



الصدمة النفسية و علاقتها بالأتزان الانفعالي لدى أهوان الحماية المدنية بولاية غرداية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في تخصص:

علم النفس العيادي

تحت إشراف الدكتورة :

✓ بوسعيد مليكة

من أعدد الطلبة :

✓ السبتي هاجر

✓ عجيلة حفصة

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الصفة
جمعة أولاد حيمودة	أستاذ دكتور	رئيساً
مليكة بوسعيد	أستاذ محاضر ب	مشرفاً و مقرراً
باية عبد العالي	أستاذ دكتور	مناقشاً

الموسم الجامعي:

2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء :

إلى والديّ العزيزين، اللذين كانا دوماً سندي ودعمي الأكبر. إليكما
أهدي هذا النجاح تعبيراً عن شكري وامتناني لكل ما قدمتماه لي من
حب وتضحية.

إلى أمي وأبي، اللذين لولا دعمهم المستمر وتشجيعهم لما وصلت إلى
هذه المرحلة. إليكم أرفع هذا الإنجاز تعبيراً عن حبي وتقديري
العميقين.

إلى والدي الغاليين، اللذين كانا نور دربي وسراج أملي. شكراً على
كل لحظة دعم ومساندة، أهدىكم هذا النجاح الذي هو ثمرة جهدكم
وتضحياتكم.

إهداء:

إلى من غرسا في قلبي حب العلم، وسهرا لأجلي الليلي

إلى النورين في حياتي، أمي العزيزة وأبي الغالي

وإلى الشيخ الحسنةارة الحكمة والبركة،

إلى إخوتي الأعزاء، سندي وفخري في كل حين

وإلى من له في قلبي مكانة خاصة، الغالي على نفسي...

أهدي إليكم ثمرة جهدي وتعجب سنين دراستي، تقديراً وعرفاناً لما

قدمتموه لي من دعم، دعاء، ومحبة. وإلى الأستاذة بوسعيد، التي

رافقتنا بعلمها، صبرها، وتشجيعها طيلة مشوارنا الدراسي، كل الامتنان

والتقدير لكم جميعاً.

شكر وعرفان

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، وبعد:

الشكر لله - عز وجل - الذي أنار لي الدرب، وفتح لي أبواب العلم وأمدني بالصبر والإرادة لإتمام هذه الرسالة، فله الحمد والشكر حمدًا طيبًا مباركًا يليق بجلاله، ومن باب قول المصطفى صل الله عليه وسلم "لا يشكر الله من لا يشكر الناس".

فإن الوفاء يقتضي أن يُرد الفضل لأهله، لذلك أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى من كان له الفضل بعد الله في إخراج هذا البحث العلمي، الأستاذة الدكتورة بوسعيد مليكة، لتفضلها بالإشراف على هذه الرسالة، والذي وجدت فيها أستاذة فاضلة و معطاءة، بذل الجهد، وقدمت التوجيه السليم والرأي السديد، الذي ساعدنا في تخطي الكثير من الصعاب فجزاها الله عنا خير الجزاء وأمدها الله بدوام الصحة والعافية.

وإنه لمن دواعي فخري واعتزالي أن يناقش هذا البحث العالم الجليل الأستاذة الدكتورة بلعباس /، والذي أتوجه إليها بأسمى آيات الشكر والتقدير؛ لتفضلها بقبول مناقشة البحث رغم ثقل أعبائها ومسئولياتها؛ لتضع إرشاداتها المتميزة التي تثري هذا العمل فجزاها الله عنا خير الجزاء.

كما يشرفني أن تتفضل بمناقشة هذه الدراسة الأستاذة الدكتورة /بن حيمودة جمعة.. ولا شك في أننا سنستفيد كثيرًا من توجيهاتها السديدة، وآرائها الرشيدة، وخبرتها العلمية النافعة، فجزاها الله عنا خير الجزاء.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الفقرة
	الاهداء
	الاهداء
	الشكر و العرفان
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	ملخص الدراسة
01	مقدمة
02	الجانب النظري الفصل الاول
04	الاشكالية
06	الفرضيات
06	أهداف الدراسة
07	أهمية الدراسة
07	مصطلحات الدراسة
08	الدراسات السابقة
13	الفصل الاول : الصدمة النفسية
13	تعريف الصدمة النفسية
13	نظريات المفسرة للصدمة النفسية
17	مراحل الصدمة النفسية
18	أنواع الصدمة النفسية
19	اعراض الصدمة النفسية
20	خلاصة الفصل
23	الفصل الثاني : الاتزان الانفعالي

23	تعريف الاتزان الانفعالي
23	أهمية الاتزان الانفعالي
25	النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي
27	العوامل المؤثرة على الاتزان الانفعالي
28	خلاصة الفصل
31	الفصل الثالث : الاطار النهجي للدراسة
32	الدراسة الاستطلاعية
32	الدراسة الأساسية
33	مجتمع وعينة الدراسة
33	أدوات الدراسة
39	الأساليب الإحصائية المستخدمة
40	خلاصة الفصل
43	الفصل الرابع : عرض ومناقشة نتائج الدراسة
43	عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول
45	عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني
47	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
49	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
50	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
52	الاستنتاج العام
54	التوصيات و المقترحات
56	قائمة المراجع
60	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول
34	الجدول رقم (1) يمثل: الصدق التمييزي للبنود مقياس الصدمة النفسية
35	الجدول رقم (2) يمثل: معامل الارتباط لمقياس الصدمة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ
36	الجدول رقم (3) يمثل: الصدق التمييزي للبنود مقياس الاتزان الانفعالي:
39	الجدول رقم (4) يمثل: معامل الارتباط لمقياس الاتزان الانفعالي بطريقة ألفا كرونباخ
43	الجدول رقم (05) تصنيف العينة إلى ثلاث فئات بناء على مستويات الصدمة النفسية
45	الجدول رقم (06) يوضح مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة
47	الجدول رقم (07): دلالة العلاقة بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي
49	الجدول رقم (08): يوضح نتائج تحليل التباين الاحادي للصدمة النفسية والاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الخبرة المهنية
51	الجدول رقم (09): يوضح نتائج تحليل التباين الاحادي للصدمة النفسية والاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير السن.

المخلص

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية، والكشف عن مستوى الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى هذه العينة وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الصدمة النفسية "دافينسون" و مقياس الاتزان الإنفعالي " لمحمد عيسى (2013) وتم تطبيقها على عينة مكونة من 60 عون الحماية المدنية بولاية غرداية خلال السنة الدراسية 2025/2024، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة كما أسفرت الدراسة عن وجود مستوى متوسط لكل من متغيرين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، بينما كشفت الدراسة الحالية عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الصدمة النفسية ومتوسط درجات الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية تعزى لمتغير الجنس والخبرة المهنية

الكلمات المفتاحية: الصدمة النفسية – الاتزان الانفعالي – أعوان الحماية المدنية

Abstract:

The present study aimed to investigate the relationship between psychological trauma and emotional balance among civil protection agents in the Wilaya of Ghardaïa. It also sought to identify the levels of psychological trauma and emotional balance within this sample. The descriptive method was adopted, utilizing the Davidson Trauma Scale and the Emotional Balance Scale developed by Mohamed Issa (2013). The study was conducted on a sample of 60 civil protection agents in Ghardaïa during the 2024/2025 academic year. The results revealed a statistically significant correlation between psychological trauma and emotional balance among the participants. Furthermore, the findings indicated a moderate level of both psychological trauma and emotional balance within the sample. However, the study showed no statistically significant differences in the average scores of psychological trauma and emotional balance based on gender or professional experience.

Keywords: Psychological Trauma – Emotional Balance – Civil Protection Agents

مقدمة

مقدمة:

يعاني أعوان الحماية المدنية من ضغوط نفسية نتيجة تعرضهم لأحداث صادمة مثل الحرائق، الفيضانات، وحالات الطوارئ الأخرى. إن التفاعل مع هذه المواقف قد يؤدي إلى تطور اضطرابات نفسية، مثل اضطراب ما بعد الصدمة، والتي تؤثر على قدراتهم الانفعالية وتوجهاتهم النفسية، وتعد الصدمة النفسية من القضايا الحيوية التي تؤثر على الأفراد الذين يعملون في مجالات تتطلب تفاعلاً مستمراً مع مواقف خطيرة ومجهدة، مثل أعوان الحماية المدنية. هؤلاء الأعوان هم خط الدفاع الأول في مواجهة الكوارث والحوادث، مما يجعلهم عرضة لتجارب صعبة قد تؤثر على صحتهم النفسية وعواطفهم.

وتسعى هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الصدمة النفسية والالتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية. وكيفية تأثير التجارب الصادمة على استجاباتهم العاطفية و أدائها المهني وعلاقاتهم الشخصية. من خلال استخدام أساليب بحثية متنوعة، مثل الاستبيانات والمقابلات، ستوفر الدراسة رؤى قيمة حول التحديات النفسية التي يواجهها هؤلاء الأعوان.

و على هذا الأساس تم اختيار موضوع " الصدمة النفسية و علاقتها بالالتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية في ظل متغيرات الدراسة (السن ،الخبرة المهنية...)و لقد قسمت الدراسة إلى جانبين:

الجانب النظري يحتوي على اربع فصول الفصل الاول :و الذي يتمحور فيه الاطار العام للدراسة من اشكالية البحث كذلك تم توضيح اهداف الدراسة و الاهمية و المفاهيم المتعلقة بالدراسة و الدراسات السابقة.

اما الفصل الثاني : فنتناول فيه الصدمة النفسية حيث بدا بتحديد مفهوم الصدمة النفسية و انعكاساتها و اسبابها و انواع الصدمة النفسية و اعراضها و النظريات المفسرة لها .

و الفصل الثالث : ماهية الالتزان الانفعالي و اهميته ونظرياته و العوامل المؤثرة فيه بالإضافة إلى مبادئ تحقيقه.

بينما الجانب التطبيقي للدراسة تتضمن فصلين , الفصل الرابع حيث تم تقسيمه الى قسمين : الاول الاجراءات المنهجية المنهج المستخدم للدراسة , ثم, حدود الدراسة , ثم وصف عينة الدراسة , أدوات الدراسة , و الثاني الذي يحتوي على عرض و تحليل نتائج الدراسة التي فسرت على ضوء الدراسات السابقة و في ضوء الاطار النظري لها.

المفصل الأول:

الاطار العام للدراسة

الفصل الاول: الاطار العام للدراسة

1. اشكالية الدراسة

2. الفرضيات

3. أهداف الدراسة

4. أهمية الدراسة

5. مفاهيم الدراسة

6. الدراسات السابقة

الإشكالية:

تُعدّ الحماية المدنية من المؤسسات الحيوية والأساسية في أي مجتمع، إذ تتولى مهام التدخل السريع لإنقاذ حياة الأفراد والحوادث الخطيرة والكوارث الطبيعية والإنسانية. وتُفرض طبيعة هذه المهنة ضغطًا نفسيًا كبيرًا على أفراد الحماية المدنية، نتيجة تعرضهم المستمر والمباشر لمواقف صادمة ذات طابع إنساني مأساوي. إذ تُشير بعض الإحصائيات الرسمية (المديرية العامة للحماية المدنية 2024) إلى تسجيل أكثر من 45.000 تدخل سنويًا في الجزائر، الأمر الذي يُسلط الضوء على حجم المخاطر والتحديات التي تواجه هذه الفئة.

من خلال ذلك، فإن أفراد الحماية المدنية يتعرضون باستمرار لمواقف صعبة وخطيرة بشكل متكرر، مثل الحوادث الخطيرة، الحرائق، الكوارث الطبيعية، وإنقاذ الضحايا في حالات حرجية. هذه التجارب قد تؤدي إلى الصدمة النفسية، التي قد تتجم أيضًا من خلال رؤية جثث أو إصابات خطيرة، أو التعامل مع حالات وفاة مأساوية، أو حرائق للأحياء، أو التعرض لمخاطر أثناء عمليات الإنقاذ، والفشل في إنقاذ حياة شخص، مما قد يسبب الذعر لدى الفرد.

إذ تؤكد بعض الإحصائيات أن 13% من أعوان الحماية المدنية يشعرون بالخوف ولديهم القلق بنسبة 21.5%، أما الرغبة في البكاء فتبلغ 15.10%، مثل: اضطرابات الخوف، اضطرابات القلق الشديد. كما أثبتت من خلال بعض الدراسات أن 10% من رجال الحماية المدنية يعانون من اضطرابات نفسية في الفترة التي تلي حدوث كوارث كبيرة (قوجيل، رضوان، 2022).

لذلك تُعدّ الصدمة النفسية من الأزمات النفسية التي تواجه أفراد الحماية المدنية، فالعمل المتواصل في بيئات مليئة بالخطر والأحداث المؤلمة يؤدي إلى التعرّض لتجارب صادمة، ما قد ينتج عنه مجموعة من الاضطرابات النفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة، والقلق الشديد، والاكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، فإن أفراد الحماية المدنية يواجهون مواقف خطيرة ومؤلمة أثناء أداء مهامهم، مما يعرضهم لتجارب صادمة قد تؤثر على صحتهم النفسية والانفعالية، وقد تؤدي هذه الصدمات إلى اضطرابات نفسية وسلوكية تؤثر على أدائهم المهني وحياتهم الشخصية، مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، حيث يعاني بعض الأفراد من ذكريات مؤلمة، كوابيس، أو استرجاع للمواقف الصادمة في أذهانهم وتأثيرات جسدية كالأرق أو الشعور المستمر بالخوف بسبب التفكير المستمر في الأحداث الصادمة، بالإضافة إلى انخفاض الأداء المهني بسبب شدة التوتر وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الدقيقة، أيضًا اضطرابات القلق والتوتر تعبر عن الفرد في حالة من التوتر المستمر، مما يجعلهم دائمي القلق حتى في الأوقات العادية، والاكتئاب وفقدان الحافز يمكن أن تؤدي الصدمات المتكررة إلى شعور بالإحباط، وفقدان الرغبة في العمل أو الحياة الاجتماعية، وذلك قد يؤدي إلى خلل في التوازن الانفعالي لديهم (هشام بوحارة، 2019).

وهذه الصدمات النفسية قد تؤثر على التوازن الانفعالي لدى أفراد الحماية المدنية بشكل أو بآخر، فالتوازن الانفعالي هو قدرة الفرد على إدارة انفعالاته والتعبير عنها بشكل متوازن، خاصة في المواقف الصعبة والضاغطة، ويُعد التوازن الانفعالي من السمات الأساسية لرفع كفاءة أفراد الحماية المدنية في الاستجابة السريعة والفعالة للمصاعب، وبهذا فإن التوازن الانفعالي يلعب دورًا رئيسيًا في الحفاظ على الراحة النفسية والجسدية لأفراد الحماية المدنية.

ويؤكد "Ummah، 2014" على أن التوازن الانفعالي يُمثل أحد سمات الشخصية التي تدمج بين القدرة على تنظيم الانفعالات، والسيطرة على الدوافع والتحكم بها، والتغلب على مشكلات وصعوبات الحياة، والشخص المتوازن انفعاليًا هو الذي يحافظ على حالة انفعالية جيدة، ويتسم بالثقة والارتياح الداخلي ومتفاعل مع الناس ومع الأحداث الجارية، ولديه القدرة على السيطرة على انفعالاته وسلوكياته وإدراكاته.

ويُضيف "كاتل" أن سمة التوازن الانفعالي تقع على خط متدرج، على أحد طرفيه الاتزان الانفعالي والطرف الآخر الاضطراب، وتؤثر سمة التوازن الانفعالي بدرجة كبيرة في مزاج الفرد وفي تحقيق أهدافه العامة وإيقاعه اليومي، ويصف "كاتل" أن الفرد الذي يفتقر إلى سمة التوازن الانفعالي يتسم بالقلق والشك والتوتر وسرعة الاندفاع، وهو أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الآخرين إذا ما تعرض لعوامل ضاغطة (شعيب وخرّوف، 2017، ص21). وتُعد سمة التوازن الانفعالي غاية في الأهمية لكل السلوكيات العسكرية ومختلف الوظائف المهنية، نظرًا لما تتطلبه من ثقة وتوازن انفعالي، باعتبارها تتعامل مع الأزمات والمواقف المصيرية بالقدرة على التحكم في انفعالاتهم وضبط أنفسهم في السياقات المثيرة للانفعالات، كالحرائق والاحتفاظ ببرودة الأعصاب وسلاسة التفكير أثناء الأزمات والنكبات.

فهم دائمًا يُواجهون الأشخاص ويتنقلون لمواقع الكوارث والأَنْواء الطبيعية أو البشرية مثل الفيضانات أو الحوادث في الدرجات الأخيرة، وحوادث الإرهاب والصدمات وما يرافقها من مشاهدة جثث وأشلاء، مما يجعل عون الحماية المدنية يعمل في جو مليء بالقلق والإحباط والضغط النفسية، حيث يُعرضون بشكل دائم لمواقف الصدمة، والخبرات الصادمة التي تؤثر على الراحة النفسية والجسدية، مما يُفضي إلى صدمات لاحقة مثل اضطراب ما بعد الصدمة، إذ يُعرف على أنه معاشة الفرد لخبرة الحدث أو مواجهته أو معالجته، وهذا الحدث يتضمن موتًا أو أذى حقيقيًا أو تهديدًا للموت، والأشخاص الآخرون مع حدوث ردة فعل فورية مثل الذعر بالخوف الشديد أو الرعب (صالح، 2020، ص8).

ومع تزايد الحوادث والكوارث في الجزائر، مثل حادثة الإرهاب في العاصمة البيضاء والكوارث الطبيعية وحوادث الصخور القاتلة، أصبح من اللازم دراسة تأثير الصدمات، حيث عانت مختلف الجهات من وباء اجتاح العالم (كوفيد 19)، ودائمًا كان أفراد الحماية المدنية في الواجهة لمعالجة هذه الأحداث، مما جعلهم يتعرضون لصدمات فاقت قدرتهم على المواجهة.

ولتحقيق توازن انفعالي لهؤلاء الأفراد الذين يُمارسون مهامهم باختلاف مستوياتهم التعليمية وحالاتهم الاجتماعية، فإن هذا يُبرز الحاجة الماسة إلى دراسات معمقة تربط بين الصدمة النفسية والتوازن الانفعالي، وتأثير بعض المتغيرات الديموغرافية (مثل الخبرة والنوع) على هذه العلاقة، ومن هنا ننطلق نحو طرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصدمة النفسية والتوازن الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية؟

تساؤلات الجزئية:

- . ما مستوى الصدمة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية؟
- . ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية؟
- . هل توجد فروق في متوسط درجات الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية في ولاية غرداية تعزى لمتغير السن و متغير الخبرة المهنية؟.

2- الفرضيات:

- . توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى (أعوان) الحماية المدنية بولاية غرداية.
- . نتوقع مستوى متوسط من الصدمة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية.
- . نتوقع مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي بولاية غرداية
- . توجد فروق في متوسط درجات الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير العمر .
- . توجد فروق في متوسط درجات الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

3-أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى الصدمة النفسية التي يتعرض لها أعوان الحماية المدنية نتيجة طبيعة عملهم اليومي، مثل التعامل مع الحوادث والكوارث.
- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية وكيفية تأثرهم بالأحداث الصادمة التي يواجهونها.
- التعرف على الفروق في متوسط درجات الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

• التعرف فروق في متوسط درجات الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير العمر .

• الكشف عن علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية.

4_ أهمية الدراسة :

• تسليط الضوء على تأثير العمل في ظروف استثنائية: تساعد الدراسة في فهم تأثير التعرض المستمر للأحداث الصادمة على الصحة النفسية لأعوان الحماية المدنية، وهي فئة تتعامل بشكل يومي مع حالات طوارئ ومواقف خطيرة.

• المساهمة في تحسين الأداء الوظيفي: من خلال فهم العلاقة بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي، يمكن وضع استراتيجيات لتحسين الأداء الوظيفي للأعوان، مما ينعكس إيجابياً على تقديم الخدمات بفعالية ودقة في الأوقات الحرجة.

• تعزيز الوعي بالصحة النفسية: تساعد الدراسة في زيادة الوعي حول أهمية الاهتمام بالصحة النفسية للأشخاص العاملين في مهن تتطلب مجهوداً عاطفياً وجسدياً كبيراً، وضرورة دعمهم نفسياً لضمان استمرارية عطائهم.

• تقديم حلول ودعم مؤسسي: يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في تطوير برامج دعم نفسي وتدريب موجه للأعوان للتعامل مع آثار الصدمة وتعزيز قدرتهم على التكيف والانفعالات، مما يدعم صحتهم النفسية على المدى الطويل.

• توفير بيانات لبحوث مستقبلية: ستساهم الدراسة في توفير معلومات ومعطيات أساسية يمكن الاستفادة منها في بحوث أخرى تركز على الفئات المهنية التي تتعرض للضغوط النفسية، مما يدعم تطوير منهجيات وقائية وعلاجية فعالة.

• تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي: دراسة هذه العلاقة تساهم في تطوير تدخلات تعزز الاستقرار النفسي والاجتماعي لأعوان الحماية المدنية، ما يساهم في جودة حياتهم المهنية والشخصية، ويعود بالفائدة على المجتمع بأسره.

5_ التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة :

الصدمة النفسية:

تُعرف الصدمة النفسية على أنها تجربة غير متوقعة لا يستطيع الفرد تجنبها، وقد تستمر آثارها لفترة طويلة، مما يؤدي إلى القلق المزمن أو اضطراب ما بعد الصدمة (الحنفي عبد المنعم، 1996). كما يعرفها فارو السعيد عثمان (2001) بأنها مجموعة من الاستجابات الحسية الناتجة عن مواقف يتعرض لها الفرد ولا يستطيع دماغه ترجمتها في حينها، مما يؤدي إلى انحباسها داخله وإحداث استجابات انفعالية حادة ومستمرة. ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة المتحصل عليها أعوان الحماية المدنية بمقياس دافينستون للصدمة النفسية .

الاتزان الانفعالي:

يُعرّفه ندي دونا (2012) بأنه: "أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية، ويمتد على متصل يتراوح بين القطب الموجب، الذي يمثله الشخص المتزن انفعاليًا، والقطب السالب، الذي تمثله العصابية. ويمكن تصنيف الأفراد على هذا المتصل بناءً على مدى استقرارهم الانفعالي، حيث يمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ، الرزين، المتفائل، والمنضبط."

كما يعرّفه الديناني (2014) بأنه: "حالة نفسية تؤثر في سلوك الفرد، وتظهر من خلال مجموعة من المظاهر الخارجية الجسدية التي تعكس نوع الانفعال، والتي قد تؤثر على سلوك الفرد وتسبب اضطرابًا في اتزانه وعلاقاته مع الآخرين."

أما سمور (2012)، فيُعرّفه بأنه: "القدرة على التحكم في الانفعالات والتعامل مع المواقف بحكمة وهدوء، مع إدراك الأمور بعقلانية، وعدم إصدار الأحكام الانفعالية المتسرفة تجاه المواقف المختلفة."

يعرفا إجرائيًا بأنه الدرجة متحصل عليها لاعوان الحماية المدنية بمقياس الاتزان الانفعالي لمحمد عيسى (2013)

الحماية المدنية هي مرفق عام يُعنى بحماية الأشخاص والممتلكات من الأخطار المختلفة. وتُعد مهامه متعددة ومتطورة باستمرار لمواكبة التغيرات التقنية والعصرية. وتخضع إدارتها لوزارة الداخلية، حيث تتمتع بتنظيم إداري وتقني لضمان تنفيذ مهامها الإنسانية بكفاءة. (عثمان، 2001).

6الدراساتالسابقة:

دراسة الدكتور عدنان حب الله 2002:

في كتابه "الصدمة النفسية، أشكالها القيادية، وأبعادها الوجودية"، أن الصدمة تأتي دائمًا على إثر قطع الإنسان عن وسطه الطبيعي قطعة عن صور مطمئنة، وعن مشروع مثالي في نظره، وعن عائلته، وعن البيئة الاجتماعية ويرى أن ردة فعل شخص مصدوم، تتعلق بعنف الحدث، وبجالة عدم الانتباه، وخاصة بجالة السيكلولوجية قبل الصدمة، وقد انطلق الباحث من إشكالية: كيف يتم التصدي للعواقب الذاتية التي تسبب بها الصدمة؟ وكيف يتم استعادة استمرارية حيث وجد انقطاً؟.

رحيمة بن إسماعيل (2002):

هدفت هذه الدراسة هو توضيح العلاقة بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى المراهقين اليتامى، والتعرف على التأثيرات المحتملة بينهما. تم اختيار المنهج الوصفي القائم على عينة دراسة مكونة من 26 مراهقًا ومراقبة تتراوح أعمارهم بين (11-14) عامًا. اعتمدت الدراسة على أدوات قياس مثل مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الصدمة النفسية.

دراسة النابلسي 2004:

التي كانت "بعنوان الصدمة النفسية وتصور العصاب". هدفت هذه الدراسة إلى إيجاد أنواع الصدمة وعن الظروف التي تنشأ هذا العصاب، وكانت عينة البحث تتكون من 100 عينة حيث توصل إلى النتائج التالية:
عصاب الصدمة ينتاب الفرد حالة من الغضب ناتجة عن مشاعر العجز، أما الحادث يؤدي إلى حالة الانتكاسات النفسية والجسدية تظهر على شكل بعض الأعراض النفسية والجسدية، أما ردود الأفعال طويلة الأمد فهي تمتد على الخصائص والقدرات التي يمتلكها الفرد لكي يتكيف مع الأحداث. وكانت الصدمة النفسية تأتي دائما على أثر قطع الإنسان عن وسطه الطبيعي، وعن عائلته، وعن بيئته الاجتماعية. ويرى أن ردة فعل شخص مصدوم تتعلق بعنف الحادث وبحالة عدم الانتباه وبشكل خاص بالحالة السيكولوجية قبل الصدمة

دراسة قمو ابتسام (2017): استهدفت الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بأعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة لدى رجال الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية ورقلة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من 116 فرداً، وخلصت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وأعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة .

دراسة أو مليلي حميد ودريسي بدرة (2022): سعت إلى معرفة تأثير الأحداث الصدمية على محددات الاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية في ولايتي المسيلة وسطيف. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لعينة قوامها 45 فرداً، وأظهرت النتائج أن الأحداث الصدمية تؤثر سلباً على أبعاد الاتزان الانفعالي مثل الاسترخاء وضبط الذات، بينما لم يكن هناك تأثير على بعض الأبعاد الأخرى.

دراسة دحماني مروة (2023): هدفت إلى كشف العلاقة بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية بولاية المسيلة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة مكونة من 50 عوناً، وخلصت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي.

1.6 التعقيب على الدراسات السابقة :

الدكتور عدنان حب الله :

ركز في دراسته على ان الصدمة سواء لدى اعوان الحماية او غيرهم تحدث نتيجة خروجهم من دائرة الامان او من وضعهم الطبيعي الذي يشعرون فيه بالاطمئنان كما طرح تساؤل على كيفية التصدي لها و هذا ما يجعلنا نحقق نوعا من الاتزان النفسي.

وأظهرت نتائج دراسة رحيمة بن إسماعيل (2002):

بوجود علاقة موجبة بين الصحة النفسية والاتزان الانفعالي لدى المراهقين اليتامى. توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجات المراهقين اليتامى في مقاييس الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي حسب متغير الجنس.

الدراسة الناسلي (2004) :

توصلت إلى أن عصاب الصدمة مرتبط بالغضب الناتج عن العجز، إضافة إلى الانتكاسات النفسية والجسدية. هذا التفسير يتوافق مع نظريات الصدمة النفسية الحديثة التي تؤكد على تأثير الصدمة على المشاعر والسلوكيات. لكن كان من الأفضل توضيح ما إذا كانت هناك عوامل وسيطة أو متغيرة مثل الدعم الاجتماعي، مستوى الوعي النفسي، أو تجارب الصدمة السابقة.

دراسة قمو ابتسام 2007:

ركزت الدراسة على كشف العلاقة بين المتغيرين لدى فئة أعوان الحماية المدنية ومنها استنتجنا ان ارتفاع الصدمة لدى بعض أعوان الحماية سببه انخفاض في الاتزان الانفعالي و العكس.

لدراسات أومليلي حميد و ودريسي بدره (2022):

رأت أن الصدمات النفسية والأحداث الصدمية تؤثر بشكل ملحوظ على الاتزان الانفعالي ومستويات الاحتراق النفسي والاكنتاب لدى أعوان يستدعي توفير الدعم النفسي والاجتماعي لهذه الفئة لضمان أدائهم الوظيفي وصحتهم النفسية .

أظهرت نتائج لدراسة دحماني مروة (2023):

وجود علاقة موجبة بين الصحة النفسية والاتزان الانفعالي لدى المراهقين اليتامى. كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجات المراهقين اليتامى في مقاييس الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي حسب متغير الجنس.

المفصل الأول :

الصدمة النفيسة

التمهيد

1. الصدمة النفسية
2. نظريات الصدمة النفسية
3. مراحل الصدمة النفسية
4. أنواع الصدمة النفسية
5. اعراض الصدمة النفسية
6. خلاصة الفصل

الصدمة النفسية

التمهيد:

تعد الصدمة النفسية تجربة انسانية شائعة، لكنها تختلف شدتها و تأثيرها من شخص لآخر . و هي استجابة طبيعية للأحداث تهدد السلامة الجسدية او النفسية للفرد ، مثل الحوادث ، الكوارث الطبيعية ، العنف ، فقدان ، او غيرها من التجارب المؤلمة تتسم الصدمة بشعور مفاجئ بالعجز و الخوف ، مما يؤدي الى اضطراب في التوازن النفسي و العاطفي للفرد.

1. تعريف الصدمة النفسية:

تعرف الصدمة النفسية بأنها ظاهرة تحدث في الحياة النفسية للفرد نتيجة تعرضه لمواقف مفاجئة ومؤلمة قد تسبب له مشاعر من الخوف والرعب والإحساس بالعجز وعدم القدرة على مواجهة الموقف، وقد تحدث نتيجة مواجهة مفاجئة لحدث حقيقي أو تهديد حقيقي للموت أو الإصابة الجسدية أو فقدان الأمان، مثلما يحدث عند التعرض لحوادث مؤلمة أو حالات عنف مفاجئة (سي موسى غقار 200).

تعتبر هذه الحالة هجوماً على الإنسان وتؤدي إلى اختلال في دفاعاته النفسية، مما قد يؤدي إلى ظهور مشاعر من الخوف الشديد والعجز والرعب وفقدان القدرة على التحكم في ردود الفعل العاطفية والسلوكية. وقد تنتسب الصدمة النفسية في حدوث اضطرابات نفسية عميقة، مثل القلق والاكتئاب (الحوارزك 2003)

وتحدد الجمعية الأمريكية للطب العقلي 1994 في تعريفها للصدمة الظروف التي تنتجها ويعبر عن هذه الظروف في الاضطراب النفسي لفقدان الفرد أو عجزه في السيطرة على انفعالاته وتدرع أن الصدمة النفسية تحدث عندما يعدي الفرد أو يشاهد أو يواجه حدثاً يتضمن تهديداً فعلياً بالموت أو الجروح الخطيرة أو تهديد بفقدان السلامة الجسدية أو بخطر على أحد الأصدقاء أو التدمير الكامل للذات ويكون مصحوباً بالخوف والرعب والعجز وفقدان التحكم (جابوري 2013).

2 . النظريات المفسرة للصدمة النفسية:

1.2 الصدمة النفسية من المنظور التحليلي:

الصدمة عند فرويد: يرجع المعنى الأول إلى الدراسات التي كانت تدور حول الهستيريا 1895. حدد "فرويد" أن العصابات تعود إلى الصدمة أو الصدمات الجنسية الناتجة عن الاعتداء الجنسي للراشدين على الأطفال ويتم إحيائها عادة بسبب تقاديه ومعنى رمك ثم تخلد عددًا من الأفكار حول هذه. وأضاف بأنه يعتبر أن الأسباب ليست خارجية بل داخلية تتمثل في الهوامات ("fantasmes")

(Les) لكن النظرية الخاصة بالعصاب الصدمي تطورت في سنوات عديدة، وخاصة مع القدرة على رصد الجماعي الذكري المنتشر في الحرب العالمية الأولى. كما تم تحديد النظريات الخاصة بالصدمة ومدتها ثم تجوزها بالعمل بالجهاز الصاد للإثارات. وهكذا اكتسب مفهوم الصدمة معنيًا عند "فرويد".

2.2 . وجهة النظر الديناميكية للصدمة: افترض "فرويد" في المحور الأول أن الصدمة

النفسية تكون دائماً جنسية وتنتج عن الإغواء. وأشار إلى أن حدوث الصدمة يقتضي توفر أمرين: هو حدث إغواء لكائن غير ناضج ويكون في وضعية سلبية وغير مهياً. هو العامل المفجر أو البعدي (L'après-coup) الذي تأخذ الصدمة معناها من خلاله، فهو الذي ينشئ الآثار الذكورية المتعلقة بحادث الإغواء المبكر الذي عمل على حجب أو نسيانه. فرغم أن هذا المشهد قد يبدو سهلاً وغير مدمر إلا أنه يلعب دوراً رئيسياً في أيقاع كرع المشهد الأول ويؤدي من خلال أحد السمات المرتبطة بينهما لحيد يوجد تنظيم نفسي ورجسية وخصوصية جنسية مختلفة. في دلائله يظهر تهيئة دفاعية وقدرة متفاوتة في مقاومة الصدمة التي يتلقاها الفرد مدفوعة بالواقعة. وحينما يكون الأفراد منظمين بشكل جيد ورجسياً متوازنًا، فإنهم يتعاملون مع العوامل الخارجية أو الظروف الصعبة بشكل أفضل. وحينما يكون الطفل محبوبًا ومحترمًا، يكون له تأثير أكبر في مقاومة الصدمات (النانلسي 1991 ص 24).

3.2 وجهة النظر الاقتصادية للصدمة:

أشار فرويد إلى أن طبيعة الصدمة تتطوي على تجربة معاشه تحمل معها الحياة النفسية وخلال وقت قصير نسبيًا تكون زيادة كبيرة في الاثارة ، لدرجة أن تصبح فيها أو أردانها بالوسائل السلوكية والمألوفة، وتنتهي بالفشل مما ينتج عنه اضطرابات دائمة في قيام الطاقة الحيوية بوظيفتها ويصبح فيض الاثارة مفرطًا بالنسبة لطاقة احتمال الجهاز النفسي بسبب حداد فريد بدل العناد أو بفعل تراكم إثارات تظل محتملة إلى أن أخذت كل منها بمعدل عمدة سدواها، وهذا ما يؤدي إلى فشل مدى الثبات على اعتبار أن الجهاز النفسي قادر على تفرغ الإثارة (بلعابدريمة 2016 ص 59).

وعليه فإن وجهة النظر عند التحليليين عامة و"فرويد" خاصة تركز على أهمية السنين الأولى في حياة الفرد في تحديد الصدمة والحد، وكيفية التعامل معها. فهو يفترض دائماً وجود حدث أول مشهد إغواء من قبل الراشدين لا يكون الطفل جاهزاً له. أما العامل المفترض فهو من خلال وجود عناد لا تدريبي بينهم. وهذا ما يؤدي إلى ظهور خلل على مستوى دفاعات الأفراد نتيجة الإثارة

الكبرى التي تصيب الجهاز النفسيكون عاجزاً عن مواجهتها والسيطرة عليها مما يؤدي إلى ظهور اضطرابات مختلفة لدى الفرد.

4.2 الصدمة من وجهة نظر Diatkine: يُعدّ الصدمة النفسية بأنها الأثر الناتج عن إثارة عنيفة تظهر في ظرف لا تكون فيه نفسية الفرد في مستوى القدرة على خفض التوتر الناتج، لذا فإن الرد الفعلي يكون مفاجئاً أو لعدم قدرة الفرد على القيام برد فعل عقلي كافٍ، فالدفاعات التقليدية غالباً ما تؤدي إلى الاختلالات النفسية والنزوع نحو الدفاع. وعليه، فإن هذا يؤدي إلى حدوث اضطرابات تتكون لدى الفرد، وقد تكون هذا في صور انفعالية مكثفة. ولهذا فإن الحدث يتعرض له الشخص دون أن يكون لديه أدوات نفسية تمنع تهديد حياته النفسية الواقعية من خطر (سي موسى غفار 2002 ص 64).

تتشابه وجهة نظر Diatkine و"فرويد" حيث اعتبر هذا الأخير أن الصدمة النفسية هي الأثر الذي تتركه مواجهة الفرد لموقف محدد وعنيف ومفاجئ، يكون الفرد غير مهياً وغير قادر على مواجهته، مما يؤدي إلى ظهور خلل يصيب الجهاز النفسي ويخل بتوازن الأنا، وينتج عن ذلك ظهور أعراض الصدمة النفسية.

الصدمة عندالسيكوسوماتيين: تُعرف الصدمة عندالسيكوسوماتيين بأنها اختلال النظام الذي يحدثه نوعية الحدث أو الموقف الذي يتسبب في حدوثها. في هذه الحالة، تنتج العلاقة بين الإثارة ودفاع السيكوسوماتيين للفرد في محاولة الجسد لإيجاد حلول لعدم انتقال الاضطرابات إلى المستوى السيكوسوماتي. إذا لم يتحقق ذلك، فإن تدهور المجموعة الوظيفية يستمر تدريجياً ما لم يجد الفرد حلاً للمواقف التي يواجهها، مما قد يؤدي إلى عرقلة المسار الطبيعي. تُسمى هذه الحالة بالصدمة النفسية، وهو ما لاحظته "فرويد" على المريضة "دورا" التي عالجها في إطار السيكوسوماتية، إذ لم تكن تعاني من عصاب هستيري كما قال "فرويد"، بل كانت تعاني من وضعيات عصابية ترتبط بالانتمية، وهي العصاب المسؤول عن الاضطرابات السيكوسوماتية أو "النفسية الجسدية" عند "دورا".

5.2 الصدمة عند النظرية السلوكية: يرى هذا التيار أن الاضطرابات تعود إلى الميكانيزمات الأساسية للتعلم، ومنها الإشرط الكلاسيكي والإشرط الإجرائي، كما جاء في أعمال "مونير" (1960). مفهوم السلوك في حالة الصدمة بعد التعرض لها يعتبر مركزاً لتطوير استجابة الصدمة، وهو الموقف الذي يُثير رد فعل وجداني وقلق واضطراب على ثلاث مستويات: المستوى السلوكي، المستوى الفيزيولوجي، والمستوى المعرفي. تعتمد هذه الوضعية على عدة معايير تتعلق بنوع الحدث الصادم ومكانه وكيفية حدوثه. وعندما تجتمع هذه العوامل، يكون الحدث الصادم على شكل استجابة

كلاسيكية كمثير يعطي استجابة. كذلك، فإن الإشرط الكلاسيكي حسب "سكينر" يأخذ في الاعتبار التعلم.

تستند هذه الوضعية إلى عدة معايير تتعلق بنوع الحدث الصادم، مكانه، وكيفية حدوثه. وعندما تجتمع هذه العوامل، يظهر الحدث الصادم على شكل استجابة كلاسيكية كمثير يؤدي إلى استجابة معينة. كذلك، فإن الإشرط الكلاسيكي، حسب "سكينر"، يأخذ في الاعتبار التعلم. هناك معنى آخر للصدمة النفسية، والذي يتمثل في "الصدمة الشديدة" التي تُحدث استجابة معينة (الإشرط الكلاسيكي أو الإشرط الإجرائي)، بالإضافة إلى معايير أخرى تلعب دوراً في استمرار الاضطراب.

6.2 الصدمة في النظرية المعرفية: تميز المراقبة المعرفية بين ثلاثة اختلالات أساسية في

الوظيفة المعرفية: الانحراف المعرفي، العجز المعرفي، والمعتقدات الخاصة. بالنسبة للانحراف المعرفي، يظهر في عدم القدرة على تحقيق بعض الوسائل المعرفية الأساسية، والتي تشمل معالجة المعلومات في الذاكرة أو أثناء الانتباه، أو تنفيذ سلوكيات معينة كعدم القدرة على تذكر السياق الذي سمعنا فيه شيئاً معيناً، أو عدم القدرة على كبح المعلومات غير ذات الصلة بالموضوع. أما العجز المعرفي في عملية الانتباه والذاكرة أثناء التفاعل، فلا يتماشى مع الصيغة العامة التي تعطي "إشارات" للمعتقدات النموذجية.

يدرس "أندرسون" الفرد تفصيلياً بناءً على نوع المعلومات، حيث يتم التركيز على المعلومات ذات الطابع السلبي أو المثير للفكرة الخطرة. وأخيراً، تتعلق المعتقدات الخاصة بالمجموعة المعقدة من الروابط بين المفاهيم المخزنة في الذاكرة الدلالية، مما يؤثر على إدراك الفرد للعالم وفهمه، ويُعدل من عملياته النفسية المعرفية، الوجدانية، والعلاقات الاجتماعية. مثال: إذا كان الفرد يعتقد أن الظهور أمام الجمهور سيؤدي إلى الحكم عليه سلباً، فإن المشاركة في الفعاليات العامة تصبح مصدر قلق كبير بالنسبة له.

تأخذ النظرية المعرفية بعين الاعتبار تدرج سلوكيات الفرد في مختلف مراحل آثار الصدمة، منذ دخوله في الصدمة وطريقة مواجهتها، حيث تتكون تدريجياً كأنماط معرفية على المدى الطويل. ويرجع ذلك إلى بطء وصعوبة التخلص منها وإبعادها عن الذاكرة العاملة، مما يسمح لهذه الأنماط بأن تصبح جزءاً من الأنماط السلوكية التي تبرز بعد الصدمة.

ويوضح "داود" في هذه النظرية أنه أثناء مواجهة الموت المفاجئ وتكرار المواقف الصادمة، يفقد الشخص مهاراته الدفاعية في التعامل مع الصدمة، ما يجعله غير قادر على التحكم في سلوكياته أو تمييز إن كانت تصرفاته مناسبة أم لا. فيصبح غير قادر على اتخاذ القرارات والسلوكيات الصائبة الملائمة للوضع في تلك اللحظات، وتتعطل مجموعة العمليات الذهنية والقدرات المعرفية التكيفية، وتظهر فرضيات معرفية مكتسبة جديدة. (أشرف محمد شريت، 2002، ص 33).

4.6 الصدمة في النظرية العصبية البيولوجية: أظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات عند تعرضها للضغط النفسي، وكذلك الدراسات السريرية على الإنسان، أن الأنظمة العصبية (مثل النورأدرينالين، الدوبامين، الأفيونات الذاتية ومستقبلات النواقل العصبية) تلعب دوراً مهماً. كما أن شبكة المستقبلات العصبية (مثل المحور النخاعي الكظري) تؤكد أن نظام النورأدرينالينوالأفيونات ومحور الغدة الكظرية يتفاعل بشكل مفرط عند الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الضغط التالي للصدمة.

قدم "كزينز" في عام 1995 نظرية تشرح دور "الهيبيوثالاموس" في زيادة احتمالية إصابة الفرد بالاكئاب نتيجة لما أسماه "الدائرة الانفعالية"، التي تنتهي عند مناطق الدوافع في القشرة المخية. تؤكد هذه النظرية أن الدور المرضي للدماغ التحتاني مسؤول عن احتمال إصابة الفرد بالاكئاب. كما بينت الدراسات وجود علاقة بين الحالة النفسية والجهاز العصبي والهرموني، وتأثيرات الضغط النفسي على المناعة، مما يدل على تفاعل بين الجهاز العصبي والجهاز الهرموني استجابةً للتعرض للضغط النفسي.

وقد توصلت الدراسة الأولى (لازاريس و فولكمانولازاروس (1987) Folkman& Lazarus درساً استجابة المناعة في حالة الإجهاد النفسي، وأظهرت الدراسات التي تلت ذلك أن الضغط النفسي يؤثر على مقاومة الالتهابات والأورام، مما يُبرز تأثيره على الجهاز المناعي. ووجدوا أن الأشخاص ضعيفي القدرة على مواجهة الضغوط يظهرون استجابة مناعية ضعيفة تجاه اللقاحات، مع انخفاض في عدد الخلايا الدفاعية والمناعة الطبيعية. ومنذ أن أثبتت الدراسات التجريبية وجود تفاعلات مزدوجة بين الدماغ والجهاز المناعي، أصبح موضوع "الدماغ النفسي العصبي المناعي" محوراً لدراسة تأثير الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسدية. (أشرف محمد شريت، 2002، ص 34).

3. مراحل الصدمة النفسية:

3.1 مرحلة الصدمة والإنكار: يتصرف المصاب وكأن شيئاً لم يحدث، ويبدو وكأنه لم يتعرض لأي صدمة نفسية. تعتمد هذه المرحلة عادةً على نوع وشدة الصدمة التي تعرض لها الفرد.

مرحلة الغضب: يشعر الفرد بالضيق بعد تعرضه للصدمة المؤلمة، ويبدأ في لوم الذات والتساؤل: "لماذا حدث هذا لي؟"

3.2 مرحلة المقاومة (التضحية): يكون الفرد في حالة استنفار ويأخذ على نفسه وعوداً للخروج من التجربة المؤلمة أو استعادة ما فقده. (مثل: "سأكون إنساناً أقوى").

3.3 مرحلة الاكتئاب: تبدأ الصدمة النفسية في التأثير بعمق أكبر، ويشعر الشخص بالحزن ويفقد الاهتمام بما حوله.

3.4 مرحلة التقبل: يبدأ الشخص بتقبل ما حدث له والتعامل مع تداعياته النفسية، مما يقلل من أثر الصدمة ويعتبرها مرحلة التعافي والخروج من الأزمة النفسية.

4. أنواع الصدمة النفسية:

1.4 الصدمة الأساسية: يرتبط هذا النوع من الصدمات بالتجارب المؤثرة التي يعيشها الفرد أو الأحداث الاستثنائية الخارجة عن المألوف التي يتعرض لها خلال حياته. وتترك هذه التجارب آثارًا نفسية قوية، ويعد أهم مرحلتين لهذه الصدمات هما صدمة الميلاد وصدمة البلوغ.

2.4 صدمة الميلاد: تعتبر الولادة أول موقف خطير يختبره الفرد، وتصبح هذه التجربة قاعدة لكل قلق لاحق. تعدّ مرحلة الولادة تجربة عنيفة تشبه الموت، حيث ينتقل الجنين من داخل الرحم إلى بيئة مختلفة تمامًا.

3.4 صدمة البلوغ: تتضمن هذه الصدمة مجموعة من التغيرات النفسية والبيولوجية المرتبطة بالنضج الجنسي. ويعتقد بعض العلماء أن صدمة البلوغ قد تكون أشد من صدمة الميلاد؛ إذ يشهد الفرد تغييرات جسدية ويختبر مشاعر جديدة لم يكن يعرفها من قبل، مما قد يؤدي إلى تصرفات غير مألوفة، وتعتبر هذه المرحلة في حياة الفرد ذات تأثيرات نفسية قوية، وقد تكون بداية لاستجابات عميقة. يرى "فرويد" أن فترة البلوغ تستثير دوافع داخلية مكبوتة في اللاشعور، مما قد يؤدي إلى بعض الاضطرابات.

4.4 صدمة الحياة: تتضمن كل التجارب التي يمر بها الفرد في حياته وتؤثر في نفسيته بشكل كبير. ويمكن تقسيم هذا النوع إلى الفئات التالية:

5.4 صدمة الطفولة: يرى فرويد أن معظم الأمراض النفسية تنشأ من صدمات الطفولة؛ إذ يمكن لأي حادث مؤلم يحدث للطفل في طفولته أن يسبب له اضطرابات دائمة، مثل القلق النفسي أو العصاب، وقد تشمل هذه الصدمات أحداثًا مؤلمة كحالات الاعتداء الجنسي، أو فقدان أحد الأقارب بشكل مفاجئ.

6.4 الصدمات الناتجة عن الكوارث الإنسانية أو الطبيعية: مثل الحوادث التي تسبب الصدمة للفرد، كالتعرض لانفجارات أو كوارث طبيعية تؤدي إلى تهديد الحياة أو التسبب في إصابات جسدية أو نفسية.

7.4 الصدمات الناتجة عن فقدان شخص عزيز: قد تحدث الصدمة النفسية نتيجة فقدان شخص عزيز، سواء كان من أفراد الأسرة أو الأصدقاء، مما يترك أثراً سلبياً على نفسية الفرد (راجع عبد القادر، 1990، ص58).

5. أعراض الصدمة النفسية:

تظهر أعراض الصدمة النفسية إما بشكل فوري بعد الحدث أو بعد عدة شهور، ويمكن أن تؤثر على الأفراد في مختلف الأعمار. تشمل هذه الأعراض:

1.5 أعراض عقلية: مثل عدم القدرة على التركيز، السرحان، التشوش الذهني، النسيان المتكرر، وصعوبة التفكير واسترجاع المعلومات.

2.5 أعراض جسدية: تشمل آلاماً في مختلف أجزاء الجسم، كآلام البطن، الرأس، والصدر، فقدان النشاط، صعوبات في التنفس، شد العضلات، الشعور بفقدان التوازن، وأحياناً آلام في العيون أو تجفاف في الأطراف.

3.5 أعراض نفسية: تتجلى في القلق، الحزن، العزلة، الاكتئاب، الهلوسة، وأفكار تهديدية، وأعراض هستيرية.

4.5 اضطرابات في العادات: مثل فقدان الشهية، العدوانية، الانطواء، الخوف الشديد، الارتباك الزائد، الأحلام المزعجة والكوابيس.

أظهرت الدراسات أن أعوان الحماية المدنية معرضون بشكل كبير للصدمة النفسية بسبب طبيعة عملهم، مما يؤثر على اتزانهم الانفعالي. في دراسة أجريت على عينة من أعوان الحماية المدنية، تبين وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مكونات الصدمة النفسية (استعادة الخبرة الصادمة، تجنب الخبرة الصادمة، والاستثارة) والاتزان الانفعالي لدى الأعوان. دراسة أخرى هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة (PTSD) لدى رجال الحماية المدنية في أفلو، وسعت إلى فحص الفروق بينهم في هذه المتغيرات. بالإضافة إلى ذلك، هدفت دراسة إلى معرفة القدرة على التنبؤ بتأثير الأحداث الصدمية على أبعاد الاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية في ولايتي سطيف والمسيلا، مما يعزز فهم العلاقة بين التعرض للأحداث الصدمية والاتزان الانفعالي في هذا السياق. هذه الدراسات تسلط الضوء على أهمية تقديم الدعم النفسي والتدريب المناسب لأعوان الحماية المدنية للتعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن طبيعة عملهم، وذلك للحفاظ على اتزانهم الانفعالي وضمان أدائهم المهني بفعالية.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق، نجد أن الصدمة النفسية هي حالة نفسية وعقلية تنشأ نتيجة تعرض الفرد لحدث مخيف، سواء كان قد مر به شخصياً أو شاهده. تتجسد هذه الصدمة من خلال مجموعة من الأعراض، مثل استرجاع الأحداث، الكوابيس، والقلق الشديد، إضافةً إلى أفكار يصعب السيطرة عليها تتعلق بالحدث المؤلم.

الاتزان الانفعالي

تمهيد

- 1- تعريف الاتزان الانفعالي
- 2- أهمية الاتزان الانفعالي
- 3- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي
- 4- العوامل المؤثرة على الاتزان الانفعالي
- 5- خلاصة الفصل

الاتزان الانفعالي:

تمهيد :

الإنسان في حياته يعيش تقلبات مستمرة فلا يمكنك أن تجد شخصا تمضى حياته على وتيرة واحدة فلا بد أن يعيش الشيء وضده الحب والكراهية الخوف والأمن الغضب والحلم كلها انفعالات يعيشها الإنسان ولها قيمة كبيرة في حياته خاصة في تفاعلاتنا الاجتماعية فكما يقال أن العقائد والثقافات تفرق الناس فإن المشاعر الانفعالات توحدهم وهي تساعدهم الآخرين على فهمنا كما تساعدنا على فهم الآخرين وإدراك حاجاتهم وبالتالي التعامل السليم في المواقف المختلفة.

تعريف الاتزان الانفعالي:

يعرف يونس (2004) الاتزان لانفعالي بأنه مقدار الفرد السيطرة على انفعالاته والتحكم بها وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي أو عدم الأنساق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً.

يعرفها أألخادي (2009 ، ص 62 ، 59) يحدد عبد الغفار (1976) معناه بالوسطية وهو الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية النفسية والاعتدال في تحقيق قيمة أو تحقيق الجانب الروحي من الشخصية ذلك الجانب الذي فرد لحاجاته البيولوجية النفسية والاعتدال في تحقيق قيمة أو تحقيق الجانب الروحي من الشخصية ذلك الجانب الذي أهمله الآخرون .

او هو حالة يتمكن فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف ،ثم الربط بينها وبين ما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل، تساعد على تعيين نوع الاستجابة وطبيعتها المنققة ومجريات الموقف الراهن وتسمح بتكثيف استجابته تكيفاً ينتهي بالفرد على التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها، وفي نفس الوقت ينتهي بحالة من الشعور بالرضا والسعادة كما أن الاتزان الانفعالي واحد سمات الشخصية المتوافقة ،التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة،والقدر على السيطرة والضبط في تعبيره عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي يلغي خصوصيته وتفردته وإنما يعمل على اندماجه مع الآخرين وتحقيق ذاته(السعودي،2002).

أهمية الاتزان الانفعالي:

تظهر أهمية الاتزان الانفعالي كونه شرط من شروط السعادة والطمأنينة والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد إذ يكون هناك موازنة بين أعمال العقل والانفعال فكما كان الفرد أكثر انفعالا كان أقل كفاءة وقدرة على إدارة الموقف، فالعمل الإبداعي ينخفض بشكل كبير في حالة التوتر

النفسي عند مستوى معين فحين تصل الاضطرابات الانفعالية إلى مستوى مرتفع يستحيل معها العمل بتعقيل وذكاء وكفاءة مما يفقد الفرد القدرة على الاتزان الانفعالي (عطية، 2014).

وانطلاقاً من أهمية الاتزان الانفعالي فقد تناولته معظم نظريات علم النفس واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد ويتضح مصطلح الاتزان الانفعالي ضمن مفهومين من مفاهيم علم النفس، وهما الاتزان الانفعال فمفهوم الاتزان تشير كلمة والذي يشير إلى أن الفرد لديه قدراً لطاقة الثابتة بمقدار التوسيع بالتساوي داخل الكائن الحي وهي عملية الاتزان. أما الانفعالات فهي احد المنظومات المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي وتعتبر عن مجموعة حدود النشاط المنظم السوي، وهذا يدل عليه لفظ إي الحركة التي تتعدى الحدود وتكون أهم المظاهر الانفعالية في سلوكيات الفرد (سليمان ، 2006).

لقد أكد فروي (Froud) على نظام الأنا باعتباره الجانب المسيطر، والمنظم للشخصية، وهذا هدا الجانب قدرة كبيرة في السيطرة على معظم سلوكيات الفرد و ملامتها مع الجوانب البيئية المناسبة وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة ويرى بأن الفرد كلما كان نظام الأنا قويا لديه كان أكثر اتزاناً، وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته وكما بين ماسو (Maslow) أهمية الاتزان الانفعالي من خلال ما أشار إليه، من أن الإنسان طبيعة جوهرية، أما أن تكون طبيعة خيرة، أو محايدة ولكنها ليست شريرة، وان النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه توافق النفسي كما انه يحتاج إلى ظروف بيئة غير سليمة تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته قد تجعله عرضة للاضطرابات السلوكية، كما أشار إلى أن هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الفرد إلى تحقيقها، وأن الفرد الذي لا يستطيع تحقيق هذه الحاجات، فإنه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية؛ بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي، أو عدم وجود الاتزان الانفعالي، ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بالقدرة على اتخاذ القرار دون الاعتماد على الآخرين في ذلك، والإحساس بتلاش عالية من قبول الذات الآخرين، بالإضافة إلى إدراك الحقائق بشكل موضوعي والقدرة على مواجهة المشكلات بشكل أكثر حكمة ودراية وسيطرة، وفهم كافي لهذه المشكلات، والتعامل معها فيضوء ذلك (الربيعي، 1994).

كما أشار البورت (Albort) إلى الأهداف بعيدة المدى هي التي تميز الشخصية السوية عن شخصية المضطربة انفعاليا، كما أن هذه الأهداف تعد أمراً جوهرياً في شخصية الفرد الذي يتمتع بالاتزان الانفعالي، أما ايزيك (Aysenk) فقد أشار إلى أن الاتزان الانفعالي يعد بعداً من الإبعاد الأساسية في الشخصية إذ يشكل بعد الاتزان الانفعالي خطاً متصلاً مستمراً يمتد بين نقطتين من قطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصبية وان أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا الخط المتصل وان جميع المواقع محتملة ويمثل الاتزان

الانفعالي الفرد الهادئ والرزين والثابت والمنضبط والمتفائل والدقيق أما الفرد غير المتزن انفعاليا فيتمثل في سرعة الغضب وعدم الاستقرار، والعوانية والمزاج المتقلب، والاندفاع والتسرع. وبالتالي فإن الفرد المتزن انفعاليا هو القادر على اختيار السلوك المناسب في أي وقت والقادر على تحمل مسؤولية نتائج القرارات التي يتخذها والقادر على إيجاد معنى للحياة، كما أن توجهه الأساسي يكون نحو المستقبل بشكل ايجابي، وقد يرتبط هذا المستقبل بالمجهول.

الذي قد يقوده إلى القلق، يتقبل هذا القلق كضرورة لاستمرار الحياة، وهذا التقبل يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله ومحاولة بناء هذا المستقبل بشكل يقوده إلى السعادة والتوافق (سيدني، 1998).

ويشير روجرز (Rogarz) إلى أهمية الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على وجود جانبين للتحكم بالسلوك وتنظيمه، وهما الذات والكائن الحي ويمهلان بشكل متكامل ومنسجم، فالاتزان الانفعالي يحدث نتيجة لعدا التعاون والتكامل ويرى أن الفرد الذي يتمتع بالشخصية المتزنة يتصف بالقدرة على إدراك قدراته وإمكاناته بشكل موضوعي بالإضافة إلى قدرته على فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة وكذلك السعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية والشعور بالحرية وأن هذه الحرية مصدر اختياراته التي يمتلكها دون الاعتماد على الآخرين في الوصول إلى أهدافه، وكذلك التمتع بالثقة بالنفس، مما يجعله قادرا على اتخاذ القرارات اعتمادا على خبراته الذاتية، وما يتمتع بيه من قدرات (عطية، 2014).

3 - النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:

لقد تناولت العديد من نظريات علم النفس الاتزان الانفعالي، وقد تباينت هذه النظريات في وصفها لهذه الانفعالات، ودورها في التأثير بشخصية الفرد، وفقدانه الاتزان الانفعالي، ومن أبرز هذه النظريات ما يلي:

نظرية جيمس ولأنك (James Lank): تشير هذه النظرية إلى أن الانفعال مجموعة من

الحساسات المختلفة التي تنشأ عن التغيرات العضوية، وتختلف هذه التغيرات باختلاف هذه الإحساسات، كما تشير هذه النظرية إلى أن المظاهر الجسمية والعضوية ليست نتيجة الانفعال، وإنما هي السبب في ظهور هذا الانفعال الذي قد يفقد الفرد اتزانه الانفعالي، وقد واجهت هذه النظرية نقدا ؛ لأنه من الصعب الجزم بأن التغيرات الجسدية هي الوحيدة المسؤولة عن الانفعالات (الداهري، 2008).

نظرية كانون وبارد (kanon& Bard): لقد كان عالم النفس الأمريكي كانون بارد من أوائل الذين وجهوا النقد لنظرية جيمس و لأنك فقد أشار إلى أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية لا تميز تمايزا كافيا لاستثارة الانفعالات المختلفة، التي قد تفقد الفرد اتزانه الانفعالي، فليس هناك

فارق زمني بين الخبرة الانفعالية والتغيرات بل كلاهما يحدث في نفس الوقت وذلك انطلاقاً من أن المثير الانفعالي يتوجه نحو القشرة الدماغية مسبباً الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية، وفي نفس اللحظة يتوجه نحو الجهاز العصبي متسبباً في الاستثارة الجسمية الفسيولوجية التي قد تؤثر في الاتزان الانفعالي للفرد (الريماوي، 2004).

نظرية جانيه: (Janneh) : تشير هذه النظرية إلى أن الانفعال يحدث نتيجة لضعف : الاتصال بالجهاز العصبي، مما يؤدي إلى انفصال النشاطات الوجدانية، يترتب على انفصال النشاطات الوجدانية انعزال بعضها عن بعض، فيبقى منها جانباً مستبعداً عن الشعور، ويصبح حبيس الفرد لعدم إمكان الجهاز العصبي القيام بمهمته، مما يجعل هذه النشاطات تتخذ مسارات خاطئة تظهر في شكل انفعال أو اضطراب، قد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على انفعالاته، مما يفقده الاتزان الانفعالي (السيد، 1990).

النظرية المعرفية : تشير هذه النظرية إلى أن التفكير بشيء، وما يشعر به الفرد تجاه هذا الشيء، يرتبطان بشكل وثيق، حيث أن الإثارة الداخلية تعد جزءاً من الانفعال، وبالتالي فإن طبيعة الانفعال الذي يصدر عن الفرد يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الموقف الذي يواجهه، ومدى تمييزه لهذا الموقف، وهذه العملية التمييزية هي عملية معرفية، وبالتالي يتمكن الفرد من تفسير مشاعره، وفي ضوء هذا التفسير يقرر الفرد كيف يتصرف تجاه الموقف الذي يواجهه فإن تمكن من السيطرة على انفعالاته تبعاً لتفسيره، فإنه سيحقق اتزاناً انفعالياً، ويواجه بها الموقف بشكل ايجابي (الوقفي، 1998).

النظرية السلوكية: ترى هذه النظرية أن الانفعال ينشأ نتيجة المشكلات التي يتعرض لها الفرد، والتي قد تؤدي إلى القيام باستجابات، أو ردود فعل غير متوافقة، قد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على سلوكه، مما يفقده الاتزان الانفعالي، وبالتالي فإن هذه النظرية ترى أن الانفعال ناتج عن عدم السيطرة على السلوكيات مما يؤدي إلى ظهور المشكلات لدى الفرد (السيد، 1998).

نظرية الجشطات: تنطلق هذه النظرية في تفسيرها للانفعال من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد والمنفعل، وسبب هذا الانفعال، وخاصة الدور الذي يلعبه الفرد في هذا الانفعال، وتهتم هذه النظرية في تحديد التغيرات التي تحدث لدى الفرد عند الانفعال، بالإضافة إلى الاستجابات التي يبديها تجاه البيئة المحيطة به وهذا ما تشير إليه النظرية بانهايار الحدود التي تفصل بين العالم الداخلي للفرد، والعالم الخارجي له، مما يفقده السيطرة على انفعالاته (الريماوي، 2004).

النظرية التحليل النفسي: تنطلق هذه النظرية في تفسيرها للانفعال من خلال ما يبديه الفرد من كبت، وقد أهملت هذه النظرية المفاهيم المرتبطة بالانفعال، كالقلق والتوتر، ونظرت إلى أن الانفعال

ينشأ عندما تعاق البيبدو عن بلوغ هدفها ، فتنحول إلى شحنة انفعالية تنتظر الفرصة المناسبة للانطلاق (الريماوي 2004).

4_ العوامل المؤثرة بالأتزان الانفعالي:

يتأثر الأتزان الانفعالي بالعديد من المؤثرات والعوامل، والتي قد تتباين في تأثيرها على الأتزان الانفعالي لدى الفرد، فقد يرتبط بعض هذه العوامل بشخصية الفرد الذاتية، والبعض الآخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة، وما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية، وهناك تأثير للاضطرابات الفسيولوجية الداخلية، وبالتالي فإن هذه العوامل تؤدي دوراً مؤثراً في مدى قدرة الفرد على تحقيق الأتزان الانفعالي (أحمد، 2003)

وقد تسهم العوامل النفسية التي يكون مصدرها خلل أو اضطراب في العمليات المعرفية، كعدم وضوح الدوافع لدى الفرد، أو الانفعالات. وهذه العوامل قد تنشأ نتيجة التفاعل غير الطبيعي بين الذاتجة، والموضوع أو المحيط الفيزيائي المادي، أو الاجتماعي من جهة أخرى، وهذا التفاعل الحاصل قد يؤثر في قدرة الفرد على تحقيق الأتزان الانفعالي، وقد تتأثر الجوانب النفسية للفرد نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وما يصاحبها من تغيرات نفسية وفسولوجية (الفرماوي وحسن 2009) تأثير العوامل البيولوجية، والتي تشمل العوامل الوراثية، أو الجينات، والعوامل العصبية، وهرمونات جهاز الإفراز الداخلي). وهناك تباين من فرد إلى آخر، كما تؤدي المكونات البيئية دوراً في التأثير على الأتزان الانفعالي لدى الفرد، وبالتالي فإن العوامل المؤثرة في الأتزان الانفعالي هي نتاج تفاعل العديد من المؤثرات المتنوعة، والمختلفة في نوعها وشدتها، وبالتالي فإن شدة الانفعالات الناتجة لدى الفرد تتفاوت حسب طبيعة الاقتران، والتفاعل ما بين هذه العوامل سواء كانت عوامل بيولوجية، أم نفسية، أم بيئية (بني يونس، 2007).

5 مبادئ تحقيق الأتزان الانفعالي :

هناك العديد من الطرق والقواعد التي تتضمن عدد من المبادئ التي يمكن أن يستخدمها الفرد من أجل تحقيق الأتزان الانفعالي والسيطرة على الانفعالات، ومن أبرز هذه المبادئ ما يلي :

_ اللجوء إلى الأعمال والمعالم المفيدة للتعبير عن الطاقة الانفعالية، فيمكن للفرد عند الشعور بالانفعال أن يلجأ إلى ممارسة أي نشاط، أو عمل مفيد ، مما يساهم في التخلص من الطاقة، أو الانفعال بشكل ايجابي، وفي عمل مفيد. التزود بالمعلومات والمعارف عن المثيرات التي قد تثير الانفعالات، مما يمكن الفرد من تجاوزها، وبالتالي فإن حصول الفرد على المعلومات المرتبطة بالمثيرات التي تسبب الانفعالات، فإنه يتمكن من إيجاد الطريقة المناسبة للتعامل مع مسببات الانفعال.

خلاصة الفصل:

قد تسن لنا من خلال هذا الطرح النظري للاتزان الانفعالي أن ندرك بأن عدم الاتزان قد يؤثر على شخصية الفرد انفعاليا بحث أن حالته الانفعالية بين الشدة والاسترخاء لها دور كبير في تصريف الصدمات النفسية وذلك ما أثبتته بعض الدراسات الحديثة بأن المتزنين انفعاليا لديهم.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإطار المنهجي

الفصل الثالث : الإطار المنهجي للدراسة

1. منهج الدراسة.
2. حدود الدراسة.
3. الدراسة الاستطلاعية.
4. الدراسة الأساسية.
5. تحديد عينة البحث وخصائصها
6. الخصائص السيكومترية
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمهيد :

للوصول إلى النتائج النهائية في أيّ دراسة، يتطلب الأمر اتباع مجموعة من الخطوات المنهجية والإجرائية المحددة والمناسبة لطبيعة الظاهرة التي هي قيد الدراسة والبحث فيها. فصحة نتائج أيّ دراسة أو خطئها يعتمد بالضرورة على طبيعة هذا السير المنهجي المتبع فيها، فوضوح المنهج، وتجانس العينة، واختيار أدوات القياس المناسبة لما لها من صدق وثبات، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لذلك، كلها إجراءات إذا ما اتبعت بشكل سليم ودقيق، وحيد، نتحصل في نهايتها على نتائج ذات قيمة علمية.

وهذا ما حاولنا مراعاته واتباعه في هذه الدراسة، والتي سوف نعرضها في هذا الفصل.

1. منهج الدراسة :

المنهج عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق أهداف بحثه وبالتالي فتحديد المنهج أمر ضروري للبحث، إذ هو الذي يبين الطريق ويساعد البحث في ضبط أبعاد وأسئلة وفروض البحث (خير الله 1982، ص79).

وعليه فإن موضوع الدراسة هو الذي يفرض على الباحث استخدام منهج دون غيره ، لدلا تخلف المناهج باختلاف المواضيع، وحتى يتمكن الباحث من دراسة موضوعية دراسة علمية فان تحديد المنهج المتبع يعد خطوة هامة وضرورية وانطلاقا من طبيعة موضوع الدراسة والمعلومات ومراد الحصول عليها وهي التعرف على الصدمة النفسية وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى أعوان حماية المدنية بولاية غردية .ومن خلال الاسئلة التي نسعى للإجابة عليها فقد استخدمنا المنهج الوصفي، وهو الذي يقوم على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات الأجل التعرف على الظاهرة أو البحث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد على فهم الواقع وتطويره (غنيم، 2010). تم تفسير النتائج المتوصل إليها بطريقة علمية موضوعية (عبيدات، 1999).

2_حدود الدراسة:

-**الحدود الزمانية:** تم إجراء الدراسة ابتداء من (0 2 جانفي 2025) إلى غاية شهر ماي من

الموسم 2024/2025 .

-**الحدود المكانية:** تم إجراء هذه الدراسة على مستوى مصالح الحماية المدنية بولاية غرداية. حيث أجرينا استطلاع ميداني، واكتشاف النهج الذي سيسلكه في مرحلة الإنجاز النهائي لدراسته، وذلك قبل شروعه في انجاز المذكرة.

3. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وأساسية في البحوث العلمية ,ويقصد بها تلك المحاولات لبحثية التجريبية التي يقوم بها الباحث على مستوى محدود من عمله في إطار إنجاز مصغر للبحث أجل استطلاع ميدانية ,واكتشاف النهج الذي سيسلكه في مرحلة الانجاز النهائي لدراسته ,وذلك قبل شروعه في التنفيذ الفعلي للبحث كله ,وهي خطوة بحثية تمهيدية ضرورية في البحث العلمي ,خصوصا في البحوث الكبيرة التي يواجه فيها الباحث صعوبات كبيرة لذا فهو بحاجة لمثل هذه الدراسات التمهيدية لاكتشاف طبيعة تلك الصعوبات ,وما يسود لمتع البحث من عناصر الانسجام ,والاختلاف (...مرسلي ,2010).

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي ,وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (مروان,2000ص38) وقد طبقت الدراسة الاستطلاعية على (60) عون من مختلف مصالح الحماية المدنية بولاية غرداية ,وكان الهدف من هذه الدراسة الأولية هي التحقق من أدوات البحث ومن وصحة أدوات وجمع البيانات التي تم اختيارها والتأكد من خصائصها السيكومترية وهي :

_تطبيق مقياس المستخدمة لقياس الظاهرة موضوع الدراسة, والتأكد من سلامتها من حيث اللغة ,وضوح التعليمات وال فقرات وبدائل الأجوبة.

_تقدير الوقت اللازم لإجراء الدراسة الأساسية والفترة الزمنية المناسبة لذلك .

_التعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة الأساسية ورصد مختلف الصعوبات التي قد تؤثر على تطبيقها.

_التأكد من تمتع أدوات الدراسة بالخصائص السيكومترية التي تعطينا الثقة لاستخدامها .

3.الدراسة الأساسية:

1.3 تحديد عينة البحث وخصائصها:

3. 2مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث ,فهو جميع العناصر التي لها علاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى تعميم نتائج الدراسة عليها ,ويسعى إلى اشتراك جميع أفراد تلك المجتمع ,وتمكن صعوبته في كون عدد أفراد المجتمع قد يكون كبيرا ,لايستطيع الباحث اشتراكهم جميعا ,لهذا يلجأ في تلك الحالة في اختيار مجموعة جزئية من مجموعة البحث ,تسمى بعينة البحث (عباس وآخرين ,2014) وعلى هذا الأساس تتكون مجموعة الدراسة الحالية من أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية للسنة الدراسية 2024_2025م حيث بلغ عدد أعوان الحماية (60) عونا .

3.3 عينة الدراسة :

عبارة عن مجموعة الافراد أو المفردات أو الواجبات التي يتم اختيارها من المجتمع الدراسة لتمثل لهذا المجتمع الدراسة لتمثل هذا المجتمع به البحث محل الدراسة، ولذا فإن عينة البحث يجب أن تحتفظ بجميع خصائص المجتمع الأصلي حتى تكون ممثلة له (الشربيني وآخرين، 2013، ص205)، وقد أجريت الدراسة الحالية على مجموعة أعوان الحماية المدنية، تم اختبارهم بطريقة عينة العشوائية القصدية من مصالح الحماية المدنية بولاية غرداية وفي هذا العينة يتم الانتقاء الأفراد بشكل عشوائي من قبل الباحث لأنها تتيح الفرصة المتساوية لأي فرد من أفراد المجتمع (حنون، 2023، ص 199)، وقد عدد أفراد العينة الدراسة ب(60) عوناً من الحماية المدنية .

4- أدوات الدراسة:

الاستمارة، والتي تمثلت في مقياس الصدمة النفسية ومقياس الاتزان الانفعالي: "تعد أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة، عبر صياغة مجموعة من الفقرات المرتبطة بطريقة علمية مناسبة، يتم توزيعها على عينة الدراسة لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بمشكلة الدراسة".

1.4 مقياس الصدمة:

يتكون مقياس دافيد سون لقياس تأثيرات الخبرات الصادمة من 17 بنداً، تماثل الصيغة التشخيصية الرابعة للطب النفسي الأمريكي. ويتم تقسيم بنود المقياس إلى ثلاثة مقاييس فرعية، وهي: استعادة الخبرة الصادمة وتشمل البنود: (1,2,3,4,17). تجنب الخبرة الصادمة وتشمل البنود: (5,6,7,8,9,10,11). الاستثارة وتشمل البنود: (12,13,14,15,16).

2.4 مقياس الاتزان الانفعالي

لصاحبه حسيب عبد الحميد عيسى (2013)، ويتكون من 56 بند وموزعة على أربعة أبعاد، وهي السيطرة والتحكم.

المرونة والتوازن الاجتماعي.

الثبات الانفعالي .

التوجه نحو الحياة .

5. الخصائص السيكومترية للمقياس:

وفيما يلي سنتطرق إلى الشروط السيكومترية التي تمت مراعاتها في بناء الأداة لأجل اختبار صلاحيتها، وذلك بالاعتماد على نتائج استجابات أفراد العينة المتكونة من (60) عون من أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية؛ وقد قمنا بحساب صدق وثبات أداة الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS إصدار (26).

1.5 الصدق :

يعرف الصدق بأنه مدى استطاعة أداة القياس، قياس ما هو مطلوب قياسه (مقدم، 2003 .ص146). ويعني ذلك أنه يتوجب على الباحث تحديد ما يريد قياسه، وإعداد أداة تحقق ذلك ومنه تكون صدقة، وللتأكد من الصدق للأدوات تم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وقد تم حساب صدق الأداة بصدق المقارنة الطرفية، والتي تعرف حسب معمرية" أنها قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها (معمرية، 2002 : ص 187).

2.5 الصدمة النفسية لصدق المقياس:

مقياس الصدمة لدافيسون

PTSD Scale according to DSM--IV

ترجمة د. عبد العزيز ثابت

الاجابات تأخذ الاحتمالات التالية =0 ابدأ . =1 نادرا . =2 احيانا . =3 غالبا . =4 دائما

الجدول رقم (01) يمثل: الصدق التمييزي للبنود مقياس الصدمة النفسية

الجدول رقم (01) :

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
1	2.3	0.651	19.343	0.0
2	2.067	0.74	15.303	0.0
3	2.067	0.944	11.986	0.0
4	2.267	1.202	10.333	0.0
5	2.0	0.947	11.569	0.0
6	1.933	1.081	9.799	0.0
7	1.333	0.661	11.05	0.0

0.0	9.778	0.952	1.7	8
0.0	9.898	0.922	1.667	9
0.0	11.47	0.828	1.733	10
0.0	10.304	1.276	2.4	11
0.0	9.245	1.106	1.867	12
0.0	8.42	1.258	1.933	13
0.0	8.523	1.157	1.8	14
0.0	9.898	0.922	1.667	15
0.0	9.057	1.048	1.733	16
0.0	23.028	0.254	1.067	17

مثل: الصدق التمييزي للبند مقياس الصدمة النفسية:

ونلاحظ من نتائج معطيات الجدول أن اختبار الصدق التمييزي للبند كلها كان دالا إحصائيا 0.01، وهذا يعني أن الفقرات التي تنتمي إلى مقياس الصدمة النفسية صادقة، وبالتالي تسمح لنا بتطبيقها على عينة الدراسة الأساسية.

3.5- ثبات مقياس الصدمة النفسية:

الجدول رقم (02) يمثل: معامل الارتباط لمقياس الصدمة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
17	0.795

وفقاً للنتائج المقدمة في الجدول، يتضح أن معامل ألفا كرونباخ المتعلق بمقياس الصدمة النفسية بلغ 0.795، وهذه القيمة تعكس وجود ثبات مقبول جدا في المقياس، مما يشير إلى صدقه وثباته، وبالتالي يمكن اعتبار المقياس صالحاً للدراسات المتعلقة بمجال البحث.

4.5 صدق المقياس للاتزان الانفعالي:

يعتبر الصدق خطوة من خطوات البحث العلمي التي يجب التأكد منها في أدوات الدراسة، وذلك لمعرفة ما إذا كان المقياس يقيس ما وضع لقياسه.

الجدول رقم (3) يمثل: الصدق التمييزي للبنود مقياس الاتزان الانفعالي:

العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
1	3.500	1.0422	2.628	0.014
2	2.800	1.0954	-1.000	0.326
3	4.200	0.9248	7.107	0.000
4	3.767	1.0726	3.915	0.001
5	3.733	0.9072	4.428	0.000
6	3.067	1.0807	0.338	0.738
7	3.267	1.2015	1.216	0.234
8	3.467	1.3830	1.848	0.075
9	3.633	1.0981	3.159	0.004
10	2.533	1.6965	-1.507	0.143
11	2.900	1.1552	-0.474	0.639
12	3.067	1.3374	0.273	0.787
13	3.833	1.2617	3.618	0.001
14	3.267	1.0483	1.393	0.174

0.003	3.195	0.9714	3.567	15
0.897	-0.130	1.4016	2.967	16
0.108	1.659	1.4308	3.433	17
0.152	1.471	1.2411	3.333	18
0.000	5.000	0.9129	3.833	19
0.000	8.510	0.8367	4.300	20
0.002	3.395	0.8604	3.533	21
0.000	7.883	1.0422	4.500	22
0.000	8.074	0.7915	4.167	23
0.000	5.298	0.9994	3.967	24
0.362	0.926	0.9855	3.167	25
0.070	1.884	1.1626	3.400	26
0.011	2.726	1.2726	3.633	27
0.049	2.055	1.3326	3.500	28
0.003	3.247	1.3493	3.800	29
0.000	6.713	1.0063	4.233	30
0.000	5.477	1.0334	4.033	31
0.599	-0.532	1.0289	2.900	32

0.199	-1.313	1.1121	2.733	33
0.835	0.210	1.7407	3.067	34
0.385	0.881	1.2429	3.200	35
0.000	4.738	0.9248	3.800	36
0.000	4.572	0.6789	3.567	37
0.000	5.835	0.5632	3.600	38
0.448	0.769	0.7120	3.100	39
0.043	2.112	1.0372	3.400	40
0.639	0.474	1.1552	3.100	41
0.526	0.643	1.1366	3.133	42
0.363	0.924	1.1861	3.200	43
0.000	8.411	0.8899	4.367	44
0.000	5.124	1.0334	3.967	45
0.000	6.836	1.0148	4.267	46
0.000	10.351	0.7761	4.467	47
0.032	2.257	0.8899	3.367	48
0.000	10.269	0.7112	4.333	49
0.000	6.528	0.9229	4.100	50

0.011	2.719	1.0743	3.533	51
0.094	1.733	1.1592	3.367	52
0.000	11.195	0.6687	4.367	53
0.037	2.186	1.2526	3.500	54
0.009	2.812	0.9738	3.500	55
0.002	3.434	1.2229	3.767	56

ونلاحظ من نتائج معطيات الجدول أن اختبار الصدق التمييزي للبنود كلها كان دالا إحصائيا 0.05، وهذا يعني أن الفقرات التي تنتمي إلى مقياس الاتزان الانفعالي صادقة، وبالتالي تسمح لنا بتطبيقها على عينة الدراسة الأساسية.

5.5 - ثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

الجدول رقم (4) يمثل: معامل الارتباط لمقياس الاتزان الانفعالي بطريقة ألفا كرونباخ

عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
56	0.779

وفقاً للنتائج المقدمة في الجدول، يتضح أن معامل ألفا كرونباخ المتعلق بمقياس الاتزان الانفعالي بلغ 0.779، وهذه القيمة تعكس وجود ثبات مقبول جدا في المقياس، مما يشير إلى صدقه وثباته، وبالتالي يمكن اعتبار المقياس صالحاً للدراسات المتعلقة بمجال البحث.

6. الأساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات، قمنا بتفريغ الاستبيان باستخدام برنامج Microsoft Excel 2010، ثم قمنا بتحليل وتحميل نتائج الاستبيان من خلال برنامج التحليل الإحصائي SPSS

- معاملات إحصائية مستخدمة:

معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient).

معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha).

اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات (معامل Shapiro-Wilk).

خلاصة الفصل:

كان هذا الفصل عبارة عن فصل تمهيدي للدراسة الميدانية، وتناول الإجراءات والخطوات المنهجية المتبعة لإجراء هذه الدراسة، للوصول إلى نتائج من خلال التحقق من صحة الفرضيات باختبارها.

الفصل الرابع : عرض ومناقشة

النتائج

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول
2. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني
3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
6. خلاصة الفصل.

تمهيد

يعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة تم منح الدرجات وتفرغ البيانات وإخضاعها للمعالجة الإحصائية بناء على فرضيات الدراسة، حيث تضمن هذا الفصل عرضاً لإجراءات اختبار كل فرضية من فرضيات البحث، وعليه عرض النتائج المتوصل إليها، كما تضمن أيضاً عرضاً لمجموعة الدراسات التي تتفق والدراسات التي تتعارض مع نتائج البحث الحالي، ثم تفسير تم تفسير النتائج اعتماداً على النظريات النفسية والتربوية وأدبيات الموضوع وفيما يلي تفصيل ذلك:

أولاً- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على ما يلي: ما مستوى الصدمة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية؟

لحساب مستوى الصدمة نقوم بحساب المدى كالتالي:

$$\text{أعلى درجة} - \text{أدنى درجة} = 89 - 33 = 56 = 3/18.66 \text{ بالتقريب } 19$$

89 - 19 = 70 أي المتحصلين على درجة 70 فأكثر لديهم مستوى مرتفع في الصدمة النفسية.

71-19 = 51 أي المتحصلين على درجة من 70 إلى 51 لديهم مستوى متوسط في الصدمة النفسية.

53-19 = 32 أي المتحصلين على درجة من 51 إلى 32 لديهم مستوى منخفض في الصدمة النفسية.

الجدول رقم (05) تصنيف العينة إلى ثلاث فئات بناء على مستويات الصدمة النفسية

الانحراف	المتوسط	النسبة	التكرار	المستوى
10.74	57.63	26.67	16	مرتفع
		61.66	37	متوسط
		11.66	7	منخفض
		100	60	المجموع

يوضح الجدول التالي تصنيف العينة إلى ثلاث فئات بناء على مستويات الصدمة النفسية مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة، ويشير الجدول إلى أن 16 عون (26.67%) لديهم الصدمة النفسية

مرتفعة، في حين أن 37 عون (61.66%) لديهم الصدمة النفسية متوسطة، في حين أن 7 أعوان (11.66%) لديهم الصدمة النفسية منخفضة، ويوضح المتوسط الحسابي لمستوى الصدمة النفسية 57.63، مع انحراف معياري يبلغ 10.74، ويعبر هذا على وجود تمركز لإجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى متوسط في الصدمة النفسية.

وعليه تشير النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة (61.66%) لديهم مستويات متوسطة في الصدمة النفسية، في حين أن نسبة معتبرة من عينة الدراسة (26.67%) لديهم مستويات مرتفعة في الصدمة النفسية، ونسبة أقل (11.66%) لديهم مستويات منخفضة، ومنه نستخلص من خلال النتائج الموضحة أعلاه وجود مستوى متوسط في الصدمة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية.

وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة بن عيسى (2018) التي أظهرت أن أعوان الحماية المدنية يعانون من مستويات متوسطة من الصدمة النفسية نتيجة تعرضهم المتكرر لمواقف الحوادث والكوارث، مما يؤثر بدرجة متفاوتة على توازنهم النفسي والانفعالي. كما دعمت نتائج دراسة دارجة (2020) هذا الاتجاه، حيث بينت أن التكرار المستمر للتعرض للمواقف الصادمة يسبب حالة من التبلد أو التكيف الانفعالي المؤقت، مما يجعل مستوى الصدمة يتراوح في أغلب الحالات عند المستوى المتوسط. من جهة أخرى، أوضحت دراسة كحلول (2017) أن الاتزان الانفعالي يلعب دورًا وقائيًا في التخفيف من حدة أعراض الصدمة النفسية، حيث أظهرت أن الأفراد ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع يتمتعون بقدرة أكبر على استيعاب المواقف الصادمة دون أن يصل تأثيرها إلى المستوى المرتفع من الصدمة، وفي ضوء نظرية الصدمة النفسية لهورويتز Horowitz إلى أن التعرض المتكرر لمواقف تهدد الحياة يمكن يؤدي إلى اضطرابات نفسية تتراوح بين البسيطة والشديدة، وذلك بناء على الشدة الحدث وخصائص الفرد المتلقي، كما تدعم النظرية المعرفية السلوكية هذه النتائج، حيث ترى أن تفسير الفرد للحادثة وشعوره بالعجز أو تهديد يؤثر بشكل مباشر على درجة تطوير الأعراض الصدمة لديه. ونظرًا لطبيعة الإقليم الصحراوي الذي قد يشهد كوارث طبيعة مثل الفيضانات ولانهيارات الصخرية (محمد، 2010) بالإضافة إلى حوادث المرور المروعة مع غياب برامج الدعم النفسي والتفريغ الانفعالي، وقد أظهرت

الدراسات وجود نسبة معتبرة من الأعوان الحماية المدنية يعانون من مستوى متوسط من الصدمة النفسية .

ثانياً- عرض ومناقشة التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على ما يلي: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية؟

لحساب مستوى مستوى الاتزان الانفعالي نقوم بحساب المدى كالتالي:

$$\text{أعلى درجة} - \text{أدنى درجة} = 238 - 154 = 84 = 28/3$$

238 - 210 = 28 أي المتحصلين على درجة 210 فأكثر لديهم مستوى مرتفع في الاتزان الانفعالي.

210-210 = 28 أي المتحصلين على درجة من 210 إلى 182 لديهم مستوى متوسط في الاتزان الانفعالي.

182-182 = 28 أي المتحصلين على درجة من 182 إلى 154 لديهم مستوى منخفض في الاتزان الانفعالي.

كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (06): يوضح مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة

الانحراف	المتوسط	النسبة	التكرار	لمستوى
15.36	193.95	16.67%	10	مرتفع
		61.66%	37	متوسط
		21.66%	13	منخفض
		100%	60	المجموع

يوضح الجدول التالي تصنيف العينة إلى ثلاث فئات بناء على مستويات الاتزان الانفعالي مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة، ويشير الجدول إلى أن 10 أعوان (16.67%) لديهم اتزان انفعالي مرتفع، في حين أن 37 عون (61.66%) لديهم اتزان انفعالي متوسط، في حين أن 13 (21.66%) لديهم الاتزان الانفعالي منخفض، ويوضح المتوسط الحسابي لمستوى الاتزان

الانفعالي 193.95، مع انحراف معياري يبلغ 15.36، ويعبر هذا على وجود تركز لإجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى متوسط في الاتزان الانفعالي.

وعليه تشير النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة (61.66%) لديهم مستويات متوسطة في الاتزان الانفعالي، في حين أن نسبة من عينة الدراسة (21.66%) لديهم مستويات منخفضة في الاتزان الانفعالي، وبنسبة أقل (16.67%) لديهم مستويات مرتفعة في الاتزان الانفعالي، ومنه نستخلص من خلال النتائج الموضحة أعلاه وجود مستوى متوسط فالاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة بن زينة (2018) التي أجريت على أعوان حماية المدنية في الوسط الجزائري والتي أكدت أن معظم الأعوان يتميزون باتزان انفعالي متوسط نتيجة تراكم الخبرة الميدانية لكنة يبقى هشاً أمام الصدمات المتكررة. مما يؤدي إلى تدبب استجاباتهم الانفعالية، كما تدعم هذه النتائج ما ورد في لطرش (2020) حول الاتزان الانفعالي لدى أعوان التدخل السريع، حيث وجدت أن نسبة كبيرة منهم يعانون من تراجع في الاتزان الانفعالي بعد التعرض لصدمات منهية متكررة دون وجود الدعم المناسب، ومن جهة أخرى توصلت دراسة بوحناك (2017) حول العلاقة بين الضغط المنهية والاتزان الانفعالي لدى أعوان الأمن إلى أن الأفراد الذي يعملون في مهن تتطلب استجابة سريعة تحت الضغط يميلون إلى مستوى متوسط في الاتزان مع ارتفاع احتمال تراجعهم إلى المستوى منخفض في حال غياب آليات التكيف النفسي ووفق نظرية التنظيم الانفعالي grosse1998 يفترض أن الأفراد القادرين على التنظيم استجاباتهم الانفعالية بشكل فعال، هم الأكثر قدرة على غالباً لا يتلقون تأهيلاً نفسياً معمقاً مما يفسر وجود نسبة معتبرة (21,66) من الأعوان ذوي الاتزان منخفض، وحسباً لنظرية الديناميكية لفريد (1323) من المنظور التحليل النفسي يرتبط الاتزان الانفعالي بعمل الأنا في تحقيق التوازن بين المطالب الهو والواقع والانا العلى وعندما يفشل الأنا في استخدام آليات الدفاعية المناسبة، تظهر اضطرابات انفعالية مثل: القلق، الانفجار العصبي، ما يعكس اختلالاً في التوازن، وتعكس النتائج ما يعيشه أعوان الحماية المدنية ما يتعرضون له من مواقف صادمة تتضمن مشاهدة العنف، الموت، الخطر الدائم، حيث نجد أن أغلبهم (61.66) يتمركزون في مستوى الانفعالي المتوسط وتظهر المؤشرات على وجود

هشاشة نفسية لدى (21,66) منهم تجلت في مستوى اتزان منخفض، وكما أن قلة التكوين والدعم النفسي في بيئة العمل يجعل الأعوان أكثر عرضة للانهايار الانفعالي التدريجي.

ثالثاً- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: "لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية.

جدول رقم (07): دلالة العلاقة بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي

المتغيرات	عدد الأفراد	معامل الارتباط (ر)	مستوى الدلالة
الصدمة النفسية	60	0.377**	0.01
الاتزان الانفعالي	60	0.377**	0.01

**دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (07):

أن درجات الصدمة النفسية ارتبطت ارتباطاً موجباً ودالة إحصائياً بدرجات الاتزان الانفعالي وبلغ معامل الارتباط 0.377 عند مستوى الدلالة (0.01)، هذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الصدمة النفسية لدى الأعوان، زاد مستوى الاضطراب في الاتزان الانفعالي، مما يدل على تأثير الصدمات على القدرة على ضبط الانفعالات، وهذا يعني أن ارتفاع الصدمة النفسية مرتبط بانخفاض الاتزان الانفعالي.

وبالتالي ننفي الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل "توجد علاقة دالة إحصائياً بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية".

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة مع ما توصلت اليه عدة دراسات سابقة حول الصدمة النفسية لدى أعوان حماية المدنية دراسة دحماني مروة (2023) التي أجريت بولاية المسيلة، حيث كشفت عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى أعوان

حماية المدنية، أظهرت النتائج أن التعرض المستمر للمواقف الصادمة يؤثر سلباً على التوازن النفسي للعاملين في هذا القطاع وكذلك نجد دراسة وهيب دهيبة و إيمان قاضي (2023) بولاية تيزي وزو والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين الصدمة النفسية وإدراك الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية الذين يتعرضون للحرائق وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصدمة النفسية وإدراك الضغط النفسي مما يدل على تأثير الإحداث الصادمة على حالة النفسية للعاملين، وانطلاقاً من نظرية التحكم الذاتي في الانفعال لغر وسمان فان الأفراد الذين يتعرضون لصدمة نفسية متكررة يصبحون أكثر عرضة وعدم السيطرة على انفعالاتهم نتيجة إرهاب العصبى وتراكم الضغط النفسي، مما يؤدي إلى تغيرات في تنظيم الانفعال والسلوك. و تشير الا أن أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية يتعرضون لحوادث مروعة مثل الحرائق، حوادث المرور طريق الوحدة الوطنية والكوارث الطبيعية مثل فيضانات 2008 وهذا ما يجعلهم في مواجهة دائمة مع مشاهدة صدمة والمؤلمة وهذه الظروف تؤثر بشكل مباشر على حالتهم النفسية وتضعف من قدراتهم على التحكم في ردود فعلهم الانفعالي في المواقف المشابهة. ويمكن تفسير نتيجة وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي هذه العلاقة الإيجابية حيث تنص دراسة الشلبي حسن (2017) على وجود علاقة ايجابية ودالة إحصائية بين الصدمة النفسية واختلال الاتزان الانفعالي لدى رجال الدفاع المدني، حيث كلما زادت شدة الصدمة، قلت القدرة على ضبط الانفعالات وكذلك نجد في دراسة creed .weinberg (2000)، أظهرت الدراسة أن زيادة التعرض للمواقف الصدمية في بيئات العمل (مثل غرف الطوارئ) تؤدي الى اضطرابات في الاتزان الانفعالي، وزيادة مستويات القلق والاكنتاب 'ما يشير إلى علاقة إيجابية بين الضغط النفسي الحاد واختلال الاتزان الانفعالي، من الناحية ، تفسر نظرية Lazarus&Folkman (1984) العلاقة بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي من خلال آلية التقييم المعرفية، إذ يرى الباحثان أن الحدث الضاغط يتم تفسيره تبعاً لقدرات الفرد على المواجهة. وعندما تتجاوز شدة الصدمة قدرة الفرد على المواجهة، فإن ذلك يؤدي إلى اختلال في تنظيم الانفعالات. كما تدعم نظرية Gross (1998) في التنظيم الانفعالي هذا التوجه، إذ تشير إلى أن الأفراد الذين يفتقدون مهارات إعادة التقييم المعرفي يكونون أكثر عرضة لفقدان السيطرة الانفعالية بعد التعرض للصدمة. ، فإن أعوان الحماية المدنية يواجهون

بشكل مستمر مواقف صادمة، مثل التعامل مع الجثث، المصابين، وحالات الكوارث الطبيعية أو الحوادث المرورية الخطيرة. هذا التعرض المتكرر، في غياب دعم نفسي ومهني كاف يساهم في تآكل القدرة على ضبط الانفعالات .

رابعاً- عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي: "لا توجد فروق في العلاقة بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير لمتغير الخبرة المهنية لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية".

جدول رقم (08): يوضح نتائج تحليل التباين الاحادي للصدمة النفسية والاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الخبرة المهنية

		الدلالة				
المتغيرات	Type III	درجة	Mean	F	(Sig.)	
	Sum of	الحرية	Square			
	Squares					
الخبرة	الصدمة	469,071	3	156,357	1,380	0.258
	النفسية					
	الاتزان	168,505	3	56,168	0.229	0.876
	الانفعالي					

دالة عند 0.05

يوضح الجدول أعلاه نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه:

حيث جاءت قيمة F للصدمة النفسية (1.380) بقيمة احتمالية (0.258) وهي أكبر من الدلالة الاحصائية (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصدمة النفسية مما يعني أن الخبرة المهنية لا تؤثر بشكل دال على الصدمة النفسية.

وجاءت قيمة F للاتزان الانفعالي (0.229) بقيمة احتمالية (0.876) وهي أكبر من الدلالة الاحصائية (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي مما يعني أن الخبرة المهنية لا تؤثر بشكل دال على الاتزان الانفعالي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (دراسة عبد الرحمن، 2019؛ ودراسة منصور، 2021) اللتان أشارتا إلى أن متغير الخبرة المهنية لا يحدث فرقاً دالاً في مستوى الصدمة النفسية أو الاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية. إذ أوضحت هاتان الدراستان أن التعرض المتكرر للأحداث الصادمة لا يؤدي بالضرورة إلى فروق واضحة في التأثير الانفعالي أو في نمط الاستجابة النفسية، ما دام العون لم يتلق تدخلاً علاجياً أو تدريباً نفسياً متخصصاً في مواجهة الضغوط.

وتأكد أدبيات علم النفس الصدمي على أن التعرض المستمر للصدمة قد يؤدي إما إلى تراكم الأثر النفسي، أو على العكس، إلى شكل من "التأقلم الدفاعي"، وهو ما يسمى بنظرية التبدل الانفعالي المتعلق بالتكيف (Emotional Numbing)، حيث يراجع الأثر الظاهري للصدمة مع الزمن دون أن يُترجم بالضرورة إلى تحسن في الصحة النفسية.

أما من ناحية أخرى فإن أعوان الحماية المدنية، وبحكم طبيعة مهنتهم، يتعرضون باستمرار لمواقف عالية التوتر، مما يجعل الجميع - بصرف النظر عن سنوات الخبرة - عرضة لنفس نوعية الصدمات تقريباً. كما أن غياب الدعم النفسي المنتظم، أو ندرة برامج التكوين في مواجهة الضغوط النفسية، قد يكون من العوامل التي تجعل الخبرة المهنية غير كافية لوحدها لإحداث فروق واضحة في مستوى الصدمة أو الاتزان الانفعالي.

وعليه، تؤكد نتائج هذه الفرضية أن سنوات العمل أو الخبرة لا تشكل عاملاً حاسماً في تحديد درجة التأثير النفسي أو الاتزان الانفعالي، وهو ما يدعو إلى ضرورة التفكير في آليات دعم نفسي ممنهجة تكون مرافقة للمسار المهني، وليس فقط التعويل على تراكم الخبرة الميداني

خامساً- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على ما يلي: "لا توجد فروق في العلاقة بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية".

الجدول رقم (09): يوضح نتائج تحليل التباين الاحادي للصدمة النفسية والاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير السن.

المتغيرات		Type III Sum of Squares	درجة الحرية	Mean Square	F	الدلالة (Sig.)
السن	الصدمة النفسية	97,768	2	48,884	,415	,662
	الاتزان الانفعالي	378,070	2	189,035	,795	,456

دالة عند 0.05

يوضح الجدول أعلاه النتائج:

حيث جاءت قيمة F للصدمة النفسية (,415) بقيمة احتمالية (,662) وهي أكبر من الدلالة الاحصائية (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصدمة النفسية مما يعني أن السن لا يؤثر بشكل دال على الصدمة النفسية.

وجاءت قيمة F للاتزان الانفعالي (,795) بقيمة احتمالية (,456) وهي أكبر من الدلالة الاحصائية (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي مما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة العيساوي (2016) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الصدمة النفسية تعزى لمتغير السن لدى العاملين في صفوف الدفاع المدني، حيث أوضحت أن التعرض المتكرر للمواقف الصادمة يجعل من عامل السن ثانوياً مقارنة بالتجربة المهنية والتكوين الميداني. كما أيدت دراسة عبد اللطيف وآخرون (2020) النتيجة نفسها في ما يخص الاتزان الانفعالي، حيث لم تُسجل فروق جوهرية بين الفئات العمرية المختلفة، وأرجعت ذلك إلى أن طبيعة العمل ذاته تفرض مستوى معيناً من التحكم الانفعالي لا يتأثر كثيراً بالعمر الزمن يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء نظرية

التكامل الوظيفي للانفعالات لبول إيكمان، والتي ترى أن الاتزان الانفعالي لا يتطور فقط عبر النضج العمري، وإنما عبر الخبرة النوعية والتفاعل مع المواقف الانفعالية الشديدة، وهي عناصر تتوفر لدى العاملين في الحماية المدنية بمختلف أعمارهم. كما تشير نظرية الضغط والتكيف وسوفولكمان إلى أن التفاعل مع الصدمات لا يرتبط بشكل خطي بالعمر، وإنما بكفاءة أساليب المواجهة، وهي بدورها تعتمد على الشخصية، والتكوين المهني، وليس فقط على السن. أما من حيث الواقع الميداني، فإن أعوان الحماية المدنية في ولاية غرداية، بمختلف أعمارهم، يمرون بتجارب مهنية مماثلة من حيث شدة المواقف الطارئة وخطورتها، ما يؤدي إلى تقليص تأثير الفروق العمرية. فالعامل الشاب يتلقى تدريباً مكثفاً وموجهاً يمكنه من التفاعل بكفاءة، في حين أن الأكبر سناً يعتمد على خبرته الميدانية. وهذا التوازن بين التكوين والخبرة يجعل من عامل السن غير مؤثر بصفة حاسمة في مستوى الصدمة النفسية أو الاتزان الانفعالي. يعني أن السن لا تؤثر بشكل دال على الاتزان الانفعالي.

سادسا . الاستنتاج العام :

تبدأ أي دراسة علمية بطرح تساؤلات يُبنى عليها الباحث لتحديد موضوع الدراسة، وذلك من خلال المشكلة العامة التي يتم تناولها والتي تُعطي بدورها نظرة شاملة عن الموضوع، ويمكن أن تُقضي إلى معرفة إشكاليات معينة.

في هذه الدراسة، تناولنا موضوع الصدمة النفسية وعلاقتها بالاتزان النفسي لدى أعوان الحماية المدنية في ولاية غرداية .

وقد تمثلت تساؤلات الدراسة في الآتي:

. هل توجد علاقة دالة بين الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى اعوان الحماية المدنية في ولاية غرداية

. ما مستوى شدة الصدمة النفسية لدى اعوان الحماية المدنية في ولاية غرداية

. ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى اعوان الحماية المدنية ولاية غرداية

. هناك فروق في متوسط درجات الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى اعوان الحماية المدنية

في ولاية غرداية تعزى لمتغير السن .

. هناك فروق في متوسط درجات الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى اعوان الحماية المدنية في ولاية غرداية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

فرضيات البحث:

. توجد علاقة اعتباطية ذات دلالة احصائية بين الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية في ولاية غرداية

. نتوقع مستوى متوسط من الصدمة النفسية لدى اعوان الحماية المدنية في ولاية غرداية.

. نتوقع مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي في ولاية غرداية

. توجد علاقة دالة بين الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى اعوان الحماية المدنية في ولاية غرداية .

. هناك فروق في متوسط درجات الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير السن بغرداية .

. هناك فروق في متوسط درجات الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة المهنية بغرداية .

منهج الدراسة وأدواتها:

من أجل التأكد من صحة هذه الفرضيات، قمنا باختيار عينة قوامها 60 عوناً من أعوان الحماية المدنية، وتم الاعتماد على أسلوب مناسب لجمع البيانات.

تمثلت أدوات الدراسة في:

مقياس دافسون لقياس تأثيرات الخبرات الصادمة .

مقياس لقياس نسبة الاتزان الانفعالي .

الأساليب الإحصائية المناسبة (التحليل باستخدام برنامج SPSS).

نتائج الدراسة:

بعد تطبيق أدوات البحث على العينة، توصلنا إلى النتائج التالية:

تتحقق الفرضية الأولى، حيث أن ارتفاع الصدمة النفسية مرتبط بانخفاض الاتزان الانفعالي.

وبالتالي توجد علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بولاية غرداية".

تحققت الفرضية الثانية، حيث تبين أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصدمة النفسية مما يعني أن السن لا يؤثر بشكل دال على الصدمة النفسية.

تحققت الفرضية الثالثة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصدمة النفسية مما يعني أن السن لا يؤثر بشكل دال على الصدمة النفسية.

سابعاً. التوصيات والاقتراحات:

- ❖ توفير دعم نفسي دوري للأفراد المعرضين للصدمة النفسية، خاصة العاملين في المهن الحساسة مثل أعوان الحماية المدنية، من خلال جلسات تفريغ نفسي وتدخلات علاجية مبكرة.
- ❖ دمج برامج تعزيز الاتزان الانفعالي ضمن التكوين النفسي والمهني، بهدف تدريب الأفراد على التحكم في مشاعرهم والتعامل مع الضغوط النفسية بمرونة وفعالية.
- ❖ رفع الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية بعد التعرض للصدمة، وكسر الوصم المرتبط بطلب الدعم النفسي.

➤ الاقتراحات لأبحاث مستقبلية:

- ✓ إجراء دراسات مقارنة بين فئات مهنية مختلفة لمعرفة مدى اختلاف تأثير الصدمة النفسية على الاتزان الانفعالي.
- ✓ دراسة الفروق بين الجنسين في استجابة كلٍّ من الذكور والإناث للصدمة النفسية وتأثيرها على توازنهم الانفعالي.
- ✓ بحث دور عوامل الحماية النفسية (مثل: الدعم الاجتماعي، التدوين، الصلابة النفسية) في التخفيف من آثار الصدمة النفسية وتحقيق التوازن الانفعالي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1) أحمد الجو اجزي, (2003),فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من آثار الصدمة ,الجامعية لإسلامية غزة .
- 2) أحمد سهير, (2003),سيكولوجية الشخصية ,مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع ,الإسكندرية .
- 3) أحمد محمد عبد الخالق, (2006), الصدمة النفسية,ط1,رواج النشر والتوزيع .
- 4) أشرف محمد شريت, (2002),الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق ,المكتبة الجامعية الإسكندرية ,مصر .
- 5) أنور حمودة ,ألبناء ومحمد إبراهيمعسليّة ,لأنماط المختلفة لصدمة العدوان الإسرائيلي أثناء انتفاضة الأقصى من جهة نظر تلاميذ المرحلة الأساسية ,بجامعة الأقصى غزة .
- 6) بركو مزور وبوفولة بوخميس, (2016),علم النفس الصدمي ,دار قانة للنشر والتوزيع ,عمان .
- 7) بني يوسف,(2012),سيكولوجية الدافعية والانفعالات ,دار المسيرة للنشر والتوزيع ,عمان .
- 8) بني يوسف محمد, (2007),سيكولوجية الدافعية والانفعالات ,دار المسيرة للنشر والتوزيع ,عمان .
- 9) الداهري صالح, (2008),أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية الانفعالية , دارا لمسير للنشر والتوزيع ,عمان .
- 10) دبي سسعيد,السمادوني, (1998),فاعلية التدريب على الضبط الذاتي في علاج اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد ,مجلة الخليج .
- 11) الوقفي راضي, (1998),مقدمة في علم النفس ,دار الشروق ,عمان .
- 12) الحنفي عبد المنعم, (1996),موسوعة علم النفس ,ط1الجلد الثالث ,مكتبة مدبولي ,القاهرة .
- 13) يونس محمد,(2004),مبادئ علم النفس ,دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع ,عمان .
- 14) محمد احمد النابلسي, (1991),الصدمة النفسية ,علم نفس الحروب والكوارث ,دار الهضبة العربية للطباعة والنشر والتوزيع .

- (15) ناريمان جابوربي, (2013), أساليب المواجهة النفسية لدى المراهقة المغتصبة بتطبيق اختبار الوضعيات المراهقة criss, مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي غير منشورة, جامعة محمد خضير, بسكرة, الجزائر .
- (16) السعودي عبد, (2002), بقياس الاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية, رسالة ماجستير, الجامعة الإسلامية, غزة, فلسطين .
- (17) سليمان سناء (2006), سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها, دار الثقافة للنشر والتوزيع, عمان.
- (18) سمور أحلام (2012), المسايرة والمغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر, رسالة ماجستير, كلية التربية, الجامعة الإسلامية .
- (19) السيد عبد الحليم, (1990), علم النفس العام, مكتبة غريب للنشر والتوزيع, عمان .
- (20) سيدني جوارد, ترجمة أحمد الكربولي, (1998), الشخصية السليمة, دار الفكر للنشر والتوزيع, القاهرة .
- (21) عبدالحماني سي موسى, ورضوان الزقار, (2002), الصدمة والحداد عند الطفل المراهق, ط1, الجزائر .
- (22) عثمان فاروق السيد, (2002), القلق وإدارة الضغوط النفسية, دار الفكر العربي, القاهرة .
- (23) عطية رمزي محمد حسن, (2014), الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك, اردب, الأردن .
- (24) فرج عبد القادر طه, (1990), علم النفس النمو, ط1, دار الكتب العلمية, بيروت, لبنان .
- (25) الفرماوي حمدي, حسن وليد, (2009), الميمنة انفعالية لدى العادين وذوي الإعاقة الذهنية, دار الصفاء للنشر والتوزيع, عمان .
- (26) الربيعي علي, (1994), شخصية الإنسان تكوينها طبيعتها اضطراباتها, دار الشؤون العامة للنشر والتوزيع, بغداد.
- (27) الريماوي محمد, (2004), علم النفس العام, دار المسيرة للنشر والتوزيع, عمان .
- (28) الخالدي أديب محمد, (2009), المرجع في الصحة النفسية, دار وائل للنشر, الاردن .
- (29) الغداني ناصر, (2009), أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال, رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة نزوي .

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة غرداية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
تخصص علم النفس العيادي

استمارة بحث بعنوان:

الصدمة النفسية و علاقتها بالاتزان الانفعالي لدى اعوان
الحماية المدنية في ولاية غرداية

تعليمية:

في إطار الإعداد لمذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي نلتمس منكم التعاون لإتمام هذه الدراسة ميدانيا وهذا من خلال حرصكم على ملا هذه الاستمارة بكل موضوعية مع العلم أنها لا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط .

السن :

الخبرة المهنية :

المستوى التعليمي :

أولا الصدمة النفسية :

الفقرة	ابدا	نادرا	احيانا	موافق	موافق جدا
هل تخيل صور, وذكريات وأفكار عن الخبرة الصادمة ؟					
هل تحلم أحلام مزعجة تتعلق بالخبرة الصادمة ؟					
هل تشعر بمشاعر فجائية أو خبرات بأن ما حدث لك سيحدث مرة أخرى ؟					
هل تتضايق من الأشياء التي تذكرك بالحدث الصادم ؟					
هل تتجنب الأفكار أو المشاعر التي تذكرك بالحدث الصادم ؟					
هل تعاني من فقدان الذاكرة للإحداث الصادمة الذي تعرضت لها ؟					
هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك والنشاطات اليومية التي تعودت عليها؟					
هل فقدت الشعور بالحزن والحب (أنك متلبد الإحساس)؟					
هل تجد صعوبة في تخيل بقائك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقق أهدافك في العمل والزواج وإنجاب الأطفال ؟					
هل لديك صعوبة في النوم أو البقاء نائما ؟					
هل تتنابك نوبات من التوتر والغضب ؟					
هل تعاني من صعوبات التركيز؟					
هل تشعر بأنك على حافة الانهيار ومن السهل تشتيت انتباهك ؟					
هل تستنار لأتفه الأسباب وتشعر دائما بأنك متحفز ومتوقع لأسوء؟					
هل الأشياء والأشخاص الذين يذكرونك بالخبرة الصادمة يجعلك تعاني من نوبة, ضيق تنفس, رعشة , عرق غزير وسرعة في ضربات القلب؟					

ثانيا: مقياس الاتزان الانفعالي

التعليمة:

نحن طلبة علم النفس العيادي بصدد إجراء بحث ميداني ,وذلك بغرض نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ,ومن أجل هذا نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو منكم الإجابة عنها مع العلم أن إجاباتكم ستحاط بالسرية والكتمان ولا تستخدم إلا لإغراض علمية ,ولكم منا جزيل الشكر على مساعدتكم لنا ومساهمتمكم الفعالة في إنجاز هذا البحث .

السن:

الخبرة:

المستوى التعليمي:

البند	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	اشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي					
2	لا اغضب بسرعة اذا سخر مني احد					
3	أتصرف بشكل طبيعي مع الغرباء .					
4	لا أنتقم ممن يسيء لي مهما كلفني ذلك .					
5	لا أشعر بالراحة بعد أن أرد الإساءة.					
6	لا أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الآخرين.					
7	لا أجد صعوبة في التعبير عما أشعر بيه .					
8	غرفتي في منزل منظمة .					
9	أعتقد أنني محبوب من زملائي .					
10	أتماسك عندما أتعرض لصددمات انفعالية .					
11	لا أنزعج بالإخبار المؤلمة .					

					12 لا أشعر بالقلق اتجاه المواقف الغامضة .
					13 لا أشعر بالإجهاد عندما أعجز عن المواجهة.
					14 اشعر أن زملائي لا يسخرونا مني.
					15 لدي القدرة على الاسترخاء.
					16 لا أفكر في الانتحار .
					17 لا أتأثر كثيرا من مصائب الآخرين.
					18 عندما انفعل وأثور لا أعاني من التأثأة والتلثم .
					19 ليس لدى الرغبة في أن أبدأ الشجار.
					20 أنا إنسان هادئ.
					21 لا أخاف من لأشياء الوهمية.
					22 لا أشعر بالاضطرابات ولكانت الأشياء في غير مكانها.
					23 لا احزن بشدة إذا واجهني موقف محزن .
					24 أستطيع احتواء الأزمة بسرعة .
					25 لا ارتبك لوجود ضغط في العمل .
					26 أقضي الكثير من اللحظات في سعادة .
					27 عندما أواجه مواقف جديدة لا أشعر بالخوف.
					28 أتقبل النقد ولو كان في غير محله.
					29 لا أثور بسهولة ولأسباب تافهة .

					أتعامل مع إي شخص بسهولة.	30
					يمكنني أن أنسى الإساءة.	31
					أعتقد أنني حاسم في إتخاذ القرارات.	32
					يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن الإخبار المؤلمة.	33
					أرغب كثيرا بالمناقشات والحوارات.	34
					لا يصعب علي تقبل رأي مخالف لرأيي	35
					ارتب عملي في صورة خطة منظمة.	36
					لا أجد صعوبة في تغيير عاداتي	37
					لا أحب استخدام كلمات قاطعة عندما أتحدث.	38
					أنا راضي تماما عن حياتي ونفسي.	39
					أشعر أن كل يوم جديد لا يحمل المصائب	40
					لو أنني مقتنع برأيي أذافع عنه.	41
					أؤمن أن الإنسان يتعلم أن يتعلم من أخطائه.	42
					أنا متفائل جدا بالمستقبل .	43
					لا أؤمن أن العين بالعين .	44
					اعترف بأخطائي .	45
					أقبل الحلول وسط المشكلات .	46
					لا بد للإنسان أن ينحني رأسه أما العواطف.	47

					أنتقبل الرأي المخالف لرأيي.	48
					إذا كانت هناك مشكلة ليس لها حل واضح أحاول حلها.	49
					أنا قادرا على إنجاز ما أطمح إليه.	50
					أجد السعادة في أن أنقد رأيي من دون أن يخاف الرأي.	51
					أستطيع ممارسة عملي في جميع الأحوال .	52
					يمكنني التكيف مع مشكلات الحياة.	53
					أنا الذي أبدأ بمصالحة من خاصمني.	54
					أواصل عملي بنشاط رغم وجود المعوقات .	55
					لدى المقدرة على إقناع الآخرين والتأثير فيهم.	56

Statistics

		النفسية_الصدمة	الانفعالي_الاتزان
N	Valid	60	60
	Missing	0	0
Mean		57,6333	193,9500
Std. Deviation		10,74507	15,36276

الصدمة النفسية

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
33,00	1	1,7	1,7	1,7
40,00	1	1,7	1,7	3,3
42,00	2	3,3	3,3	6,7
43,00	1	1,7	1,7	8,3
46,00	2	3,3	3,3	11,7
47,00	3	5,0	5,0	16,7
48,00	3	5,0	5,0	21,7
50,00	2	3,3	3,3	25,0
51,00	1	1,7	1,7	26,7
52,00	2	3,3	3,3	30,0
53,00	4	6,7	6,7	36,7
54,00	2	3,3	3,3	40,0
55,00	4	6,7	6,7	46,7
56,00	1	1,7	1,7	48,3
57,00	3	5,0	5,0	53,3
58,00	1	1,7	1,7	55,0
59,00	5	8,3	8,3	63,3
60,00	4	6,7	6,7	70,0
63,00	4	6,7	6,7	76,7
64,00	1	1,7	1,7	78,3
65,00	1	1,7	1,7	80,0
66,00	1	1,7	1,7	81,7
67,00	1	1,7	1,7	83,3
68,00	2	3,3	3,3	86,7
69,00	1	1,7	1,7	88,3
71,00	1	1,7	1,7	90,0
72,00	1	1,7	1,7	91,7
76,00	1	1,7	1,7	93,3
77,00	1	1,7	1,7	95,0
78,00	1	1,7	1,7	96,7
84,00	1	1,7	1,7	98,3

89,00	1	1,7	1,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

الاتزان_الانفعالي

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
154,00	1	1,7	1,7	1,7
158,00	1	1,7	1,7	3,3
170,00	1	1,7	1,7	5,0
171,00	1	1,7	1,7	6,7
174,00	1	1,7	1,7	8,3
175,00	2	3,3	3,3	11,7
176,00	1	1,7	1,7	13,3
177,00	1	1,7	1,7	15,0
178,00	1	1,7	1,7	16,7
179,00	1	1,7	1,7	18,3
180,00	1	1,7	1,7	20,0
181,00	1	1,7	1,7	21,7
182,00	1	1,7	1,7	23,3
183,00	2	3,3	3,3	26,7
184,00	2	3,3	3,3	30,0
185,00	1	1,7	1,7	31,7
186,00	1	1,7	1,7	33,3
187,00	1	1,7	1,7	35,0

189,00	1	1,7	1,7	36,7
191,00	2	3,3	3,3	40,0
192,00	1	1,7	1,7	41,7
193,00	1	1,7	1,7	43,3
194,00	1	1,7	1,7	45,0
195,00	3	5,0	5,0	50,0
196,00	2	3,3	3,3	53,3
197,00	2	3,3	3,3	56,7
198,00	1	1,7	1,7	58,3
199,00	2	3,3	3,3	61,7
200,00	2	3,3	3,3	65,0
201,00	3	5,0	5,0	70,0
202,00	1	1,7	1,7	71,7
203,00	1	1,7	1,7	73,3
204,00	1	1,7	1,7	75,0
205,00	1	1,7	1,7	76,7
206,00	1	1,7	1,7	78,3
207,00	1	1,7	1,7	80,0
208,00	1	1,7	1,7	81,7
209,00	1	1,7	1,7	83,3
210,00	2	3,3	3,3	86,7
211,00	3	5,0	5,0	91,7
213,00	1	1,7	1,7	93,3
214,00	2	3,3	3,3	96,7
219,00	1	1,7	1,7	98,3
238,00	1	1,7	1,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Tests of Normality

	Kolmogorov–Smirnov ^a			Shapiro–Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
النفسية_الصدمة	,113	60	,055	,976	60	,291
الانفعالي_الاتزان	,077	60	,200*	,984	60	,597

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Correlations

		النفسية_الصدمة	الانفعالي_الاتزان
النفسية_الصدمة	Pearson	1	,377**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N		
الانفعال_الاتزان	Pearson	,377**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N		

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	ال_الصدمة نفسية	469,071 ^a	3	156,357	1,380	,258
	ال_الاتزان نفعالي	168,505 ^b	3	56,168	,229	,876
Intercept	ال_الصدمة نفسية	70030,120	1	70030,120	618,283	,000
	ال_الاتزان نفعالي	836172,113	1	836172,113	3403,930	,000
الخبرة	ال_الصدمة نفسية	469,071	3	156,357	1,380	,258
	ال_الاتزان نفعالي	168,505	3	56,168	,229	,876
Error	ال_الصدمة نفسية	6342,862	56	113,265		
	ال_الاتزان نفعالي	13756,345	56	245,649		
Total	ال_الصدمة نفسية	206108,000	60			
	ال_الاتزان نفعالي	2270921,000	60			
Corrected Total	ال_الصدمة نفسية	6811,933	59			

الاتزان نفعالي	13924,850	59			
-------------------	-----------	----	--	--	--

a. R Squared = ,069 (Adjusted R Squared = ,019)

b. R Squared = ,012 (Adjusted R Squared = -,041)

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	الصدمة_النفسية	97,768 ^a	2	48,884	,415	,662
	الاتزان_الانفعالي	378,070 ^b	2	189,035	,795	,456
Intercept	الصدمة_النفسية	24652,483	1	24652,483	209,288	,000
	الاتزان_الانفعالي	296403,092	1	296403,092	1247,158	,000
المستوى_التعلمي	الصدمة_النفسية	97,768	2	48,884	,415	,662
	الاتزان_الانفعالي	378,070	2	189,035	,795	,456
Error	الصدمة_النفسية	6714,165	57	117,792		
	الاتزان_الانفعالي	13546,780	57	237,663		
Total	الصدمة_النفسية	206108,000	60			
	الاتزان_الانفعالي	2270921,000	60			
Corrected Total	الصدمة_النفسية	6811,933	59			
	الاتزان_الانفعالي	13924,850	59			

a. R Squared = ,014 (Adjusted R Squared = -,020)

b. R Squared = ,027 (Adjusted R Squared = -,007)