مستوى إضطراب الكرب العصبي لدى طلبة جامعة البصرة

The level of nervous disorder for Basrah University students

هبه مجيد عيسى[1]

Heba Majeed Issa

[1]قسم العلوم التربوية والنفسية /كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة البصرة، **heba8m.issa@gmail.com**

تاريخ الاستلام: 2020/08/14 تاريخ القبول: 2020/09/18 تاريخ النشر: 2020/09/30

ملخص: لقد هدفت الحالية التعرف على دلالة الفروق في مستوى إضطراب الكرب العصبي لدى طلبة الجامعة. وحسب متغيري الجنس (ذكور-إناث) والتخصص (علمي-إنساني). وبلغت عينة البحث (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة البصرة موزعين على (8) كليات، تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية، وتحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري وصدق البناء، أما الثبات فقد تم التحقق منه بطريقتي إعادة الاختبار ومعامل ألفا-لكرونباخ. وتم التحقق من النتائج ومعالجة بياناتها إحصائيا واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينة واحدة، ومعادلة ألفا-كرونباخ، وأيضا استخدمت الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط في الكرب العصبي وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكرب العصبي لدى طلبة جامعة البصرة وفق متغير الجنس ولصالح الإناث وأيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكرب العصبي لدى طلبة جامعة البصرة وفق التخصص ولصالح التخصص الإنساني. ومن خلال نتائج الدراسة خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

كلمات مفتاحية: مستوى، اضطراب، الكرب العصبي،طلبة،جامعة البصرة.

Abstract: *The study aimed to identify the level of nervous disorder for university students. According to the variables of sex (male - female) and specialization (scientific - human). The sample of the research reached (400) male and female students from the University of Basra distributed on (8) colleges, which were chosen by the stratified random method. And the researcher verified the psychometric properties of the scale by findingtheapparent validity and the validity of the construction. As for the reliability, it was verified by two methods: re-testing and the Alpha-Cronbach coefficient. The results were verified and their data processed statistically. The researcher used the appropriate statistical means, T-test for two independent samples, Pearson correlation coefficient, T-test for one sample, Alpha-Cronbach equation, and also used the Statistical Package for Social Sciences (SPSS). The results showed that university students have an average level in nervous disorder , as well as the presence of statistically significant differences in nervous disorder fot Basrah University students according to the gender variable and in favor of females and also the presence of statistically significant differences in the nervous disorder for Basrah University students according to specialization and in the interests of human specialization. Through the results of the study, the researcher came up with a set of recommendations and proposals.*

Keywords: *level; disorder; nervous; students; Basrah University.*

المؤلف المرسل: م.هبه مجيد عيسى،**الإيميل**: heba8m.issa@gmail.com

1. مقدمة:

من المهم إن نشير إلى عبارة اضطراب الكرب العصبي لم تكن موجودة في قاموس الطب النفسي قبل العام 1980 غير أنها بدأت تدريجيا في الظهور عقب انتهاء الحرب العالمية الثانية، حيث اكتشفت بعض الأعراض النفسية على الجنود في ميادين الحرب، ولكن هذا تم تعميمه على ما يحدث عقب الكوارث كالزلازل والفيضانات والصدمات الكبيرة في الحياة والتي تشمل مجموعة كبيرة من الناس (طه، 2012، ص46). واضطراب الكرب العصبي ينتج عن تعرض الفرد إلى صدمة نفسية وهو رد فعل شديد ومتأخر للضغط عادة، ويكون من الشدة بحيث يصبح مرهقا، ويتميز باستمراريته، عادة خبرة الحدث الصدمي وللتجنب المتواصل للمثيرات المرتبطة بالصدمة (من أفكار أو مشاعر أو أماكن أو أشخاص) والتراخي في القدرة على الاستجابة (صعوبة التذكر، العجز، الانعزال، وقصور في المشاعر الوجدانية)، والمعاناة من أعراض الاستثارة الدائمة (كصعوبات في النوم، أو التركيز أو ازدياد التوتر أو التيقظ) (صفر، 2011، ص176)، ويؤثر هذا الاضطراب في سلامة الأفراد وبشكل جدي في النواحي الاجتماعية والأكاديمية والمهنية (يونس، 2005، ص78).

ولاضطراب الكرب العصبي علامات وأعراض معينة ويمكن تقسيمها إلى أعراض أولية وثانوية فالإعراض الأولية كاستعادة الخبرة المتعلقة بالصدمة: ويتم ذلك بصورة تلقائية بحيث تغزو الفرد ذكريات لها علاقة بالحدث ويكون ذلك على شكل صور ومشاعر وأفكار مؤلمة لا يقوى على مقاومتها الأمر الذي يدفع به إلى الشعور بالذنب والحزن والعدوانية (Assoun,1997,p98). وتجنب العالم الخارجي والفتور الانفعالي: وهو من الصفات الرئيسية أو الأولية لاضطراب الكرب العصبي، فهو وسيلة يلجأ إليها المصاب للسيطرة على الاضطراب فينقص اهتمامه بالأنشطة المهمة، ويكون لديه مدى ضيق للوجدان ومشاعر الانفصال والنفور والنسيان لأسباب نفسية ويبدأ بعد مدة قصيرة من التعرض للصدمة (Willman,1982,p65). والسلوك التجنبي أو (التجنب): في بداية الأمر يحاول المريض تجنب الأفكار أو الصور أو الأشياء المرتبطة بالحدث (الصدمة المؤلمة) وهذا ما يدعى بالتداعي الأولي مثلما الحال عند موت أخ أو صديق، وبعد ذلك يمتد التجنب إلى أفكار ومشاعر أخرى لا ترتبط مباشرة بالحدث ولكنها تدفع به إلى التفكير فيه

وهذا ما يدعى بالتداعي الثانوي فيتم الانتقال هنا إلى عدم حب الأخ أو الصديق أو الزوجة الخ (Terr,1991,p54).

2. النظريات التي حاولت تفسير اضطراب الكرب العصبي:

1.2. النظريات الحياتية (البايولوجية) Biological Theories

1.1.2. التوجه الحياتي الوراثي:

يتبنى أصحاب النظرية البايولوجية افتراضاً بأن هناك عوامل وراثية تؤدي إلى حدوث اضطراب الكرب العصبي، وقاموا بعدة دراسات من أجل التحقق من صحة هذا الافتراض ووجدوا تأثر التوائم المتماثلة بالمقارنة مع التوائم الأخوية في اضطراب الكرب العصبي، واستنتج سكار (Skre) وزملاؤه، أن النتائج تدعم فرضية مساهمة الوراثة في الإصابة بأعراض الكرب العصبي (صالح، 2002، ص85).

وتوصلت دراسة (True et al, 1993) إلى الاستنتاج نفسه في دراسة أجرتها على عينة اكبر من التوائم المتماثلة استهدفت تعرف التأثيرات التي يحدثها التعرض إلى المعارك، فوجدوا إن نسبة الاتفاق كانت اكبر بين التوائم المتطابقة مقارنة بالتوائم الأخوية وكانت معاملات الارتباط لاعتراض الكرب العصبي يتراوح بين (+0.28- +0.41) في التوائم المتطابقة، فيما تراوحت هذه المعاملات بين التوائم الأخوية بين (+0.11- 0.24) (True et al ,1993: 50-257-264).

2.1.2. التوجه الحياتي الكيميائي:

ينطوي هذا التوجه تحت المنظور الحياتي (البايولوجي) غير انه يركز على العوامل (البايوكيميائية)، فقد افترض عدد من المنظرين (Krystal et at, 1989) مثلا، إن التعرض لحادث صدمي يؤدي إلى إلحاق الضرر بجهاز أو نظام إفراز الغدة الكظرية، وتحديدا إلى زيادة في مستويات النورادرنالين والدوبامين وزيادة في مستوى الآثار الفسيولوجية، فينجم من هذه التغيرات استجابة مروعة من الخوف والجفلة تظهر على الفرد بشكل سريع. كما وجدوا إن مستوى النورادرنالين والأدرنالين كان عاليا لدى المرضى المصابين باضطراب الكرب العصبي (Krystal et al , 1989,p 20).

2.2. النظريات المعرفية Cognitive Theories

تؤكد النظريات المعرفية بصفة عامة على العمليات المعرفية والإدراكية التي تمكن الإنسان من فهم وتنظيم الأحداث التي تقع من حوله بطريقة عقلانية أو غير عقلانية (الكبيسي، 2004 : 49).

ومن النظريات المعرفية التي تناولت مفهوم الكرب العصبي :

1.2.2. نظريةلازاروس (Lazarus, 1966) :

حيث يعتقد لازاروس إن الضغوط بصفة عامة تنشأ من خلال الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع منبهات البيئة وأحداثها وكيف يفسر الفرد تلك المنبهات والأحداث فعندما يفسر الفرد المنبه البيئي على انه تهديد أو خطر أو أذى وانه عبء يتجاوز حدود وقدرات الفرد المتاحة للتعامل معه فعند ذاك يشكل هذا المنبه ضغطاً يمهد للشعور بالكرب العصبي، كما إن المواقف أو المنبهات التي تنتج وتكون الضغوط في نوعيتها وشدتها من فرد إلى آخر، وقد تتعامل المواقف والمنبهات وتتكاثف مع بعضها فينتج عنها زيادة في شدة الضغط والتوتر والقلق العام (Lazarus, 1966: 45). لقد حدد لازاروس في نظريته خطوات التعامل التي يلجأ إليها الفرد مع التنبيهات البيئية التي تسبب الضغوط وما ينتج عنها من مشاعر الكرب العصبي وغيرها:

أ- التعامل: ويقصد به التقييم المعرفي وتنظيم الاستجابة الانفعالية والفسلجية بهدف جعل التنبيه الضاغط محايداً من أجل الحفاظ على التكامل.

ب- النشاط العصبي المعرفي: ويقصد به الاستفادة من الجهاز العصبي المعرفي لتقييم تنظيم المنبه الذي يتعرض له الفرد في أي لحظة، لغرض ترجمة الضغط إلى سلوك.

ج- الاستجابة الانفعالية (المزاجية): وتحدث نتيجة للفعالية العصبية المعرفية وتتسم بالقوة وهي مرتبطة بالتغيرات البايوكيميائية والفسيولوجية.

د- الاستجابة الفسيولوجية: التغيرات التي تحدث في الهرمونات ونشاط الجهاز العصبي المركزي تمثل استجابات تؤدي إلى المقاومة أو الهرب، تبعاً لطبيعة المعلومات المعرفية.

هـ- الاستجابات السلوكية: إن الاستجابات السلوكية هي صورة للاستجابات الفسلجية والمعرفية والانفعالية وهي تعكس ما يقدمه الفرد من سلوك أثناء تعرضه للضغوط.

و- التكيف: تحصل هذه العملية من خلال الجهود التي يبذلها الفرد للتوفيق بين متطلبات المنبه وقوته من جهة وبين استجابات وقدرات الفرد من جهة أخرى ويكون التكيف على شكل سلوك قد يكون سليماً أو خاطئاً من أجل تجاوز الموقف أو المنبه الضاغط .

2.2.2. نظريةهوروتز (Horowitz, 1979):

يفترض هوروتز إن هناك ميكانزماً أساسياً يلجأ إليه الإنسان في العمليات الإدراكية المعرفية للتعامل مع الضغوط الصدمية التي ينشأ عنها الكرب العصبي وهو ميكانزم الميل للأكمال الذي يعني بان العقل يستمر بمعالجة المعلومات الجديدة المهمة حتى يتغير الموقف إلى الواقع (Reality). ولكي يكون الحدث الصدمي متمثلاً بنجاح داخل الخطة الإدراكية، فأن العناصر النفسية للحدث الصدمي ستبقى في مخزن الذاكرة النشط، وستثير تمثيلاً فكرياً وتخيلات للأحداث الصدمية على كل مستويات الوظيفة الإدراكية، تخيلات تسلطية مزعجة انفعالياً عن الحدث الصدمي (Horowitz, 1979,p 246).

3. دراسات سابقة:

1.3. دراسة صفر(2011):

وهدفت الدراسة التعرف على تشظي الذات وتحلل الشخصية والكرب النفسي لدى طلبة الجامعة .وتحدد البحث بطلبة جامعة بغداد من الدراسات الصباحية حصرا، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء ثلاثة مقاييس واستخراج مؤشرات الصدق والثبات وطبقتها على عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (500) طالبا وطالبة من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي(2010-2011) وبعد إن حللت البيانات باستعمال الوسائل الإحصائية، ظهرت النتائج الآتية:- يوجد لدى عينة البحث تشظي الذات منخفض وكذلك يوجد لديهم تحلل الشخصية منخفض ووجود كرب نفسي مرتفع .(صفر، 2011، ص43).

2.3. دراسة بلعيد (2018):

هدف الدراسة التعرف على العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة، وقد بلغت عينة البحث 296 طالبًا وطالبة من جميع التخصصات بجامعة بنيوليد، استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس اضطراب ما بعد الصدمة (أعداد الباحثة) ومقياس آرونبيک، توصل البحث إلى الحد من النتائج العامة وهي: توجد علاقة دالة إحصائيًا بين اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب لدى طلبة الجامعة بليبياعينة البحث وكان تقيمتها (3.17) عند مستوى دلالة 0.01، توجد فروق ذات دلالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 فى اتجاه الإناث، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيًا فى اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من طلاب الجامعة بليبيا تبعًا لمتغير الفرق الدراسية حيث كانت جميع قيم (ف) غير دالة إحصائيًا (بلعيد، 2018، ص76).

كما يعد اضطراب الكرب العصبي من أهم النواتج و الآثار السلبية التي يمكن أن تتجمع لكل أشكال العصاب (غانم، 2004، ص87). وأن تسارع الإحداث وتزايد ثقلها على كاهل الإنسان وتقارب المصالح وكثرة طرق وأساليب استغلال الإنسان للإنسان وتفاقم الأوضاع الاقتصادية وتزايد إعداد البشر مع انخفاض موارد الغذاء الطبيعية والصناعية والحروب وأثارها المدمرة والصراعات المتصاعدة على مصادر الطاقة وتبدل الأجواء والمناخات والاحتباس الحراري والفيضانات والزلازل والكوارث بأشكالها المختلفة وظلم الإنسان للإنسان وتخلي الكثير عن إنسانيتهم جعل عامة الناس تحت أشكال مختلفة من الضغط الاقتصادي والسياسي والنفسي والاجتماعي وبات الإنسان فريسة سهلة لأشكال الاضطرابات والمشاكل النفسية والإمراض النفسية العصبية والعقلية واخطر أنواعها القلق بأنواعه وإشكاله وخاصة المرضية منها ظهور أعراض الكرب العصبي جراء الصدمات النفسية من جهة وعجزه عن مقاومة ظروفه من جهة أخرى مما افقده شعوره بالطمأنينة والاستقرار وبات مهدداً بكل لحظة بأمنه واستقراره وصحته البدنية والنفسية وأكثر شريحة تواجه هذه الأعراض الطلبة الجامعيين لا سيما في ظل الظرف الاقتصادي الخانق الذي يحيط بكل البلدان ومنها بلدنا العراق فالمستقبل مجهول والحصول على فرص العمل أما معدومة أو مستحيلة وتتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- هل توجد دلالة فروق في مستوى اضطراب الكرب العصبي لدى طلبة جامعة البصرة؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى اضطراب الكرب العصبي لدى طلبة جامعة البصرة تعزى إلى متغيرات الجنس (ذكور-إناث) متغير التخصص (علمي-أنساني)؟

4. فرضيات الدراسة:

سيتم اختبار الفروض التالية:

- هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى (05.0) بين الوسط الفرضي لمقياس اضطراب الكرب العصبي ومتوسط العينة لدى طلبة جامعة البصرة.
- هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى (05.0) في مستوى اضطراب الكرب العصبي لدى طلبة جامعة البصرة وفقا لمتغير الجنس (ذكور– إناث).
- هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى (05.0) في مستوى اضطراب الكرب العصبي لدى طلبة جامعة البصرة وفقا لمتغير التخصص (علمي-أنساني).

5. أهمية الدراسة:

لعقود من الزمن ظن العلماء أنهم فهموا ما يحدث خلال الاختبار أو المواجهة في ساحة المعركة، ولكن الخطأ مختلفا من الأبحاث التي ظهرت مؤخرا ووضع فسيولوجيا الكرب (Stress) في منظور جديد تماما فالاستجابة للكرب ليس مجرد تفاعل بدائي يؤثر في أجزاء من الدماغ مشتركة بين مجموعة كبيرة من الأنواع تتدرج من السلم ندرس حتى البشر (الشربيني، 1994، ص34) وحقيقة الأمر إن الكرب يستطيع إن يصيب بالعجز قدراتنا العقلية الأكثر تقدما، وهي المناطق الأكثر تطورا في الرئيسيات لذا فإن اضطراب الكرب العصبي يعد اضطرابا شائعا وقد يؤدي إلى أمراض نفسية أخرى كالاكتئاب والإدمان ويمنع الفرد من ممارسة عمله وأنشطته اليومية وعلاقاته الاجتماعية، وهو أحد اضطرابات الصدمة الناجم عن التعرض لحدث أو عدة حوادث كارثية أو موقف أو عدة مواقف صادمة وشديدة ومفاجئة تهدد حياة الآمنين وتروعهم وليس ضروريا إن يكون التهديد مباشرا لشخص معين بل قد يكون موجها إلى أشخاص آخرين.

وبما أن حالات اضطراب الكرب العصبي أحد الموضوعات المهمة التي تمثل مادة للدراسة والبحث في مختلف جوانبها ووفقا للنظرية المعرفية أنه كلما زادت ضغوط الحياة على الفرد كلما تطورت أعراض اضطراب الكرب العصبي أكثر حيث ينتج عنها التفكير غير العقلاني بخصوص الذات وأحداث الحياة، لذا فإن الباحثة تسعى إلى تشخيص مستوى اضطراب الكرب العصبي

لدى طلبة جامعة البصرة وإمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة عن طريق معالجة الاضطرابات بمراحلها الأولية كي لا تتحول إلى اضطراب مزمن من أجل حماية الفرد وضمان عدم ظهوره مرة أخرى بمراحل متقدمة من العمر.

6. حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على طلبة جامعة البصرة للدراسة الصباحية من كلا الجنسين وفي التخصص العلمي والإنساني للفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2017 - 2018.

7. **تحديد مصطلحات الدراسة:**

1.7. الكرب العصبي:

أنه نتيجة تطور جملة من أعراض الاضطراب بعد التعرض لمواقف الحياة الصادمة ويعيش الشخص التجربة مرة ثانية مع الشعور بالخوف والعجز ويحاول تجنب كل ما يذكر بالحادث الصادم ويجب أن تستمر الأعراض لأكثر من شهر بعد وقوع الحادث ويجب أن تؤثر تأثيرا كبيرا في المجالات الهامة في الحياة مثل الأسرة والعمل ويمكن أن ينشأ هذا الاضطراب عن خبرات الحروب والتعذيب والكوارث الطبيعية والاعتداء والاغتصاب والحوادث الخطيرة (Kaplan, 2007,p75)

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجاباته على فقرات مقياس الكرب العصبي المعد لأغراض هذا البحث.

8. إجراءات الدراسة:

1.8. منهج الدراسة: نظرا لطبيعة الدراسة الحالية فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، بحيث يرتكز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي للظاهرة أو موضوع الدراسة.

2.8. مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة البصرة للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (19428) طالباً وطالبة موزعين على (21) كلية في الدراسات الأولية الصباحية وموزعين حسب الجنس إلى (11100) من الذكور، و(8328) من الإناث.

3.8. عينة الدراسة:وتم اختيار عينة البحث اعتمادا على المعايير الإحصائية المقبولة والمعتمدة في الدراسات الوصفية المسحية في اختيار العينات فقد تم اختيار عينة البحث التطبيقية البالغة

(400) طالبا وطالبة بواقع (150) طالبا وطالبة في المرحلة الثانية و(125) طالبا وطالبة في المرحلة الثالثة و(125) طالباً وطالبة في المرحلة الرابعة من كلا الاختصاصين إذ قسم مجتمع البحث إلى اختصاصين (علمي، وأنساني) ثم قامت الباحثة باختيار الأقسام من هذه الكليات عشوائيا.

9. أداة الدراسة:

1.9. أداة الكرب العصبي Neuropathy Disorder

اتجهت الباحثة لإعداد مقياس الكرب العصبي متبعاً سلسلة من الإجراءات الخاصة بإعداد المقياس الذي يتطلب فيه توافر الخصائص السايكومترية من (صدق وثبات وتمييز) وهذه الخطوات هي:

أولا-المنطلقات النظرية لإعداد مقياس الكرب العصبي: من خلال ما تم عرضه في الإطار النظري في الدراسة الحالية، فقد تم تحديد المنطلقات النظرية التي استندت إليها الباحثة في إعداد المقياس، لأنها تمنح الباحثة رؤية واضحة تمكنها من التحقق من إجراءات إعداد مقياس الكرب العصبي وهي:

أ- اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي في إعداد مقياسها كونها ستعتمد نظرية المعرفيةومعايير التصنيف التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSM-IV, 1994) بوصفهما منطلقاً نظرياً لهذا المقياس.

ب- اعتمدت الباحثة على أسلوب التقرير الذاتي Self-report في صياغة فقرات مقياس الكرب العصبي.

ثانيا- خطوات إعداد المقياس:

أ- مراجعة الأدبيات السابقة: قامت الباحثة في البداية بأجراء مسح شامل للمقاييس المتاحة التي صممت لقياس الكرب العصبي ولاحظت إن كل مقياس من هذه المقاييس قد اعد على أساس نظري محدد، فمنها ما ركز على صدمات الحرب، وبعضها الآخر كان يركز على الصدمات عند شريحة معينة من المجتمع مثل البالغين أو الأطفال، ومن الملاحظ إن العبارات المستخدمة في كل مقياس من هذه المقاييس تختلف تبعا للأساس النظري للمقياس، وكان هذا هو الأسلوب الأول الذي استخدمته الباحثة لوضع المقياس الجديد، بانتقاء بعض عبارات من هذه المقاييس، أما

الأسلوب الثاني الذي استعانت به الباحثة في وضع عبارات المقياس فهو الاعتماد على المحكات التشخيصية التي وردت في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل (DSM-IV-TR) للأمراض العقلية.

ب- تحديد مفهوم و أبعاد الكرب العصبي: وبعد اطلاع الباحثة على الإطار النظري تم تحديد مفهوم الكرب العصبي وأبعاده، فقد عرفتهُ الباحثة بأنه: حالة من التوتر والضغط النفسي الشديد الناتج من ضغوطات خارجية أحادية أو متنوعة تسبب قلق وعدم القدرة على التفكير والتركيز مع ميل شديد للاكتئاب وظهور حالات من الهلع والخوف من المستقبل مما ينعكس سلباً على الوظائف والمظاهر الجسمية. بعد أن اعتمدت على المحكات التشخيصية التي وردت في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل للأمراض العقلية. وقامت الباحثة بصياغة (91) فقرة معتمدة في ذلك على بعض الأدبيات كما موضح في الجدول (1)

الجدول 1: توزيع فقرات مقياس الكرب العصبي بحسب أبعاده

الأبعاد	عدد الفقرات
التوتر النفسي	19
الرهاب الاجتماعي	15
الاكتئاب	18
الهلع	19
ضعف القدرة على التذكر	20
المجموع	91

المصدر:الجدول رقم 01 من إعداد الباحثة.

ثالثا- تصنيف وتصحيح فقرات المقياس: تم تصنيف المقياس إلى (26) فقرة ايجابية و(65) فقرة سلبية،كما وضعت الباحثة للمقياس بدائل خماسية أمام كل فقرة هي (ينطبق عليّ بشدة, ينطبق عليّ غالباً, ينطبق عليّ أحياناً, ينطبق عليّ نادراً, لا ينطبق عليّ أبداً). يتم تصحيح الفقرات الايجابية للمقياس بإعطاء (5) درجات للبديل ينطبق عليّ بشدة و(4) للبديل ينطبق عليّ غالباً و(3) للبديل ينطبق عليّ أحيانا و(2) للبديل ينطبق عليّ نادراً و(1) للبديل لا ينطبق عليّ أبدا، أما الفقرات السلبية فتعطى الدرجات بصورة معاكسة.

رابعا- صلاحية الفقرات ومدى ملاءمتها: ولإيجاد مؤشرات صدق مقياس الكرب العصبي وتعليماته بصورته الأولية تم عرضه على (18) من الأساتذة المختصين في مجال علم النفس, للحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لقياسه وإذا كان معيار بلوم (Bloom) الذي التزمت به الباحثة يشير إلى الاستبقاء على الفقرات التي تحصل على نسبة اتفاق المحكمين على (80%) فأعلى وحذف ما دونها (بلوم، 1983)، لذا فإن تعليمات مقياس الكرب العصبي وبدائله وطريقة تصحيحه قد نالت موافقة السادة المحكمين، أما فقرات هذا المقياس فقد حصلت (60) فقرة على نسبة اتفاق (100%) , وحصلت (10) فقرات على نسبة اتفاق (90%) , وحصلت (5) فقرات على نسبة اتفاق (80%), في حين استبعدت (16) فقرة لأنها لم تحصل على نسبة الاتفاق المعتمدة , وتم أعادة صياغة بعض الفقرات.

خامسا- التحليل الإحصائي للفقرات :

أ- القوة التميزية للفقرات Discriminating Power of Items

لحساب القوة التميزية رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة (بعد التصحيح، وإيجاد الدرجة الكلية لكل مستجيب) ترتيباً تنازلياً، واختيرت أعلى (27%) من الدرجات، وأطلق عليها المجموعة العليا، وأدنى (27%) منها، وأطلق عليها المجموعة الدنيا، وقد اعتمدت الباحثة على نسبة الدرجات العليا والدنيا، لأنها توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز، كما أشار (Ebel & Mehrnce, 1984).

وبما إن عدد أفراد العينة (400) فان نسبة (27%) وبذلك بلغ عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (216) استمارة (108) تمثل المجموعة العليا و(108) تمثل المجموعة الدنيا، وباستخدام الاختبار T-Test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين لمقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (214) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (1.96) درجة.

ويتضح أن هناك (11) فقرة لم تكن مميزة لان قيمتها التائية المحسوبة (اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) بدرجة حرية (214) ومستوى دلالة (0.05)، لذلك تم استبعادها من المقياس بصيغته النهائية وأصبح عدد فقرات المقياس (64) فقرة.

ب- صدق الفقرات: ولأجل إثبات صدق مقياس الكرب العصبي قامت الباحثة باستخراج الصدق على النحو الآتي:

- الصدق الظاهري (Face Validity): لقد بيّنا هذا النوع من الصدق من خلال توضيحنا لصلاحية الفقرات ومدى ملاءمتها على عينة البحث.

- صدق البناء (Construct Validity): ويقصد بهذا النوع من الصدق مدى قدرة المقياس أو الاختبار لكشف السمة، أو أي ظاهرة سلوكية معينة، كما يهتم بطبيعة الظاهرة التي يقيسها المقياس، أي مدى تضمينه بناءاً نظرياً محدداً أو سمة معينة (Anastasia,1976). لذلك اختير (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة البصرة وقد تم استخدم مؤشر واحد في الصدق البنائي.

- أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

لقد استخدم معامل ارتباط بيرسون، لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له، والمعروف أنه كلما زاد معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس كان احتمال تضمينها في المقياس أكبر وقد كانت معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائيا لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) ما عدا (11) فقرة.

سادسا- مؤشرات الثبات: قامت الباحثة باستخراج مؤشرات ثبات مقياس الكرب العصبي بطريقتين هما:

أ. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار: (Test- Retest): قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغت (40) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة البصرة، من عينة الصدق والثبات، وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على المجموعة نفسها وهي مدة مناسبة ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات في التطبيقين وقد بلغ (0.79)

ب. الثبات بطريقة معامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ): لقد استخرج معامل الاتساق الداخلي لمقياس الكرب العصبي باستخدام معادلة (إلفا) كرونباخ، وبلغ معامل إلفا (0.82).

ثامنا- المقياس بصورته النهائية: بعد أن استكملت الباحثة كل إجراءات إعداد مقياس الكرب العصبي أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق النهائي على عينة البحث، حيث بلغت عدد فقراته (64) فقرة توزعت على أبعاده الخمسة.

10. الوسائل الإحصائية:

لغرض تحقق أهداف البحث الحالي تم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة في هذا البحث بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) وكما يأتي: (معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي (T-Test) لعينة واحدة، الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين، معادلة ألفا كرونباخ).

11. تحليل وتفسير مناقشة النتائج:

1.11. الفرض الأول: هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى (05.0) بين الوسط الفرضي لمقياس اضطراب الكرب العصبي ومتوسط العينة لدى طلبة جامعة البصرة.وتم التحقق من هذه الفرضية من خلال استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ومجتمع حيث كانت النتائج كالتالي:

جدول 2: الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية لدرجات أفراد العينة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الكرب العصبي	400	5775.212	96208.33	192	118.12	1.96	يوجد فرق دال عند مستوى (05.0)

المصدر: الجدول رقم02 من إعداد الباحثة.

وأظهرت النتائج أن متوسط درجات الكرب العصبي لعينة البحث البالغ عددهم (400) يساوي (5775.212) درجة وبانحراف معياري مقداره (96208.33) درجة وعند معرفة دلالة الفرق بين هذا المتوسط والمتوسط الفرضي البالغ (192) للمقياس اتضح أن الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (118.12) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (96.1) بدرجة حرية (399)، وهذا يدل على ارتفاع مستوى اضطراب الكرب العصبي ضمن مستوى المتوسط لدى أفراد العينة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (صفر،2011)وايضا جاءت هذه النتيجة متفقة مع النظريات المعرفية التي فسرت اضطراب الكرب العصبي كنظرية هوروتز Horowitz, 1979 حيث يفترض إن هناك ميكانزماً أساسياً يلجأ

إليه الإنسان في العمليات الإدراكية المعرفية للتعامل مع الضغوط الصدمية التي ينشأ عنها الكرب العصبي وهو ميكانزم الميل للأكمال الذي يعني بان العقل يستمر بمعالجة المعلومات الجديدة المهمة حتى يتغير الموقف إلى الواقع ونظرية لازاروس Lazarus, 1966 حيث يعتقد أن الضغوط بصفة عامة تنشأ من خلال الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع منبهات البيئة وأحداثها وكيف يفسر الفرد تلك المنبهات والأحداث فعندما يفسر الفرد المنبه البيئي على انه تهديد أو خطر أو أذى وانه عبء يتجاوز حدود وقدرات الفرد المتاحة للتعامل معه فعند ذاك يشكل هذا المنبه ضغطاً يمهد للشعور بالكرب العصبي ووفقا لما تم ذكره من نظريات أنه كلما زادت ضغوط الحياة على الفرد كلما تطورت أعراض اضطراب الكرب العصبي أكثر حيث ينتج عنها التفكير غير العقلاني بخصوص الذات وأحداث الحياة والعالم بشكل عام.

2.11. الفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على: هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى (05.0) في مستوى اضطراب الكرب العصبي لدى طلبة جامعة البصرة وفقا لمتغير الجنس (ذكور– إناث). وللمعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول 3: القيمة التائية لدلالة الفروق في الكرب العصبي حسب متغير الجنس (ذكور، إناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	249	8916.209	06900.31	0.039	1.96	يوجد فرق دال ولصالح الإناث عند مستوى 0.05
إناث	151	0066.217	95322.37			

المصدر: الجدول رقم03 من إعداد الباحثة.

حيث بلغ متوسط الذكور البالغ عددهم (249) طالبا (209,8916)، والانحراف المعياري (06900.31) في حين بلغ متوسط الإناث البالغ عددهم (151) طالبة (0066.217)، والانحراف المعياري (95322.37) وبمقارنة المتوسطين تبين إن القيمة التائية المحسوبة البالغة (2.039) هي

اكبر من القيمة الجدولية البالغة (96.1) عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (05.0) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الكرب العصبي لمتغير الجنس ولصالح الإناث وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (بلعيد 2018) حيث أن طبيعة التكوين النفسي والجسمي للإناث من كونهم أكثر حساسية وخوف وتأثر من مجتمع الذكور، كذلك تشير أدبيات الموضوع إلى أن الإناث أكثر فاعلية واستعدادًا من الذكور للإصابة باضطراب الكرب العصبي وذلك لأن الإناث أكثر معاناة من الذكور فى تأثير الاضطرابات.

3.11. الفرضية الثالثة: نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على أن: هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى (05.0) في مستوى اضطراب الكرب العصبي لدى طلبة جامعة البصرة وفقا لمتغير التخصص (علمي-أنساني). وللمعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول 4: القيمة التائية لدلالة الفروق في الكرب العصبي حسب متغير التخصص (علمي ، إنساني)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
علمي	129	4109.196	92556.25	947.6	1.96	يوجد فرق دال ولصالح الإنساني عند مستوى 0.05
إنساني	271	2731.220	66334.34			

المصدر: الجدول رقم04 من إعداد الباحثة.

إذ بلغ متوسط التخصص العلمي البالغ عددهم (129) طالبا (4109.196)، والانحراف المعياري (92556.25) في حين بلغ متوسط الإنساني البالغ عددهم (271) (2731.220)، والانحراف المعياري (66334.34) وبمقارنة هاذين المتوسطين تبين إن القيمة التائية المحسوبة البالغة (947.6) هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (96.1) عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (05.0) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الكرب العصبي لمتغير التخصص ولصالح الإنساني واختلفت هذه النتيجة مع الدراسات السابقة حيث أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا لمتغير التخصص وترى الباحثة أن نتيجة الفرض الثالث طبيعية لكون الطلبة ذوي الاختصاصات الإنسانية يتميزون بوضع نفسي أكثر شفافية من ذوي الاختصاصات العلمية وذلك لتأثير المواد الإنسانية ومعانيها عليهم وفي بنائهم النفسي.

12. الخاتمة:

إن اضطراب الكرب العصبي احد الموضوعات المهمة التي تمثل مادة للدراسة والبحث في مختلف جوانبها ووفقا للنظرية المعرفية أنه كلما زادت ضغوط الحياة على الفرد كلما تطورت أعراض اضطراب الكرب العصبي أكثر حيث ينتج عنها التفكير غير العقلاني بخصوص الذات وأحداث الحياة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن طلبة جامعة البصرة يعانون من اضطراب الكرب العصبي وهذا يؤشر بشكل واضح لما يعانيه المجتمع عامة وشريحة طلبة الجامعة خاصة من ويلات الحروب.
- وجود فروق في الكرب العصبي لدى طلبة جامعة البصرة وفق متغير الجنس ولصالح الإناث.
- وجود فروق في الكرب العصبي لدى طلبة جامعة البصرة وفق متغير التخصص ولصالح الإنساني. من خلال هذه النتائج المتوصل إليها نستطيع أن نخرج جملة من التوصيات الايجابية وهي كما يلي:
- ضرورة معالجة الاضطرابات بمراحلها الأولية كي لا تتحول إلى اضطراب مزمن من أجل حماية الفرد وضمان عدم ظهوره مرة أخرى بمراحل متقدمة من العمر.
- ضرورة الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في كليات الجامعة والعمل على فتح مكتب الاستشارة النفسية التي تعني بمشكلات الطلبة.

10.قائمة المراجع:

الشربيني، لطفي عبد العزيز. (1994): الاتجاهات الحديثة في منظور الطب النفسي للأبحاث حول الضغوط التالية للصدمة، مكتب الإنماء الاجتماعي، الكويت.

الكبيسي، ناطق محل. (2004): أثر برنامج الإسعافات الأولية في خفض أعراض اضطراب الضغط الحاد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

بلعيد، الزادمه الزروق. (2018): اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في الآداب، المجلد (4)، العدد (9).

صفر، شيماء نجم. (2011): تشظي الذات وتحلل الشخصية وعلاقتهما بالكرب النفسي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب _جامعة بغداد.

طه، أحمد شعبان. (2012): اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه للإنجاز والهناء النفسي الاجتماعي لدى عينة من مصابي ثورة 25 يناير 2011، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المينا.

غانم، محمد حسن. (2004): علم النفس، المكتبة المصرية، الإسكندرية.

يونس، محمد محمود. (2005): مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من الطلبة في الجامعة الأردنية، مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (32)، العدد (3.

Anatasi, A. (1976) psychological testing, Macmillan New York.

Assoun, (1997) psychological stress, 4thed, New Jersey.

Eble, R.L.&Mehernce W.A. (1984) : Measurement and Evaluation in education psychology. Thiredition New York, U.S.A.

Kaplan & Sadock (2007) : Synopsis of psychiatry : behavioral sciences/ clinical psychiatry. 10th ed. Lippincott Williams and wilkins

Krystal, J.H. Kaston, T.R. Southwick Mason, J.W.W. Perry, B.D.Y. Gillery, E. L. (1989) : Aspects of PTSD. Review of Clinical and preclinical studies Behavior therapy, P.20-177.

Lazarus, Richard, S. (1966) : psychological stress and coping process. Mac Graw Hill Book com. N.Y.

Terr, L.E. (1991) : Childhood traumas, an outline and overview, American Journal of psychiatry, Vol.148, P.p.10-20.

True, W, R, Rice, J. Eisen, S.A. Health, A.C. Goldbery, J. Lxons, M.H. Novak, J. (1993) : A Twin study of liability for post traumatic stress symplows Arohiries of general psychiatry, Vol,50.

Willman, P. (1982) : Transnational Criminal Organization strategic Alliances, the Washington quarterly, Vol.18, No.1.

Horowitz, M. (1979) : psychological reponse to serious life event, in Hamilton and D.warburton: Human stress and cognition, New York, Wiley and sons.

- Arabic references in English :

Shurbini, L.A. (1994). Modern Trends in the Psychological Perspective of Research on Post-Traumatic Stress Disorder. Social Development Office, Kuwait.

Al-Kubaisi, N.M. (2004). The Impact of the First Aid Program on Reducing Symptoms of Acute Stress Disorder, [Doctoral Dissertation, College of Arts, University of Baghdad].

Belaid, A.Z.Z. (2018). Post-Traumatic Stress Disorder and Its Relationship to Depression Among University Students. Journal of Scientific Research in Literature.

Safar, S.N. (2011). Self-Fracture and Personality Disintegration and Their Relationship to Psychological Distress, [Doctoral Dissertation, College of Arts, University of Baghdad].

Taha, A.S. (2012). Post-Traumatic Stress Disorder and Its Relationship to Achievement Orientation and Social Well-Being Among a Sample of January 25, 2011 Revolution Victims, [Master's Thesis, College of Arts, Mina University].

Ghanem, M.H. (2004). Psychology. Egyptian Library, Alexandria.

Younis, M.M. (2005). The Effectiveness of Muscle Relaxation Technique in Reducing the Level of Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder Among a Sample of Students at the University of Jordan. Journal of Humanities and Social Sciences Studies.

11. الملاحق:

الملحق (1): مقياس الكرب العصبي بصورته النهائية

جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيزي الطالب.. عزيزتي الطالبة..

تحية طيبة ...

فيما يلي عبارات تعبر عن بعض جوانب شخصية الفرد. يرجى التفضل بقراءة كل عبارة من العبارات الآتية بتأني ودقة والإجابة عليها وفق البدائل الموضحة أمام كل عبارة ووضع علامة (√) في مكان البديل الذي يمثل رأيك، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالصواب هو ما تراه ينطبق عليك فعلا. والبدائل هي: (تنطبق عليّ بشدة، تنطبق عليَ، تنطبق عليَ أحياناً، لا تنطبق عليَ، لا تنطبق عليَ أبداً). ونؤكد هنا أن جميع المعلومات المقدمة ستعامل بسرية تامة ولن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي.

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بشدة	تنطبق علي	تنطبق عليّ أحيانا	لا تنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ أبدا
1	أنا شخص مزاجي.					
2	أكثر مشكلاتي هي مع الآخرين.					
3	المواقف الاجتماعية تشعرني بالضيق.					
4	تضايقني الإعمال التي ترتبط بمراقبة الآخرين.					
5	اشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا استطيع احتمالها.					
6	اشعر انه لا يوجد لدي ما اطمح للوصول إليه.					
7	أرى الكثير من الفشل في حياتي الماضية.					
8	استطيع التحكم في كل موقف أتعرض له.					

9	اشعر بأنني سأفقد السيطرة على نفسي.					
10	أجد صعوبة في استرجاع الوقائع التي حدثت.					
11	استعين بالآخرين لمساعدتي على التذكر.					
12	أنسى أين وضعت أشيائي.					
13	اشعر بأنني لست على ما يرام.					
14	تتغير اهتماماتي بسرعة من شيء لأخر.					
15	اغلب الناس لا يهتمون لأمري فينتابني التوتر.					
16	أتجنب الحديث مع الغرباء.					
17	اشعر بفقدان السيطرة على نفسي.					
18	أتوقع الفشل في معظم المواقف التي تواجهني.					
19	لدي شعور بعدم الرضا والملل من كل الأشياء.					
20	لدي رغبة بالبكاء عند شعوري بخوف شديد.					
21	اهرب من المواقف عندما اشعر بالارتباك.					
22	بعض المخاوف تفقدني القدرة في السيطرة على غضبي.					
23	لدي رغبة بالبكاء اغلب الأوقات.					
24	قدرتي على التذكر أفضل من الآخرين.					
25	أجد صعوبة في تذكر الموضوعات عندما أكون متعباً.					
26	اشعر بدافع قوي يثير قلقي ويدفعني لترك المكان.					
27	استمر في العمل حتى لو كنت تحت تأثير الضغط.					

28	أجد نفسي مندفعا تجاه اغلب الأشياء.					
29	تهبط همتي وعزيمتي بسهولة.					
30	تواجدي مع الآخرين يصيبني بإرهاق شديد.					
31	اشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين.					
32	أنسى الموضوعات غير المحببة لي.					
33	ابتعادي عن بيتي يسبب لي خوف شديد.					
34	يصعب عليّ تذكر الموضوعات التي تذكر أمامي.					
35	أتجنب مشاركة الآخرين لي في بعض المهام.					
36	أحب أن أتحمل المسؤولية.					
37	اخطط لأي عمل قبل تنفيذه.					
38	انسحب من المواقف التي تسبب لي التوتر.					
39	اشعر بالانزعاج حتى عندما أفكر بالماضي.					
40	اشعر بالأمان عندما أكون بمفردي.					
41	أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الجلوس وحدي بالبيت.					
42	استطيع نسيان نوبات الهلع والتمتع بحياتي.					
43	اشعر بأنني استثار بسهولة.					
44	اشعر بأنني فقدت اهتمامي بالآخرين.					
45	أجد بأن مشاعري قد تبدلت ولم يعد شيء يغصبني.					
46	اشعر بخيبة الأمل مع نفسي.					
47	عندما تمر عليّ مواقف مزعجة لا أتذكر تفاصيل الأمور.					
48	تزعجني الدقة في التفاصيل.					
49	أعاني من فقداني المعلومات المهمة.					
50	أتذكر مراحل كثيرة في حياتي.					

51	استطيع أن أتحكم بنفسي .					
52	اشعر بالتعب لأقل مجهود.					
53	تتوقف نشاطاتي بسبب مخاوف قوية تنتابني.					
54	أحاول تناول أدوية للسيطرة على مخاوفي.					
55	عندما تسرد أسرتي قصص في الماضي لا أتذكرها.					
56	أنسى الموضوع الذي كنت أتحدث فيه.					
57	عندما يقاطعني أحدا أنسى ما قلته.					
58	استطيع تكوين علاقة صداقة بسهولة.					
59	أجد نفسي شخصاً متسرعاً.					
60	إصابتي بنوبة الهلع تشعرني بالضعف.					
61	اذهب إلى النوم للتغلب على خوفي الشديد.					
62	أحاول نسيان المواقف التي تشعرني بالخوف الشديد.					
63	اشعر بأني مراقب من قبل الآخرين.					
64	تنتابني مخاوف شديدة لا استطيع السيطرة عليها.					