

فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج علاج العقل والجسم في خفض  
أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وتعزيز التسامح مع الذات لدى  
ضحايا الصدمات من النساء السوريات اللاجئات إلى الأردن.

إعداد

هاجر عبد الجليل أحمد سكارنه

المشرف

الدكتورة سعاد منصور محمود غيث

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في  
الإرشاد النفسي والتربوي

تعتمد كلية الدراسات العليا  
هذه الرسالة من الرسالة  
التوقيع: ... التاريخ: ٧/٧/٢٠١٩

كلية الدراسات العليا  
الجامعة الأردنية

تشرين الأول، 2019

## فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج علاج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وتعزيز التسامح مع الذات لدى ضحايا الصدمات من النساء السوريات اللاجئات إلى الأردن

إعداد

هاجر عبد الجليل سكارنه

المشرف

الدكتورة سعاد منصور غيث

الملخص

هدفت الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على نموذج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، وتعزيز التسامح مع الذات لدى عينة النساء السوريات ضحايا الصدمات اللاجئات إلى الأردن، شارك في الدراسة (27) سيدة سورية يعانين من أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، من المستفيدات من خدمات معهد العناية بصحة الأسرة/ مؤسسة نور الحسين، تطوعن للاشتراك في البرنامج الإرشادي. تم توزيع المشاركات عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين، واحدة تجريبية (ن=12)، والثانية ضابطة (ن = 15). للإجابة عن أسئلة الدراسة قامت الباحثة بتطوير برنامج إرشادي مبني على نموذج العقل والجسم، وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، على مدار (15) جلسة تراوحت مدتها ما بين (90 إلى 120) دقيقة، ولمدة شهرين، إضافة إلى تطبيق مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ومقياس التسامح مع الذات على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل تطبيق البرنامج، وبعد الانتهاء منه، وبمتابعة بعد شهر. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية لمقاييس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة والتسامح مع الذات، على القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، وتعزيز التسامح مع الذات، كما أشارت نتائج قياس المتابعة إلى المحافظة على النتائج التي تم التوصل إليها بعد شهر من توقف البرنامج الإرشادي، على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقاييس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، والتسامح مع الذات.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي، نموذج العقل والجسم، اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، التسامح مع الذات، ضحايا الصدمات، اللاجئات السوريات.

**THE EFFECTIVENESS OF COUNSELING PROGRAM BASED ON MIND AND BODY THERAPY MODEL IN REDUCING THE SYMPTOMS OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AND PROMOTING SELF-FORGIVENESS AMONG TRAUMA VICTIMS OF THE SYRIAN REFUGEES WOMEN IN JORDAN**

By

**Hajar Abdul Jalil Ahmad Sakarneh**

**Supervisor**

**Dr. Suad Mansour Mahmoud Ghaith**

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to examine the effectiveness of a group-counseling program based on Mind and Body Model in reducing symptoms of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) and promoting self-forgiveness among a sample of trauma victims of Syrian refugees women in Jordan. The study included (27) Syrian women suffering from (PTSD), all were beneficiaries of Noor Al Hussein foundation services. The participants were randomly distributed into two groups: experimental (n=12) and control (n=15). In order to answer the question of the study, the researcher developed a group-counseling program based on Mind and Body Model, applied on experimental group, through (15) sessions, each lasting form (90-120) minutes through two months, in addition to implementing (PTSD) scale and self-Forgiveness scale, pre, post, and one month of follow up.

The results of the study indicated that there were significant statistical differences at ( $\alpha =0.05$ ) between the degree of experimental group and the control group on total score, and on all dimensions of PTSD scale, and self-Forgiveness scale, in favor of experimental group in the post-test, which indicated the effectiveness of the group-counseling program in reducing PTSD symptoms and self-forgiveness In addition to that, follow-up results indicated the maintaining of the results related to the effectiveness of the program after one-month of program closing, on follow-up test of (PTSD) scale and self-Forgiveness scale

**Key words: Group Counseling Program, Mind and Body, Post Traumatic Stress Disorder, Self-Forgiveness, Trauma Victims, refugees Women.**

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
و	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
ك	قائمة الاختصارات
ل	الملخص باللغة العربية
<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها</b>	
2	المقدمة
4	مشكلة الدراسة وأسئلتها
6	فرضيات الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	هدف الدراسة
9	التعريفات النظرية والإجرائية لمتغيرات الدراسة
11	حدود الدراسة ومحدداتها
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>	
14	الإطار النظري
49	الدراسات السابقة
56	التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>	
59	أفراد الدراسة
62	أدوات الدراسة
74	تصميم الدراسة

الصفحة	الموضوع
75	متغيرات الدراسة
75	المعالجة الإحصائية
75	إجراءات الدراسة
<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>	
78	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
81	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
83	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
85	النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات</b>	
88	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
93	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
94	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
95	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
96	التوصيات المقترحات
97	قائمة المصادر والمراجع
109	الملاحق
164	الملخص باللغة الإنجليزية

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	البيانات الديموغرافية للمشاركات في المجموعتين التجريبية والضابطة	60
2	نتائج اختبار (Mann- Whitney Test) لفحص دلالة الفروق لمقياسي (ضغط ما بعد الصدمة والتسامح مع الذات) في القياس القبلي تعزى لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)	62
3	الفقرات الأصلية لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة والتعديل عليها وفق توجيهات المحكمين	64
4	معاملات ارتباط فقرات أبعاد مقياس ضغط ما بعد الصدمة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له، والدرجة الكلية للمقياس	65
5	معاملات ثبات مقياس ضغط ما بعد الصدمة بطريقتي التطبيق وإعادة التطبيق والاتساق الداخلي	66
6	توزيع فقرات مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة على أبعاد المقياس	67
7	تصنيفات شدة الأعراض في اضطراب ضغط ما بعد الصدمة	67
8	فقرات مقياس التسامح مع الذات بصورتها الأولية والتعديل الذي تم عليها	68
9	معاملات ارتباط فقرات مقياس التسامح مع الذات مع البعد الذي تنتمي إليه والمقياس ككل	69
10	توزيع فقرات مقياس التسامح مع الذات على أبعاد المقياس	70
11	معاملات الثبات لمقياس التسامح مع الذات بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار والاتساق الداخلي	70
12	ملخص جلسات برنامج الإرشاد الجمعي القائم على نموذج العقل والجسم	73
13	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس ضغط ما بعد الصدمة (البرنامج الإرشادي القائم على نموذج العقل والجسم) في القياسين القبلي والبعدي تبعا للمجموعة (تجريبية، ضابطة)	79

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
80	نتائج اختبار (Mann- Whitney Test) لفحص دلالة الفروق لمقياس (ضغط ما بعد الصدمة وأبعاده) في القياس البعدي تعزى لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)	14
81	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التسامح مع الذات (البرنامج الإرشادي القائم على نموذج العقل والجسم) في القياسين القبلي والبعدي تبعًا للمجموعة (تجريبية، ضابطة)	15
82	نتائج اختبار (Mann- Whitney Test) لفحص دلالة الفروق لمقياس (التسامح مع الذات وأبعاده) في القياس البعدي تعزى لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)	16
83	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس ضغط ما بعد الصدمة الكلي وأبعاده (البرنامج الإرشادي القائم على نموذج العقل والجسم) تعزى لمتغير القياس (البعدي، المتابعة)	17
84	نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للعينات المترابطة لفحص دلالة الفروق لمقياس (ضغط ما بعد الصدمة وأبعاده) في المجموعة التجريبية تعزى لمتغير القياس (البعدي، المتابعة)	18
85	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التسامح مع الذات الكلي وأبعاده (البرنامج الإرشادي القائم على نموذج العقل والجسم) تعزى لمتغير القياس (البعدي، المتابعة)	19
86	نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للعينات المترابطة لفحص دلالة الفروق لمقياس (التسامح مع الذات وأبعاده) في المجموعة التجريبية تعزى لمتغير القياس (البعدي، المتابعة)	20

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
110	البرنامج الإرشادي القائم على نموذج العقل والجسم	.1
152	قائمة أسماء لجنة التحكيم أدوات الدراسة	.2
153	قائمة أسماء لجنة تحكيم البرنامج الإرشادي	.3
154	البيانات الديموغرافية للمشاركات في المجموعتين التجريبيية والضابطة	.4
155	مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة بصورته الأولية	.5
157	مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة بصورته النهائية	.6
158	مقياس التسامح مع الذات بصورته الأولية	.7
160	مقياس التسامح مع الذات بصورته النهائية	.8
162	كتاب تسهيل المهمة	.9
163	تقرير ضبط جودة التحليل الإحصائي	.10



## قائمة الاختصارات

الاختصار	الكلمة المختصرة
<b>WHO</b>	World Health Organization
<b>MBM</b>	Mind and body Model
<b>APA</b>	American Psychiatric Association
<b>PTSD</b>	Posttraumatic Stress Disorders
<b>UNHCR</b>	United Nations High Commissioner for Refugees
<b>DSM</b>	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>ECG</b>	Electrocardiography
<b>EEG</b>	Electroencephalography
<b>SIT</b>	Stress Inoculation Training
<b>CPT</b>	Cognitive processing therapy
<b>EMDR</b>	Eye Movement Desensitization and Reprocessing
<b>IMC</b>	International Medical Corps

فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج علاج العقل والجسم في خفض  
أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وتعزيز التسامح مع الذات لدى  
ضحايا الصدمات من النساء السوريات اللاجئات إلى الأردن.

إعداد

هاجر عبد الجليل أحمد سكارنه

المشرف

الدكتورة سعاد منصور محمود غيث

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في  
الإرشاد النفسي والتربوي

تعتمد كلية الدراسات العليا  
هذه الرسالة من الرسالة  
التوقيع: ... التاريخ: ٧/٧/٢٠١٩

كلية الدراسات العليا  
الجامعة الأردنية

تشرين الأول، 2019

نموذج ترخيص

أنا الطالب: حاجر عبد الجليل أحمد سكارنة  
أمنح الجامعة الأردنية و/أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر  
و/أو استعمال و/أو استغلال و/أو ترجمة و/أو تصوير و/أو إعادة إنتاج بأي طريقة  
كانت سواء ورقية و/أو إلكترونية أو غير ذلك، رسالة الماجستير/الدكتوراه المقدمة  
من قبلي وعنوانها:

فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج علاج العقل  
والجسم في خفض أعراض اضطراب هلع ما بعد العدوى  
وتعزيز السامح مع الذات لدى هنأيا العدواني  
الشاء السوريين اللاجئين إلى الأردن

وذلك لغايات البحث العلمي و/أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و/أو  
لأي غاية أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص  
للغير بجميع أو بعض ما رخصته ليا.

اسم الطالب: حاجر عبد الجليل أحمد سكارنة

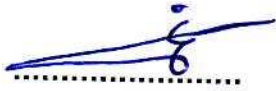
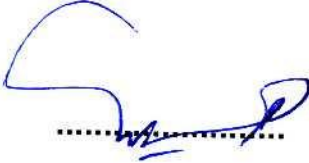
التوقيع: 

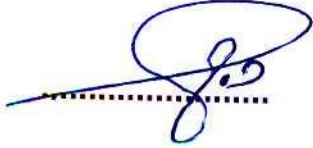
التاريخ: ٧ / ١١ / ٢٠١٩

## قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الأطروحة بعنوان: "فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج علاج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وتعزيز التسامح مع الذات لدى ضحايا الصدمات من النساء السوريات اللاجئات إلى الأردن، وأجيزت بتاريخ: ٢٣/ ١٠/ ٢٠١٩م.

التوقيع



أعضاء لجنة المناقشة

الدكتورة سعاد منصور غيث، مشرفاً

أستاذ مشارك - الإرشاد النفسي والتربوي

الدكتور حسين سالم الشرعة، عضواً

أستاذ - الإرشاد النفسي والتربوي

الدكتورة فاطمة عيد العدوان، عضواً

أستاذ مشارك - الإرشاد النفسي والتربوي

الدكتورة سهيلة محمود بنات، عضواً خارجياً

أستاذ مشارك - الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة عمان العربية

تعتمد كلية الدراسات العليا  
هذه الرسالة من الرسالة  
التوقيع: ..... التاريخ: ١٠/ ٢٣/ ٢٠١٩م

# الإهداء

إلى نبض القلب التي استمد منها عزمي وقوتي... والعين التي سهرت على راحتني... إلى من فتحت الأبواب بالدعاء... قلب الحنان: أمي أطل الله في عمرها.

إلى تاج رأسي... وسند ظهري... الذي أفنى شبابه، وأرهب أيامه، وأجهد زمانه، ويذل الكثير من أجلي: أبي أطل الله عمره.

أخوتي وأخواتي الذين أضاءوا لي الطريق، وزرعوا الأمل بين جوانحي، وتحملوا الكثير في سبيل تذليل كل صعب أمامي، فلمم كل الحب والتقدير، داعية الله أن يعينني في تعويضهم ما بذلوه من جهد وعناء.

إلى من تركت في أشياء سعيدة تجعلني ابتسم حينما تبدو الحياة كئيبة، ونبع الطاقة الإيجابية والحماس والعطاء، زوجة الأخ وابنة العم: عبير سكارنه.

إلى أخي من الأيام... والصديق الصدوق.. الذي فارقنا بجسده ولكن روحه التواقة المتالفة ما زالت معي أينما حللت وارتحلت المرحوم بإذن الله عدي السكارنه.

إلى من مدت لي يد المساعدة في لحظات السقوط، وكانت البوصلة التي تلهمني الطريق الصحيح في الوقت المظلم: الدكتورة ريم الغبشان.

إلى العم شرقي وابنه الدكتور محمد نور، والعم الرائد عبد الرزاق السكارنه، الذين كان لهم الفضل في دفعي إلى الأمام، وعرفت من خلالهم أن للحياة طرقاً أخرى ولا يوجد مستحيل في طريق النجاح.

إلى كل من علمني حرف أسانذتي الكرام وإلى طلاب العلم زملاءً وأصدقاءً ومن سار على خطاي.

لكل شخص قريب أو بعيد ساهم في دعمي المعنوي والعلمي والذي ساعدني على إنجاز هذه الأطروحة أو منحني دعوة صادقة في ظهر الغيب، فجزاهم الله عني كل خير.

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، وأصلي وأسلم على خير من تعلم وعمل  
وعلم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

أما بعد، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " مَنْ قَالَ جزاكم الله خيراً، فقد أبلغ في الثناء "  
وقال صلى الله عليه وسلم: " لا يشكر الله مَنْ لا يشكر الناس "

بعد أن منّ الله علي بإتمام أطروحتي، والتي أسأل الله أن يجعلها علماً نافعاً، فإني أشكره عز  
وجل على عظيم عطايه وجزيل فضله، شكراً طيباً ملء السماوات والأرض وملء ما بينهما، هو وحدة  
له الفضل في إتمام هذه الأطروحة، فلك ربي سجدت، وعليك توكلت، وبك أمنت.

ولا يسعني بعد إتمام هذه الأطروحة إلا أتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى مشرفتي العزيزة  
الدكتورة سعاد منصور غيث، التي مدت لي يد العطاء فاعطت بسخاء، وفي نفسي لها الوفاء، وكلي لها  
الثناء والامتنان والافتخار والتقدير، على كل ما قدمته لي حتى يخرج هذا العمل بالصورة الأفضل.

إلى من كان أباً ومعلماً... إلى من لم يبخل عليّ بعلمه، أو مساعدة، أو تشجيع ممتنة له جداً  
وجداً وجداً: الدكتور حسين الشرعه.

كما يسعدني التقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة، لقبولهم مناقشة  
هذه الأطروحة، وعلى ما سيقدموه من توجيهات وملاحظات ستسهم في إثراء الأطروحة وتجويدها،  
والشكر الموصول لجميع الأساتذة اللذين ساهموا في تحكيم أدوات الدراسة، ومع وافر شكري وتقديري  
للمشاركات في البرنامج الإرشادي الجمعي.

كما يسعدني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى زملاء التخصص الذين تعلمت منهم العزم والأصرار  
لإكمال طريقي أخص بالذكر الدكتور فرحان العثمان، والدكتورة صابرين الحلامة، والدكتورة مها البوالي،  
والدكتورة ايمان العلي، والحبيبة مرام بني مصطفى.

وكما أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى أذاس رافقتني كلماتهم الداعمة، ونظراتهم المشجعة  
السيدة مها غطاشة، والسيدة عريب الحياوي والسيدة رانيا شعبان، والسيدة أروى النشاش.

وكل الشكر والامتنان لكافة كوادر معهد العناية بصحة الأسرة / مؤسسة نور الحسين الذين لم  
يفتروا يوماً عن تشجيعي ومساندتي ودعمي، وعلى رأسهم المدير العام الدكتور إبراهيم عقل.

إلى كادر دار الوفاق الاسري كل الشكر والتقدير والامتنان على الدعم النفسي الذي منحتوني  
إياه، وعلى رأسهم مديرة الدار الفاضلة ابتهاج استيته.

إلى كوادر مركز العقل والجسم بفرعية واشنظن وغزة ممتنة جداً لكم على المواقف النبيلة  
والجميلة التي لا تفارق ذاكرتي ابداً.

كما أتقدم بعظيم الشكر والامتنان إلى جميع أفراد اسرتي الذين كان لهم الفضل الكبير في  
دعمي للإنجاز هذه المرحلة.

شكراً بحجم السماء لكل شخص زرع في قلبي الأمل والإصرار والمثابرة وساهم في وصولي إلى  
هنا، وإلى من شهد بلان لا إله إلا الله محمد رسول الله، تادب بادب القرآن الكريم، وتمسك بحبله ونوره  
المبين، وجعل من القرآن شفاءً لأسقامه والنجاة في أتباعه، وأتبع وأقتدى بالرسول الأمين، أكرم الخلق  
أجمعين محمد الأمين وآله وأصحابه الغر الميامين ومن تبعهم بخير وإحسان إلى يوم الدين.

اللهم اجعل هذا العمل خالصاً لوجهك الكريم،

اللهم أمين وأخر داعونا أن الحمد لله رب العالمين.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
و	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
ك	قائمة الاختصارات
ل	الملخص باللغة العربية
<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها</b>	
2	المقدمة
4	مشكلة الدراسة وأسئلتها
6	فرضيات الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	هدف الدراسة
9	التعريفات النظرية والإجرائية لمتغيرات الدراسة
11	حدود الدراسة ومحدداتها
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>	
14	الإطار النظري
49	الدراسات السابقة
56	التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>	
59	أفراد الدراسة
62	أدوات الدراسة
74	تصميم الدراسة



الصفحة	الموضوع
75	متغيرات الدراسة
75	المعالجة الإحصائية
75	إجراءات الدراسة
<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>	
78	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
81	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
83	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
85	النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات</b>	
88	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
93	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
94	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
95	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
96	التوصيات المقترحات
97	قائمة المصادر والمراجع
109	الملاحق
164	الملخص باللغة الإنجليزية

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	البيانات الديموغرافية للمشاركات في المجموعتين التجريبية والضابطة	60
2	نتائج اختبار (Mann- Whitney Test) لفحص دلالة الفروق لمقياسي (ضغط ما بعد الصدمة والتسامح مع الذات) في القياس القبلي تعزى لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)	62
3	الفقرات الأصلية لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة والتعديل عليها وفق توجيهات المحكمين	64
4	معاملات ارتباط فقرات أبعاد مقياس ضغط ما بعد الصدمة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له، والدرجة الكلية للمقياس	65
5	معاملات ثبات مقياس ضغط ما بعد الصدمة بطريقتي التطبيق وإعادة التطبيق والاتساق الداخلي	66
6	توزيع فقرات مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة على أبعاد المقياس	67
7	تصنيفات شدة الأعراض في اضطراب ضغط ما بعد الصدمة	67
8	فقرات مقياس التسامح مع الذات بصورتها الأولية والتعديل الذي تم عليها	68
9	معاملات ارتباط فقرات مقياس التسامح مع الذات مع البعد الذي تنتمي إليه والمقياس ككل	69
10	توزيع فقرات مقياس التسامح مع الذات على أبعاد المقياس	70
11	معاملات الثبات لمقياس التسامح مع الذات بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار والاتساق الداخلي	70
12	ملخص جلسات برنامج الإرشاد الجمعي القائم على نموذج العقل والجسم	73
13	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس ضغط ما بعد الصدمة (البرنامج الإرشادي القائم على نموذج العقل والجسم) في القياسين القبلي والبعدي تبعا للمجموعة (تجريبية، ضابطة)	79

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
80	نتائج اختبار (Mann- Whitney Test) لفحص دلالة الفروق لمقياس (ضغط ما بعد الصدمة وأبعاده) في القياس البعدي تعزى لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)	14
81	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التسامح مع الذات (البرنامج الإرشادي القائم على نموذج العقل والجسم) في القياسين القبلي والبعدي تبعًا للمجموعة (تجريبية، ضابطة)	15
82	نتائج اختبار (Mann- Whitney Test) لفحص دلالة الفروق لمقياس (التسامح مع الذات وأبعاده) في القياس البعدي تعزى لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)	16
83	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس ضغط ما بعد الصدمة الكلي وأبعاده (البرنامج الإرشادي القائم على نموذج العقل والجسم) تعزى لمتغير القياس (البعدي، المتابعة)	17
84	نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للعينات المترابطة لفحص دلالة الفروق لمقياس (ضغط ما بعد الصدمة وأبعاده) في المجموعة التجريبية تعزى لمتغير القياس (البعدي، المتابعة)	18
85	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التسامح مع الذات الكلي وأبعاده (البرنامج الإرشادي القائم على نموذج العقل والجسم) تعزى لمتغير القياس (البعدي، المتابعة)	19
86	نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للعينات المترابطة لفحص دلالة الفروق لمقياس (التسامح مع الذات وأبعاده) في المجموعة التجريبية تعزى لمتغير القياس (البعدي، المتابعة)	20

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
110	البرنامج الإرشادي القائم على نموذج العقل والجسم	.1
152	قائمة أسماء لجنة التحكيم أدوات الدراسة	.2
153	قائمة أسماء لجنة تحكيم البرنامج الإرشادي	.3
154	البيانات الديموغرافية للمشاركات في المجموعتين التجريبيية والضابطة	.4
155	مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة بصورته الأولية	.5
157	مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة بصورته النهائية	.6
158	مقياس التسامح مع الذات بصورته الأولية	.7
160	مقياس التسامح مع الذات بصورته النهائية	.8
162	كتاب تسهيل المهمة	.9
163	تقرير ضبط جودة التحليل الإحصائي	.10

## قائمة الاختصارات

الاختصار	الكلمة المختصرة
<b>WHO</b>	World Health Organization
<b>MBM</b>	Mind and body Model
<b>APA</b>	American Psychiatric Association
<b>PTSD</b>	Posttraumatic Stress Disorders
<b>UNHCR</b>	United Nations High Commissioner for Refugees
<b>DSM</b>	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>ECG</b>	Electrocardiography
<b>EEG</b>	Electroencephalography
<b>SIT</b>	Stress Inoculation Training
<b>CPT</b>	Cognitive processing therapy
<b>EMDR</b>	Eye Movement Desensitization and Reprocessing
<b>IMC</b>	International Medical Corps

## فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج علاج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وتعزيز التسامح مع الذات لدى ضحايا الصدمات من النساء السوريات اللاجئات إلى الأردن

إعداد

هاجر عبد الجليل سكارنه

المشرف

الدكتورة سعاد منصور غيث

الملخص

هدفت الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على نموذج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، وتعزيز التسامح مع الذات لدى عينة النساء السوريات ضحايا الصدمات اللاجئات إلى الأردن، شارك في الدراسة (27) سيدة سورية يعانين من أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، من المستفيدات من خدمات معهد العناية بصحة الأسرة/ مؤسسة نور الحسين، تطوعن للاشتراك في البرنامج الإرشادي. تم توزيع المشاركات عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين، واحدة تجريبية (ن=12)، والثانية ضابطة (ن = 15). للإجابة عن أسئلة الدراسة قامت الباحثة بتطوير برنامج إرشادي مبني على نموذج العقل والجسم، وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، على مدار (15) جلسة تراوحت مدتها ما بين (90 إلى 120) دقيقة، ولمدة شهرين، إضافة إلى تطبيق مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ومقياس التسامح مع الذات على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل تطبيق البرنامج، وبعد الانتهاء منه، وبمتابعة بعد شهر. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية لمقاييس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة والتسامح مع الذات، على القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، وتعزيز التسامح مع الذات، كما أشارت نتائج قياس المتابعة إلى المحافظة على النتائج التي تم التوصل إليها بعد شهر من توقف البرنامج الإرشادي، على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقاييس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، والتسامح مع الذات.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي، نموذج العقل والجسم، اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، التسامح مع الذات، ضحايا الصدمات، اللاجئات السوريات.

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة وأهميتها

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة وأهميتها

#### المقدمة

لقد ازداد الاهتمام بتدخلات الصحة العامة نظرًا لتأثيرها المباشر على حياة البشر، من خلال مجموعة من الإجراءات التي تعمل على تعزيز وإنعاش الصحة، والوقاية من كل ما يمكن أن تؤثر على هذه الحالة، ويمكن أن تكون هذه التدخلات على ثلاث مستويات: الوقاية الأولية التي تستهدف كافة أفراد المجتمع، والتي تعمل على التقليل من فرصة الإصابة بالاضطراب، والوقاية الثانوية التي تستهدف الأشخاص المعرضين للإصابة بالاضطراب من خلال الكشف المبكر، والحد من تقدم أعراض الاضطراب، أما الوقاية من الدرجة الثالثة فتشمل معالجة الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات، والعمل على الحد منها.

إنّ مفهوم الصحة لا يقتصر على صحة الجسم؛ فتنبعاً لتعريف منظمة الصحة العالمية (World Health Organization (WHO) للصحة فهي حالة من الرفاه والعافية البدنية، والنفسية، والعقلية والاجتماعية كاملة، وليست مجرد غياب المرض أو العجز، بالإضافة إلى قدرة الفرد أو المجموعة على تحقيق الطموحات وتلبية الاحتياجات وتغيير البيئة أو التعامل معها، كما توصف الصحة بأنها حالة من الرفاهية التي يدرك بها الفرد قدراته، والتي تمكنه من التغلب على ضغوط الحياة والعمل بشكل منتج وخالق، ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه (Mackereth, Brown & Learmonth, 2014).

لقد ظهر فرع من فروع علم النفس يُعنى بالصحة، ويُعرف بعلم النفس الصحي، والذي حقق الغرب فيه التقدم الكبير - إلا أنه لا يزال يتلمس خطاه الأولى في عالمنا العربي - ويعتبر العلم الأكثر حداثة، والذي يهتم بدراسة دور العوامل الجسدية والنفسية والاجتماعية على الصحة والمرض، فعلى الرغم من وجود علاقة وثيقة بين الصحة والأفكار والمشاعر والسلوكيات تعود إلى آلاف السنين، إلا أن علم النفس الصحي لم يتشكل إلا في السبعينات من القرن الماضي، وكان هذا الظهور بعد قرن كامل من بدايات علم النفس في سبعينيات القرن التاسع عشر، وكذلك بعد تأسيس علم النفس التجريبي، وعلم النفس الاجتماعي، وعلم النفس الفسيولوجي، وعلم نفس الشخصية (Friedman & Silver, 2007).



قام جيمس جوردن (James Gordon) عام 1991- الذي كان يؤمن بأهمية العلاقة التكاملية والتفاعلية بين العقل والجسم- بتطوير نظام يركز على الوعي بالذات، ورعاية الذات وتحريك القوة الاستشفائية للعقل، والعمل على تحسين الصحة الجسدية والروحية من خلال مجموعة من المهارات التي يتم من خلالها توظيف العقل والجسم للوصول إلى حالة من الراحة والسعادة والهدوء النفسي، ويدعى هذا النظام نموذج العقل والجسم (Mind and Body Model) حيث يتضمن هذا النموذج إطاراً لتنمية الجوانب الفكرية والعاطفية والتخييلية والجسدية لدى الفرد، لغايات تنمية القدرة على تحسين الأداء في الحياة، وتطهير الفرد من معاناته مستخدماً استراتيجيات تحفز الشخص على العناية بالذات مثل التأمل بكافة أشكاله، التنفس بعمق، الرسم، شجرة العائلة، التحفيز الذاتي والتغذية الحيوية المرتجعة (عبد العاطي والحلو، 2011).

لقد أشارت العديد من الدراسات العربية والعالمية (شاهين، 2013)، Cushing & Braun, 2018; Gordon, Staples, He & Atti, 2016; Staple, Atti & Gordon, 2011) إلى فعالية نموذج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة الذي يقصد به حسب الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (DSM-5) Diagnostic and Statistical Mental of Mental Disorders اضطراب تبرز معالمه بشكل واضح بعد التعرض لحدث مفاجئ، وغير متوقع، ويتخطى حدود العقل البشري، ويشعر الفرد أمامه بالعجز والخسارة، وتظهر مجموعة من الأعراض بعد وقوع الحدث وتستمر لمدة ستة شهور فأكثر، متمثلة بإعادة المعيشة من خلال الذكريات والأحلام غير الطوعية والمتكررة، مما يدفع الفرد إلى جهود لتجنب المحفزات المتصلة بالحدث، الصادم ناهيك عن التغيرات التي تطرأ على الحالة العاطفية وسرعة الاستئثار مع العلم بأن هذا الاضطراب يؤدي إلى قصور في الحياة اليومية سواء أكانت اجتماعية أو مهنية (APA, 2013).

علمًا بأنّ هذا الاضطراب أكثر انتشاراً بين الناجين والناجيات من الحروب وضحايا الصدمات Schindler, Shaheen, Saar-Ashkenazy, Bani Odeh, Sass, Friedman, & Kirschbaum, 2019) كالحرب السورية التي وقعت أواخر عام 2011، وأدت إلى لجوء الكثير من الشعب السوري إلى البلدان المجاورة لهم كالعراق ولبنان وتركيا والأردن؛ وفقاً لإحصائيات المفوضية السامية لشؤون اللاجئين United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) بلغ عدد اللاجئين السوريين المسجلين فيها ما يعادل (4,6) مليون لاجئاً، وكما تبين أن ما نسبته (50,7%) من النساء (رابطة النساء الدولية للسلام والحرية، 2016).

لقد لوحظ انتشار أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء السوريات اللاجئات (Alpak, Unal, Sagaltici, Altindag & Savas, 2015)، اللواتي تعرضن للعديد من الانتهاكات مثل: احتجازها وسجنها تعسفاً في سوريا، واستخدامهن كورقة مساومة لتبادل الأسرى، وتعرضهن لمختلف الإساءات في مرافق الاحتجاز الرسمية والسرية مثل: الحرمان، والحبس الانفرادي، والتفتيش البدني المهين، والتحرش الجنسي أو الاغتصاب أو التهديد به، مما يؤدي إلى إلحاق آثار واضطرابات نفسية على المرأة السورية اللاجئة (نصار، 2015).

من الجدير بالذكر، أنّ التعرض للصدمة النفسية يمكن أن يقود إلى لوم الذات، وعدم قدرة الفرد على التسامح مع ذاته، وذلك لسببين أولهما: أن الفرد الذي يعاني من الصدمة تستحوذ عليه بشكل مستمر فكرة كيفية تجنب الصدمة، وثانيهما: إن تعرض الفرد للصدمة في فترة مبكرة من حياته، يمكن أن يجعله عرضة لسلوك إيذاء الذات في مرحلة الرشد، مما يسبب الشعور بالذنب والعار، كما أن التعرض للصدمة يقود لمشاعر الفقد والخسارة لدى الفرد، وفي حال عدم التعبير عن هذه المشاعر، فإنّ هذا يؤدي إلى ظهور أعراض جسدية وانفعالية، وبعض هذه الأعراض قد تقود إلى زيادة السلوكيات السلبية مثل المبالغة في استخدام الكحول والمخدرات والعقاقير لعلاج الألم (Mayo, 2011). لذا ظهرت عدد من النماذج العلاجية التي أولت اهتماماً كبيراً بضحايا الصدمات الناتجة عن الحروب، ومنها نموذج العقل والجسم (Mind and body Model)، وقد يكون الإطار الذي يقدمه هذا النموذج فعالاً مع الأفراد الذين تعرضوا لمواقف صادمة ولوم الذات، والعمل على تعزيز الصحة النفسية والجسدية وتحسين نظم الرعاية الصحية (Kim, Schneider, Kravitz, Mermier & Burge, 2013)

بناء على ما سبق تأتي هذه الدراسة في إطار تطوير برنامج إرشادي قائم على نموذج العقل والجسم لخفض أعراض ضغط ما بعد الصدمة، وتعزيز التسامح مع الذات لدى عينة من النساء السوريات ضحايا الصدمات اللاجئات إلى الأردن.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

لقد نجم عن الحرب السورية التي اندلعت عام 2011، لجوء أعداد كبيرة من السوريين إلى الأردن - بحكم موقعه الجغرافي، وحالة الاستقرار الأمني التي ينعم بها - حيث كان أغلب اللاجئين من النساء والأطفال الهاربين من الموت المحتمل نتيجة الحرب، وشكلت النساء والأطفال نسبة ثلاثة أرباع أعداد اللاجئين السوريين (الشيب، 2018). وهو الأمر الذي دفع المنظمات الإنسانية وغير الربحية إلى تكثيف جهودها لتقديم الخدمات النفسية والاجتماعية والطبية لهذه الفئة؛ والاستعانة بالنماذج والتقنيات المستخدمة مع الناجين من الحروب والصدمات للمساعدة في الحد من

الأعراض النفسية الناجمة عن هذه التجربة الإنسانية القاسية؛ ومن هذه النماذج نموذج العقل والجسم، وهو نموذج معاصر يهدف إلى الحد من المتاعب النفسية وزيادة المشاعر الإيجابية، من خلال مهارات توظف القدرات العقلية والجسدية والتي تؤدي إلى زيادة الوعي والإدراك الذاتي، كما انه نموذج تزايد الاهتمام به من قبل الباحثين والعاملين بالميدان النفسي بسبب النتائج الإيجابية التي حققها في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، والاضطرابات المصاحبة كالقلق والاكتئاب ( Schindler,et al.,2019; Cushing & Braun, 2018; Gordon, et al.,2016; Staples et al., 2011).

بدوره قام معهد العناية بصحة الأسرة/ مؤسسة نور الحسين بالتعاون مع مركز العقل والجسم بفرعيه واشنطن وغزة، بإجراء تدريبات مكثفات على ثلاثة مستويات (مبتدئ، ومتقدم والقيادة) لنموذج العقل والجسم للعاملين مع اللاجئين لتزويدهم بنموذج فعال ليتم توظيفه بالتعامل مع مراجعي مؤسسة نور الحسين بكافة فروعها، وقد حصلت الباحثة على هذا التدريب، وتمكنت من الوصول إلى مستوى القيادة في التدريب على نموذج العقل والجسم، وتم الإشراف عليها من قبل مركز العقل والجسم- فرع قطاع غزة، لمدة ثلاثة شهور، الذي أشرف على تدريب كادر مؤسسة نور الحسين، وقد جاءت فكرة الدراسة بعد الحصول على هذا التدريب، وكنتييجة لما لاحظته الباحثة من خلال عملها في معهد العناية بصحة الأسرة / مؤسسة نور الحسين نور- المعنية بتقديم خدمات نفسية واجتماعية وغيرها من الخدمات الطبية وخدمات التربية الخاصة للاجئين- واحتكاكها المباشر مع السيدات السوريات اللاجئات، لاحظت الباحثة حجم الألم النفسي الذي خلفته الحرب عليهن؛ كفقدان الأمن والأمان والأهل والمأوى، والمعاناة النفسية والعاطفية، كما لاحظت الباحثة ارتفاعاً في عدد السيدات المصابات بأعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، ومشكلات الصحة النفسية مثل الشعور بعدم التسامح مع الذات والذي أكدته نتائج نموذج المسح والتقييم الأولي الذي يقوم بتطبيقه متطوعين عاملين في الميدان(وفقاً للتسمية المعتمدة لهم في مؤسسة نور الحسين).

تمثل الدراسة الحالية محاولة تقديم خدمة لهؤلاء السيدات، باستخدام نموذج العقل والجسم، وفحص فعاليته وقابليته للتطبيق في ثقافة عربية ذات خصوصية متميزة عن الثقافة الغربية التي طُور فيها، من جهة أخرى تحاول الدراسة معرفة أثر نموذج العقل والجسم في خفض أعراض ضغط ما بعد الصدمة، وربطها بمتغير جذب انتباه واهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة وهو التسامح مع الذات، وبهذا جاءت الدراسة الحالية كمحاولة لمساعدة النساء السوريات اللاجئات على التخفيف من هذا الألم النفسي الذي تركته الحرب عليها وزيادة شعورهن بالتسامح مع الذات.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال محاولة الإجابة على عن السؤال الرئيسي الآتي:

**ما أثر برنامج قائم على نموذج علاج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، وتعزيز التسامح مع الذات لدى النساء السوريات ضحايا الحروب والصدمات المقيمت في الأردن؟**

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس أعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى اللاجئات السوريات تعزى للبرنامج الإرشادي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التسامح مع الذات لدى النساء اللاجئات السوريات تعزى للبرنامج الإرشادي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والمتابعة بعد شهر لمقياس أعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء اللاجئات السوريات تعزى لاستمرارية أثر البرنامج الإرشادي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والمتابعة بعد شهر لمقياس التسامح مع الذات لدى النساء اللاجئات السوريات تعزى لاستمرارية أثر البرنامج الإرشادي؟

### **فرضيات الدراسة:**

ستحاول الدراسة اختبار الفرضيات الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى اللاجئات السوريات ضحايا الحروب والصدمات المقيمت في الأردن تعزى للبرنامج الإرشادي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التسامح مع الذات لدى

اللاجئات السوريات ضحايا الحروب والصدمات المقيمت في الأردن تعزى للبرنامج الإرشادي.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والمتابعة بعد شهر لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى اللاجئات السوريات ضحايا الحروب والصدمات المقيمت في الأردن.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والمتابعة بعد شهر لمقياس التسامح مع الذات لدى اللاجئات السوريات ضحايا الحروب والصدمات المقيمت في الأردن.

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنها من أوائل الدراسات في المجتمع الأردني -حسب علم ومعرفة الباحثة - التي تدرس فعالية نموذج العقل والجسم على متغيرات نفسية، ومن الدراسات الفريدة على مستوى الدراسات العربية أيضاً حسب علم الباحثة- التي استهدفت النساء السوريات اللاجئات، والمتأثرات بالحرب السورية. ويمكن توضيح أهمية الدراسة؛ من الناحية النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

### الأهمية النظرية:

- تعد الدراسة الأولى بالأردن في حدود علم الباحثة إلى تناولت فاعلية نموذج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، وزيادة التسامح مع الذات لدى عينة من النساء السوريات ضحايا الحروب المقيمت بالأردن.
- تسهم الدراسة بإثراء المكتبة الأردنية والعربية بنموذج علاجي حديث ومعاصر لم يتم دراسته بشكل واسع على مستوى محليّ وعربيّ.
- ندرة الدراسات العربية التي تناولت دراسة متغير التسامح مع الذات مع الناجيات من الحروب والصدمات وربطه باضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

### الأهمية التطبيقية:

- تقديم برنامج علاجي قائم على نموذج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة/ وتعزيز التسامح مع الذات.
- توفر الدراسة مقياساً للتسامح مع الذات، تتوفر فيه خصائص سيكومترية جيدة، يمكن استخدامه من قبل الباحثين المهتمين بدراسة متغير التسامح مع الذات.

- إمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي من قبل المرشدين والأخصائيين النفسيين العاملين في المؤسسات المعنية باللاجئين، من أجل التقليل من الآثار النفسية الناتجة عن أحداث الحروب.
- تسهم الدراسة بتزويد المرشدين والأخصائيين النفسيين بتدخلات علاجية يمكن استخدامها في علاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة واضطرابات نفسية أخرى.
- قد تكون الدراسة مصدرًا مهمًا للجهات الرسمية وغير الرسمية في مجال الصحة النفسية لغايات التخطيط لبرامج فردية وجماعية للاجئين بكافة جنسياتهم.

### أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على نموذج علاج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من النساء السوريات المقيمات في الأردن.
2. التعرف إلى فعالية البرنامج الإرشادي في زيادة الشعور بالتسامح مع الذات والعيش بسلام لدى اللاجئات السوريات المقيمات في الأردن.
3. مساعدة النساء على امتلاك مهارات ممكن تطبيقها بشكل يومي مما ينعكس بشكل إيجابي عليهن وعلى أسرتهن.

## التعريفات المفاهيمية والإجرائية لمتغيرات الدراسة:

### برنامج الإرشاد الجمعي Group Counseling Program

يشير برنامج الإرشاد الجمعي إلى مجموعة من الإجراءات المنظمة التي تستند على نظريات الإرشاد النفسي، التي تهدف إلى إكساب مجموعة من الأفراد المعلومات والمعارف والأنشطة المتنوعة، والعمل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بشكل جمعي وليس فردي، من خلال ديناميات المجموعة، وتفاعلات أعضائها مع القائد، وفق جدول زمني مخطط له مسبقاً (أبو أسعد، 2007)

يُعرف برنامج الإرشاد الجمعي إجرائياً في الدراسة الحالية بسلسلة الجلسات الإرشادية التي صممت بالاستناد إلى نموذج العقل والجسم، والذي اشتمل على اثنتي عشرة مهارة، والمكون من (15) جلسة. طبقت بواقع جلستين أسبوعياً لمدة شهرين، حيث تراوحت مدة الجلسة ما بين (90-120) دقيقة، وتضمن تطبيق مجموعة من الفنيات والأساليب والمهارات المستندة إلى نموذج العقل والجسم، مثل التأمل، والرسومات الثلاثة، وشجرة العائلة، والأكل الواعي، والتخيل الموجه والحكيم.

### نموذج العقل والجسم (MBM) Mind and Body Model

هو شكل منظم من أشكال العلاج والتدخل غير التقليدي، يؤكد على التفاعل بين العقل والجسم، والتأثير الإيجابي للعقل على الجسم، ويستخدم فنيات مصممة لتعزيز التأثير الإيجابي للعقل على الجسم، والاستراتيجيات القائمة على الأدلة "Evidence-Based Strategies"؛ تشمل هذه الفنيات الأساليب السلوكية والنفسية والاجتماعية والتعبيرية والروحية، والمعرفية السلوكية، كما يعد نموذج العقل والجسم نموذجاً شاملاً وفعالاً للعلاج والرعاية الصحية غير التقليدية، والتثقيف الصحي، لتخفيف التوتر والضغط، والتعافي من الصدمات النفسية، وتعزيز الصحة مدى الحياة، وذلك بغرض المساهمة في إنشاء مجتمعات تتمتع بالصحة وبالمنعة النفسية والمرونة "Resilient And Healthy Communities"، (Cushing & Braun, 2018). يستند هذا النموذج على مجموعة من الفنيات التي تهدف إلى توفير فرصة كبيرة للوعي والتعبير عن الذات، والتأمل الذاتي، إضافة إلى حالة من الاسترخاء والتخيل، الذي يؤدي إلى توظيف صحة العقل من أجل تغييرات صحية في الجسم، والعكس صحيح (عبد العاطي والخلو، 2011).

ولأغراض الدراسة الحالية يعرف نموذج العقل والجسم إجرائياً بمجموعة من الاستراتيجيات العلاجية، والممارسات والمهارات الحياتية مثل: التأمل والتنفس بعمق والاسترخاء، والمتضمنة في برنامج الإرشاد الجمعي، والذي طُبّق على أفراد المجموعة التجريبية، من السيدات اللاجئات السوريات، من خلال 15 جلسة مدة كل جلسة، تراوحت مدتها ما بين (90-120) دقيقة.

## اضطراب ضغط ما بعد الصدمة (PTSD) Post Traumatic Stress Disorder

يُعرّف اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للأمراض واضطرابات النفسية والعقلية (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) على أنه اضطراب نفسي ناتج عن تعرض الفرد لحدث مفاجئ وصادم، يتخطى حدود المؤلف إما بمعايشة الحدث، أو مشاهدة حدوثه للآخرين، ويشعر نحو الحدث بالعجز والخسارة (APA,2013).

ولأغراض الدراسة الحالية يعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة المستخدم في الدراسة الحالية.

## التسامح مع الذات Self-Forgiveness

طرح العلماء والباحثون مجموعة كبيرة من التعريفات للتسامح مع الذات؛ منها ما له علاقة بكونه مجموعة من التغييرات التي تدفع الفرد لتجنب المثيرات المرتبطة بالذنب أو بالفعل المُسيء (مثل: معاقبة الذات، والانخراط في سلوكيات مدمرة للذات)، وزيادة التصرف بشكل إيجابي نحو الذات، ومنها ما هو متصل بعناصر التسامح مع الذات السلوكية، والانفعالية والتحفيزية التي تتعلق بالدافعية" (Cornish and Wade, 2015, p. 95- 96).

ولأغراض الدراسة الحالية يعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على المقياس الذي تم تطويره لأغراض الدراسة الحالية.

## ضحايا الصدمات Trauma Victims

هم الأشخاص الذين تعرضوا لأحداث مرعبة وصادمة من خلال مشاهدتها، أو معاشتها سواء أكانت بفعل بشري كالحروب والاعتداءات الجنسية، أو بسبب ظروف طبيعية كالزلازل، الفيضانات والبراكين (معهد العناية بصحة الأسرة، 2011).



يقصد بضحايا الصدمات في الدراسة الحالية اللاجئات اللواتي تعرضن لصدمة الحرب السورية.

## النساء السوريات اللاجئات إلى الأردن (Syrian refugees Women in Jordan)

هن النساء اللواتي تعرضن لأحداث صادمة ببلد الأصل سوريا، بسبب الحرب التي وقعت أواخر عام 2011، ولجان إلى الأردن تبعًا لذلك.

ولأغراض الدراسة الحالية تعرف إجرائيًا بمجموعة من النساء سوريات الجنسية، اللاجئات إلى الأردن، ممن يعانين من أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، وتم تحديد ذلك من خلال نموذج مسح وتقييم أولي معتمد لدى مؤسسة نور الحسين، بالإضافة إلى ملاحظات المرشدين والأخصائيين العاملين داخل وحدة المشورة النفسية والاجتماعية بمؤسسة نور الحسين/ فرع صويلح، الذين قاموا بتطبيق مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة على السيدات. تراوحت أعمار السيدات المشاركات في الدراسة ما بين (25- 50) عامًا .

### حدود الدراسة ومحدداتها:

تحدد الدراسة بالحدود الآتية:

- **الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة الحالية على مشاركات من اللاجئات السوريات المقيمات في الأردن، واللواتي يراجعن معهد العناية بصحة الأسرة/ مؤسسة نور الحسين، ممن تراوحت أعمارهن ما بين (25-50) عامًا، بمتوسط حسابي (37,5) عامًا.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة داخل أحد قاعات وحدة المشورة النفسية المتخصصة، لدى معهد العناية بصحة الأسرة في مؤسسة نور الحسين فرع صويلح.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الدراسة خلال الفترة الواقعة ما بين 2019/4/4 ولغاية 2019/6/3، أما جلسة المتابعة فقد كانت في تاريخ 2019/7/8، بواقع (15) جلسة تراوحت مدتها ما بين (90 إلى 120) دقيقة، طُبقت على مدار شهرين.

### محددات الدراسة

يتحدد تعميم نتائج الدراسة على المجتمعات التي تتشابه في خصائصها مع خصائص المشاركات في الدراسة الحالية، وبطريقة الوصول إليهن، من السيدات السوريات المقيمات بالأردن، واللواتي يراجعن معهد العناية بصحة الأسرة /مؤسسة نور الحسين، ممن يعانين من