

اليقظة العقلية وعلاقتها باضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير مدرسة عكرمة المحدثنة في حمص

طالبة الماجستير: شذا ادريس كلية التربية – جامعة البعث
اشراف الدكتورة: حنان لطوف

ملخص البحث

هدف البحث إلى تعرّف مستوى اليقظة العقلية ومستوى اضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة، وتعرّف العلاقة بين اليقظة العقلية واضطراب ما بعد الصدمة، بالإضافة إلى تعرّف الفروق بين الذكور والإناث على مقياسي اليقظة العقلية واضطراب ما بعد الصدمة، تكونت العينة من (100) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين (14-18) سنة، استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية إعداد بير (Bear, 2006) ترجمة وتقنين رياض العاسمي ومقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة إعداد دافيدسون (Davidson, 1987) ترجمة عبد العزيز ثابت (2006)، وقد توصل البحث إلى النتائج التالية:

وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية ومستوى منخفض من اضطراب ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية واضطراب الشدة ما بعد الصدمة، بالإضافة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية لصالح الذكور، ووجود فروق على مقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية – اضطراب الشدة ما بعد الصدمة.

Mindfulness and its Relation to Post-Traumatic Stress Disorder of the Students Who were Exposed to Akrama Almohdatha School Bombing Event in Homs

ABSTRACT

the research aimed to know the level of mindfulness and the level of post-traumatic stress disorder (ptsd) among the sample member, and to know the relationship between mindfulness and ptsd, in addition to know the differences between males and females on the scales of mindfulness and ptsd, the sample consisted of (100) male and female students, their ages range between (14-18) years, the researcher had used the mindfulness scale prepared by (Bear, 2006), translated and codified by Riyad Al-Asmy, and the ptsd scale prepared by (Davidson, 1987) translated by Abd Al-Aziz Thabet (2006), and the research reached to the following results: there is a moderate level of mindfulness and a low level of ptsd, in addition, there are differences on the mindfulness scale in favor of males, and there are differences on the ptsd scale in favor of females.

Key words: Mindfulness – Post-Traumatic Stress Disorder.

مقدمة البحث:

تعد الحروب والكوارث من أشد الويلات التي يُمكن أن تلحق بالشعوب، فهي تؤثر في الصحة النفسية والجسدية للأفراد وتُعطل حياتهم، وينتج عن هذه الحروب العديد من الأحداث الصادمة التي تُشكل خطورة تهدد الشخصية والسلوك السوي، وهي تملك إمكانية التأثير على المشاعر والتفكير والعلاقات الاجتماعية والسلوكيات والأحلام والنظرة للمستقبل، وتخلق لدى الفرد مشاعر الخوف والغضب والشعور بالذنب وفقدان احترام الذات وفقدان الثقة، كما تؤدي إلى صعوبة التركيز والتذكر بالإضافة إلى إمكانية الإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية، ويُعد اضطراب الشدة ما بعد الصدمة من أكثر الاضطرابات النفسية الشائعة في الحروب والنزاعات والكوارث، وهو اضطراب يحدث للفرد ويتبع تعرّضه لحدث مؤلم جداً (صدمة) يتخطى حدود التجربة الإنسانية ويجعل الشخص يُعاش الصدمة نفسها بعد فترة زمنية من تعرّضه لها وكأنه يُعاشها الآن، وتتمثل أبرز أعراضه التشخيصية بإعادة التجربة مثل ذكريات الماضي والكوابيس، وتجنّب المثيرات المرتبطة بالصدمة مثل الأماكن، وزيادة الاستئثار مثل صعوبة النوم والغضب والتهيج وصعوبات التركيز (سعدي، 2017، 33)، ففي اضطراب ما بعد الصدمة تقحم الذكريات وعي الفرد المصدوم دون قصد منه وقد يُعاني من مشاعر الذنب في دائرة مغلقة من الأفكار القسرية التي تتمثل بالتذكر واللوم وتأييب الذات، وكلما استمرت هذه الأفكار ازدادت معها انفعالات الذنب والحزن والغضب (بدر، 2016، 23-24)، لكن الفرد يستطيع أن يواجه الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي يولدها اضطراب ما بعد الصدمة من خلال ممارسة اليقظة العقلية التي تجعل الفرد أكثر قدرة على ملاحظة التفكير السلبي المتكرر وتمنعه من الانخراط في عمليات الاجترار من خلال الحضور إلى اللحظة الحالية (vujanovic et al, 2011, 27)، حيث تمنع اليقظة العقلية الفرد من التفكير أو التصرف بطريقة تلقائية وتسمح له أن يتحرّر من أنماط التفكير العشوائي وتقلّل الأفكار المشوّهة، كما تعمل على تنقية الانفعالات وتكوين مخططات معرفية وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية (سليمون، وسودان، 2020، 32)، ويتجلى مفهوم اليقظة العقلية في المراقبة المستمرة للخبرات وتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يوجّه بها الفرد انتباهه بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار ويفهمها على أنّها أحداث عقلية مؤقتة وليس تمثيلاً للواقع وهذا يؤدي إلى استبصاره بالموقف (عطاالله، 2019، 10)، وتعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي تُسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية فتجعله قادراً على توجيه حياته مُتقبلاً لوضعه الراهن حتى لو كان يتعرّض للضغط الانفعالي أو الألم النفسي، فالفرد اليقظ عقلياً يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته فهو قادر على مواجهة الموقف بدلاً من تجنّبه (السيد، 2018، 884-885)، كما تعد اليقظة عامل وقائي فيما

اليقظة العقلية وعلاقتها باضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير مدرسة
عكرمة المُحدثة في حمص

يتعلق بآثار أحداث الحياة الصادمة حيث تؤدي إلى تعزيز قدرة الفرد على التعامل بشكل
تكيفي مع المواقف الصادمة أو المُهددة (Weinstein et al, 2009, 374-375)، كما
تساعد الأفراد الذين تعرّضوا لأحداث صادمة على تقليل أعراض فرط الإثارة والتمييز
بين ذكريات الصدمة السابقة والأحاسيس الحالية، فمن خلالها يستطيع هؤلاء الأفراد بناء
القوة والمرونة من خلال اكتساب شعور بالسيطرة (Goodman & Calderon, 2012, 254).

مشكلة البحث:

تعرّضت الجمهوريّة العربيّة السوريّة خلال السنوات الماضية لحرب بالغة الشدة
أفرزت العديد من الأحداث الصادمة التي كان لها انعكاسات سلبية شديدة، ولعلّ من أبرز
هذه الأحداث التفجير الذي وقع في مدرسة عكرمة المُحدثة في مدينة حمص بتاريخ
(1/10/2014) والذي خلف آثار نفسية شديدة على الطلاب الذين كانوا متواجدين أثناء
التفجير نظراً لأهمّ كانوا في مواجهة مفاجئة وغير متوقعة مع الموت، ومن خلال
المعرفة الشخصية للباحثة بالعديد من الطلاب الذين شهدوا هذا التفجير الكارثي
واحتكاكها المباشر معهم لاحظت أنه بعد مرور سبع سنوات على التفجير ما زال بعض
هؤلاء الطلاب يعاني من مجموعة من الأعراض مثل (الخوف من الدماء، العزلة،
وتجنّب الأماكن المزدحمة) التي أثّرت على مختلف جوانب حياتهم، لذلك قامت الباحثة
بزيارة مدارس حافظ محمد وفائق محمد (الإعداديتين) ونزار خليل ولؤي التّقري (الثانويتين)
التي انتقل إليها طلاب مدرسة عكرمة المُحدثة بعد أن أصبحوا في المرحلتين الإعدادية
والثانوية ومقابلة المرشدين النفسيين في تلك المدارس الذين ذكروا أنّ بعض هؤلاء
الطلاب يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة بينما بعضهم الآخر لم يُطوّر أية اضطرابات
ويعيش حياته بشكل طبيعي، وفي هذا السياق أشارت الدراسات السابقة التي قامت الباحثة
بالرجوع إليها كدراسة صوالي (2012)، ودراسة عباس (2016) إلى أنّ ردود الأفعال
للصدمة النفسية وإمكانية تطوير اضطراب ما بعد الصدمة تتوقف على عدد من العوامل
والتغيرات الوسيطة التي تلعب دوراً حاسماً، ولعلّ من أبرز هذه العوامل والمتغيرات
اليقظة العقلية التي تعد عامل مهم من حيث قدرة الفرد على مواجهة الأفكار والمشاعر
التي يولدها اضطراب ما بعد الصدمة، فممارسة اليقظة العقلية المنتظمة يمكن أن تعزز
أو تخلق وعياً مُرتكزاً على الحاضر وقبول غير حكمي للحالات الداخلية المؤلمة
المرتبطة بالصدمة، فالمستويات الأعلى من القبول غير الحكمي للتجربة الداخلية قد يؤدي
إلى تقليل الشعور بالعار والشعور بالذنب والصعوبات في قبول الذات لدى العديد من
الأفراد المصابين باضطراب ما بعد الصدمة، بالإضافة إلى أنّ اليقظة العقلية قد تساعد
في تسهيل التعامل مع الإشارات الداخلية أو الخارجية المرتبطة بالصدمة وتقليل التجنب،
وفي هذا السياق أشارت دراسة فوجانوفيتش وزملاؤه (vujanovic et al, 2011) إلى
أنه من خلال ممارسة اليقظة قد يصبح الفرد المصاب باضطراب ما بعد الصدمة أكثر
استعداداً لمواجهة المنبّهات والمحفّزات المرتبطة بالصدمة بما في ذلك الإدراك
والعواطف وكذلك الأشخاص والأماكن والأنشطة مما قد يؤدي إلى تقليل أعراض
اضطراب ما بعد الصدمة بمرور الوقت، وعلى الرغم من التأكيد على دور اليقظة العقلية

في التقليل من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة إلا أنه في حدود علم الباحثة- لا توجد دراسات ربطت بين اليقظة العقلية واضطراب ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرضوا لمثل هذا الحدث الكارثي (حدث التفجير) خاصة أنهم تعرضوا له وهم في مرحلة الطفولة التي تعتبر مرحلة هامة جداً حيث تؤثر الخبرات التي يمر بها الفرد في هذه المرحلة على حياته المستقبلية، ولذلك جاء البحث الحالي ليجيب عن التساؤل التالي:

" ما العلاقة بين اليقظة العقلية واضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير مدرسة عكرمة المُحدثة في حمص؟ "

أهمية البحث:

- قد يكون أحد الأبحاث المحليّة المهمّة حيث أنه - في حدود علم الباحثة- لا توجد دراسة تناولت الموضوع بمتغيريه (اليقظة العقلية واضطراب الشدة ما بعد الصدمة) في البيئة المحليّة.
- من الممكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في إعداد برامج إرشادية تعمل على تنمية مهارات اليقظة العقلية لدى الطلبة لمساعدتهم على تخطي آثار الصدمة التي تعرضوا لها ومتابعة تحصيلهم الدراسي بشكل ناجح.
- أهمية الفئة المُستهدفة وهم طلاب المرحلتين الإعداديّة والثانويّة ممن تعرضوا لحدث كارثي وفي مكان هام وهو المدرسة فمن المهم الاهتمام بدراسة وضعهم النفسي.
- من الممكن أن يلفت هذا البحث نظر الباحثين في مجال علم النفس لإجراء دراسات أخرى حول متغيرات الدراسة وربطها بمتغيرات جديدة أو إجرائها على عينات مختلفة.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى تعرّف:

- (1) مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث.
- (2) مستوى اضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث.
- (3) العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة.
- (4) الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع.
- (5) الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير النوع.

أسئلة البحث:

- (1) ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث؟
- (2) ما مستوى اضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث؟

اليقظة العقلية وعلاقتها باضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير مدرسة
عكرمة المُحدثة في حمص

فرضيات البحث: سيتم اختبار الفرضيات عند مستوى دلالة (0.05) وفق الآتي:

- (1) لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة.
- (2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع.
- (3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير النوع.

حدود البحث:

- حدود زمانية: تم تطبيق أدوات البحث خلال العام الدراسي 2021-2022 م.
- حدود مكانية: تم تطبيق أدوات البحث في أربع مدارس هم مدرستي (حافظ محمد وفائق محمد) الإعداديتين، ومدرستي (لوي النقري ونزار خليل) الثانويتين في مدينة حمص.
- حدود بشرية: تشمل الطلاب الذين كانوا متواجدين أثناء تفجير مدرسة عكرمة المُحدثة، وانتقلوا بعد انتهاء المرحلة الابتدائية إلى مدرستي (حافظ محمد وفائق محمد) الإعداديتين، ومدرستي (لوي النقري ونزار خليل) الثانويتين.
- حدود موضوعية: تشمل دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية واضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرّضوا لحدث تفجير مدرسة عكرمة المُحدثة في حمص.

مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

- اليقظة العقلية (Mindfulness): هي مهارة تُعزز المواجهة المتكيفة للأحداث الضاغطة عن طريق التنظيم الذاتي للانتباه تجاه الخبرات الحالية والانفتاح وتقبّل التوجّه نحو الخبرة الراهنة أو الحاضرة (حميدة، 2019، 280)، وتُقاس اليقظة العقلية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس اليقظة العقلية والتي تتوزع وفق الآتي: من 39 إلى أقل من 91 يقظة منخفضة / من 91 إلى أقل من 143 يقظة متوسطة / من 143 إلى 195 يقظة مرتفعة.
- اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (Posttraumatic Stress Disorder): اضطراب نفسي يظهر كاستجابة متأخرة مع أو بدون أن يكون ممتداً زمنياً لحادث أو حالة مسببة للكرب (الوجيز أو المديد) ذي طابع يحمل صفة التهديد أو الكارثة الاستثنائية، وينتظر منه أن يحدث ضيقاً عاماً لأي شخص (على سبيل المثال كارثة طبيعية أو اصطناعية، حرب، حادثة شديدة، مشاهدة موت آخرين في حادث عنيف، أو جرائم أخرى) (منظمة الصحة العالمية، 1992، 157).
- ويُقاس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة والتي تتوزّع وفق الآتي: 0-25 اضطراب منخفض / 26-51 اضطراب متوسط / 52-76 اضطراب شديد.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

اليقظة العقلية:

• أولاً: تعريف اليقظة العقلية: تباينت التعريفات التي تناولت اليقظة العقلية تبعاً للأساس النظري الذي تنطلق منه فيعرّفها كيتلر (Kettler, 2013, 4) بأنّها تركيز انتباه الفرد على بيئته وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية على الخبرة مما يُمكن الفرد من التعامل مع هذه الخبرات بشكل واقعي (الملاحه، 2021، 82)، بينما يعرّفها كارداشيوتو (Cardaciotto et al, 2008) بأنّها التركيز على الخبرات الحاضرة والمراقبة المستمرة للخبرات، مع تقبّل تلك الخبرات كما هي في الواقع دون إصدار أحكام تقييميّة عليها (السيد، 2018، 890)، ويعرّفها براون وريان (Brown & Ryan, 2003, 2) على أنّها حالة الانتباه والإدراك لما يحدث في الوقت الحاضر (Follette et al, 2006, 49)، وتعرّفها بوغزة (2020، 50) بأنّها الوعي التام لما يدور داخل الفرد من أفكار وأحاسيس في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام على أنّ هذه الخبرة إيجابية أو سلبية، وعليه تُقبل هذه الخبرة كما هي في الواقع، وهي تعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن.

ثانياً: مكونات اليقظة العقلية:

1. الوعي والقبول: فاليقظة تساعدنا على تنمية التحمّل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشة، وتمثّل اليقظة في الواقع أرضية صلبة يمكن من خلالها تقبّل تجارب الحياة دون فقد التوازن، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية الماديّة وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.
2. المرونة في الوعي والانتباه: المرونة تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معيّنة أو مظهر معيّن.
3. الاستمرارية في الوعي والانتباه: استقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية (بولفعة، وبوبلال، 2020، 20).

ثالثاً: أبعاد اليقظة العقلية: حدد بير (Bear, 2004, 32) أبعاد اليقظة العقلية بما يلي:

1. المراقبة أو الملاحظة Observing: تعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تشمل المشاعر والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
2. الوصف Describing: يعني قدرة الفرد على وصف الخبرات الداخلية التي يمر بها والتعبير عنها عبر الكلمات.
3. عدم إصدار الأحكام No Judging: عدم إصدار الأحكام التقييميّة على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.

4. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية No Reactivity: الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو أن ينشغل بها وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة (يوسف، 2021، 126).
5. التصرف بوعي Acting with Awareness: ويعني تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد (الشلوي، 2018، 5).

اضطراب الشدة ما بعد الصدمة:

أولاً: مفهوم اضطراب الشدة ما بعد الصدمة: يُعد اضطراب ما بعد الصدمة أحد الاضطرابات القليلة التي يُعرف فيها سبب الاضطراب وهو تعرّض الفرد لحدث صادم (janssen et al, 2015, 178) حيث ينشأ من استجابة متأخرة و/ أو مطوّلة لحدث صادم ذو طبيعة كارثية، ويمكن أن يتطوّر بعد أحداث مؤلمة للغاية مثل الكوارث الطبيعية أو البشرية، وتشمل أعراضه ذكريات مؤلمة ومتطفلة وصعوبة نوم وضعف التركيز والانسحاب والتجنّب (Yehuda et al, 2015, 1-10)، وغالباً ما يُصاحب اضطراب ما بعد الصدمة اضطرابات نفسية أخرى منها الاكتئاب والهلع والقلق وتعاطي المخدرات أو الاعتماد عليها (bisson, 2007, 400)، وقد عرّف اضطراب ما بعد الصدمة تعريفات عديدة فيعرفه فيلدمان (Feldman, 1994) بأنه الاضطراب الذي ينتج عن تعرّض الفرد إلى صدمة نفسية أو جسدية فيها خطورة على حياته (الشميري، 2020، 50)، ويعرفه كاهن وفاوست (Khan & Fawcet, 1993, 57) بأنه تجنّب المشاعر والمواقف والأنشطة والأفكار المتعلقة بالصدمة والخبرات المؤلمة (حنور، 2009، 263)، كما يعرفه الألمعي بأنه اضطراب نفسي ينشأ بسبب صدمة مادية أو نفسية أو كليهما، مصادر تلك الصدمة قد تكون التعرّض أو مشاهدة أحداث قاسية تهدد الحياة (النخالة، 2017، 12).

ثانياً: مراحل اضطراب الشدة ما بعد الصدمة:

- مرحلة الانفعال الشديد: ويدخل فيه الصراخ والاحتجاج والرفض والخوف الشديد.
- مرحلة النكران والتبلد وعمليات التجنّب لكل ما يُذكر بالحدث الصادم.
- مرحلة التأرجح بين النكران والتبلد والأفكار الدخيلة والتي تترافق مع اليأس والاضطرابات الانفعالية (وازي، وحمودة، 2018، 83).
- التعامل مع الصدمة ومحاولة التوافق معها وهنا تبرز حالات القلق والاكتئاب.
- التحسّن النسبي في الاستجابة للمواقف المختلفة ولكن هذا التحسّن مؤقت ما لم يتم إجراء التدخل العلاجي (مصطفى، 2020، 888).

ثالثاً: أعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة:

- 1) أعراض الذكريات: يتسم اضطراب ما بعد الصدمة بالذكريات المؤلمة والمتطفلة وكذلك فقدان الذاكرة لتفاصيل الحدث، وإحياء التجارب أو ذكريات الماضي للصدمة والتي تهيمن عليها التفاصيل الحسية التي تكون مفككة ومجزّأة، كما تبدو الأحداث

الصادمة وكأنها تحدث في الحاضر وليس الماضي (Brewin & Holmes, 2003, 340-341).

- (2) أعراض فرط الاستثارة: تتمثل في صعوبات النوم، نوبات غضب مصحوبة بسلوك عدواني، حذر أو تيقظ شديد، صعوبة الاسترخاء والتركيز (صوالي، 2012، 33).
- (3) أعراض التجنب: يتجلى بكتب الأفكار وسلوكيات الصدمة وتجنبها من أجل حماية الذات والانسحاب الاجتماعي بعد الحدث الصادم (بدر، 2016، 23).

رابعاً: العوامل المهيئة لاضطراب الشدة ما بعد الصدمة:

يوجد عدة عوامل يمكن أن تسهم في حدوث اضطراب الشدة ما بعد الصدمة منها: وجود أمراض نفسية في العائلة، تدني المستوى الاقتصادي للأهل، سوء المعاملة منذ الطفولة والتعرض للأذى، انفصال الزوجين قبل سن العاشرة وخاصة عند الفتيات، تعاطي الكحول والمخدرات قبل الحدث الصادم، الشخصية العصابية والانطوائية (أمنة، 2016، 155)، وقد وجدت الأبحاث التي أجراها أوزير وزملاؤه (Ozer et al, 2003) أن التنبؤات باضطراب ما بعد الصدمة تشمل: الصدمة السابقة، التكيف النفسي السابق، الأسرة، الدعم الاجتماعي، الاستجابة العاطفية (Burnett & Helm, 2013, 98).

الدراسات السابقة:

❖ دراسات تناولت اليقظة العقلية:

- (1) دراسة ناجواني (2019) في سلطنة عمان: بعنوان اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، هدفت الدراسة إلى تعرّف مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وتعرّف الفروق في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغيرات (الجنس، والصف الدراسي، والعمر، والمستوى التحصيلي)، تكونت العينة من (600) طالب وطالبة، استخدمت الباحثة مقياس كتناكي لليقظة العقلية، بيّنت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغيرات (الجنس، والصف الدراسي، والعمر، والمستوى التحصيلي).
- (2) دراسة السيد (2018) في مصر: بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة والعلاقة بينهما، والفروق بين الذكور والإناث في المتغيرين، وهل يمكن التنبؤ بالرضا من خلال اليقظة، تكونت العينة من (250) مراهق ومراهقة أعمارهم بين (16-18) سنة، استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bear, 2006) ترجمة البحيري وآخرون، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد الدسوقي (2013)، بيّنت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة والرضا لدى أفراد العينة ووجود علاقة موجبة بينهما، مع غياب الفروق بين الذكور والإناث في كلا المتغيرين، كما أسهمت اليقظة بالتنبؤ بالرضا عن الحياة.

(3) دراسة بيبينغ ودوفيناج وآخرون (Pepping, Duvenage et al, 2016) في استراليا: بعنوان:

Adolescent Mindfulness and Psychopathology: the Role of Emotion Regulation.

(اليقظة الذهنية عند المراهقين وعلم النفس المرضي: دور التنظيم العاطفي)، هدفت الدراسة إلى معرفة فيما إذا كانت اليقظة المنخفضة مرتبطة بزيادة الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى عينة من المراهقين، وهل تتوسط استراتيجيتي التنظيم العاطفي (إعادة التقييم المعرفي - القمع الانفعالي) العلاقة بينهما، تكوّنت العينة من (113) مراهق ومراهقة أعمارهم بين (12-18) سنة، استخدم الباحثون مقياس اليقظة الذهنية إعداد (Greco, Bear et al, 2011)، ومقياس التنظيم العاطفي (-ERQ CA)، ومقياس القلق والاكتئاب والضغط النفسي (DASS-21)، بيّنت النتائج وجود علاقة بين اليقظة المنخفضة وزيادة الاكتئاب والقلق والضغط النفسي، كما بيّنت أيضاً أنّ القمع الانفعالي فقط يلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بينهما.

❖ دراسات تناولت اضطراب الشدة ما بعد الصدمة:

(1) دراسة وازي، وحمودة (2018) في الجزائر:

عنوان الدراسة: اضطراب الضغط التالي للصدمة لدى المراهقين المتضررين جراء أحداث العنف بولاية غرداية.

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى اضطراب الضغوط التالية للصدمة لدى المراهقين المتضررين جراء أحداث العنف بولاية غرداية، والتعرف على درجة الاختلاف في اضطراب الضغوط ما بعد الصدمة وفقاً لمتغيري الجنس والمنحدر السكني (غرداية - القرارة)، تكوّنت العينة من (268) من تلاميذ المرحلة الثانوية (116 ذكور، و 152 إناث)، تم استخدام قائمة الأحداث الصدمية إعداد سامية عرار، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة لدافيدسون (Davidson, 1987) ترجمة عبد العزيز ثابت، بيّنت النتائج وجود مستوى مرتفع من اضطراب الضغوط التالية للصدمة لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق في اضطراب الضغوط التالية للصدمة تبعاً لمتغير الجنس، بينما كان هناك فروق تبعاً لمتغير المنحدر السكني لصالح المراهقين القاطنين في منطقة غرداية.

(2) دراسة تشانغ وآخرون (Zhang et al, 2011) في الصين:

عنوان الدراسة: prevalence of posttraumatic stress disorder among adolescents after the Wenchuan earthquake in China .

(معدل انتشار اضطراب ما بعد الصدمة بين المراهقين بعد زلزال ونتشوان في الصين)، هدفت الدراسة إلى استكشاف معدلات انتشار اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب بشكل طولي (بعد 6 - 12 - 18) شهر لدى المراهقين بعد زلزال ونتشوان، وتحديد منبئات اضطراب ما بعد الصدمة، تكوّنت العينة من (548) طالب وطالبة أعمارهم بين (15 - 18) سنة، استخدم الباحثون النسخة المدنية من قائمة مراجعة اضطراب ما بعد الصدمة ل (Blanchard et al, 1996)، وقائمة بيك

للاكتئاب، بينت النتائج أنّ معدلات انتشار اضطراب ما بعد الصدمة كانت (% 9.7 - 1.6 % - 1.3 %) بعد (18 - 12 - 6) شهر من الزلزال على التوالي، وأنّ معدلات انتشار الاكتئاب كانت (% 29.4 - 36.9 - 39.4 %) بعد (- 12 - 6) 18) شهر من الزلزال على التوالي، بينت النتائج أيضاً أنّ أعراض الاكتئاب كانت أفضل مؤشر على شدة اضطراب ما بعد الصدمة، شملت المؤشرات الأخرى الجنس الأنثوي - وجود ضرر في المنزل - الصدمة السابقة - إصابة الفرد نفسه أو أحد أفراد الأسرة - التعرض للزلزال بشكل مباشر.

(3) دراسة حسن (2006) في العراق: بعنوان اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة، هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى اضطراب ما بعد الصدمة ومستوى الضبط الذاتي لدى أفراد العينة، وتعرف العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والضبط الذاتي، تكونت العينة من (200) طالب وطالبة من طلاب جامعة بغداد، استخدم الباحث مقياس الكبيسي (1998) لقياس اضطراب ما بعد الصدمة، ومقياس الخفاجي (2001) لقياس الضبط الذاتي، بينت النتائج أنّ نسبة من يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (% 85.1) اضطراب بسيط، و(% 14.9) اضطراب متوسط، وبلغت نسبة (% 11.8) من الطلبة ممن يتمتعون بالضبط الذاتي، أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية سلبية عكسية بين اضطراب ما بعد الصدمة والضبط الذاتي.

يُلاحظ من مراجعة الدراسات السابقة وجود تنوع في المتغيرات المدروسة مع اليقظة العقلية كالرضا عن الحياة والتوجه نحو المستقبل والقلق والاكتئاب، كما تناولت الدراسات أيضاً اضطراب ما بعد الصدمة بالدراسة فبعضها درس الاضطراب كمتغير مستقل كدراسة (وازي، وحمودة، 2018)، ودراسة (Zhang et al, 2011)، وبعضها درسه في علاقته بمتغيرات أخرى كدراسة (حسن، 2006)، مع عدم وجود دراسات تناولت اليقظة العقلية واضطراب ما بعد الصدمة في حدود علم الباحثة وهذا ما تناوله البحث الحالي بالدراسة، وقد اشتركت هذه الدراسات في العينة وهي المراهقين وهذا ما نتفق به مع الدراسة الحالية.

منهج البحث:

تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها بدقة، والتعبير عنها كمياً وكيفياً، ويسهم في تصنيف المعلومات وتنظيمها، والسعي لفهم وتحديد العلاقات بين متغيرات الدراسة والوصول لاستنتاجات تسهم في تطوير الواقع المدروس (الشيخ، 2011، 855-856).

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على جميع الطلاب الذين كانوا متواجدين أثناء تفجير مدرسة عكرمة المُحدثة في مدينة حمص، وانتقلوا بعد انتهاء المرحلة الابتدائية إلى مدرستي (حافظ محمد وفائق محمد) الإعداديتين، ومدرستي (لؤي النقري ونزار خليل) الثانويتين في مدينة حمص، وقد قامت الباحثة بزيارة هذه المدارس ومقابلة أمماء السر فيها لمعرفة عدد

اليقظة العقلية وعلاقتها باضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير مدرسة
عكرمة المُحدثة في حمص

هؤلاء الطلاب حيث بلغ عددهم (917) طالب وطالبة، والجدول التالي يوضح توزيع
الطلاب على كل مدرسة من هذه المدارس:

الجدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد مجتمع البحث على المدارس الأربع

المدرسة	حافظ محمد	فائق محمد	لؤي النقري	نزار خليل	المجموع
العدد	265	215	212	225	917

عينة البحث:

بلغت عينة البحث (100) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين (14-18) سنة، تم اختيارهم من خلال العينة العشوائية المنتظمة، فبعد تعريف وتحديد المجتمع وتحديد حجم العينة المناسب تم الحصول على قائمة بأسماء أفراد المجتمع، بعد ذلك تم تحديد المسافة بين أفراد العينة وذلك بقسمة عدد أفراد المجتمع على حجم العينة ثم اختيار رقم عشوائي في حدود هذه المسافة، ثم البدء من هذا الرقم واختيار الأفراد على مسافات متساوية حتى تم الحصول على العدد الكامل لأفراد العينة.

أدوات البحث:

1. مقياس اليقظة العقلية: إعداد روث بير (2006)، ترجمة وتقنين رياض العاسمي (في يوسف، 2021، 167-171)، يتألف المقياس من (39) بند، وتمت الاستجابة لبنود المقياس من خلال اختيار واحد من الخيارات التالية (موافق بشدة - موافق - غير متأكد - غير موافق - غير موافق بشدة)، ويُعطى كل بند الدرجات التالية (- 1 - 2 - 3 - 4 - 5) على الترتيب للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وتبعاً لذلك فإن أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (195) وأدنى درجة هي (39) ومتوسط المقياس هو (117).

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

- صدق المقياس: للتأكد من صدق المقياس تم حساب صدق الفروق الطرفية (الصدق التمييزي) حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (40) طالب وطالبة لم تشملهم عينة البحث الأساسية، وقد اعتمدت الباحثة على أعلى 25% وأدنى 25% من درجات المفحوصين بعد ترتيبها تصاعدياً، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت) وكانت النتائج وفق الآتي:

الجدول رقم (2) يوضح نتائج اختبار (ت) للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية

الصدق التمييزي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	القرار
المجموعة الأعلى	10	152	14,467	10,650	18	0,000	دالة
المجموعة الأدنى	10	98,8	6,321				

يبين الجدول رقم (2) أنّ مستوى الدلالة sig (0,000) وهو أصغر من (0,05) وهذا يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين مما يعني أنّ المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

- ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس من خلال التجزئة النصفية حيث تم تقسيم الاختبار إلى بنود زوجية وبنود فردية وحساب درجات البنود الفردية ودرجات البنود الزوجية كل منهما على حدة، بعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون بينهما وقد بلغت قيمته (0,765) وهو معامل ثبات نصف الاختبار، ثم تم حساب معامل ثبات الاختبار ككل باستخدام معادلة سبيرمان براون حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,867) وهذا يشير إلى أنّ الاختبار يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم (3) يوضح نتائج اختبار سبيرمان براون للتحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية

عدد بنود الاختبار	معامل ثبات نصف الاختبار	معامل ثبات الاختبار ككل
39	0,765	0,867

2. مقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة: إعداد دافيدسون (Davidson, 1987) قام بإعداده للغة العربية عبد العزيز ثابت (2006) (في بدر، 2016، 92)، يتكون المقياس من (19) بند، تمت الاستجابة لبنود المقياس من خلال اختيار واحد من الخيارات التالية (أبداً - نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً)، ويُعطى كل بند الدرجات التالية (0 - 1 - 2 - 3 - 4) على التوالي، وتبعاً لذلك فإن أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (76) وأدنى درجة هي (0) ومتوسط المقياس هو (38)، وقد قامت الباحثة بملائمة بنود المقياس على عينة الدراسة وفق الخبرة الصادمة المتعلقة بحدث التفجير.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

- صدق المقياس: للتأكد من صدق المقياس تم حساب صدق الفروق الطرفية (الصدق التمييزي) حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (40) طالب وطالبة لم تشملهم عينة البحث الأساسية، وقد اعتمدت الباحثة على أعلى 25% وأدنى 25% من درجات المفحوصين بعد ترتيبها تصاعدياً، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت) وكانت النتائج وفق الآتي:

الجدول رقم (4) يوضح نتائج اختبار (ت) للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة

الصدق التمييزي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	القرار
المجموعة الأعلى	10	62,7	4,945	15,361	18	0,000	دالة
المجموعة الأدنى	10	24,9	6,008				

يبين الجدول رقم (4) أنّ قيمة مستوى الدلالة sig (0,000) وهو أصغر من (0,05) وهذا يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين مما يعني أنّ المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

اليقظة العقلية وعلاقتها باضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير مدرسة
عكرمة المُحدثة في حمص

- ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس من خلال التجزئة النصفية حيث تم تقسيم الاختبار إلى بنود زوجية وبنود فردية وحساب درجات البنود الفردية ودرجات البنود الزوجية كل منهما على حدة، بعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون بينهما وقد بلغت قيمته (0,703) وهو معامل ثبات نصف الاختبار، ثم تم حساب معامل ثبات الاختبار ككل باستخدام معادلة سبيرمان براون حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,826) وهذا يشير إلى أنّ الاختبار يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم (5) يوضح نتائج اختبار سبيرمان براون للتحقق من ثبات مقياس اضطراب ما بعد الصدمة

عدد بنود الاختبار	معامل ثبات نصف الاختبار	معامل ثبات الاختبار ككل
19	0,703	0,826

إجراءات البحث:

- الاطلاع على الأدبيات والنظريات والدراسات السابقة من أجل فهم متغيرات الدراسة بصورة أعمق وتحديد المنهجية المناسبة.
- توفير الأدوات المناسبة للبحث.
- إجراء دراسة سيكو مترية لأدوات البحث للتأكد من صلاحيتها.
- سحب العينة بطريقة العينة العشوائية المنتظمة.
- تطبيق المقاييس المعدة لهذا البحث.
- تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية spss.
- تفسير النتائج.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

نتناول فيما يلي عرضاً للنتائج من خلال الإجابة على أسئلة البحث وفرضياته ومن ثم تفسير هذه النتائج وفق الإطار النظري والدراسات السابقة:

- (1) عرض نتائج أسئلة البحث:
 - السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث؟ للإجابة على هذا السؤال تم حساب الدرجة الكلية للمقياس وهي (195)، وأدنى درجة على المقياس وهي (39) ومن ثم حساب المدى لتقسيم الدرجات على المقياس إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) وفق الآتي: من 39 إلى أقل من 91 يقظة منخفضة / من 91 إلى أقل من 143 يقظة متوسطة / من 143 إلى 195 يقظة

مرتفعة، ومن ثم حساب التكرارات والنسبة المئوية لدرجات أفراد العينة على المقياس، والجدول رقم (6) يوضح مستوى اليقظة لدى أفراد العينة:

الجدول رقم (6) مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة

العينة الكلية	المستوى المنخفض		المتوسط المتوسط		المستوى المرتفع	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
	19	19%	60	60%	21	21%

نلاحظ من الجدول السابق أن المستوى السائد لدى أفراد العينة هو المستوى المتوسط حيث أنّ 60% من أفراد العينة لديهم بقطة متوسطة، تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (السيد، 2018) التي بينت نتائجها وجود مستوى متوسط من اليقظة لدى أفراد العينة من المراهقين، ويمكن تفسير ذلك بأنّ أفراد العينة يمرون بمرحلة المراهقة المتوسطة وقد يكونوا اكتسبوا بعض مهارات اليقظة العقلية مع تقدم العمر وبالتالي من المنطقي أن تكون اليقظة لديهم من مستوى متوسط وليس منخفض، كما تنسجم مرحلة المراهقة المتوسطة بالانفعالية وسرعة الاستثارة حيث يبدي المراهقون ردود فعل متسرعة ولا يركزون انتباههم فيما يقومون به في الحاضر مما قد يعيق نمو اليقظة العقلية لديهم بدرجة مرتفعة.

السؤال الثاني: ما مستوى اضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث؟ للإجابة على هذا السؤال تم حساب الدرجة الكلية للمقياس وهي (76)، وأدنى درجة على المقياس وهي (0) ومن ثم حساب المدى لتقسيم الدرجات على المقياس إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) وفق الآتي: 0-25 اضطراب منخفض/ 26-51 اضطراب متوسط / 52-76 اضطراب مرتفع، ومن ثم حساب التكرارات والنسبة المئوية لدرجات أفراد العينة على المقياس، والجدول رقم (7) يوضح مستوى الاضطراب لدى أفراد العينة:

الجدول رقم (7) مستوى اضطراب ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة

العينة الكلية	المستوى المنخفض		المتوسط المتوسط		المستوى المرتفع	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
	54	54%	36	36%	10	10%

نلاحظ من الجدول السابق أن المستوى السائد لدى أفراد العينة هو المستوى المنخفض حيث أنّ 54% من أفراد العينة لديهم اضطراب منخفض، تختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة (النخالة، 2017)، ودراسة (وازي، وحمودة، 2018)، وقد يرجع المستوى المنخفض من الاضطراب لدى أفراد العينة إلى مرور وقت طويل على التقجير (7 سنوات) وبالتالي قد يكون الاضطراب أصبح مزمناً ولم يتم الشفاء منه بشكل كامل، فاضطراب ما بعد الصدمة يستمر عدة أشهر أو عدة سنوات وهذا يتوقف على طبيعة الصدمة وطبيعة الفرد وشخصيته وتكوينه النفسي، وقد تبين أنّ

اليقظة العقلية وعلاقتها باضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير مدرسة
عكرمة المُحدثة في حمص

الشعور بالذنب والأعراض الجسدية يستمران لمدة طويلة، وإن كانت بعض الحالات تستمر طويلاً فإن الأمر مختلف بالنسبة للحالات الأخرى التي يتلاشى فيها الاضطراب أو ينخفض مع مرور الزمن (أمنة، 2016، 154).

(2) عرض نتائج فرضيات البحث:

- الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة.

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة ودرجاتهم على مقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة، والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم (8) معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة واضطراب الشدة ما بعد الصدمة

القرار	مستوى الدلالة sig	معامل الارتباط بيرسون
دال	0,000	** -0,527

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية واضطراب الشدة ما بعد الصدمة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0,527) وهي دالة عند مستوى دلالة (0,01)، وأن مستوى الدلالة sig (0,000) أصغر من (0,05) لذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة القائلة بوجود علاقة بين اليقظة واضطراب ما بعد الصدمة، ويمكن تفسير ذلك بأن اليقظة العقلية تساعد الفرد على قبول التدفق المستمر للأحاسيس والأفكار والحالات العاطفية الناتجة عن اضطراب ما بعد الصدمة دون إصدار أحكام عليها فهي تزيد من قدرة الفرد على التعامل مع هذه الأفكار والمشاعر عند ظهورها، وتحمل التجارب الداخلية المؤلمة من خلال مراقبة طبيعتها العابرة، فاليقظة تنطوي على رغبة جوهرية في الاقتراب من المشاعر والأفكار المتعلقة بالصدمة بدلاً من تجنبها ولها تأثير مفيد على أعراض فرط التوتر والاستثارة الفيزيولوجية والتجنب المرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة عن طريق زيادة الوعي والاستجابة لهذه الأعراض وبالتالي زيادة التسامح نحوها (vujanovic et al, 2011, 25-27).

- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع. ولمعرفة الفروق في مستوى اليقظة العقلية بين الذكور والإناث تم تطبيق اختبار (ت) ستودنت للعينات المستقلة والجدول رقم (9) يوضح النتائج:

الجدول رقم (9) نتائج تطبيق اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع

القرار	مستوى الدلالة sig	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	العدد	الجنس
دال	0,000	98	4,288	25,904	137,28	50	ذكور
				25,492	115,24	50	إناث

عند تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بلغ متوسط الذكور (137,28) وبلغ متوسط الإناث (115,24)، كما بلغت قيمة (ت) (4,288) ومستوى دلالتها sig (0,000) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدلنا على أنه يوجد فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (بولفعة، 2020) ودراسة (السيد، 2018) التي أشارت إلى عدم وجود فروق، بينما تتفق مع نتيجة دراسة (الربيع، 2019)، ويمكن تفسير ذلك باختلاف العمليات والوظائف الإدراكية والمعرفية بين الذكور والإناث حيث يميل الذكور إلى التركيز على مهمة واحدة فقط في الوقت الحاضر ويكونون أكثر وعياً أثناء القيام بذلك، بينما تميل الإناث إلى القيام بالعديد من المهام في نفس الوقت مما قد يجعلهن أكثر تشتتاً (alispahic & anic, 2017, 160)، بالإضافة إلى أن الإناث تتسمن بالعاطفية والانفعالية وبالتالي لا تتركن فرصة للتفكير وتركيز الانتباه على عكس الذكور الذين يتسمون بأنهم أكثر عقلانية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير النوع.

ولمعرفة الفروق في مستوى اضطراب ما بعد الصدمة بين الذكور والإناث تم تطبيق اختبار (ت) ستيودنت للعينات المستقلة والجدول رقم (10) يوضح النتائج: الجدول رقم (10) نتائج تطبيق اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق في اضطراب ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير النوع

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة sig	القرار
ذكور	50	22,14	10,453	-2,546	98	0,012	دال
إناث	50	27,68	11,291				

عند تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بلغ متوسط الذكور (22,14) وبلغ متوسط الإناث (27,68)، كما بلغت قيمة (ت) (-2,546) ومستوى دلالتها sig (0,012) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدلنا على أنه يوجد فروق دالة إحصائياً في مستوى اضطراب ما بعد الصدمة بين الذكور والإناث لصالح الإناث، تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Zhang et al, 2011)، بينما تختلف مع نتيجة دراسة (سعدي، 2017) ودراسة (وازي، وحمودة، 2018) التي أشارت إلى عدم وجود فروق، ويمكن تفسير ذلك من خلال الطبيعة الانفعالية والعاطفية للإناث فالتركيبية النفسية للإنثى تتميز بالحساسية والرقّة والخيال مما يجعلها تتأثر بالخبرات والأحداث الصادمة وتسترجعها بشكل أكبر من الذكور الذين يتصفون بأنهم أكثر ثبات وقدرة على التحمل من الإناث.

التوصيات والمقترحات:

اليقظة العقلية وعلاقتها باضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير مدرسة
عكرمة المُحدثة في حمص

- (1) وضع برامج دعم نفسي للمراهقين الذين تعرضوا لأحداث صادمة لمساعدتهم على متابعة حياتهم بشكل طبيعي وتحقيق التوافق النفسي.
- (2) تصميم برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية لخفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الفئات المتضررة من الحرب.
- (3) توفير مناقشات ومحاضرات إرشادية وقائية لتزويد المراهقين بمعلومات عن كيفية التعامل مع الأحداث الصادمة.
- (4) لفت انتباه المرشدين النفسيين في المدارس على ضرورة تنمية مهارات اليقظة العقلية لدى الطلاب لمساعدتهم على تخطي الحدث الصادم الذي تعرضوا له.
- (5) إجراء مزيد من الأبحاث عن الاضطرابات النفسية الناتجة عن الحروب ولمختلف الفئات العمرية.
- (6) إجراء المزيد من الدراسات عن اليقظة العقلية واضطراب ما بعد الصدمة على فئات مختلفة وربطها بمتغيرات أخرى.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- (1) أمّنة، النوي.(2016). اضطراب ما بعد الصدمة لدى الشاهد على جريمة قتل دراسة على عينة من شهود جرائم القتل. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 3 (2)، - 150 185.
- (2) بدر، إيمان.(2016). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقته ببعض المتغيرات دراسة ميدانية لدى عينة من أبناء شهداء محافظة طرطوس في مرحلة المراهقة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة تشرين، اللاذقية.
- (3) بو عزة، ربحة.(2020). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيض الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. *رسالة دكتوراه*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- (4) بولفعة، عائشة، وبوبلال، رانيا.(2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، *رسالة ماجستير*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- (5) حسن، براء.(2006). اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم النفسية*، 2006(10)، 216 - 160.
- (6) حميدة، محمد.(2019). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي*، 1 (60)، 247-339.
- (7) حنور، قطب.(2009). اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بالاكتئاب والوسواس القهري واضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة المعرضون للصدمة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 19 (65)، 291 - 257.
- (8) الربيع، فيصل.(2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 15 (1)، 79-97.
- (9) سعدي، ريماء.(2017). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من المراهقين النازحين دراسة ميدانية في منطقة مصياف. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، 39 (6)، 43 - 31.
- (10) سليمان، ريم، وسودان، فداء.(2020). الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي دراسة ميدانية على عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس. *المجلة التربوية الإلكترونية السورية*، العدد (1)، -23 45.
- (11) السيد، هدى.(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *مجلة الدراسات النفسية*، 28 (4)، 883-945.

اليقظة العقلية وعلاقتها باضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير مدرسة
عكرمة المُحدثة في حمص

- (12) الشلوي، علي. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. *مجلة البحث العلمي في التربية*، العدد (19)، 1-24.
- (13) الشميري، عبد الرقيب. (2020). خبرات الحرب الصادمة وعلاقتها باضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال النازحين في محافظة إب. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، العدد 8، 93 - 41.
- (14) الشيخ، منال. (2011). أساليب التعامل مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية مقارنة لدى الأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير (12 - 9) سنة في محافظة دمشق. *مجلة جامعة دمشق*، 27 (3+4)، 887 - 847.
- (15) صوالي، سهلة. (2012). مشاهدة الصورة الإعلامية والمعيشة للأحداث خلال الحرب على غزة وعلاقتها باضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى الأمهات في قطاع غزة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- (16) عباس، عيبر. (2016). أساليب مواجهة الصدمة النفسية وعلاقتها بالمساندة الأسرية لدى عينة من المراهقين المقيمين في مراكز الإيواء في مدينة دمشق. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق.
- (17) عطا الله، مصطفى. (2019). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 35 (2)، 1-39.
- (18) مصطفى، محمد. (2020). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج المرتكز على التعاطف في خفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى ضحايا التمر الإلكتروني. *المجلة التربوية*، العدد 73، 968 - 873.
- (19) الملاحة، حنان. (2021). الإسهام التّسبي لليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية*، 1 (87)، 136-69.
- (20) منظمة الصحة العالمية. (1992). المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للأمراض تصنيف الاضطرابات النفسية والسلوكية. جنيف.
- (21) ناجواني، نجلاء. (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، 13 (2)، 220-234.
- (22) النخالة، أفنان. (2017). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتفكير الاستدلالي والحكم الأخلاقي لدى عينة من الأطفال في قطاع غزة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- (23) وازي، طاوس، وحمودة، سلّيمة. (2018). اضطراب الضغط التالية للصدمة لدى المراهقين المتضررين جراء أحداث العنف بولاية غرداية. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 10 (5)، 88 - 79.
- (24) يوسف، أحمد. (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى عينة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس. *مجلة جامعة البعث*، 43 (21)، 111-172.

المراجع الأجنبية:

- 25) Alispahic, S & Anic, E.(2017). Mindfulness: age and gender differences on Bosnion sample. **Psychological Thought**, 10(1), 155-166.
- 26) Bisson, J.I.(2007). post-traumatic stress disorder. **Occupational Medicine**, 57, 399 – 403.
- 27) Brewin, CH. R, Holmes, E.A.(2003). Psychological theories of post-traumatic stress disorder. **Clinical Psychology Review**, 23, 339 – 376 .
- 28) Burnett, H.J & Helm, H.W.(2013). Relationship between post-traumatic stress disorder, resilience, and religions orientation and practices among university student earthquake survivors in haiti. **International Journal Of Emergency Mental Health and Human Resilience**, 15(2), 97 – 104.
- 29) Follette, V, Palm, k.m & Pearson, A.N.(2006). Mindfulness and trauma: implications for treatment. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 24(1), 45-61.
- 30) Goodman, R.D & Calderon, A.M.(2012). The use of mindfulness in trauma counseling. **Journal of Mental Health Counseling**, 34 (3), 254-268.
- 31) Janssen, S.M, Hearne, T.L & Takarangi, M.K.(2015). The Relation between self-reported ptsd and depression symptoms and the Psychological distance of positive and negative events. **Journal Of Behavior therapy and Experimental Psychiatry**, 48, 177 – 184.
- 32) Pepping, CH.A, Duvenage, M, Cronin, T.J & Lyons, A.(2016). Adolescent mindfulness and psychopathology:the role of emotion regulation. **Personality and Individual Differences**, 99, 302-327.
- 33) Vujanovic, A.A, Niles, B, Pietrefesa, A & Schmertz, S.K.(2011). Mindfulness in the treatment of posttraumatic stress

disorder among military veterans. **Professional Psychology Research and Practice**, 42 (1), 24-31.

34) Weinstein, N, Brown, K.W & Ryan, R.M.(2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping and emotional well-being. **Journal of Research in Personality**, 43, 374-385.

35) Yehuda, R, Hoge, CH.W, Mcfarlane, A.C, Vermetten, E, Lanius, R.A, Nievergelt, C.M, Hobfoll, S.E et al.(2015). post-traumatic stress disorder. **Nature Reviews Disease Primers**, 1(1), 1 – 22.

36) Zhang, Z, Ran, M.S, Li, Y.H, Ou, G.J, Gong, R.R, Li, R.H, Fan, M, Jiang, Z & Fang, D.Z.(2011). prevalence of posttraumatic stress disorder among adolescents after the Wenchuan earthquake in China. **Psychological Medicine**, 42, 1687-1693.