تأتي من الاختيارات الحرة والعقلانية للفرد **(عبد الأحد، 2006، ص. 139)**.

*** - فكتور فرانكل (النظرية الوجودية):**

يرى فرانكل (Victor Frakle) أن توجه الإنسان إلى المعنى وإلى أهداف مستقبلية تستحثه على تحقيقها، يجعله يتحمل أشد الخبرات وأصعب أنواع المعانات، كما حصل معه نفسه حين استطاع أن يتجاوز ذاته، ويجد لحياته معنى، وينتصر على معاناته في معسكر النازية.

ويذهب فرانكل إلى أن الحياة تتمركز حول "إدارة المعنى"، ويرى أنه إذا ما غاب عن الإنسان الشعور بمعنى الحياة فإنه يخبر ما يسميه بالفراغ الوجودي، وهو ما يكمن وراء الكثير من أشكال الشقاء والاضطراب كالقلق والاكتئاب.

والنهج العلاجي الذي يدعو إليه فرانكل ويستخدمه يسمى "**Logatherapy**"، أي العلاج بالبحث عن المعنى، أو توجيه الناس إلى هدف مستقبلي يسعون إليه، وهو السبيل الوحيد للخروج من حالة اللامعنى، والمعنى في الحياة هو المعبر إلى "تسامي الذات" ذلك الذي يتجاوز تحقيق الذات **(سلاطنية، 2019، ص ص. 37- 38).**

7-1-4- النظريات التي تؤكد على أهمية أكثر من بعد زمني:

وهناك من العلماء من أكد على أهمية أكثر من بعد من أبعاد الزمن منهم:

*** - كارل يونغ:**

يؤكد يونغ (Carl Jung) على أهمية أكثر من بعد زمني، حيث يرى أن كل التجارب العالمية والتي تعاد من غير تغيير تصبح جزء من شخصية كل فرد واللاشعور الجمعي هو المخزون المتحكم من تجارب السلف، وهناك إذن من وجهة نظره ارتباط واضح بين شخصية الفرد الحاضرة مع الماضية (مع طفولة الفرد وسنوات عمره الأولى) وارتباطها مع تاريخ البشرية كلها. وتحقيق الذات أو الوجود الذاتي

للنفس يتضمن التوجه نحو المستقبل وإن شخصية الفرد حددها كل ما يأمل الفرد أن تكونه وبما ما كان عليه، والفرد يحاول باستمرار أن ينمو ويتطور ويخلص يونغ بأننا نتكون أو نتشكل عن طريق مستقبلنا مثلما نتكون بواسطة ماضينا والفرد لا يتأثر بما حدث له في الماضي كطفل فقط ولكن بما يطمح أن يعمله في المستقبل أيضا **(عبد الأحد، 2006، ص. 140)**.

***- هنري موراي:**

ينظر موراي (Henry Murray) للشخصية بطريقة طولية، فالشخصية في نظره دوما في نمو وتطور دائمين مع الزمن وتاريخ الكائن الحي، فالشخصية تتكون بفعل الأحداث التي تحدث طوال فترة حياة الفرد، ودراسة أحداث الماضي ذات أهمية كبيرة للشخصية والتوجه الإنساني يتجه نحو المستقبل فمع تأثيرات تجارب الماضي على سلوك الحاضر إلا أننا لسنا أسرى للماضي لأننا لا نملك القدرة المستمرة لأن ننمو ونتطور وهذا النمو شيء طبيعي لأننا بشر فنحن نستطيع كجمعات تغير النظام الاجتماعي الذي نعيش فيه **(عبد الأحد، 2006، ص ص. 140-141)**.

8- وسائل قياس المنظور الزمني:

لقد اجتهد الباحثون في موضوع الزمن والتوجه الزمني من خلال دراساتهم لوضع وسائل عديدة لقاس الزمن ومن بين هذه الوسائل، نجد:

- **منظور زمن المستقبل هيمبرق** (Heimberg, 1963).
- **سلم الوضعية الزمنية كالبريسيوكوهان** (Calabresi et Cohen, 1968) وهي أداة تتكون من أربعة أبعاد هي قلق الوقت، تطويع الوقت، امتلاك الوقت ومرونة الوقت.
- **اختبار الدوائر الزمنية لكوتل** (1967) وأعيدت صياغته (Cottle, 1976) لمعرفة العلاقة بين الماضي والحاضر والمستقبل كما يدركها الفرد، حيث يقوم المفحوص برسم ثلاث دوائر تمثل كل

واحدة منها بعدا زمنيا معينا، ويعبر من خلالها لرؤيته للعلاقة بين هذه الدوائر التي تعبر في نفي الوقت عن العلاقة بين الأبعاد الزمنية.

- **سلم ديليتري لمنظور زمن المستقبل** (Daltrey& Langer, 1984).
- **استبيان بينة الزمن فيثر وبوند** (Bond et Feather, 1988) ويتكون من 26 بندا يقيس شدة إحساس الفرد بالوقت.
- **مقياس التوجه الزمني جونس وآخرون** (Jones&All, 1996) يتكون المقياس من 26 بند ويقارن ثلاث توجهات، الماضي من خلال 10 بنود، والحاضر 7 بنود، والمستقبل 9 بنود (Specter et corrain, 2000, p 199).
- **قائمة زيمباردو لمنظور الزمن:** لقد وضع زمباردووبويد سنة 1999 قائمة زمباردو لمنظور الزمن وتتكون القائمة من 56 بند يقيس خمسة أبعاد للزمن نذكرها على التوالي: بعد الماضي الإيجابي والماضي السلبي والحاضر الممتع والحاضر الحتمي والمستقبل. ولقد لقت هذه القائمة إقبالا كبيرا من قبل الباحثين وترجمت إلى عدة لغات من بينها اللغة العربية على يد سليمان جار الله ومحمد الصغير شرفي ولقد اعتمدنا قائمة المنظور الزمني لزمباردو في دراستنا نظرا لما تتمتع به من صدق وثبات.

9- العلاقة بين المنظور الزمني والاضطرابات النفسية:

إن المختص النفسي في دراسته لأي اضطراب يحاول جاهدا وضع حدود فاصلة بين الاضطرابات المدروسة والاضطرابات الأخرى، فمن هنا كان عليه أن لا يكتفي بوضع تشخيص وفي هذا الصدد تورد لنا الباحثة جبار شهيدة في رسالة الدكتوراه (2015: 52) الفرق الذي أقامه الباحث واندلوشر (Windlocher) بين كل من الحصر والاكتئاب في علاقتهما بالمنظور الزمني، فبينما يرتبط الحصر بما هو آتي أي الأفكار المستقبلية من خلال تركيزه على التوقعات السيئة التي ستقع في المستقبل، يكون

الاكتئاب مرتبط بالماضي على وجه الخصوص فالمريض يجد نفسه سجين الخبرات الماضية التي تصبغ حاضره وتمتد لمستقبله. فمنكوفسكي (1967) من خلال مخطوطه "الزمن المعاش" Le temps vécu » « يؤكد على "ركود خطير لجريان الزمن" لد المكتئب، فهذا الأخير يجد نفسه دائما تحت وطئة الأحداث الأليمة المعاشة باستمرار مما يحد من إمكانية تنشيط التوجه نحو المستقبل. ونجد هذا الاختلال في توازن الزمن يزداد عند السودوي حيث يرى منكوفسكي أن الزمن عند السوداوي يتوقف. فالحزن العميق يمنع السوداوي من تجاوز الماضي الأليم الذي يتكرر باستمرار مما يمنعه من معايشة الحاضر.

أما بالنسبة للفصامي فالزمن عنده غير متواصل فحسب فيرنادز زولا (Fernqndezzoila, 1991) فالحاضر الفصامي مقطع إلى أجزاء غير متواصلة فيما بينها مما يفقده العلاقة مع الواقع. ومن جهة أخرى أوضحت ريني بوجه (Regis Bouger, 1990) وجود مجموعة من اضطرابات الزمن، نجدها تتكرر وتصبغ الحياة اليومية للفرد ويمكننا تلخيصها في العناصر التالية:

- **الرتابة (La monotonie):**

تعتبرها كثبات الأشياء والأحداث فلا شيء يحدث ولا شيء يتغير خلال الأيام مما يجعل الأمور متشابهة وبالتالي يشكل هذا مشكلا للفرد.

- **الحنين (La nostalgie):**

في هذا السياق ترى أن ألم الرجوع إلى الوراء بحيث يجعلنا هذا الإحساس نتحسر على الأيام الماضية ونعتبرها أحسن وأفضل الفترات.

- **الهوام (Le fantasme):**

من خلاله نحاول أن نرتبط بالعالم وللإنسان وهمان كبيران، أولهما هو الخلود بحيث يتصرف الإنسان كأنه يعيش أبدا، وثانيهما هو وهم الشباب الدائم.

- **الندم (Le remord):**

يعد الندم الإحساس بالألم المعنوي المتولد عن الوعي بفعل شيء سيء ويترجم على شكل لوم النفس وهنا يختفي المستقبل والحاضر يصبح تكرار لا متناهي للماضي.

- **الأمل (L'espoir):**

هو توقع حدوث شيء ما في زمن مقبل دون حدود، الماضي غير مستجد (actualisé) والحاضر معدم (n existe plus) والمتبقي الوحيد هو المستقبل الذي يزين (se magnifie).

وفي هذا السياق ترى موسنون (Moussong, 1989) أن الإحساس بالزمن والتنقل بين المناطق الزمنية (ماض وحاضر ومستقبل) يعد أحد العوامل المهمة والمحددة لنسبة انتشار الاضطرابات النفسية. إذ تؤكد على قدرة الفرد على التكيف مع المتغيرات الزمنية التي ستساعده في التعامل مع الأحداث **(موسونغ، 1989، ص. 12)**.

خلاصة الفصل:

ومن هنا نجد أن الزمن والمنظور الزمني مهمان جدا في عملية التوازن النفسي للفرد واختيار الاعتماد على توجه واحد دون الأبعاد الأخرى يعد مؤشر للاضطراب النفسي يجب التنبه إليه، إذن فليس من السهل فهم سيرورة المنظور الزمني لأنها تحمل الكثير من التعقيدات على مستوى تنظير المفهوم في حد ذاته أو على مستوى البحث في تفسيره وضبطه، ومنه فالزمن يتخلل كل التجارب الإنسانية فهو يحدد سلوكاتهم من خلال حياتهم اليومية.

الفصل الرابع

التطبيقات الميدانية للبحث

الفصل الرابع: التطبيقات الميدانية للبحث

تمهيد:

في أيّ دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة ولا يحصل الاطمئنان إلى صحتها، إلاّ إذا اتبعت بإجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة، فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق انتقائها وحصرها، ومناسبة أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على صلاحيتها، وملاءمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو خطأ الفرضيات.

كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، فالاتصال بالميدان مهم جدا للدراسة العلمية، إذ يسمح للباحث معرفة الحقائق والمعلومات الواقعية حول الظاهرة المتعامل معها وهذا ما سنحاول التطرق له في هذا الفصل، بدءا بعرض أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية، إلى منهج الدراسة وعينتها وكيفية اختيارها، إلى أدوات البحث المعتمدة في جمع البيانات والحقائق، لنختتم الفصل بعرض لأهم الأساليب الإحصائية المتبناة في معالجة البيانات.

أولا: الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية أمرا ضروريا ومرحلة أولية لابد من المرور بها خاصة في البحوث الميدانية، **وخاصة عندما تكون معرفة الباحث عن الموضوع سطحية وفي عمومياتها، مما تزيد من معرفته حتى يتسنى له التعمق في دراسته والتوسع في جميع جوانبها، كما تمثل الدراسة الاستطلاعية نقطة انطلاق في البحث العلمي بشقيه النظري والتطبيقي وتمثل الخطوة الأولى للدراسة الميدانية، وتكون بمثابة طمأنة للباحث وبمثابة تعزيز للاستمرار في دراسته.**

1- تعريف الدراسة الاستطلاعية:

هي الدراسة التي تستهدف التعرف على المشكلة فقط وتقوم الحاجة إلى مثل هذا النوع من الدراسات عندما تكون المشكلة أو موضوع البحث جديدا لم يسبق اكتشافه من قبل، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة أو الموضوع قليلة **(ملحم، 2000، ص.343).**

2- أهداف الدراسة الاستطلاعية: هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق جملة من الأهداف تمثلت في:

*- التعرف على الميدان لتحديد مدى تجاوبه مع واستعداده لإجراءات وتطبيقات البحث.

*- التحقق من صلاحية أدوات البحث، وذلك من خلال تطبيقها على عينة أولية من نفس الفئة المستهدفة من البحث، بغية تحديد خصائصها السيكومترية.
*- التعرف على الصعوبات التي قد يتعرض لها الطالبين لتفاديها في البحث الأساسي.

3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمت عينة الدراسة الاستطلاعية ضمن الحدود المكانية بثانويتي محمد زميرلي ومحمد بن شنب بالمدية، وذلك خلال الموسم الدراسي: 2021/2020، وذلك أواخر شهر فيفري، على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد أقاربهن لفيروس كورونا قوامها 30 تلميذا وتلميذة.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1- المنهج:

لما كان البحث الحالي يسعى لتناول موضوع اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بمنظور الزمن لدى تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد أقاربها لفيروس كورونا، فإن طبيعة البحث تفرض تبني المنهج الوصفي الارتباطي.

2- مجتمع البحث:

تمثل المجتمع الأصلي الذي استمدت منه عينة بحثنا، من تلاميذ التعليم الثانوي المنتمين لثانويات مدينة المدية من مختلف الشعب للسنة الدراسية: (2021/2020)، ونظرا لطبيعة الموضوع وحساسيته الاجتماعية فإنه يصعب بما كان تحديد تباين المجتمع، والذي يؤثر بشكل مباشر على أسلوب المعاينة، وعدد مفرداتها.

3- عينة البحث:

تم اختيار مفردات عينة البحث بالطريقة الغرضية وهي نوع من أنواع العينات اللا احتمالية والتي يلجأ إليها الباحث لعدم إمكانية تطبيق العشوائية لسبب ما، فيختارها طبقا للغرض الذي يستهدف تحقيقه من خلال البحث، ويتم اختيارها على أساس توفر صفات محددة في مفردات العينة تكون هي الصفات التي تتصف بها مفردات المجتمع محل البحث **(معلا، 1994)**. وتسمى أيضا بالعينات القصدية أو الهادفة أو الحكمية.

واشتملت عينة البحث على **66** تلميذ من تلاميذ التعليم الثانوي ممن أصيب أحد أقاربهم بفيروس كورونا من مختلف المستويات والشعب، منها **(9)** ذكور و**(57)** أنثى، والجدول الموالي يبين توزيع العينة.

جدول رقم (3): توزيع مفردات العينة حسب مؤسسات الانتماء

المؤسسة	العينة	النسبة المئوية
خديجة بن رويسي	**14**	**%21**
عبد الكريم فخار	**21**	**%32**
محمد بن شنب	**22**	**%33**
خالد بن زميرلي	**9**	**%14**
المجموع	**66**	**%100**

4- أدوات الدراسة:

4-1- قائمة زيمباردو المختصرة لمنظور الزمن:

ظهرت قائمة زيمباردو لمنظور الزمن **(The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)** على يد الباحثين الأمريكيين **زيمباردو وبويد (Zimbardo & Boyd,1999)** بعد دراسة دامت **20**سنة، اعتمدت على السجلات الزمنية الثلاثة لمنظور الزمن ألا وهي: (الماضي الحاضر والمستقبل) وتم إعداد الصورة النهائية لهذا السلم متعدد الأبعاد ليسمح بقياس منظور الزمن وعلاقته بالسجلات الزمنية الثلاثة ودرجة التوجه نحو أبعادها، بحيث أنه يأخذ بعين الاعتبار الجوانب التحضيرية، الانفعالية المعرفية، والاجتماعية.

تمت ترجمة القائمة وتقنينها للبيئة العربية من طرف **جار الله وشرفي (2009)** تحوي هذه القائمة في نسختها الأصلية وكذلك المترجمة للغة العربية على **56** بندا، تعبر عن خمسة أبعاد: **(ماضي إيجابي، ماضي سلبي، مستقبل، حاضر ممتع، حاضر حتمي)**، وتختلف الأبعاد من حيث عدد الفقرات أو البنود كما يوضحها الجدول الموالي:

جدول رقم (4): توزيع بنود قائمة زيمباردو لمنظور الزمن على الأبعاد

الأبعاد	عدد البنود	أرقام البنود
الماضي الإيجابي	**9**	49- 41-29-25-20-15-11-7-2
الماضي السلبي	**10**	54-50- 36-34-33-27-22-16-5-4
الحاضر الممتع	**15**	55- 48-46-44- 42-32- 31-28-26-23-19-17-12-8-1
الحاضر الحتمي	**9**	53-52- 47-39-38-37-35- 14-3
المستقبل	**13**	56-51- 45-43-40- 30-24-21-18-13-10-9-6

حيث يطلب من المفحوصين الإجابة على كل بنود القائمة تبعا لما يوافق شعوره ومدى تعبير محتوى كل عبارة عن حالته الشخصية، ويتم تقدير الدرجات على كل بند وفق سلم ليكرت: **(لا أوافق تماما=1 إلى غاية أوافق تماما= 5)** بينما يكون التصحيح عكس التقديرات السابقة لكل من البنود: **(9، 24، 25، 41، 56)**. حيث تكون أكبر درجة يتحصل عليها المفحوص هي **(280)**، بينما أدنى درجة تكون **(56)**.

تحديد صلاحية الأداة:

يقصد بها كفاءة الأداة في تحقيق ما وضعت من أجله من حيث الصدق والثبات، وقد تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذه القائمة والذي أفرز النتائج التالية:

الثبات:

طريقة التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ) (Alpha-Gronbach):

تم تقدير الثبات بطريقة التناسق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ)، لبيانات **30** تلميذا بالتعليم الثانوي على قائمة زيمباردو لمنظور الزمن، والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها لكل بعد أو محور على حدة، وبالنسبة للقائمة ككل، كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (5): ثبات قائمة زيمباردو لمنظور الزمن عن طريق ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد العبارات	العينة	معامل ألفا كرونباخ
الماضي الإيجابي	9	30	.4980
الماضي السلبي	10		.8130
الحاضر الممتع	15		0.903
الحاضر الحتمي	9		.8560
المستقبل	13		060.9
القائمة ككل	56		0.939

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل التناسق (ألفا–كرونباخ) لأبعاد قائمة زيمباردو تراوحت بين: **(0.813 و 0.906)**، وهي قيم عالية من التناسق، بينما قدت قيمة معامل التناسق للقائمة ككل بـ: **(0.939)** وهي قيمة هي الأخرى عالية، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذه القائمة يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أن قائمة زيمباردو المتبناة في هذا البحث على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجها لاحقا.

كما تم التحقق من الثبات من خلال تقدير معاملات الارتباط ومعاملات ألفا كرونباخ للقائمة ككل في حالة حذف كل عبارة من العبارات فكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (6): قيم ألفا كرونباخ لقائمة زيمباردو لمنظور الزمن في حالة حذف كل عبارة من العبارات

العبارات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف	العبارات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف
1	0.326	0.930	29	0.756	0.924
2	0.358	0.929	30	0.732	0.924
3	0.233	0.930	31	0.740	0.925
4	0.479	0.928	32	0.749	0.924
5	0.256	0.931	33	0.691	0.925
6	0.433	0.929	34	0.681	0.925
7	0.242	0.932	35	0.836	0.922
8	0.499	0.928	36	0.715	0.924
9	0.248	0.930	37	0.756	0.924
10	0.569	0.927	38	0.639	0.926
11	0.338	0.929	39	0.541	0.927
12	0.612	0.926	40	0.409	0.929
13	0.710	0.925	41	0.602	0.926
14	0.849	0.923	42	0.242	0.932
15	0.326	0.930	43	0.756	0.924
16	0.358	0.929	44	0.732	0.924
17	340.2	330.9	45	0.740	0.925
18	0.479	0.928	46	0.749	0.924
19	0.756	0.924	47	0.691	0.925
20	0.732	0.924	48	0.681	0.925
21	0.256	0.931	49	0.836	0.922
22	0.433	0.929	50	0.715	0.924
23	0.242	0.932	51	0.756	0.924
24	0.499	0.928	52	0.639	0.926
25	0.248	0.930	53	0.541	0.927
26	0.569	0.927	54	0.409	0.929
27	0.338	0.929	55	0.569	0.927
28	0.612	0.926	56	0.338	0.929

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أدنى قيمة لمعامل الارتباط تصل إلى **(0.23)** في حالة حذف العبارة رقم: **(3)** مع ارتفاع لقيمة معامل ألفا كرونباخ إلى: **(0.930)** في حين أن أعلى قيمة لمعامل الارتباط تصل إلى: **(0.849)** في حالة حذف العبارة: **(14)** مع انخفاض قيمة معامل ألفا كرونباخ إلى: **(0.923)**، وعليه نلاحظ أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لا تتأثر في حالة حذف أي عبارة من عبارات القائمة وهذا يدل كذلك على أن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذه القائمة وبالتالي فهي على قدر عال من الثبات.

الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية للقائمة

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لقائمة زيمباردو لمنظور الزمن، من خلال حساب قيم ارتباط أبعاد القائمة مع الدرجة الكلية لها، وتمثلت النتائج في الجدول أدناه:

جدول رقم (7) يبين ارتباط أبعاد القائمة مع الدرجة الكلية لها.

البعد	المقياس	قيم الارتباط	قيمة معامل التحديد
الماضي الإيجابي	الدرجة الكلية للقائمة	,833**	0.693
الماضي السلبي		,877**	0.769
الحاضر الممتع		,786**	0.617
الحاضر الحتمي		,933**	0.870
المستقبل		,902**	0.813
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*			

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية لقائمة زيمباردو لمنظور الزمن مع الدرجة الكلية لها جاءت مرتفعة ودالة إحصائيا إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين:(**0.786** و **0.933**) وجاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة: **(α=0.01)** ، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة البعد على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجدها تراوحت بين: **(0.617** و **0.870)** أي أن كل بعد من أبعاد القائمة له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **61%** من التباين في الدرجة الكلية للمقياس، وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل القائمة ككل تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الفقرات أو البنود بالدرجة الكلية للبعد أو الاختبار الفرعي الذي تنتمي إليه:

تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط كل عبارة من عبارات قائمة زيمباردو لمنظور الزمن مع الدرجة الكلية للبعد أو الاختبار الفرعي الذي تنتمي إليه، وفيما يلي سنعرض نتائج معاملات الارتباط بين درجات العبارات مع الدرجة الكلية للأبعاد:

جدول رقم (8) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد الماضي الإيجابي

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
2	,774**	0.599	25	,661**	0.436
7	,524**	0.274	29	,865**	0.748
11	,677**	0.458	41	,585**	0.342
15	,601**	0.361	49	,604**	0.364
20	,524**	0.274			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

أظهرت النتائج المدرجة في الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد **الماضي الإيجابي من قائمة منظور الزمن** مع الدرجة الكلية لها تراوحت بين: **(0.524 و0.865)** وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)**، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد نجدها تراوحت بين: **(0.274 و 0.748)** أي أن كل فقرة من فقرات بعد الماضي الإيجابي لها القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **27%** من التباين في درجة البعد، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من **74%**، وعليه يمكن القول أن هذه البنود متسقة داخليا مع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (9) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد الماضي السلبي

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
4	,764**	0.583	33	,733**	0.583
5	,584**	0.341	34	,700**	0.490
16	,630**	0.396	36	,679**	0.461
22	,782**	0.611	50	,644**	0.414
27	,619**	0.383	54	,631**	0.398
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

أظهرت النتائج المدرجة في الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد **الماضي السلبي من قائمة منظور الزمن** مع الدرجة الكلية لها تراوحت بين: **(0.584 و0.782)** وهي

قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد نجدها تراوحت بين: (0.341 و 0.611) أي أن كل فقرة من فقرات بعد الماضي السلبي لها القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 34% من التباين في درجة البعد، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من 61%، وعليه يمكن القول أن هذه البنود متسقة داخليا مع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (10) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد الحاضر الممتع

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
1	,758**	0.574	31	,640**	0.409
8	,644**	0.414	32	,672**	0.451
12	,716**	0.512	42	,749**	0.561
17	,663**	0.439	44	,709**	0.502
19	,697**	0.485	46	,681**	0.463
23	,686**	0.470	48	,688**	0.473
26	,681**	0.463	55	,642**	0.412
28	,761**	0.579			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

أظهرت النتائج المدرجة في الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد **الحاضر الممتع من قائمة منظور الزمن** مع الدرجة الكلية لها تراوحت بين: (0.640 و0.761) وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد نجدها تراوحت بين: (0.409 و 0.579) أي أن كل فقرة من فقرات بعد الحاضر الممتع لها القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 40% من التباين في درجة البعد، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من 59%، وعليه يمكن القول أن هذه البنود متسقة داخليا مع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (11) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد الحاضر الحتمي

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
3	,565**	0.319	39	,783**	0.613
14	,558**	0.311	47	,567**	0.321
35	,635**	0.403	52	,602**	0.362
37	,594**	0.352	53	,684**	0.467
38	,581**	0.337			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

أظهرت النتائج المدرجة في الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد **الحاضر الحتمي من قائمة منظور الزمن** مع الدرجة الكلية لها تراوحت بين: **(0.558 و0.783)** وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)**، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد نجدها تراوحت بين: **(0.311 و 0.613)** أي أن كل فقرة من فقرات بعد الحاضر الحتمي لها القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **31%** من التباين في درجة البعد، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من **61%** وعليه يمكن القول أن جميع هذه البنود متسقة داخليا مع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (12) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد المستقبل

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
6	,677**	0.458	30	,607**	0.448
9	,608**	0.369	40	,705**	0.497
10	,596**	0.355	43	,761**	0.579
13	,743**	0.552	45	,583**	0.339
18	,697**	0.485	51	,597**	0.356
21	,686**	0.470	56	,647**	0.418
24	,566**	0.320			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

أظهرت النتائج المدرجة في الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد **المستقبل من قائمة منظور الزمن** مع الدرجة الكلية لها تراوحت بين: **(0.583 و0.761)** وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)**، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد نجدها تراوحت بين: **(0.339 و 0.579)** أي أن كل فقرة من فقرات بعد المستقبل لها القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **33%** من التباين في درجة البعد، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من **57%** وعليه يمكن القول أن جميع هذه البنود متسقة داخليا مع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه. وبالرجوع لجميع الأبعاد ببنودها نجدها تتمتع بتماسك داخلي قوي، ما يجعل قائمة زيمباردو لمنظور الزمن على قدر عال من الصدق وموثوق النتائج لاحقا.

مقياس إجهاد الصدمة المنقح: IES-R (Revised Impact of Events Scale):

قام بإعداده **وايس ومارمر (Weiss. D, Marmar. CR)** ويشمل كل الأعراض الواردة في معايير التشخيص التي اعتمدت في الدليل الإحصائي التشخيصي الثالث **(DSM 3)** وهي الأعراض نفسها التي وردت في التنقيحات الموالية حول الصدمة الحادة أو اضطرابات الضغوط التالية للصدمة، يشتمل المقياس على 22 عبارة يتم تصحيحها وفق سلم ليكرت لتأخذ الدرجات: **(أبدا=1 إلى غاية دائما= 5)**

وهي تقيس ثلاثة أبعاد تتمثل في: تكرار التجربة المعاشة بواقع (8 عبارات)، تجنب الخبرة المعاشة بواقع (8 عبارات)، فرط الإثارة بواقع (6 عبارات)، لتكون بذلك درجات الأفراد على المقياس تتراوح بين **22** درجة كأدني قيمة و **110** كأعلى قيمة.

وقد قام بترجمة وإعداد المقياس للغة العربية **جار الله وشرفي (2012)**، وقد شملت عينة التقنين المعتمدة في بحثهم **162** طالبا وطالبة من السنة الثالثة ثانوي ممن تعرضوا لخطر الفيضانات التي مست مدينة متليلي بولاية غرداية في: 2008/09/30.

تحديد صلاحية الأداة:

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج التالية:

طريقة التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ) (Alpha-Gronbach):

تم تقدير الثبات بطريقة التناسق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ)، لبيانات **30** تلميذا من تلاميذ التعليم الثانوي على مقياس إجهاد الصدمة، والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها لكل بعد أو محور على حدة، وبالنسبة للقائمة ككل، كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (13): ثبات مقياس إجهاد الصدمة عن طريق ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	عدد البنود	عدد أفراد العينة	قيمة معامل ألفا-كرونباخ
تكرار التجربة المعاشة	08	30	0.830
تجنب الخبرة المعاشة	08		0.807
فرط الإثارة	06		0.766
المقياس ككل	22		0.939

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل التناسق (ألفا-كرونباخ) لأبعاد مقياس إجهاد الصدمة تراوحت بين: (**0.766** و **0.830**)، وهي قيم مقبولة من التناسق، بينما قدرت قيمة معامل التناسق للمقياس ككل بـ: (**0.939**) وهي قيمة عالية، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أن المقياس المتبنى في البحث الحالي على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقا.

كما تم التحقق من الثبات من خلال تقدير معاملات الارتباط ومعاملات ألفا كرونباخ للقائمة ككل في حالة حذف كل عبارة من العبارات فكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (14): قيم ألفا كرونباخ لمقياس إجهاد الصدمة في حالة حذف كل عبارة من العبارات

العبارات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف	العبارات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف
1	2480.	320.9	12	0.569	0.927
2	4990.	280.9	13	0.338	0.929
3	0.569	0.927	14	0.612	0.926
4	0.338	0.929	15	0.740	0.925
5	7610.	200.9	16	0.749	0.924
6	0.715	0.924	17	0.326	0.930
7	0.256	0.931	18	0.358	0.929
8	0.433	0.929	19	0.569	0.927
9	0.639	0.926	20	0.338	0.929
10	0.541	0.927	21	0.338	0.929
11	0.409	0.929	22	0.612	0.926

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أدنى قيمة لمعامل الارتباط تصل إلى **(0.24)** في حالة حذف العبارة رقم: **(1)** مع ارتفاع لقيمة معامل ألفا كرونباخ إلى: **(0.932)** في حين أن أعلى قيمة لمعامل الارتباط تصل إلى: **(0.761)** في حالة حذف العبارة: **(5)** مع انخفاض قيمة معامل ألفا كرونباخ إلى: **(0.920)**، وعليه نلاحظ أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لا تتأثر في حالة حذف أي عبارة من عبارات هذا المقياس وهذا يدل كذلك على أن هناك انسجام وترابط بين عباراته وبالتالي فهي على قدر عال من الثبات.

الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لمقياس إجهاد الصدمة، من خلال حساب قيم ارتباط أبعاده مع الدرجة الكلية له، وتمثلت النتائج في الجدول أدناه:

جدول رقم (15) يبين ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لها.

البعد	المقياس	قيم الارتباط	قيمة معامل التحديد
تكرار التجربة المعاشة	الدرجة الكلية للقائمة	,898**	0.806
تجنب الخبرة المعاشة		,902**	0.813
فرط الإثارة		,885**	0.783
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*			

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية لمقياس إجهاد الصدمة مع الدرجة الكلية له جاءت مرتفعة ودالة إحصائيا إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين:(**0.885** و **0.902**) وجاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة: **(α=0.01)** ، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة البعد على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجدها تراوحت بين: **(0.783** و **0.813)** أي أن كل بعد من أبعاد المقياس له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **78%** من التباين في الدرجة الكلية للمقياس، وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الفقرات أو البنود بالدرجة الكلية للبعد أو الاختبار الفرعي الذي تنتمي إليه:

تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس إجهاد الصدمة مع الدرجة الكلية للبعد أو الاختبار الفرعي الذي تنتمي إليه، وفيما يلي سنعرض نتائج معاملات الارتباط بين درجات العبارات مع الدرجة الكلية للأبعاد:

جدول رقم (16) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد تكرار التجربة المعاشة

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
1	,585**	0.342	5	,774**	0.599
2	,604**	0.364	6	,677**	0.458
3	,606**	0.367	7	,601**	0.361
4	,620**	0.384	8	,704**	0.495
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

أظهرت النتائج المدرجة في الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد **تكرار التجربة المعاشة من مقياس إجهاد الصدمة** مع الدرجة الكلية لها تراوحت بين: **(0.585 و0.774)** وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)**، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد نجدها تراوحت بين: **(0.342 و 0.599)** أي أن كل فقرة من فقرات بعد تكرار التجربة المعاشة لها القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **34%** من التباين في درجة البعد، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من **59%**، وعليه يمكن القول أن هذه البنود متسقة داخليا مع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (17) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد تجنب الخبرة المعاشة

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
9	,764**	0.583	13	,733**	0.583
10	,584**	0.341	14	,631**	0.398
11	,630**	0.396	15	,679**	0.461
12	,782**	0.611	16	,644**	0.414
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

أظهرت النتائج المدرجة في الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد **تجنب الخبرة المعاشة من مقياس إجهاد الصدمة** مع الدرجة الكلية لها تراوحت بين: **(0.584 و0.782)** وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)**، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد نجدها تراوحت بين: **(0.341 و 0.611)** أي أن كل فقرة من فقرات بعد تجنب الخبرة المعاشة لها القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **34%** من التباين في درجة البعد، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من **61%**، وعليه يمكن القول أن هذه البنود متسقة داخليا مع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (18) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد فرط الإثارة

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
17	,758**	0.574	20	,640**	0.409
18	,644**	0.414	21	,672**	0.451
19	,716**	0.512	22	,749**	0.561
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

أظهرت النتائج المدرجة في الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد **فرط الإثارة من مقياس إجهاد الصدمة** مع الدرجة الكلية لها تراوحت بين: **(0.640 و0.758)** وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)**، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد نجدها تراوحت بين: **(0.409 و 0.574)** أي أن كل فقرة من فقرات بعد فرط الإثارة لها القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **40%** من التباين في درجة البعد، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من **57%**، وعليه يمكن القول أن هذه البنود متسقة داخليا مع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه. وبالرجوع لجميع الأبعاد ببنودها نجدها تتمتع بتماسك داخلي قوي، ما يجعل مقياس إجهاد الصدمة على قدر عال من الصدق وموثوق النتائج لاحقا.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: لتحليل نتائج الميدان اعتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية:

*- معامل الارتباط لبيرسون، وذلك لتحديد الصدق والثبات بالنسبة لأدوات جمع البيانات وكذا اختبار صحة الفرضية الثالثة.

*- اختبار **Kolmogorov-Smirnov** واختبار **Shapiro-Wilk** لتحديد مدى اعتدالية توزيع بيانات البحث.

*- اختبار **Friedman** لترتيب أبعاد قائمة منظور الزمن.

*- اختبار **Wilcoxon** للمقارنات البعدية لتحديد الفروق في ترتيب أبعاد قائمة منظور الزمن لاختبار الفرضية الأولى.

*- اختبار**t test** لمجموعة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري، لاختبار صدق الفرضية الثانية.

وقد تمت معالجة البيانات عبر الحزمة الإحصائية للبحوث الاجتماعية **SPSS**[23].

الفصل الخامس

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج

1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

1-1- التحقق من طبيعة توزيع بيانات البحث:

بعد تطبيق الأدوات وجمع البيانات تمت عملية فرز المعطيات وتجميعها في جداول إحصائية، لتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **($SPSS_{23}$)**، وذلك انطلاقا من التأكدمن طبيعة توزيع البيانات، لتحديد الأسلوب الإحصائي الأنسب للتعامل مع هذه البيانات في تحليل النتائج: (بارامترية/لا بارامترية)، بتطبيق اختباري **Shapiro-Wilk و Kolmogorov-Smirnov**، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (19): تحديد اعتدالية توزيع بيانات البحث

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
منظور الزمن	,088	,988
كرب الصدمة	,100	,979
دال عند مستوى الدلالة (0.01)**		
دال عند مستوى الدلالة (0.05)*		

يتضح من خلال كل من اختباري: **Kolmogorov-Smirnov** و **Shapiro-Wilk** الخاصين باختبار مدى اعتدالية توزيع البيانات، أن بيانات متغيرات البحث: **(منظور الزمن، وكرب الصدمة)** تتوزع توزيعا طبيعيا، حيث جاءت قيم هذين المتغيرين غير دالة إحصائيا، وهو ما يسمح بتطبيق الأساليب الإحصائية البارامترية للتحقق من الفرضيات.

1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت على أنه: **يفاضل أفراد عينة البحث في تبني أبعاد قائمة منظور الزمن**، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى معامل فريدمان الترتيبي بهدف ترتيب الأبعاد، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (20): اختبار فريدمان لترتيب الأبعاد الخمس لقائمة منظور الزمن لدى عينة البحث.

الرقم	البعد	متوسط الرتب	Khi-deux	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
01	حاضر ممتع	4,78	194,879	4	,000	الفرق في الرتب دال إحصائيا
02	ماضي إيجابي	2,47				
03	ماضي سلبي	1,64				
04	حاضر حتمي	1,89				
05	المستقبل	4,22				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ وبناءا على متوسطات الرتب التي أفرزها معامل فريدمان الرتبي بالنسبة للأبعاد الخمس في قائمة منظور الزمن والتي جاءت وفق الترتيب التنازلي التالي:

1- **(حاضر ممتع)** احتل هذا البعد المرتبة الأولى بمتوسط رتب بلغ: **(4.78)**.

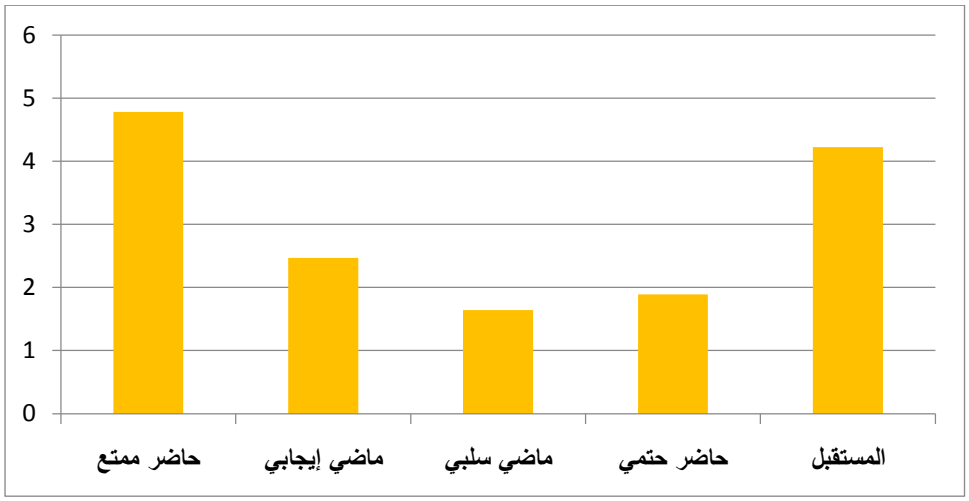
2- **(المستقبل)** احتل هذا البعد المرتبة الثانية بمتوسط رتب بلغ: **(4.22)**.

3- **(ماضي إيجابي)** احتل هذا البعد المرتبة الثالثة بمتوسط رتب بلغ: **(2.47)**.

4- **(حاضر حتمي)** احتل هذا البعد المرتبة الرابعة بمتوسط رتب بلغ: **(1.89)**.

5- **(ماضي سلبي)** احتل هذا البعد المرتبة الخامسة بمتوسط رتب بلغ: **(1.64)**.

والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (3): أعمدة بيانية توضح ترتيب الأبعاد الخاصة بقائمة منظور الزمن لدى عينة البحث

بناء على قيمة **كا²** والتي بلغت: **(194,879)** نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا **(α=0.01)**، ودرجة حرية **(df=04)** وبالتالي يمكن القول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائيا بين ترتيب الأبعاد الخمس لدى مجموعة البحث وفق ما تقدره قائمة منظور الزمن المعتمدة، وبهدف التحقق من الترتيب الذي أفرزه معامل فريدمان تم اللجوء إلى اختبار **ويلكوكسن** وهذا ما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم (21): اختبار ويلكوكسن للمقارنات الزوجية لترتيب الأبعاد الخمس عند عينة البحث

المجموعة B	المجموعة C	Z	مستوى الدلالة	المجموعة B	المجموعة C	Z	مستوى الدلالة
حاضر ممتع	ماضي إيجابي	$-6,742^b$	0,000	ماضي إيجابي	ماضي سلبي	$-4,621^b$	0,000
	ماضي سلبي	$-6,738^b$	0,000		حاضر حتمي	$-3,179^b$	0,001
	حاضر حتمي	$-6,739^b$	0,000		المستقبل	$-6,740^c$	0,000
	المستقبل	$-5,074^b$	0,000	ماضي سلبي	حاضر حتمي	-1,876	0,061
حاضر حتمي	المستقبل	$-6,739^c$	0,000		المستقبل	$-6,739^c$	0,000
الفروق دالة لصالح (C)							
الفروق دالة لصالح (b)							

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى ما أفرزه اختبار **ويلكوكسون** نلاحظ أن الترتيب الفعلي للأبعاد جاء على النحو التالي:

– المرتبة الأولى كانت لصالح **بعد الحاضر الممتع** حيث أن كل المقارنات مع بقية الأبعاد الأخرى كانت لصالحه، وجاءت جميع المقارنات دالة إحصائيا.

– المرتبة الثانية كانت لصالح **بعد المستقبل** حيث أن كل المقارنات مع بقية الأبعاد الأخرى كانت لصالح هذا البعد، وجاءت جميع المقارنات دالة إحصائيا، ما عدا المقارنة مع **بعد الحاضر الممتع** التي كانت لصالح هذا الأخير.

– المرتبة الثالثة كانت لصالح **بعد الماضي الإيجابي**، حيث أن المقارنات بين هذا البعد وبقية الأبعاد اللاحقة جاءت دالة لصالحه، بينما المقارنة مع الأبعاد السابقة كانت فيها الدلالة الإحصائية لصالح هذه الأبعاد.

– المرتبة الرابعة كانت لصالح **بعد الماضي السلبي** مناصفة مع **بعد الحاضر الحتمي**، حيث أن المقارنة بين هذين البعدين جاءت غير دالة إحصائيا، بينما المقارنة بينهما وبين باقي الأبعاد سالفة الذكر جاءت فيها الدلالة الإحصائية لصالح هذه الأبعاد

وبالرجوع إلى الشكل أعلاه يتضح هذا الترتيب أكثر من خلال الأعمدة البيانية.

1-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي مفادها: **يبدي تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد آبائهم لفيروس كورونا قدرا مرتفعا من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة**، وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق اختبار (T test) لعينة واحدة لتقدير الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس ضغط ما بعد الصدمة ومتوسطه النظري، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (22): نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري ضغط ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث

المتغير	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t
ضغط ما بعد الصدمة	66	51	55,83	4,83	3,061**
*الفرق دال عند: 0.05					
**الفرق دال عند:0.01					

***الفرق دال عند: 0.05**

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات الجامعيات على مقياس كرب الصدمة: **(55.83)** والمتوسط الفرضي له: **(51)** والمقدر بـ: **(4.83)** هو فرق جوهري، حيث قدرت قيم اختبار**(T test)** بـ: **(3.06)** وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)** ودرجة حرية **(df=65)**، لصالح المتوسط الحسابي، أي أن تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد آبائهم لفيروس كورونا يبدون قدرا مرتفعا من اضطراب الضغط ما بعد الصدمة، **وعليه نقبل الفرضية الثانية للبحث.**

1-4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي مفادها: **توجد علاقة ارتباطية عكسية بين منظور الزمن وضغط ما بعد الصدمة تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد آبائهم لفيروس كورونا**، وقد تم التحقق من صدق هذه الفرضية عن طريق معامل الارتباط **(Pearson)** لدلالة العلاقة بين درجات التلاميذ في منظور الزمن وضغط ما بعد الصدمة، وذلك على، والجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (23): نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين المتغيرين

المتغيرات	العدد	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	التفسير
منظور الزمن ضغط ما بعد الصدمة	66	- 0.749	0.019	علاقة عكسية قوية ودالة إحصائيا

يتضح من الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين كل من منظور الزمن وضغط ما بعد الصدمة لدى تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد آبائهم لفيروس كورونا، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين بـ: (-0.749) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، **وعليه نقبل الفرضية الثالثة.**

2- تفسير النتائج على ضوء الأطر النظرية والدراسات الإمبريقية:

2-1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

نصت على أنه: **يفاضل أفراد عينة البحث في تبني أبعاد قائمة منظور الزمن**، وبناءا على متوسطات الرتب التي أفرزها معامل فريدمان الرتبي بالنسبة للأبعاد الخمس في قائمة منظور الزمن ونتائج اختبار ويلكوكسن نجد أن أفراد عينة البحث يفاضلون في استخدام مختلف أبعاد منظور الزمن بالتركيز على الحاضر الممتع والنظرة التفاؤلية للمستقبل.

ويمكن تفسير نتائج هذه الفرضية على أساس رأي **(لبلانش، Laplanche)** الذي يرى بأن المنظور الزمني هو الحركة التي تتم من خلالها تنظيم وإعادة تنظيم الفرد للزمن على أساس تسلسلي كرونولوجي (الماضي، الحاضر، والمستقبل)، فهو يرى أن التوازن في استخدام هذه الوجهات يعطي الفرد القابلية للتفاعل مع المواقف كل حسب طبيعته ومتطلباته **(محرزي، 2017، ص. 194)**، وهو ما يسمح للفرد باختيار أفضل وأنجع السبل للتعامل مع مختلف المواقف الضاغطة التي تواجهه.

كما تتفق نتائج دراستنا هذه مع الطرح الذي قدمه (زيمباردو وبويد، 1999) في تحديد معنى المنظور الزمني المتوازن، والذي يقصد به حسبهما حصول الفرد على درجات مرتفعة في كل من الماضي الإيجابي والحاضر الممتع والمستقبل، بينما تتدنى درجاته في كل من الماضي السلبي والحاضر الحتمي.

2-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

والتي مفادها: **يبدي تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد آبائهم لفيروس كورونا قدرا مرتفعا من ضغط ما بعد الصدمة،** وقد خلصت نتائج المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية عن طريق اختبار T) (testإلى وجود مستوى عال من ضغط ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث وهو **ما سمح لنا بقبول هذه الفرضية.**

ويمكن تفسير نتائج هذه الفرضية من منظور **(everrly, 1995)** الذي يبين أن الإصابة بالأمراض العضوية المستعصية هي حوادث شديدة ومؤلمة ومهددة لحياة الفرد بحيث تتطلب مجهودا لمواجهتها والتكيف معها، فتؤدي إلى ظهور اضطراب ما بعد الصدمة. وهو ما يتجلى في دراسة **(عبد الستار، 1998)** التي بينت أن الإصابة بمرض السرطان تشكل فكرة الموت لدى المصاب، كما أن الألم النفسي الذي يصاحبه يؤدي به إلى نقص في تقدير ذاته والإصابة بكرب ما بعد الصدمة، وما يتوافق معه من خلال بحثنا أن فيروس كورونا هو مرض من الأمراض الخطيرة التي تهدد الفرد والتي لم يتوصل الأطباء إلى حد الآن إلى إيجاد العلاج المناسب له، وهذا ما يفسر إصابة أفراد العينة بضغط ما بعد الصدمة عند تعرض أقاربهم لهذا الفيروس.

كما تتفق نتائج بحثنا مع النتائج التي توصل إليها كل من **(فيرنا ولوترباك، 1994)** حيث توصلا من خلال دراستهما إلى أن الطلبة الذين عاشوا أحداثا صادمة في حياتهم عانوا من درجة عالية من القلق والاكتئاب وأعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة مقارنة بالطلبة الذين لم يصابوا بأحداث ضاغطة.

2-3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

والتي مفادها: **توجد علاقة ارتباطية عكسية بين منظور الزمن وضغط ما بعد الصدمة تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد آبائهم لفيروس كورونا.** وبناءا على ما أظهره التحليل الإحصائي لنتائج هذا المتغير عن طريق معامل الارتباط **(Pearson)** المقدر بـ **(-0.749)** نجد أنه توجد علاقة

ارتباطية عكسية قوية بين كل من منظور الزمن وضغط ما بعد الصدمة لدى تلاميذ التعليم الثانوي المتعرض أحد آبائهم لفيروس كورونا، **وهو ما سمح بقبول الفرضية الثالثة.**

وهذا ما يفسر العلاقة القوية بين المتغيرين، ودور منظور الزمن وقدرته على تنشيط المعارف التي لها أثر إيجابي سواء من الخبرات الماضية التي تحمل مشاعر إيجابية أو الاستمرار في السعي لتحقيق الأهداف المستقبلية، وكذا ارتفاع درجة التوجه نحو الحاضر الحتمي الذي يدل على تقبل التغير بصورة إيجابية والتحكم في الانفعالات والبحث عن متعة الحياة، كل ذلك من شأنه أن يساعد الفرد على تجاوز الأزمة النفسية والعودة للحياة العادية بعد ما تعرض له، وهذا ما يظهر الدور الذي يلعبه منظور الزمن في العملية النفسية المعرفية لجعل الفرد قادرا على تجاوز ومواجهة الأحداث الصادمة **(جار الله، 2013، ص.184).**

كما تتفق نتائج فرضيتنا هذه مع ما توصل إليه **(شالفنت وآخرون، Chalfant et al)** في دراسته حول العلاقة بين منظور الزمن وإجهاد الصدمة، والتي خلصت إلى أن ضعف معنى ودلالات المستقبل لدى الفرد هو أحد أهم الأعراض التي يمكن أن تتبئ باضطرابات الضغوط التالية للصدمة لديه.

خاتمـــة

خاتمة :

وفي الختام يتضح لنا من خلال دراستنا أن منظور الزمن واضطراب الضغط ما بعد الصدمة هم في علاقة دينامية، حيث أن منظور زمن الأفراد الذين تعرضوا للحدث الصادم خلال حياتهم هو الذي يحدد إمكانية تطور هذا الحدث الصادم ليقع الفرد في شرك اضطراب ضغط ما بعد الصدمة أو تجاوزها وهذا حسب تقديرهم لأبعاد الزمن (الماضي، الحاضر، المستقبل) وذلك لاختلاف خصائصهم الشخصية كما بينا دور منظور الزمن وقدرته على تنشيط المعارف التي لها أثر إيجابي سواء من الخبرات الماضية التي تحمل مشاعر إيجابية أو الاستمرار لتحقيق أهداف المستقبل، حيث كانت درجة التوجه نحو الحاضر الحتمي مرتفعة مما يدل على تقبل التغير بصورة إيجابية و التحكم في الانفعالات اللإرادية، وكل هذا يساعد الفرد على تجاوز اضطراب ضغط ما بعد الصدمة و العودة إلى الحياة العادية.

إن تعاملنا الميداني و المباشر مع هذه الفئة من المجتمع نبرز أن ما توصلنا إليه من نتائج يعتبر بمثابة خطوة تمهيدية لتوجيه أنظار الباحثين نحو هذا الموضوع مستقبلا ولطرح مختلف التساؤلات قد يعطيه أفضلية عنا لتعمق أكثر في هذا المجال وهذا نظرا لأهمية منظور الزمن علاقته باضطراب المتولد عن الصدمة النفسية ألا وهو اضطراب الضغط ما بعد الصدمة .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1- إبراهيم عبدالستار .الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، عالم المعرفة ،الكويت،1998

2- فاروق السيد عثمان ،القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ،القاهرة 2001 .،ص99.

3- السامرائي، محمد عبدالحميد (1994 :) **الاضطرابات النفسية لدى أسرى الحرب العراقيين العائد ينمن الأسر في الأسبوع الأول لعودتهم** .المجلة الطبية العسكرية العارقية، المجلد السادس، العدد الأول

3- عبدالمعطي ،حسن وعبدالله ،هشام (2001): **دراسة لأنماط القلق المرتبط بإحداث العنف**

و الإرهاب ،مجلة كلية التربية– العدد الخامس والعشرون (الجزء الخامس)

4-العطراني، سعد سابط جابر (1995.) عقابيل التعرض للشداد النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية من عوائل ضحايا ملجأ العامرية و العوائل المحيطة به. ا كلية الادب ، جامعة المستنصرية (رسالة ماجستير غير منشورة)

5-الكبيسي، ناطق فحل جزاع (1998) **بناء مقياس لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية** ، كلية الآداب ، جامعة المستنصرية

6-النابلسي، محمد احمد (1991 :) **الصدمة النفسية**، علم نفس الحروب و الكوارث ، دار النهضة العربية، بيروت.

7-يعقوب، غسان(1999) .**سيكولوجيا الحروب والكوارث ودور العلاج النفسي** اضطراب ما بعد الصدمة ، دار الفارابي ، بيروت لبنان

8-بطيخ، لينا وهزيم، كنان(2018) . اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية دراسة تشخيصية على عينة من طلبة جامعة البعث. مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية ، سلسلة الآداب و العلوم الإنسانية ، المجلد 40، العدد 2.

9-جار الله سليمان ،2013، منظور الزمن و علاقته بالجلد في مواجهة الاحداث الصادمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة سطيف2 ، الجزائر.

10-عبد الخالق ،محمد ، 2006، الصدمة النفسية (ط2) الكويت ، دار اقرأ الدولية للنشر و التوزيع.

11-عتيق نبيلة ، 2013، واقع علاج اضطراب الضغوط ما بعد الصدمة بتقنية إزالة الحساسية و إعادة المعالجة بحركات العينين EMDR ، شهادة ماجستير منشورة ، جامعة سطيف ، الجزائر.

12-عروج . فضيلة ،2017، دراسة نفسية عيادية لحالة الاجهاد ما بعد الصدمة لدى العازبات المبتورات الثدي من جراء الإصابة بالسرطان ، رسالة دكتوراه منشورة ، جامعة العربي بن المهيدي ، أم البولقي ، الجزائر.

13-غديري، سعدوني ، 2011، مصير الأطفال المصدومين من جراء العنف ، متذا بعد التكفل؟ عين مليلة ، الجزائر ، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع .

14-قهار صبرينة ،2015، مركز التحكم وتقدير الذات و استراتيجيات مواجهة الضغط عند العسكريين المصابين باضطراب الضغط لما بعد الصدمة- دراسة مقارنة – رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة الجزائر2،الجزائر .

15-سلاطنية نسرين ،2019، منضور الزمن لدى أفراد الجيش المصابين باضطراب ضغط ما بعد الصدمة PTSD ، مذكرة ماستر ،جامعة محمد خيضر ، أم البواقي ، الجزائر.

16-حب الله ، عدنان (2006) ، الصدمة النفسية ، ترجمة / محمود ومقلد الفارابي ، بيروت.

17-عبد المعطي ، حسن و عبد الله ، هشام ، (2001) دراسة لأنماط القلق المرتبطة بأحداث العنف و الإرهاب ، مجلة كلية التربية ، العدد الخامس و العشرون .

18-العطراني ، سعد سابط جابر (1995) ، عقابيل التعرض للشدائد النفسية لدى طلبة المرحلة الابتدائية من عوائل ضحايا ملجأ العامرية و العوائل المحيطة به ، كلية الآداب ، جامعة المستنصرية (رسالة ماجستير غير منشورة).

19-الحمادي ، أنور (2014)، خلاصة الدليل التشخيصي و الاحصائي الخامس للاضطرابات العقلية DSM-5- الدار العربية للعلوم.

20-الزردوق ، فرج بالعيد الزادمة (2018) ، اضطراب ما بعد الصدمة و علاقته بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة ، مجلة البحث العلمي في الآداب ، العدد التاسع عشر (19).

21-عمر وليد عمر شاهين (2014) ، فعالية برنامجي العلاج المعرفي السلوكي و علاج العقل السليم ، في خفض حدة أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة و الاعراض المصاحبة عند المراهقين في غزو، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

22-قدسي خيرة. (2015). أبعاد الزمن في الفكر العربي والغربي. مجلة مقاليد، جامعة سيدي بلعباس، (العدد 8).

23-فرو، قيس ماضي. (2013). المعرفة التاريخية في الغرب، مقاربات فلسفية وعلمية وأدبية (ط1). بيروت، لبنان، المركز العربي للأبحاث ودراسات السياسات.

24-أبو طه، أرزق فتحي. (بدون سنة). الزمان بين الفلاسفة والمتكلمين. كلية الدراسات الإسلامية والعربية بنات، القاهرة، جامعة الأزهر.

25-عبد المتعال، صلاح الدين، (2016). أبعاد الزمن الاجتماعي. مركز الدراسات المعرفية.

26-سعيدي، عبد الفتاح. (2007) مفهوم الزمان بين برسون واينشتاين، رسالة ماجيستير منشورة، جامعة الأخوة منتوري، قسنطينة، الجزائر.

27-الأطرش، رابح. (2006). مفهوم الزمن في الفكر والأدب. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة فرحات عباس، سطيف.

28-مها حسين، القصراوي. (2002)، الزمن في الرواية العربية، أطروحة دكتوراه منشورة، مجلة الابتسامة، الأردن www.ibtisama.com.

29-سلاطنية، نسرين (2019)، مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج دراسة حالة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

30-محرزي، مليكة (2017)، العلاقة بين منظور الزمني والإرجائية لدى طلاب الدراسات لما بعد التدرج بجامعة وهران، أطروحة الحصر على شهادة دكتوراه علوم في علم النفس، منشورة، جامعة وهران، الجزائر.

31-الفتلاوي، علي شاكر.(2010).سيكولوجية الزمن، العراق، دار صفحات للدراسات والنشر.

32-حنصالي، مريامة. (2016)، الإيقاعات الحيوية وعلاقتها بالصحة والمرض، الملتقى الوطني الأول حول الكرونوبيولوجيا والصحة النفسية: "الكرونوبيولوجيا والمرض السيكوسوماتي المزمن نحو استراتيجية علاجية تكاملية إيقاعية –مناعة– نفسية– عصبية" 21-22 نوفمبر، جامعة محمد خيضر بسكرة.

33-الجبوري، شفيق إبراهيم، (2012)، علم الاجتماع المعرفة عند ابن خلدون (دار الثبات لنظرية تحليلية)، عمان، الأردن، دار فيداء للنشر والتوزيع.

34-تراودك، برتران، (2009). علم النفس الثقافي- هل العمر المعرفي متعلق بالثقافة؟ (ط1) ترجمة حكمت خورى، لبنانية، دار الفرابي.

35-سليمان جار الله (2013)، منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس العيادي، منشورة، جامعة سطيف -2- الجزائر.

36-محمد الصغير شرفي، سليمان جار الله (2009)، اضطرابات منظور الزمن في الصدمة النفسية، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، (10)، ط1، 17،18، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.

37-محمد الصغير شرفي، سليمان جار الله (2009)، تكيف قائمة زمباردو لمنظور الزمن للغة العربية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، 23 (14)، 55، الجزائر.

38-الجيدري، إبراهيم. (2011). النظام الأبوي وإشكالية الجنس عن العرب (ط1)، بيروت، لبنان، دار الساقي.

39-عبد الخالق، أحمد محمد. (2016). علم النفس الشخصية (ط2). مصر، مكتبة أنجلو المصرية.

40-شعبان حسن، مرسيلينا (ب س)، العلاقة بالزمن والصحة النفسية، دراسات ومقالات عربية.

41-حشبة، سامي. (2001)، مفكرون من عصرنا (ط1)، القاهرة، مصر، المكتبة الأكاديمية.

42-عبد الأحد، خلود بشير. (2006) التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى معاهد إعداد المعلمين في مدينة الموصل، دراسات موصلية، العدد 14.

43-جبارة، شهيد (2016) الزمن الذاتي لدى المكتئب الحصري، إسهامات اختبار الروشاخ وJAT مقاربات السيكوديناميةتحت إشراف مزيان محمد وكاترين أرولاي –أطروحة شهادة دكتورة –جامعة وهران 2.

44-المعلا، ناجي. (1994). **بحوث التسويق (مدخل منهجي تحليلي)**. (ط3). الأردن: دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.

45-ملحم، محمد سامي. (2017). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. (ط9). الأردن: دار المسيرة للطباعة والنشر.

المراجع الأجنبية :

Apostolidis, T. et Fieulaine, N. (2004) Validation française de l'échelle de temporalité : The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). Revue européenne de psychologie appliquée, 2004, Vol. 54, N° 3, pp.207-217.

Montangero, J. (1988). Le développement de la connaissance du temps : quelques aspects fondamentaux. Les temps de la vie. Touati (Ed.), Marseille, Psychologie et avenir, 88-91.

Malrieu, Ph. (1953). Les origines de la conscience du temps, Les attitudes temporelles de l'enfant, Parts PUF.

Ferrari, J.R., &Beck, B.L. (1998).Affective responses before and after fraudulent excuses by academic procrastinator. Education, 118(4), 529-538.

Richard M Sword Rosemary .K.H.Sword , Sarah, R Brunskill. Philip zimbardo .(2014) time perspective therapy for PTSD journal of loss and trauma .19(3) 197-201.

Suvak, M.K. & Barrett, L.F. (2011).**Considering PTSD from the perspective of brain processes: A psychological construction approach. Journal of Traumatic Stres**s, 24 (1), 3-24.

Osuch, E.A.,; Benson, B.; Geraci, M., Podell, D., Herscovitch, P.; McCann, U.D.; & Post, R.M., (2001). **Regional cerebral blood Flowcorrelated with Flashback intensity in patients with posttraumaticstress disorder. Biological Psychiatry**; 50, 246-2539.

Linde, F. (2007).**Post trauma,anxious future: Acase-based evaluation of the Ehlers and Clark model for PTSD applied in Africa. Dissertation thesis of Master, Rhodes University.**

Liberzon,I.,Taylor,S.F.,Amdur,R.,Jung,T.D.,Chamberlain,K.R.,Minoshima,S., Koeppe,R.A., &Fig,L.M.,(1999). **Brain activation in PTSD in response to traumarelatedstimuli.Biological Psychiatry**, 45, 817-826 9.

Foa,E.B., Ehlers,A., Clark,D.M., Tolin, D.F., &Orsilli,S.M.(1999). **The Posttraumatic Cognitions Inventory(PTSD):Development and Validation. Psychological Assessment**, 11(3), 303-3149.

Brewin,C.R., &Homes,E.A,(2003).**Psychological theories of posttraumatic stress disorder. Clinical Psychology Review**,23,339-379.

American Psychiatric Association. (2000). **Diagnostic and statisticalmanual of mental disorders DSM-IV-TR (Fourthed.). Washington D.C.:** American Psychiatric Association

American Psychiatric Association (1994).**Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder washing DC American Psychiatric Press**-P:427/429.

Boniwell.I and Zimbardo.P.**Time to find the right balance.The Psychologist .March 2003.** Vol 16 No 3.(**European network of positive psychology**).In:www.europospsy.org.

Richard M Sword, Rosemary KH Sword, Sarah R Brunskill, Philip Zimbardo.(2014).Time perspective Therapy for PTSD, Journal of Loss and Trauma,19(3),197-201.

Klimes,V.L., Arden,J.B.(2008). **Conquering post-Traumatic Stress Disorder: The newest techniques For overcoming symptoms, regaining hope, and getting your life back. Beverly: Fair Winds Press .**

Taylor, G.J.;Bagby, R.M, & Parker, J.D.A. (1997). **Disorder of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness. United Kingdom: Cambridge UniversityPress.**

1- Apostolidis, T, Fieulaine, N(2004) validation française de l'échelle de temporalité, the zimbardo time perspective inventorv (ZTPI). Fraceeuropeanhevieus of Appliedpsycholog. https://halshs.archives-ouvertes.Fr/halshs-doi:00474045.submitted o n 23 jun 2010.

2- Levasseur , L, et Léger-Jarniou, c. (2015), le role potentiellement P.M.F, 28 (2) 25-55.caneda http://doi.org/10.7202/1032832ar.

3- RicgrdA.Block, p.A.Mancock. (2012). The psychology of time : Aview Back ward and Forward. The American Journal of psychology 125 (3) : 267-74

4- TABBONI, simonetta. (2001 , March). The Idea of social time i,Noberte Elias. SAGE Journal, time and Society.

ملاحق

ملاحق

مقياس اضطراب ما بعد الصدمة

البيانات الشخصية:

الجـنـــس: ذ ☐ ☐

العــمـــر:.....

المؤسسـة: .....

التعليمـــــة:

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، يقوم الطالب بإنجاز بحث بعنوان **(اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالمنظور الزمني لدى أسر تلاميذ المصابين بالكورونا)**، لذا نرجوا منك قراءة فقرات المقاييس جيدا ووضع علامة **(X)** أمام كل فقرة منها، وذلك في العمود الذي ترى أنه يتفق مع وجهت نظرك، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما أن هذه الاستمارات معدة لغرض البحث العلمي فقط، لذلك معلوماتك ستحاط بسرية تامة، وشكرا على تعاونكم.

الرقم	العبـــــارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
01	هل تتخيل صور و ذكريات و أفكار عن الخبرة الصادمة ؟					
02	هل تحلم أحلام مزعجة تتعلق بالخبرة الصادمة ؟					
03	هل تشعر بمشاعر فجائية أو خبرات بأن ما حدث لك سيحدث مرة أخرى ؟					
04	هل تتضايق من الاشياء التي تذكرك بما تعرضت له من خبرة صادمة؟					
05	هل تتجنب الافكار أو المشاعر التي تذكرك بالحدث الصادم؟					
06	هل تتجنب المواقف و الاشياء التي تذكرك بالحدث الصادم؟					
07	هل تعاني من فقدان الذاكرة للأحداث الصادمة التي تعرضت لها؟					
08	هل لديك صعوبة في التمتع بحيياتك و النشطات التي تعودت عليها ؟					
09	هل تشعر بالعزلة وبأنك بعيد و لا تشعر بالحب تجاه الاخرين أو الانبساط؟					
10	هل فقدت الشعور بالحزن و بالحب ؟					

11	هل تجد صعوبة في تخيل بقائك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقق أهدافك في العمل و الزواج و إنجاب الاطفال؟					
12	هل لديك صعوبة في النوم أو البقاء نائما ؟					
13	هل تنتابك نوبات من التوتر و الغضب ؟					
14	هل تعاني من صعوبات في التركيز؟					
15	هل تشعر بأنك على حافة الانهيار ، ومن السهل تشتيت انتباهك؟					
16	هل تستثار لأتفه الاسباب وتشعر دائما بأنك متحفز ومتوقع الاسوأ؟					
17	هل الأشياء و الاشخاص الذين يذكرونك بالخبرة الصادمة يجعلك تعاني من نوبة من ضيق في التنفس و الرعشة و العرق وسرعة في ضربات قلبك؟					

مقياس منظور الزمن

البيانات الشخصية:

الجـنـــس: ذكـر ☐ أنثى ☐

العـمـــر: .....

المؤسسـة: .....

التعليمـــــة:

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، يقوم الطالب بإنجاز بحث بعنوان **(اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالمنظور الزمني لدى أسر تلاميذ المصابين بالكورونا)**، لذا نرجوا منك قراءة فقرات المقاييس جيدا ووضع علامة **(X)** أمام كل فقرة منها، وذلك في العمود الذي ترى أنه يتفق مع وجهت نظرك، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما أن هذه الاستمارات معدة لغرض البحث العلمي فقط، لذلك معلوماتك ستحاط بسرية تامة، وشكرا على تعاونكم.

الرقم	العبـــــارات	لا أوافق تماما	لا أوافق	أحيانا	أوافق	أوافق تماما
01	أعتقد أنه عندما يجد الفرد نفسه مع أصدقائه وأهله في مناسبة فرح ، فهذا من إحدى متع حياته .					
02	الصور والروائح و الأصوات المألوفة في طفولتي تذكرني في أغلب الأحيان بذكريات رائعة.					
03	القضاء و القدر يحدد الكثير من الأشياء في حياتي.					
04	غالبا ما أفكر في أشياء كان يجب علي أن أعملها بشكل مختلف في حياتي .					
05	تتأثر قرارتي بمن حولي من الناس على وجه الخصوص .					
06	أعتقد بأنه لابد على الشخص أن يخطط مسبقا ليومه كل صباح.					
07	يسرني أن أفكر بشأن ماضي .					
08	أقوم بأعمالي بشكل اندفاعي.					
09	إذا لم تنجز الأعمال في الوقت المناسب، فلا أهتم بأمرها.					

10	عندما أريد أنجاز شيء أحدد الأهداف واخذ بعين الاعتبار الوسائل اللازمة لتحقيقها.					
11	عموما هناك الكثير من الذكريات الجيدة أتذكرها أكثر من السيئة.					
12	في أغلب الأحيان عندما أكون منشغلا بالأعمال المفضلة عندي أفقد الإحساس بمرور الوقت.					
13	قبل قضاء أوقات مسلية أفكر أيضا في العمل الضروري الذي يجب القيام به فيما بعد.					
14	ليس مهما كل ما أفعله لأن ما سيحدث سيكون.					
15	أحب كثيرا القصص المشوقة التي تروي تاريخ الأمم و الشعوب القديمة.					
16	تعود إلى ذهني دائما خبرات الماضي المؤلمة.					
17	أحاول أن أعيش حياتي قدر الإمكان على أحسن وجه يوما بعد يوم.					
18	يزعجني التأخر عن المواعيد.					
19	أفضل أن أعيش يومي كما أنه اخر يوم في حياتي.					
20	الذكريات السعيدة للأوقات الممتعة تحضر إلى ذهني بسهولة.					
21	أنفذ التزاماتي إزاء أصدقائي أو نحو المؤسسات في القت المناسب.					
22	تعرضت لقدر الإساءة و النبذ في الماضي.					
23	أتخذ القرارات ارتجاليا حسب ما يدعم الموقف.					
24	أقبل يومي كيفما هو ولا أحاول التخطيط لما هو متوقع أن أقوم به.					
25	الماضي فيه الكثير من الذكريات غير السارة وأفضل أن لا أفكر فيه.					
26	من المهم أن تكون حياتي فيها إثارة.					
27	ارتكبت الأخطاء في الماضي التي أتمنى أيكون باستطاعتي إصلاحها.					
28	أعتقد بأن التمتع بالعمل الذي أقوم به أكثر أهمية من إنجازه في الوقت المحدد له.					
29	لدي إحساس بالحنين إلى طفولتي.					
30	قبل اتخاذ القرار أقارن بين المحاسن و المساوئ.					
31	المخاطرة تمنع تسرب الملل إلى حياتي .					
32	من المهم بالنسبة لي الاستمتاع برحلة الحياة بدل التركيز فقط على غايتها.					
33	نادرا ما تجري الأحداث حسب ما كنت أتوقعه.					
34	من الصعب علي نسيان مشاهدة غير سارة من مرحلة شبابي.					
35	أفقد الرغبة في عمل ما يتطلب تفكير وجهد متابعة نتائجه.					

36	أغلب المواقف الحالية الممتعة أقارنها بالخبرات الماضية المماثلة لها.					
37	لا أستطيع التخطيط للمستقبل لأن الأشياء تتغير كثيرا.					
38	مسار حياتي تتحكم فيه قوى التي لا أستطيع التأثير عليها.					
39	الانشغال بالمستقبل ليس له أي معنى لأنه في جميع الأحوال لا يمكنني أن أغير أي شيء.					
40	أنجز مشاريعي في الوقت المحدد بالتقدم خطوة بد خطوة.					
41	أجد نفسي غير مهتما بكلام أفراد عائلاتي عندما يتحدثون عن الأحداث الماضية.					
42	أواجه المخاطرة لإضفاء الإثارة في حياتي.					
43	أقوم بإعداد قوائم للأشياء التي سأقوم بها.					
44	في أغلب الأحيان أتبع ما يمليه علي قلبي أكثر مما يمليه عليا عقلي.					
45	أستطيع المقاومة الإغراءات عندما أعرف بأن هناك عمل يجب إنجازه.					
46	أجد نفسي دوما مشدودا إلي اللحظة المثيرة .					
47	الحياة في الوقت الحاضر معقدة كثيرا وأنا أفضل حياة الماضي البسيطة.					

جدول رقم (1): أبعاد منظور الزمن وسمات أفراده.

البعد الزمني	وصفه	سمات أفراده
الماضي السلبي Past negative	التركيز على الخبرات الشخصية السلبية، يتميز بالتوجه نحو تنشيط العواطف والمشاعر السلبية المرتبطة بالماضي التي حدثت نتيجة تجارب وخبرات صادمة أو غير سارة.	أكثر عنفا، واكتئابا وقلقا، تقدير الذات منخفض، انخفاض التحكم في الانفعالات، التشاؤم. علاقاتهم الاجتماعية والأسرية قليلة، تغلب عليهم مشاعر المرارة والأسف لذا يستعمل الأفراد هنا أساليب توافقية غير جيدة مع البيئة، ويظهرون علاقة سلبية مع متغيرات الإيثار والتعاون مع الآخرين.
الماضي الإيجابي Past positive	هو سمة التوجه إلى سجل الماضي والاعتماد على الخبرات والمشاعر الإيجابية والتي تظهر التقبل والرضا على أحداث الحاضر.	نظرتهم حنونة إلى الماضي، ويعتمدون على الخبرات الشعورية الإيجابية الماضية عند التفاعل مع الحاضر علاقاتهم وثيقة جدا بعائلاتهم، علاقاتهم الاجتماعية جيدة ويستعملون استراتيجيات إيجابية عند مواجهة المواقف الضاغطة حتى يقبلوا أفراد متفائلين ولديهم قدرة على حلها بصورة إيجابية.
الحاضر الممتع The Fun present	يهيمن على هذا البعد البحث عن المتعة ومشاعر السرور، فهو نمط ينغمس بالملذات والتمتع بالأشياء التي تجلب اللذة الآنية والابتعاد عن الأعمال التي تتطلب الكثير من الجهد والعمل والتخطيط أو خبرات غير سارة.	سيطرة مبدأ اللذة، فرط إشباع الرغبات الذاتية آنيا الاندفاع وسرعة الاستثارة، أقل تحكما في النفس وأقل توازنا انفعاليا، علاقاتهم متعددة، تفضيل المكاسب قصيرة الأمد على الانتظار من أجل الحصول على مكاسب كبيرة في المستقبل. لا يفكرون كثيرا بالمستقبل، المخاطرة دون الاكتراث بالعواقب والمخاطر.
الحاضر الحتمي The detrministicpresent	هو سمة اتخاذ وضعية معالجة المواقف حسب ما يقتضيه الأمر أو الانقياد والاستسلام والاعتقاد بحتمية وقوع الأحداث التي	الشعور بالقلق، والتوتر والاكتئاب، أكثر عرضة للسلوكيات الخطيرة كالإدمان والانحراف والانتحار يعتقدون بأنه ليس لديهم القدرة على التحكم والتأثير في واقعهم (الآن)،

	تحصل في الحاضر.	تفكيرهم محدود نحو المستقبل، يعتمدون على الحظ كما ترتفع عندهم النزعة العدوانية.
المستقبل الإيجابي Futur positive	هو سمة التوجه نحو تحقيق الأهداف المستقبلية التي يتصورها الفرد بنظرة إيجابية نحو المستقبل.	الخوف أو القلق من المستقبل، الرغبة في التغيير النظر في العواقب المستقبلية، التركيز على الأهداف والمشاريع واستثمار الجهود والطاقات لذلك. الطموح العالي (أحيانا يجعلهم عدائيين نحو غيرهم في سبيل تحقيق ذلك)، التحدي والإصرار، مقاومة المغريات، التفاؤل، الحيوية والنشاط والجدية في العمل دافعية الإنجاز.
المستقبل السلبي Futur negative	يتعلق بالنظرة السلبية نحو المستقبل، المبالغة في التوقعات أو الإخفاق في التكهنات تعبر عن أشكال ضعيفة للتكيف لعدم تطابقها مع الواقع.	القلق، اخوف والتوتر من المستقبل، التفكير في الموت التشاؤم، السعي إلى تجنب الخسائر والمعاناة.

جدول رقم (3): توزيع مفردات العينة حسب مؤسسات الانتماء

المؤسسة	العينة	النسبة المئوية
خديجة بن رويسي	14	%21
عبد الكريم فخار	21	%32
محمد بن شنب	22	%33
خالد بن زميرلي	9	%14
المجموع	66	%100

جدول رقم (4): توزيع بنود قائمة زيمباردو لمنظور الزمن على الأبعاد

الأبعاد	عدد البنود	أرقام البنود
الماضي الإيجابي	9	49- 41-29-25-20-15-11-7-2
الماضي السلبي	10	54-50- 36-34-33-27-22-16-5-4
الحاضر الممتع	15	55- 48-46-44- 42-32- 31-28-26-23-19-17-12-8-1
الحاضر الحتمي	9	53-52- 47-39-38-37-35- 14-3
المستقبل	13	56-51- 45-43-40- 30-24-21-18-13-10-9-6

الجدول رقم (5): ثبات قائمة زيمباردو لمنظور الزمن عن طريق ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد العبارات	العينة	معامل ألفا كرونباخ
الماضي الإيجابي	9	30	4980.
الماضي السلبي	10		8130.
الحاضر الممتع	15		0.903
الحاضر الحتمي	9		8560.
المستقبل	13		060.9
القائمة ككل	56		0.939

الجدول رقم (6): قيم ألفا كرونباخ لقائمة زيمباردو لمنظور الزمن في حالة حذف كل عبارة من العبارات

العبارات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف	العبارات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف
1	0.326	0.930	29	0.756	0.924
2	0.358	0.929	30	0.732	0.924
3	0.233	0.930	31	0.740	0.925
4	0.479	0.928	32	0.749	0.924
5	0.256	0.931	33	0.691	0.925

6	0.433	0.929	34	0.681	0.925
7	0.242	0.932	35	0.836	0.922
8	0.499	0.928	36	0.715	0.924
9	0.248	0.930	37	0.756	0.924
10	0.569	0.927	38	0.639	0.926
11	0.338	0.929	39	0.541	0.927
12	0.612	0.926	40	0.409	0.929
13	0.710	0.925	41	0.602	0.926
14	0.849	0.923	42	0.242	0.932
15	0.326	0.930	43	0.756	0.924
16	0.358	0.929	44	0.732	0.924
17	340.2	330.9	45	0.740	0.925
18	0.479	0.928	46	0.749	0.924
19	0.756	0.924	47	0.691	0.925
20	0.732	0.924	48	0.681	0.925
21	0.256	0.931	49	0.836	0.922
22	0.433	0.929	50	0.715	0.924
23	0.242	0.932	51	0.756	0.924
24	0.499	0.928	52	0.639	0.926
25	0.248	0.930	53	0.541	0.927
26	0.569	0.927	54	0.409	0.929
27	0.338	0.929	55	0.569	0.927
28	0.612	0.926	56	0.338	0.929

جدول رقم (7) يبين ارتباط أبعاد القائمة مع الدرجة الكلية لها.

البعد	المقياس	قيم الارتباط	قيمة معامل التحديد
الماضي الإيجابي	الدرجة الكلية للقائمة	,833**	0.693
الماضي السلبي		,877**	0.769
الحاضر الممتع		,786**	0.617
الحاضر الحتمي		,933**	0.870
المستقبل		,902**	0.813
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*			

جدول رقم (9) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد الماضي السلبي

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
4	,764**	0.583	33	,733**	0.583
5	,584**	0.341	34	,700**	0.490
16	,630**	0.396	36	,679**	0.461
22	,782**	0.611	50	,644**	0.414
27	,619**	0.383	54	,631**	0.398
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

جدول رقم (10) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد الحاضر الممتع

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
1	,758**	0.574	31	,640**	0.409
8	,644**	0.414	32	,672**	0.451
12	,716**	0.512	42	,749**	0.561
17	,663**	0.439	44	,709**	0.502
19	,697**	0.485	46	,681**	0.463
23	,686**	0.470	48	,688**	0.473
26	,681**	0.463	55	,642**	0.412
28	,761**	0.579			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

جدول رقم (11) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد الحاضر الحتمي

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
3	,565**	0.319	39	,783**	0.613
14	,558**	0.311	47	,567**	0.321
35	,635**	0.403	52	,602**	0.362
37	,594**	0.352	53	,684**	0.467
38	,581**	0.337			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

جدول رقم (12) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد المستقبل

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
6	,677**	0.458	30	,607**	0.448
9	,608**	0.369	40	,705**	0.497
10	,596**	0.355	43	,761**	0.579
13	,743**	0.552	45	,583**	0.339
18	,697**	0.485	51	,597**	0.356
21	,686**	0.470	56	,647**	0.418
24	,566**	0.320			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

الجدول رقم (13): ثبات مقياس إجهاد الصدمة عن طريق ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	عدد البنود	عدد أفراد العينة	قيمة معامل ألفا-كرونباخ
تكرار التجربة المعاشة	08	30	0.830
تجنب الخبرة المعاشة	08		0.807
فرط الإثارة	06		0.766
المقياس ككل	22		0.939

الجدول رقم (14): قيم ألفا كرونباخ لمقياس إجهاد الصدمة في حالة حذف كل عبارة من العبارات

العبارات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف	العبارات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف
1	2480.	320.9	12	0.569	0.927
2	4990.	280.9	13	0.338	0.929
3	0.569	0.927	14	0.612	0.926
4	0.338	0.929	15	0.740	0.925
5	7610.	200.9	16	0.749	0.924
6	0.715	0.924	17	0.326	0.930
7	0.256	0.931	18	0.358	0.929
8	0.433	0.929	19	0.569	0.927
9	0.639	0.926	20	0.338	0.929
10	0.541	0.927	21	0.338	0.929
11	0.409	0.929	22	0.612	0.926

جدول رقم (15) يبين ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لها.

البعد	المقياس	قيم الارتباط	قيمة معامل التحديد
تكرار التجربة المعاشة	الدرجة الكلية للقائمة	,898**	0.806
تجنب الخبرة المعاشة		,902**	0.813
فرط الإثارة		,885**	0.783
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*			

جدول رقم (16) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد تكرار التجربة المعاشة

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
1	,585**	0.342	5	,774**	0.599
2	,604**	0.364	6	,677**	0.458
3	,606**	0.367	7	,601**	0.361
4	,620**	0.384	8	,704**	0.495
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

جدول رقم (17) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد تجنب الخبرة المعاشة

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
9	,764**	0.583	13	,733**	0.583
10	,584**	0.341	14	,631**	0.398
11	,630**	0.396	15	,679**	0.461
12	,782**	0.611	16	,644**	0.414
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

جدول رقم (18) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد فرط الإثارة

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
17	,758**	0.574	20	,640**	0.409
18	,644**	0.414	21	,672**	0.451
19	,716**	0.512	22	,749**	0.561
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

جدول رقم (19): تحديد اعتدالية توزيع بيانات البحث

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
منظور الزمن	,088	,988
كرب الصدمة	,100	,979
دال عند مستوى الدلالة (0.01)**		
دال عند مستوى الدلالة (0.05)*		

الجدول رقم (20): اختبار فريدمان لترتيب الأبعاد الخمس لقائمة منظور الزمن لدى عينة البحث.

الرقم	البعد	متوسط الرتب	Khi-deux	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
01	حاضر ممتع	4,78	194,879	4	,000	الفرق في الرتب دال إحصائيا
02	ماضي إيجابي	2,47				
03	ماضي سلبي	1,64				
04	حاضر حتمي	1,89				
05	المستقبل	4,22				

الجدول رقم (21): اختبار ويلكوكسن للمقارنات الزوجية لترتيب الأبعاد الخمس عند عينة البحث

المجموعة B	المجموعة C	Z	مستوى الدلالة	المجموعة B	المجموعة C	Z	مستوى الدلالة
حاضر ممتع	ماضي إيجابي	$-6,742^b$	0,000	ماضي إيجابي	ماضي سلبي	$-4,621^b$	0,000
	ماضي سلبي	$-6,738^b$	0,000		حاضر حتمي	$-3,179^b$	0,001
	حاضر حتمي	$-6,739^b$	0,000		المستقبل	$-6,740^c$	0,000
	المستقبل	$-5,074^b$	0,000	ماضي سلبي	حاضر حتمي	-1,876	0,061
حاضر حتمي	المستقبل	$-6,739^c$	0,000		المستقبل	$-6,739^c$	0,000
الفروق دالة لصالح (C)							
الفروق دالة لصالح (b)							

الجدول رقم (22): نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري ضغط ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث

المتغير	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t
ضغط ما بعد الصدمة	66	51	55,83	4,83	3,061**
*الفرق دال عند: 0.05					
**الفرق دال عند:0.01					

الجدول رقم (23): نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين المتغيرين

المتغيرات	العدد	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	التفسير
منظور الزمن ضغط ما بعد الصدمة	66	- 0.749	0.019	علاقة عكسية قوية ودالة إحصائيا