

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية



قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: /..... / 2023

رقم التسجيل:

الصدمة النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية

مذكرة مكّملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس

تخصّص: علم النفس العيادي

إشراف الدكتور:

- سمير مرزوقي

إعداد الطلبة:

1 - مروة دحماني

2 - سلسبيل تيطراوي

السنة الدّراسية: 2022 - 2023م

شكر وتقدير

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال صلى الله عليه وسلم:

" من لم يشكر الناس، لم يشكر الله "

الشُّكرُ أولاً وأخيراً لله وحده العليّ القدير على منّه وكرمه
وتوفيقه، الذي رفع العلم والعلماء، الذي أنعم علينا بنعمة
العقل والدين، الذي وفّقنا لإتمام هذه المذكرة.

ثمّ نتقدّم بالشُّكر والتّقدير " التي علمنا وأزال غيمة جهل
مررنا بها برياح العلم الطيبة.

إلى من أعاد رسم ملامحنا وتصحيح عثراتنا، إلى أصحاب الفضل في
توجيهنا ومساعدتنا، إلى كل من زرع بذرة الاجتهاد فينا وروح
المثابرة أساتذتنا الكرام.

وأخيراً أتقدّم بالشُّكر إلى من مدّ لنا يد العون والمساعدة في
إخراج هذه الدّراسة على أكمل وجه.

إهداء

«قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله»

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.
_ "إلى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار أبي
الغالي 'محمد لمين'.

"إلى ملاكي في الحياة إلى معنى الحب والحنان إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي أمي
الحبيبة 'خديجة'.

-إلى من بهم أكبر وعليهم أعتد وبوجودهم أكتسب قوة "أخوتي": سقاي، فيصل، زاكي، عبد الحق...
وأخواتي: فيروز، سهيلة، امينة.

إلى من كان لهم فضل عليا: خالتي مسعودة، وطلا حبيبة.

إلى جدي الغالية: فاطمة أطلال الله في عمرها وإلى روح جدي الطاهرة: عائشة رحمها الله

- "إلى من تذوقت معهن أجمل اللحظات، إلى من سأفتقدن، إلى من جعلن الله أخواتي وعائتي الثانية'
صديقاتي: نجيبة، رندة، هدى، ماجدة، ليندة، راني.

وفي الأخير إلى كل من قدم لنا يد المساعدة

ومد لنا يد العون من قريب أو من بعيدا

الطالبة: مروة دحماني



إهداء

أحمد الله عزّ وجلّ على منّهِ وعونه وتوفيقه لنا لإتمام هذا البحث.

إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها....

أطال الله في عمرها والدتي العزيزة

إلى سندي وقوّتي وملاذي بعد الله...

إلى من أحمل اسمه بكلّ افتخار...

أرجو من الله أن يمدّ في عمرك لنرى ثمارا قد حان قطفها

بعد طول انتظار والدي العزيز

إلى سندي الثاني إلى زوجي العزيز

إلى أعمار حياتي.... إلى من حبّهم يجري في عروقي إخي وأخواتي والكتاكيت " ليان

/ أحمد باسبين

إلى حبيبة قلبي ساكنة جوفي ابنتي الغالية التي انتظرها بشوق

إلى عائتي الثانية أهل زوجي

إلى رفيفات دربي وكلّ الزملاء والزميلات

إلى كلّ هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

الطالبة: سلسبيل تيطراوي

فهرس المحتويات



المحتويات

شكر وتقدير	2
إهداء	4
مقدمة:	أ
1. الإشكالية:	1
2. الفرضيات:	3
الفرضية العامة:	3
الفرضيات الجزئية:	3
3. أهداف الدراسة:	4
4. أهمية الدراسة:	4
5. مصطلحات الدراسة:	5
- الصدمة النفسية:	5
- الحماية المدنية:	7
الدراسات السابقة.....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرّفة.
1. الصدمة النفسية:	9
2. الاتزان الانفعالي:	13
التعليق على الدراسات السابقة:	16
الصدمة النفسية.....	19
تمهيد:	19
1. تعريف الصدمة النفسية:	19

20	2. النظريات المفسرة للصدمة النفسية:
25	3.مراحل الصدمة النفسية:
26	4. أنواع الصدمة النفسية:
27	5.أعراض الصدمة النفسية:
30	الاتزان الانفعالي
30	تمهيد:
30	1. تعريف الاتزان الانفعالي:
31	2. أهمية الاتزان الانفعالي:
33	3.النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:
36	4. العوامل المؤثرة بالاتزان الانفعالي:
37	5. مبادئ تحقيق الاتزان الانفعالي:
1.	الدراسة الاستطلاعية: خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
48	الدراسة الأساسية:
48	1. منهج الدراسة:
48	2. مجتمع وعينة الدراسة:
49	3. أدوات الدراسة:
49	4. أساليب الإحصائية:
50	5. مجالات الدراسة:
53	عرض نتائج الدراسة الأساسية:
54	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

55	الفرضية الجزئية الثانية:
56	الفرضية الجزئية الثالثة:
57	الفرضية العامة: -
58	مناقشة نتائج الدراسة:
58	1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:
59	2- مناقشة الفرضية الثانية:
59	3- مناقشة الفرضية الثالثة:
60	4- مناقشة فرضية العامة:
61	استنتاج عام:
63	خاتمة:
65	قائمة المصادر والمراجع:

قائمة الجداول



- الجدول (01) يوضح معامل الثبات باستعمال ألفا كرونباخ 35
- الجدول (02) يوضح معامل الثبات لمقياس الصدمة النفسية..... 36
- الجدول (03) يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية..... 37
- الجدول (04) يوضح معامل الثبات باستعمال ألفا كرونباخ للاتزان الانفعالي..... 38
- الجدول (05) يوضح مقياس الاتزان الانفعالي..... 40
- الجدول (06) يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الاتزان الانفعالي... 40
- الجدول (07) يوضح التحقق من شروط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل
الدراسة:..... 42
- الجدول رقم (08) :يوضح علاقة بعد استعادة الخبرة الصادمة بالاتزان الانفعالي..... 43
- الجدول رقم (09): يوضح علاقة بعد تجنب الخبرة الصادمة بالاتزان الانفعالي..... 44
- الجدول رقم (10): يوضح علاقة الاستثارة بالاتزان الانفعالي..... 45
- الجدول رقم (11): يوضح علاقة الصدمة النفسية بالاتزان الانفعالي..... 46

المُلخَص



المخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين الصدمة النفسية واللاتزان الانفعالي لدى عينة من رجال الحماية المدنية بولاية المسيلة.

ومن أجل هذا قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية؟

أما التساؤلات الجزئية فكانت كما يلي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين استعادة الخبرة الصادمة واللاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين تجنب الخبرة الصادمة واللاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاستثارة واللاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية ؟

لتكون فرضية الدراسة كالاتي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصدمة النفسية و الاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية.

وفيما يخص الفرضيات الجزئية فنجد:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين استعادة الخبرة الصادمة واللاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية.

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين تجنب الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية.

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاستثارة والاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية.

ومن أجل اختبار الفرضية العامة والفرضيات الجزئية قمنا بتطبيق المنهج الوصفي الارتباطي على عينة مكونة من 50 عون من أعوان الحماية المدنية في ولاية المسيلة، وقمنا باستعمال أدوات مختلفة بما فيها مقياسي الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي.
الكلمات المفتاحية: الصدمة النفسية- الاتزان الانفعالي- أعوان الحماية المدنية.

Abstract:

This study aims to reveal the relationship between psychological trauma and emotional stability in a sample of civil protection men in the state of M'sila. For this, we posed the following problem:

Is there a statistically significant correlation between psychological trauma and emotional stability in a sample of civil protection men?

The partial questions were as follows:

- **Is there a statistically significant correlation between the recovery of the traumatic experience and emotional stability in a sample of civil protection men?**

- **Is there a statistically significant correlation between avoiding the traumatic experience and emotional stability in a sample of civil protection men?**

- **Is there a statistically significant correlation between counseling and emotional balance in a sample of civil protection men?**

The hypothesis of the study was as follows:

There is a statistically significant correlation between psychological trauma and emotional stability in a sample of civil protection men.

The partial hypotheses were as follows:

- **There is a statistically significant correlation between the recovery of the traumatic experience and the emotional stability of a sample of civil protection men.**

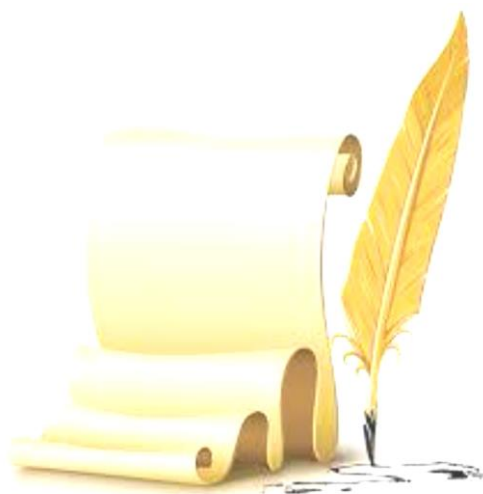
- **There is a statistically significant correlation between avoiding the traumatic experience and emotional stability in a sample of civil protection men.**

- **There is a statistically significant correlation between counseling and emotional stability in a sample of civil protection men.**

In order to test the general hypothesis and the partial hypotheses, we applied the analytical descriptive approach to a sample of 50 civil protection men in the state of M'sila, and we used various tools, including the psychological trauma and emotional stability scales.

Key Words: Psychological trauma – emotional stability – civil protection men

مقدمة



مقدمة:

تعتبر الأزمات النفسية من أهم المشكلات والصعوبات التي تواجه الإنسان بصفة عامة، ورجال الحماية المدنية بصفة خاصة في حياتهم المهنية، والتي ربما تدفع بهم إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق والضغط النفسية.

ومن بين الآثار السيئة للانفعالات أنها تجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب وتشوش الذهن ولا يمكنه أن يؤدي وظيفته بشكل سليم، كما يفقده القدرة على التحكم في نفسه وضبطها.

لذا فإنّ الاتزان ضروري من أجل التكامل النفسي باعتباره يمثل مظهرا من مظاهر الصحة النفسية للفرد، وعامل مهم من عوامل فهم الشخصية السوية، وهو صميم العملية التوافقية برمتها، فهو يتضمن الأسس العامة للسواء التي تتمثل في المرونة والحرية والكفاية العقلية والارتباط الاجتماعي بالآخرين والشعور بالرضا.

التجربة الانفعالية المؤلمة تظهر على هشاشة نفسية وبالمقابل يعتبر الاتزان الإنفعالي من بين أهم ركائز الصحة المهنية ففقدرة عون الحماية على التحكم في انفعالاته وضبطها وتسييرها تعتبر من متطلبات ممارسة هكذا مهنة.

ومن هنا اخترنا هذا الموضوع لدراستنا نظرا لأهميته، فقد بحثنا عن العلاقة القائمة بين متغيرين مهمين هما: الصدمة النفسية، والاتزان الانفعالي لدى عينة عشوائية مكونة من 50 عونا من رجال الحماية المدنية في ولاية المسيلة.

ومن أجل ذلك فقد تم تقسيم محتوى هذا البحث إلى ثلاثة أجزاء: جزء متعلق بالإطار العام للدراسة، حيث قمنا فيه بالتعرف على الإطار العام للدراسة وذلك من خلال طرح إشكالية البحث، ووصف أهميته، وتحديد كل من دوافع اختيار الموضوع، وأهدافه ومفاهيمه.



وبالنسبة للجانب النظري فقد قسمناه إلى ثلاثة فصول: الأول يعرف بموضوع البحث وذلك من خلال تلخيص مجموعة من الدراسات السابقة، مرفوقة بتحليل بسيط لكل واحدة على حدى، ثم التعقيب على تلك الدراسات مجتمعة.

ثم الفصل الثاني فقد عالجنا فيه موضوع الصدمة النفسية، من خلال عرضنا لمجموعة من التعاريف التي تخص الصدمة النفسية، إضافة إلى أهم النظريات المفسرة لها، ثم تكلمنا عن مراحل الصدمة النفسية، وأنواعها ومختلف أعراضها.

أما في الفصل الثالث فقد ركزنا على الاتزان الانفعالي من خلال تعريفه، وذكر أهميته، وأهم النظريات المتعلقة بالاتزان الانفعالي، وكذا العوامل المؤثرة فيه، لنختم هذا الفصل بعض المبادئ التي تحقق لنا الاتزان الانفعالي.

وقد تطرقنا بعد ذلك مباشرة للجانب التطبيقي الذي يحتوي بدوره على فصلين، حيث عرضنا في الفصل الأول اجراءات البحث: حالاته، حدوده، منهجه، أدواته، وإجراءات تطبيقها، لنقوم في الفصل الثاني بتقديم وتحليل حالات البحث كل على حدى، مع تقديم خلاصة عامة لكل حالة، ثم حوصلة عامة.

وفي الأخير ختمنا عملنا هذا بجائمة ضمت مختلف النتائج التي توصلنا إليها. وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على مجموعة من المصادر والمراجع، إضافة إلى بعض الدراسات السابقة.

وفي النهاية نتقدم بالشكر للأستاذ المشرف الذي رافقنا في عملنا هذا، وإلى لجنة المناقشة نظير الوقت الذي قدموه لنا لمناقشة عملنا، وكافة طاقم قسم علم النفس العيادي.



الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. الأهداف
4. الأهمية
5. تحديد المفاهيم والمصطلحات



1. الإشكالية:

انتشرت مفاهيم الحماية المدنية في مختلف دول العالم، وكانت عفوية وغير منظمة حتى وقوع الحربين العالمية الأولى والثانية، حيث ظهرت الحاجة الملحة إلى تنظيم الأعمال المندرجة تحت مفهوم الحماية المدنية ضمن أطر ونظم معينة من أجل مواجهة الكوارث الوخيمة التي نتجت عن استخدام الأسلحة بأنواعها المختلفة، وفي هذه الفترة تم تحديد أولى النظم الخاصة بالحماية المدنية في حالة الحرب، ثم أخذت بالتطور والتوسع ليتم استخدامها في حالة السلم أيضاً. ومن بين مهام الحماية المدنية: حماية الأنفس والممتلكات والبيئة، بالإضافة إلى رفع مستوى الوعي المجتمعي حول مهام أجهزة الدفاع المدني، وتوعية السكان حول الحوادث المتوقعة حدوثها وطرق السلامة والأمان الواجب اتباعها. تنفيذ مخططات الإسعاف وتنسيقها عند حصول كوارث كبيرة ومدمرة.

الصدمة النفسية أو الصدمة العاطفية: وهي حالة الاستجابة العاطفية التي تحدث إثر تعرض الفرد لحدث صادم أو مروع، أو مروره بتجربة مؤلمة يصاحبها ضرر نفسي وربما جسدي، مثل التعرض لاعتداء أو حادث، أو فقدان عزيز، وكذلك تكرار التعرض للإيذاء كإساءة معاملة الطفل أو الإهمال.

يسيطر على الأشخاص عند تعرضهم لصدمة ما شعور بالحزن، والغضب، وربما الإنكار ولوم النفس، وبمرور الوقت يستطيع العديد من الأشخاص التأقلم والتغلب على الآثار السلبية خاصة مع تلقي الدعم اللازم. بينما قد تستمر الأعراض في بعض الحالات فيشعر الشخص بأنه عالق في هذا الحدث فيظل يسترجع أحداث التجربة المؤلمة وما يصاحبها من مشاعر سلبية، كما يحرص على تجنب أي شيء أو مكان قد يذكره بذلك، وهو ما يشير إلى احتمالية الإصابة باضطراب نفسي يطلق عليه اضطراب ما بعد الصدمة.

وفي هذا الصدد نتطرق إلى مفهوم الاتزان الانفعالي باعتباره التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين. كما يعرف علي أنه وسط فاصل على متصل ينتهي من ناحية عند الترددية ، ومن ناحية أخرى عند الاندفاعية ، وبهذا يكون الاتزان الانفعالي تحكماً وسيطرة على الذات تتيح لصاحبها أن يحتل مكانة في نقطة ما من وسط المتصل.

ومن خلال ما سبق نجد أن هذا الإنسان يعيش تحت العديد من المؤثرات وهو معرض دائماً لحالات التغيير التي تدعوه دائماً للتأقلم مع المجتمع. ومن بينهم عون الحماية المدنية باعتباره جزءاً مهماً من رجال الوطن فهو من يعمل على حماية المواطن من كل الأخطار التي قد تحيط به، حيث أنه يؤدي العديد من المهام المسندة له على أكمل وجه وبدون أي صعوبات، إلا أن هناك بعض العراقيل التي تسبب له القلق الدائم، وهذا ما نتج عنه بعض الأزمات النفسية أو الصدمات الانفعالية العنيفة وذلك من خلال ما يراه من صور الموت المتكرر أو الخوف من فقدان أقرب الناس له.

ومن هذا المنطلق يجب على أعوان الحماية المدنية أن يتمكنوا من ضبط انفعالاتهم ومشاعره ودوافعهم ويتحلون بالقدرة على تناول مختلف الأمور بصبر وتعقل ومواجهة مختلف مصاعب الحياة بحيوية ونشاط، وهذا ما يعرف في علم النفس بالاتزان الانفعالي.

وهذا ما أدى بنا إلى طرح العديد من التساؤلات، وأهمها:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية؟

كما نجم عن هذا التساؤل العام العديد من التساؤلات الفرعية منها:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين تجنب الخبرة الصادمة واللاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الاستثارة واللاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية ؟

2. الفرضيات:

وللإجابة على التساؤلات السابقة قمنا بصياغة مجموعة من الفرضيات تباينت من في أولويتها فمنها ما تمّ تصنيفها على أنها فرضيات عامة وتمثلت في:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصدمة النفسية واللاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.

الفرضيات الجزئية:

وفيما يخص الفرضيات الجزئية فقد انبثقت عن الفرضية العامة نجد:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين استعادة الخبرة الصادمة واللاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين تجنب الخبرة الصادمة واللاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الاستثارة واللاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.

3. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف تتمثل في:

- الكشف عن العلاقة بين الصدمة النفسية والالتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.
- الكشف عن العلاقة بين بعد استعادة الخبرة الصادمة والالتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.
- الكشف عن العلاقة بين بعد الخبرة الصادمة والالتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.
- الكشف عن العلاقة بين بعد تجنب الخبرة الصادمة والالتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.

4. أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من خلال ما يلي:

تنبثق أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو علاقة الصدمة النفسية بالالتزان الانفعالي لدى أعوان الحماية المدنية بالمسيلة وذلك نظرا لما له من أثر كبير في سلوك الافراد وحالتهم.

1. قد تفيد الدراسة الباحثين والدارسين في اجراء أبحاث أخرى جديدة من خلال الاطلاع على نتائجها وما قد تصل إليه من نتائج وتوصيات وإمكانية اجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى في مجالات متعددة.

2. خطورة مشكلة كرب ما بعد الصدمة باعتبارها خبرات مؤلمة قد تهدد الحياة المستقرة لأعوان الحماية.

3. الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة البيئة الجزائرية التي فقدت مثل هاته الدراسات، أهمية عينة

النفسية والصحية ومختلف جوانبهم الشخصية.

وتؤثر على تقديرهم لذواتهم.

الدراسة وهم رجال الحماية المدنية.

4. محاولة اثناء الجانب النظري، كما قد تكون هذه الدراسة بمثابة إطارا نظريا يدفع

بعض الباحثين إلى اجراء المزيد من الدراسات.

5. تسليط الضوء على الأهمية الكبيرة لشريحة رجال الحماية المدنية.

6. مصطلحات الدراسة:

لكل دراسة مفاهيم خاصة بها تميزها عن غيرها من الدراسات يلجأ الباحث لتوضيح

هاته المصطلحات من خلال تعريفها، وعليه نعرف مفاهيم دراستنا كالتالي:

- الصدمة النفسية:

لغة: نجد أن العديد من الدارسين والمختصين في علم النفس قد عرفوا الصدمة على أنها

مأخوذة من صدم والصدم ضرب الشيء الصلب بشيء مثله وصدمة صدمة ضربه بجسده،

وصادمه فتصادما اصطداما وصدمة أمر أصابهم، وفي اللغات الأوروبية كلمة صدمة

"truman" وجمعها صدمات "trumata" ، وتعني باليونانية جرح أو يجرح وهو مصطلح

عام يشير إما إلى إصابة جسمية سببتها قوة خارجية مباشرة أو إلى إصابة نفسية تسبب فيها

هجوم انفعالي متطرف (أحمد محمد عبد الخالق، 2006)

اصطلاحا: أما في الاصطلاح فنجد أن الصدمة طبيا هي التي تؤذي الجسم، وقد تسبب

جروحا أو كسورا أو حروقا، والصدمة في الطب النفسي هي التجربة غير متوقعة لا يستطيع

المرء تقبلها للوهلة الأولى ولا يفيق من أثرها إلا بعد مدة وقد تصيبه بالقلق الذي يولد

العصاب المعروف بعصاب الصدمة (الحنفي عبد المنعم، 1996). كما عرفها (فاروق

السيد عثمان، 2001) بأنها: " مجموعة من ردود الأفعال الحسية نتيجة لمواقف الفرد

اليومية المنتقلة إلى الدماغ على شكل مواقف وتعبير غير قابلة للترجمة الآنية ، الأمر الذي

يؤدي فيما بعد إلى انحباسها داخل النفس البشرية ،ويرى بأنها تعبير داخلي أو خارجي من

شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة". وفي نفس السياق عرفها مزوز بركو على أنها "حادثة يهاجم الانسان ويخترق الجهاز الدفاعي لديه، وقد ينتج عن هذا الحادث تغيرات في الشخصية، أو أمراض عضوية اذا لم يتم التحكم فيها والتعامل معها بسرعة وفعالية فهي تؤدي إلى نشأة الخوف العميق أو العجز أو الرعب (مزوز بركو وبوفولة بوخمين، 2016).

اجرائيا: من خلال التعريفات السابقة سواء اللغوية أو الاصطلاحية نجد أن الصدمة تعرّف على أنها حدث مؤلم (قاسي) يتعرض له الفرد "هزة عاطفية، تتسبب في شعوره بالعجز والرعب، وأحيانا تتسبب في اضطراب عصبي، اذا لم تتم السيطرة عليه، وهذا الحدث يتضمن موت أو تهديد أو أذى للفرد والصدمة النفسية تتضمن ثلاث أبعاد:

- الخبرة الصادمة.
- تجنب الخبرة الصادمة.
- استعادة الخبرة الصادمة.

- الاتزان الانفعالي:

لغويا: يعرف الاتزان الانفعالي في اللغة على أنه: جمع انفعال، والانفعال: مأخوذ من الفعل انفل بمعنى تأثر. فقد عرف مجتمع اللغة العربية انفل ومنفل: "تأثر انبساطا وانقباضا".

اصطلاحا: عرف (بني يونس، 2012) الاتزان الانفعالي بأنه: "أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل، متصل من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية، وأنّ أيّ شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل،

يمكننا أن نصفه طبقا لمكانه، وأن جميع المواقع محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ، الرزين، الثابت، المنضبط، المتقائل، الدقيق.

ويعرفه (الغداني، 2014) بأنه: " حالة نفسية تؤثر في سلوك الفرد وتصاحبها مجموعة من المظاهر الخارجية الجسمية، غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال، التي قد تؤثر في سلوك الفرد مما قد يشعر باضطراب اتزانه، واختلال العلاقات في البيئة من حوله".

كما يعرفه (سمور، 2012) بأنه: " القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع المواقف بتعقل والتروي، والنظر إلى المواقف بروية والتعامل معها بالانفعال المناسب، وعدم اصدار الأحكام الانفعالية المتسرفة ازاء المواقف المختلفة التي يتعرض لها الإنسان".

اجرائيا: هو حالة من المرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد في جانب من الاستقرار النفسي. كما أنه القدرة على التحكم في الانفعالات وضبطها ومحاولة تصدي الأحداث والمواقف الانفعالية بأسلوب ايجابي.

- الحماية المدنية:

الحماية المدنية مرفق عمومي مهامه حماية الأشخاص والممتلكات، أين طبيعة مهامه تتطور باستمرار لمسايرة التطورات التقنية والعصرية، وهي مرفق موضوع تحت وزارة الداخلية تتمتع بهيكل خاص للتكفل بالمهام الإنسانية المنوطة، وميزانية مستقلة كما أنها تتمتع بتنظيم إداري (تقني وعملي) لضمان التكفل الخاص بالمهمة الإنسانية المنوطة بها (عثمان، 2001،

*عون الحماية المدنية: هو الشخص الذي ينسب إلى سلك الحماية المدنية ويعمل وفق قوانين الجهاز، فهو يعمل ضمن فريق لمواجهة الأخطار ومساعدة الآخرين ويتلقى وفق عمله راتبا شهريا.

الفصل الثاني: الدراسات السابقة



الدراسات السابقة.

انطلقنا في بحثنا هذا من مجموعة من البحوث والدراسات السابقة والتي قسمناها حسب العناصر الأساسية للبحث وهي مرتبة كآتي:

1. الصدمة النفسية:

1.1. دراسات محلية:

- أحلام رزاق، (2019)

تهدف هذه الدراسة لتسليط الضوء على أهم التناذرات النفسوصدمية المميزة للصدمة النفسية التي تعاني منها المرأة مبتورة الثدي باختلاف وضعيتهن الاجتماعية (متزوجة، مطلقة، عازبة)، وانعكاسها على تقديرهن لذواتهن، تم تطبيق المنهج العيادي (دراسة حالة)، على عينة من 3 نساء مبتورات الثدي (متزوجة، مطلقة، عازبة)، تم تطبيق كل من المقابلة النصف موجهة، إضافة إلى استبيان تقيين الصدمة TRAUMAQ، وسلم اجهاد الصدمة المنقح IES-R، وأكدت النتائج المتحصل عليها أن النساء مبتورات الثدي تعاني من تناذرات نفسو صدمية، إضافة إلى انخفاض في تقدير الذات، والذي بدوره يؤثر على نوعية الحياة لديهم.

من خلال هذه الدراسة نكون قد أخذنا فكرة عن الصدمة النفسية، كما أنها ساعدتنا في البحث من خلال المراجع والمصادر المعتمد عليها.

- مسعود ابتمام، (2017)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أعراض الصدمة النفسية عند الطفل المختطف، والتقرب من ضحايا صدمة الاختطاف، وكذلك أبرز التغيرات التي تطرأ على حياة الطفل بعد اختطافه، تم تطبيق المنهج الاكلينيكي (دراسة حالة)، على عينة من طفلين، تم تطبيق كل

من المقابلة العيادية، الرسم الحر كأداة إسقاطية، عناصر تحليل وتفسير الرسم الحر. وتوصلت النتائج إلى انا الأطفال المختطفون يعانون من أعراض صدمة الاختطاف على مستويات مختلفة في شكل تناذرات مختلفة كالخوف، الأرق، اضطرابات النوم.

ومن خلال اطلعنا على هذه الدراسة نكون قد اكتشفنا أهم أعراض الصدمة النفسية.

- ناجي ياسمين، (2015)

تهدف هذه الدراسة إلى توضيح مساهمة تقنية EMDR في التخفيف من حدة الصدمات النفسية، وبيان مدى فعالية هاته التقنية، وتفوقها على التقنيات العلاجية السابقة. تم التطرق إلى المنهج العيادي، باستخدام المقابلة، الملاحظة، واختبار دافيدسون للكشف عن ال PTSD، وتطبيق تقنية ال EMDR، على عينة من ذكر وانثى، تتراوح أعمارهم بين (32_51)، وقد كشفت نتائج الدراسة على تحسن ملحوظ للحالتين، كما بينه سلم VOC وسلم SUD، مما يوضح التخلص من آثار الحادث الصدمي ومعالجة الأهداف المرجوة.

ساعدتنا هذه الدراسة في بحثنا عن الصدمة النفسية.

2.1. دراسات عربية:

- عبد الجليل غازي عبد الجليل أبو عواد، (2016)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين درجة الصدمة النفسية ودرجة الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأحداث في مراكز الايواء الفلسطينية، اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، قام الباحث بتحديد مجتمع الدراسة والمكون من 8 مراكز للإيواء، وبلغت العينة 111 حدث، استخدم الباحث مقياس الصدمة النفسية لدافيدسون، وقام بإعداد استبانة الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وظهرت النتائج أنه هناك علاقة طردية بين درجة الصدمة النفسية ودرجة الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، بمعنى كلما زادت الصدمة النفسية زادت الاضطرابات والعكس صحيح.

من خلال هذه الدراسة اكتشفنا العلاقة بين الصدمة النفسية والالتزان الانفعالي.

- عبير أمين عباس، (2016)

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة نسبة انتشار الصدمة النفسية، وكذلك الأسلوب الشائع في أساليب مواجهة الصدمة النفسية بين أفراد عينة البحث من المراهقين المقيمين في مراكز الايواء في دمشق. استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وعينة بحث عددها 342 مراهقا ومراهقة، واستخدم الباحث كل من الأدوات التالية، مقياس أساليب مواجهة الصدمة النفسية، ومقياس الصدمة النفسية، ومقياس المساندة الأسرية، وقد توصلت إلى النتائج التالية نسبة انتشار الصدمة النفسية لدى أفراد عينة البحث من المراهقين المهجرين مرتفعة، وأن اسلوب المساندة والدعم الاجتماعي هو الأسلوب الشائع بين أفراد عينة البحث.

هذه الدراسة اتفقت مع دراستنا في دراسة الصدمة النفسية غير أنها اختلفت عن دراستنا في العينة المدروسة.

3.1. دراسات اجنبية:

- ماطر (Matter .N,2010)

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصدمة الثانوية عند المهنيين الصحيين العاملين في قسم الطوارئ والقلق، تكونت عينة الدراسة من 214 موظف، منهم 193 ذكر و21 أنثى، فيما كان 78 من الأطباء و136 من الطاقم التمريضي، استخدم الباحث مقياس الحالة الاجتماعية والاقتصادية (اعداد الباحث)، ومقياس الصدمة الثانوية، ومقياس هاملتون للقلق، وتبين النتائج أن معدل انتشار الصدمات الثانوية بين المهنيين العاملين في أقسام الطوارئ في هذه العينة بلغت 85%، وهم الذين ظهر عليهم على الأقل عرض واحد من أعراض الصدمة الثانوية. وفي المقابل، انطبق على 45% من العينة تشخيص الصدمات الثانوية. وقد كشفت الدراسة على أنه يوجد دلالة احصائية ما بين الصدمات الثانوية،

أعراض القلق والخبرة الصادمة، وتبين من نتائج الدراسة أيضا وجود دلالة من الناحية الاحصائية بقوة بين وسائل الصدمات الثانوية والمستوى التعليمي.

- كوهين (Cohen ,et.al,2006)

تهدف هذه الدراسة إلى دراسة فعالية العلاج السلوكي المعرفي (CBT) في علاج المشكلات السلوكية والانفعالية عند أطفال يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة نتيجة تعرضهم لأحداث صادمة، وتكونت عينة الدراسة من 100 طفل من عمر (8 / 14) سنة، وقد استعمل الباحث قائمة بأعراض ((PTSD بالاعتماد على (DSM -IV)، وقد أظهرت النتائج تحسنا واضحا بالنسبة للأطفال الذين خضعوا لعلاج (CBT) مقارنة مع أطفال خضعوا لعلاجات بديلة، أظهر الطفل الذي تلقى العلاج السلوكي الإدراكي دون والده تحسنا في أعراض (PTSD)، بينما الأطفال الذين تلقى أباءهم المعالجة فقط أبدوا تحسنا في المشكلات السلوكية التي أخبر عنها الوالد.

من خلال كل هذه الدراسات والبحوث التي اعتمدنا عليها والتي تناولت الصدمة النفسية ومختلف أعراضها وعند العديد من العينات، نجد أن الصدمة النفسية حظيت بالعديد من الدراسات سواء على المستوى المحلي أو العربي أو حتى عند الغرب، وذلك راجع لأهمية هذا البحث في علم النفس وذلك عبر الزمن.

2. الاتزان الانفعالي:

1.2. دراسات محلية:

- رحيمة بن اسماعيل، (2022)

تهدف هذه الدراسة إلى توضيح علاقة الصحة النفسية بالاتزان الانفعالي عند المراهق اليتيم، والتعرف على التأثير بينهم، تم اختيار المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة دراسة مكونة من 26 مراهق ومراهقة تتراوح أعمارهم من (11_14)، وتم الاعتماد على أداتين هما مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس الصحة النفسية، وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الصحة النفسية والاتزان الانفعالي عند المراهقين الأيتام، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات المراهقين الأيتام على مقياس الصحة النفسية ومقياس الاتزان الانفعالي حسب متغير الجنس.

اتفقت هذه الدراسة مع دراستنا في مفهوم الاتزان الانفعالي، وقد ساعدتنا في تحديد الكثير من المفاهيم.

2.2. دراسات عربية:

- وفاء سيد أحمد حسين، (2018)

يهدف البحث إلى التعرف على الفروق بين الجنسين (ذكر، انثى)، وبين الصفوف الدراسية (ثانية، ثالثة)، والتخصصات (علمي، أدبي)، وكذلك التعرف على العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلاب مرحلة الثانوية، تم استخدام المنهج الوصفي المقارن، على عينة من 80 طالب وطالبة تتراوح أعمارهم من (16_18)، واستخدمت الباحثة كل من مقياس مهارات إدارة الوقت ومقياس الاتزان الانفعالي، وأسفرت النتائج على أنه لا توجد فروق دالة احصائية بين الجنسين (ذكور واثاث)، أو بين الصف

الثاني والثالث والعلمي والأدبي، بينما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلاب مرحلة الثانوية.

اتفقت هذه الدراسة مع دراستنا في تحديد مفهوم الاتزان الانفعالي غير أنهما اختلفتا في العينة.

- رمزي محمد حسن عطية، (2014)

هدفت هذه الدراسة للكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، استعمل في الدراسة المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من 749 طالبا وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم أداتين هما مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات، وقد توصل إلى النتائج التالية وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

من خلال ما سبق نجد أن الدراستين اتفقتا في عنصر الاتزان الانفعالي واختلفتا في العينة والبلد.

- حسين عبد الحميد عيسى، (2013)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الاجتماعي وكل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، وكذلك معرفة الوزن النسبي لكل من الذكاء الاجتماعي والاتزان الانفعالي والرضا عن العيش لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وعلى عينة تتكون من 150 شرطي، وقد استخدم ثلاث مقاييس وهي مقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الرضا عن الحياة. وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الذكاء الاجتماعي وكلا من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة.

- سليمان سعيد مبارك، (2007)

تهدف هذه الدراسة إلى قياس الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، ومعرفة نوع العلاقة بينهما، شملت عينة الدراسة على 200 طالب وطالبة من المتميزين والعاديين، واستخدم كل من مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس مفهوم الذات لقياس متغيرات الدراسة، وتوصلت نتائج البحث إلى تمتع عينة البحث بالاتزان الانفعالي ومفهوم الذات، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين.

- كومار (Kumar 2013)

أجرى كومار دراسة في الهند تهدف إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من 100 طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية الخاصة، ووجود فروق في المعدل العام للوضع الاجتماعي والاقتصادي للطلاب تبعاً للاتزان الانفعالي الذي يمتازون به، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً.

- هنلي (Henley, 2011)

هدفت هذه الدراسة إلى تدريب الطلبة على الاتزان الانفعالي من خلال أسلوب ضبط الذات واكتساب مهارته، وتكونت عينة الدراسة من 37 طالبا وطالبة، وأظهرت نتائجها أن دافعية الطلبة نحو اكتساب مهارات ضبط الذات كانت قوية، كما بينت النتائج أن الطلبة عند امتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين، كما أن المشكلات المتصلة بالسلوك أخذت بالتراجع، وأشار الطلبة إلى أنهم شعروا بثقة النفس بعد امتلاكهم هذه المهارات.

من خلال ما سبق نجد أن الاتزان الانفعالي أيضا له مكانة كبيرة عند دارسي علم النفس ويتجلى ذلك في دراساتهم وبحوثهم، حيث تمت دراسته من طرف العديد من الباحثين على المستوى المحلي، والعربي وحتى في الدول الغربية وذلك راجع لأهمية الموضوع.

وتعد هذه الدراسات التي اعتمدنا عليها مساعدة لنا ومشابهة لدراستنا وذلك لاشتراكها معها في متغيرين أساسيين هما الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي. وعملنا على استيفاء ولو جزء بسيط مما تغاضت عنه الدراسات السابقة أو لم يقوموا بالتطرق إليه على وجه الدقة.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال كل هذه الدراسات التي تطرقنا إليها والتي منها ما تعلق بالصدمة النفسية والجزء الآخر ما تعلق بالاتزان الانفعالي فإننا وجدنا: أن هناك اتفاق مع دراسة أحلام رزاق في الموضوع فكلانا تطرق إلى الصدمة النفسية، بينما اتفقت دراستنا مع دراسة مسعود ابتسام التطرق إلى أعراض الصدمة النفسية. كذلك هو نفس الشيء مع دراسة ناجي ياسمين.

بينما نجد توافقا بين دراستنا ودراسة كل من عبد الجليل غازي وعبير أيمن في المنهج فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي، إضافة إلى بعض الأدوات المشتركة والتي منها مقياس الصدمة النفسية.

أما من ناحية مجتمع وعينة الدراسة فكانت مختلفة فمنهم من طبق دراسته على عينة من الطلبة ومنهم من طبق على عينة من المراهقين، والأطفال، والنساء المرضى، بينما كانت دراستنا تعنى بعينة من رجال الحماية المدنية.

هذا فيما يخص الصدمة النفسية، أما فيما تعلق بالاتزان الانفعالي فإننا نجد جميع الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها معتمدة على أداة مقياس الاتزان الانفعالي وهذه الدراسات

هي لكل من: رحيمة بن اسماعيل، وفاء سيد، رمزي محمد حسن عطية، حسين عبد الحميد، سليمان سعيد مبارك.

وكذلك نلاحظ اعتمادهم على المنهج الوصفي، والعينة تختلف أيضا حسب الدراسة، فمنهم من اعتمد على عينة من الطلبة والطالبات، ومنهم من اعتمد على عينة من رجال الشرطة، والموظفين.

الفصل الثالث: الصدمة النفسية

تمهيد

1. تعريف الصدمة النفسية

2. النظريات المفسرة للصدمة النفسية

3. مراحل الصدمة النفسية

4. أنواع الصدمة النفسية

5. أعراض الصدمة النفسية

6. خلاصة الفصل



الصدمة النفسية

تمهيد:

سنتطرق من خلال هذا الفصل إلى مفهوم الصدمة النفسية والنظريات المفسرة لها، ومراحل الصدمة، وأنواع الصدمة النفسية، وأخيرا إلى الاعراض التي تظهر وتوحي بالصدمة النفسية.

1. تعريف الصدمة النفسية:

تعرف الصدمة النفسية بأنها ظاهرة تحدث في الحياة النفسية تحت وطأة حادث، يمكن أن يكون صدمي يعاش في ذعر ورعب وإحساس بعدم القدرة في حالة عدم وجود الإسعاف، وهو ما يورط مواجهة مفاجئة مع حقيقة الموت (موتنا أو موت الآخرين) بدون تدخل نظام المعاني التي عادة ما تحفظ الفرد من الاتصال المبالغ (سي موسى، زقار، 2002).

فهي حادث يهاجم الإنسان و يخترق الجهاز الدفاعي لديه وقد ينتج عن هذا الحادث تغيرات في الشخصية أو مرض عضوي اذا لم يتم التحكم فيه أو التعامل معها بسرعة وفعالية وقد تؤدي الصدمة إلى نشأة الخوف العميق والعجز والرعب (الحواجزي، 2003).

وتحدد الجمعية الأمريكية للطب العقلي 1994 بدقة في تعريفها للصدمة الظروف التي تنتجها، ويعبر عن هذه الأخيرة في الاختلال في التوازن الانفعالي لدى الفرد أو عجز في السيطرة على انفعالاته، وترى أن الصدمة النفسية تحدث عندما يعيش الفرد أو يشاهد أو يواجه حدثا يتضمن تهديدا فعليا بالموت، أو الجروح الخطيرة، أو تهديد بفقدان السلامة الجسدية، أو بخطر أحد الأقارب، الأصدقاء، أو بتدمير سكن أو باكتشاف جثة، وتكون استجابته بالخوف والرعب والعجز وفقدان التحكم (جابوربي، 2013).

2. النظريات المفسرة للصدمة النفسية:

- الصدمة النفسية من المنظور التحليلي:

- الصدمة عند فرويد : يرجع المعنى الأول إلى الدراسات التي كانت حول الهستيريا 1895، حيث اعتبر "فرويد" أن العصابات تعود إلى الصدمة أو الصدمات الجنسية الناتجة عن الاعتداء الجنسي للراشدين على الأطفال، ويتم احيائها عادة بسبب تافه ذو معنى رمزي، ثم تخلص عن فكرته هذه وأصبح يقول بأن الأسباب ليست خارجية بل داخلية تتمثل في الهوامات "Les fantasmes" لكن النظرية الخاصة بالعصاب الصدمي تطورت في سنوات العشرين انطلاقاً من كثرة الرعب الجماعي الذي انتشر في الحرب العالمية الأولى محولاً الأنظار إلى كثافة وثقل الصدمة ومدتها ثم تجوزها إلى العمل بالجهاز الصاد للإثارات، وهكذا اكتسب مفهوم الصدمة معنيين عند "فرويد".

- وجهة النظر الدينامية للصدمة: افترض "فرويد" في المحور الأول أن الصدمة النفسية تكون دائماً جنسية، وتنتج عن الإغراء وأشار إلى أن حدوث الصدمة يقتضي توفر أمرين:

- هو حادث اغواء لكائن غية ناضج ويكون في وضعية سلبية وغير مهياً.
- هو العامل المفجر أو البعدي L'après-coup الذي تأخذ الصدمة معناها من خلاله، فهو الذي ينشط الآثار الذكورية المتعلقة بحادث الإغواء المبكر الذي عمل الكبت على حجب نسيانه.

فرغم أن هذا المشهد قد يبدو ظاهرياً غير مهم إلا أنه يلعب دوراً رئيسياً في ايقاظ ذكرى المشهد الأول وذلك من خلال إحدى السمات الترابطية بينهما حيث يوجد تنظيم نفسي وندرجسية وهوية جنسية مختلفة في صلابتها، مع تهيئة دفاعية وقدرة متفاوتة في مقاومة الصدمة التي يتلقاها الفرد من الواقع، وحينما يكون الأنا منظماً بشكل جيد وندرجسية ذات صلابة معينة لا تضعف أمام العوامل الخارجية أو الظروف الصعبة، وحينما يكون الطفل محبوباً ومحترماً يكون له حظ أكبر في مقاومة الصدمات (الناقلي، 1991، ص24).

- **وجهة النظر الاقتصادية للصدمة:** أشار فرويد إلى أن تسمية الصدمة تنطبق على تجربة معاشة تحمل معها الحياة النفسية وخلال وقت قصير نسبيا، زيادة كبيرة في الإثارة، لدرجة أن تصفيتها أو ارضانها بالوسائل السوية والمألوفة ينتهي بالفشل، مما ينتج عنه اضطرابات دائمة في قيام الطاقة الحيوية بوظيفتها، ويصبح فيض الإثارة مفرطاً بالنسبة لطاقة احتمال الجهاز النفسي، بسبب حادث فريد بالغ العنف، أو بفعل تراكم إثارات تظل محتملة اذا ما أخذت كل منها بمعزل عما سواها، وهذا ما يؤدي إلى فشل مبدأ الثبات على اعتبار أن الجهاز قادر على تفريغ الإثارة (بلعابد ريمة، 2016، ص59).

وعليه فإن وجهة النظر عند التحليليين عامة و"فرويد" خاصة تركز على أهمية السنوات الأولى في حياة الفرد في حدوث الصدمة ولاحقا كيفية التعامل معها، فهو يفترض دائما وجود حدثين الأول هو مشهد اغراء من طرف راشد لا يكون الطفل جاهز له، أما الثاني فيكون هو العامل المفجر للأول من خلال وجود عناصر تربط بينهما وهو ما يؤدي إلى ظهور خلل على مستوى دفاعات الأنا نتيجة الإثارة الكبيرة التي تصيب الجهاز النفسي فيكون عاجزا عن مواجهتها والسيطرة عليها مما يؤدي إلى ظهور اضطرابات مختلفات لدى الفرد.

- **الصدمة من وجهة Diatkine:** يعتبر الصدمة النفسية بأنها الأثر الناتج عن إثارة عنيفة، تظهر في ظرف لا تكون فيه نفسية الفرد في مستوى القدرة على خفض التوتر الناتج وذلك إما لرد فعل انفعالي مفاجئ أو لعدم قدرة الفرد على القيام بإرضان عقلي كافي، فالخبرة الشاقة تلاقي رغبة لاشعورية مما يؤدي إلى الاختلال بتوازن القوى النزوية وتوازن الأنا فينجر عنه بتر لنظام صاد للإثارات وكبت مكثف يتولد عنه ظهور الأعراض. ولذلك فكل حادث يتعرض له الشخص دون أن يكون هناك عمل نفسي يمهد له، يضع مباشرة حياته النفسية الواقعية في خطر (سي موسى، زقار، 2002، ص64).

تتشابه وجهة نظر Freud و Diatkine حيث اعتبر هذا الآخر أن الصدمة النفسية عبارة عن الأثر الذي تتركه مواجهة الفرد لموقف مهدد وعنيف ومفاجئ يكون الفرد غير مهيب وغير قادر على مواجهته مما يؤدي إلى ظهور خلل الذي يصيب الجهاز النفسي ويخل بتوازن الأنا مما يؤدي إلى ظهور أعراض الصدمة النفسية .

- **الصدمة عند السيكوسوماتيون:** تعرف الصدمة عند السيكوسوماتيون بمدى اختلال النظام الذي تحدثه وليس بنوعية الحدث أو الموقف الذي تسبب في حدوثها، فهي تنتج عن العلاقة بين الإثارة ودفاع السيكوسوماتيون للفرد، ففي البداية تمس الجهاز الذي يحاول إيجاد حلول لكي لا تصل حركة فساد التنظيم إلى المجال السيكوسوماتية لأنه إذا تم ذلك فتعمل على تدمير المجموعة الوظيفية بصفة تدريجية، خاصة إذا لم تجد نقطة تثبيت قوية تضع لها حل، فالحوادث التي تحيط بنا والمتمثلة في الاحباطات المختلفة تجلب لنا منبهات داخلية وتكون بكثافة واستمرار حالات الضغط الغير المحتملة من الأجهزة الوظيفية التي تصاب، مما يؤدي إلى عرقلة المسار الطبيعي فهذه التجاوزات لا مكانية التكيف هي التي نسميها الصدمة النفسية وهذا ما لاحظته "فرويد" على تلك المريضة "دورا" التي عالجها، فيرى السيكوسوماتية أنها لم تكن تعاني من عصاب هستيري كما قال "فرويد" بل كانت تعاني من وضعيات عصابية أخرى تنتمي إلى الأعصاب النمطية، وهذه الأعصاب هي المسؤولة عن الاضطرابات السيكوسوماتية "النفسية الجسدية" لدى "دورا Doura" .

3.2. **الصدمة عند النظرية السلوكية:** يرد هذا التيار الاضطرابات إلى الميكانيزمات الأساسية للتعلم، ومنها نجد الاشرط الكلاسيكي والاشراط الاجرائي اللذان عمل بهم (Mounier 1960) حيث أن مفهوم السلوك لحالة الضغط ما بعد الصدمة يعتبر كمركز

لتطوير استجابة الصدمة، وهي الوضعية التي تثير رد فعل وجداني وقلق واضطراب على ثلاث مستويات : المستوى السلوكي، المستوى الفيزيولوجي، المستوى المعرفي.

وهذه الوضعية تحتوي على عدة متغيرات لنوع الحادث الصادم مكانه وطريقة حدوثه وعندما تتجمع هذه الأخيرة كلها يكون الحادث الصادم على شكل اشراط كلاسيكي، أي كل مثير يعطي استجابة، كما أن الاشرط الكلاسيكي حسب سكينر يأخذ بعين الاعتبار التعميم، ويوجد معنى آخر للصدمة النفسية والذي يكون كافيا (سمات + شدة) لخلق استجابة معينة (الاشراط الكلاسيكي، الاشرط الاجرائي) إضافة إلى متغيرات أخرى تلعب دور كبير في استمرار الاضطراب

- **الصدمة في النظرية المعرفية:** تميز المراقبة المعرفية بين ثلاثة اختلالات أساسية في الوظيفة المعرفية والانحراف المعرفي، العجز المعرفي، الاعتقادات الخاطرة وظيفيا بالنسبة للخلل فهو يظهر في عدم القدرة على تحقيق بعض الوظائف المعرفية القاعدية التي تعالج في الذاكرة أو أثناء الانتباه أو تنفيذ سلوكيات مثل عدم القدرة على تذكر السياق الذي سمعنا فيه خبر ما أو عدم استطاعة كبح المعلومات التي لا صلة لها بالموضوع أو غير مفيدة، أما فيما يخص العجز المعرفي في عملية الانتباه والذاكرة أثناء التأويل فإنها لا تأخذ الصيغة العامة التي تعطي طابع للمعتقد النموذجي وحسب " أندرسون Anderson «، يعالج الفرد تفصيليا بعض أنواع المعلومات على حساب معلومات أخرى مثل المعلومات التي لها طابع سلبي أو تلك التي تثير فكرة خطر ما وأخيرا الاعتقادات الخاطئة معرفيا والتي تقوم على مجموعة معقدة من الترابطات بين مفاهيم تكوين مخزنة في الذاكرة الدلالية فتصبغ لون خاص على ادراك وفهم الفرد للعالم لتعديل عملياته النفسية المعرفية والوجدانية والعلائقية مثلا: اذا كان الفرد يعتقد بأن الظهور أمام الجمهور سيؤدي إلى الحكم عليه سلبا فإن موقفا من المشاركة في التظاهرات العمومية يصبح منتسبا.

تأخذ النظرية المعرفية بعين الاعتبار تأرجح سلوكيات الفرد في مختلف مراحل آثار الصدمة منذ دخولها وطريقة مواجهتها فتتكون تدريجيا كأنماط معرفية على المدى الطويل، لأن التخلص منها وابعادها من الذاكرة العاملة بطيء وصعب مما يسمح لها بأن تصبح نمط من الأنماط التي تغيرت بعد الصدمة.

ويرى داود هذه النظرية أنه أثناء مواجهة الموت المفاجئة ولحظة ما وزواله ثم عودته المتكررة الفعلية أو معاشته لاستعادته، يفقد صلابة النفس ويفقد حتى النفس المرنة كيفية التعامل مع هذا النوع من الصدمات أنه الكارثة يجعل الفرد لا يتحكم في سلوكياته ولا يدري إن كانت مرفقة أم لا، فهذا يفقد السيطرة والتحكم فلم يعد قادرا على أخذ القرارات والسلوكيات الصائبة والمناسبة للموقف في تلك اللحظات لكون مجموعة العمليات الذهنية ضمن التغذية الرجعية المعرفية وتوظيف فرضيات معرفية مكتسبة (أشرف محمد شريت، 2002، ص33).

- **الصدمة في النظرية العصبية البيولوجية:** لقد توصلت الدراسات التي أجريت على الحيوانات عند تعرضها للضغط وكذا الدراسة السريرية التي أجريت على الإنسان، إلا أن الموصلات العصبية (النورادرينالين والدوبامين والمورفينات الذاتية ومستقبلات البنزوديازيبين)، وكذلك دور شيكات المحاور العصبية (ما تحت المهاد النخامي الكظري) توصلت إلى أن نظام النورادرينالين والمنظومة الأفيوية ومحورها تحت المهاد النخامي الكظري تكون مفرطة الفاعلية والنشاط عند المصابين باضطراب الضغوط التالية للصدمة.

قدم "كرينز 1995" نظرية يوضح فيها الدور الذي يلعبه المهاد "الهيبيوثالاموس" في إصابة الفرد بالاكئاب في ضوء ما أطلق عليها الدائرة الانفعالية والتي تنتهي بعد ذلك عند باحات الدوافع في القشرة المخية، وهذه النظرية تؤكد أن الدور المرضي للمهاد التحتي يكون هو المسؤول عن احتمال إصابة الفرد بالاكئاب وشملت الدراسات أيضا ربط الحالة النفسية بالبيولوجية والحث عن تأثيرات الضغط على المناعة، وبينت الافتراضات على أساس وجود علاقة بين الجهاز العصبي والجهاز الهرموني، وقد توصلت الدراسة الأولى (لازاريس

وفولكمان ،1987، Lazarus& Folkman) عن الاستجابة المناعية حالة الاجهاد النفسي، والدراسات التي تلتها أن الضغط الذي يؤثر في مقاومة الالتهابات والأورام « أي التأثير على دور جهاز المناعة»، وأن الأشخاص ضعيفي القدرة على مواجهة الشدة يظهرون استجابة مناعية ضعيفة اتجاه اللقاح وانخفاضها في عدد الخلايا الدفاعية والطبيعية ومنذ أن أثبتت الدراسات التجريبية وجود تفاعلات مزدوجة بين الدماغ والضوابط المناعية أصبح الموضوع النفسي العصبي الغدي المناعي محور لأبحاث الدائرة حول الضغط وانعكاسه على الصحة النفسية والبدنية (أشرف محمد شريت، 2002، ص34)

3. مراحل الصدمة النفسية:

- **مرحلة الصدمة والانكار:** فيها يتصرف المصاب دون وعي منه وكأنه لم يتعرض لأي صدمة نفسية، وتعتمد هذه المرحلة في العادة على حسب نوع درجة الصدمة النفسية التي تعرض لها الفرد.
- **مرحلة الغضب:** وفيها يشعر الفرد الذي تعرض للحادث الصادم بالغضب نتيجة تعرضه لتلك الخبرة المؤلمة، ويبدأ في لوم ذاته لما حصل لي هذا؟
- **مرحلة المساومة (التضحية):** يكون فيها الفرد في حالة احباط فتجعله يأخذ الوعود على نفسه بأن يقوم بأي شيء للخروج من تلك الخبرة المؤلمة أو استعادة ما فقده (سوف أكون انسانا صالحا).
- **مرحلة الاكتئاب:** هذه المرحلة يبدأ وقع الصدمة النفسية يأخذ منحى طبيعيا و واقعيا، اذ يبدأ المريض بالحزن ويبدى عدم اهتمامه بكل ما يدور حوله من أمور.
- **مرحلة القبول:** وفيها يبدأ باستيعاب ما حصل له من صدمات وتقبل الأثر النفسي الذي خلفته الصدمة النفسية وراءها، وتعد هذه المرحلة بداية العلاج والخروج من الصدمة النفسية.

4. أنواع الصدمة النفسية:

- **الصدمة الأساسية:** يتصل هذا النوع من الصدمات بالخبرات التي يعيشها الفرد أو الخبرات الشاذة عن المألوف ويتعرض لها الفرد خلال نموه وهذه الخيارات تكون لها آثار نفسية شديدة، وأهم صدمتين يصادفهما الإنسان ومراحل نموه هما: صدمة الميلاد وصدمة البلوغ.

- **صدمة الميلاد:** تعتبر الولادة أول وضعية خطيرة يعيشها الفرد والتي تصبح قاعدة لكل قلق فيما بعد، فمرحلة الولادة هي تجربة عنيفة تشبه الموت لأن الكائن ينتقل من ألا تاريخ إلى ما قبل التاريخ.

- **صدمة البلوغ:** إن البلوغ هو مجموعة التحولات النفسية والبيولوجية المرتبطة بالنضج الجنسي، ويذهب بعض العلماء إلى القول أن صدمة البلوغ تضاهي صدمة الميلاد أكثر فالمعروف أن الطفل في البلوغ يشهد تغيرات في جسمه ويشعر بالمشاعر لم تكن له من قبل ويأتي بتصرفات يحس على إثرها أنه مختلف تماما وربما تكون هذه المرحلة من نموه استجابات لها تأثيرات هائلة نفسية وتضل معه بقية العمر، ويرى "فرويد" أن فترة البلوغ تناسب إحياءات لإثارة داخلية كانت مكبوتة في اللاشعور والتي من الممكن أن تؤدي إلى عصابات.

- **صدمة الحياة:** وتتمثل في كل التجارب التي مر بها الفرد في حياته، وما ينتج منها من أذى بالغ في نفسيته، ومن خلال التعريف يمكن تحديد الأنواع التالية:

- **صدمة الطفولة:** يقول فرويد كل الأمراض النفسية منشأها صدمات الطفولة، فكل ما يحدث للطفل في الطفولة قد يطور عنه عصابا صدميا أو عصبية نفسية قد تكون أحيانا مؤلمة تخص الفرد ذاته كالاغتصاب، الاعتداءات الجنسية، الموت المفاجئ لأحد الأقارب.

- الصدمات الناتجة عن كوارث انسانية أو طبيعية: إن الحوادث المسببة للصدمة في هذا النوع قد تكون انفجار، قنابل، مدافع، ديناميت.
- الصدمات الناتجة عن فقدان شخص عزيز: قد تنجم الصدمة من سماع خبر فقدان أحد الأشخاص كالأقارب والاهل أو الأصدقاء، مما يؤثر سلبا على نفسية الفرد (فرج عبد القادر طه، 1990، ص58،58).

5. أعراض الصدمة النفسية:

- تظهر أعراض الصدمة مباشرة أو بعد عدة شهور، وقد تصيب الإنسان في كل الأعمار، وتتمثل أعراضها في:
- أعراض عقلية: مثل: عدم التركيز، السرحان، التشتت الذهني، النسيان السريع، صعوبات في التفكير والاسترجاع.
- أعراض جسمية: مثل: آلام في مواضع متعددة من الجسم، آلام في البطن والرأس والصدر، فقدان النشاط، صعوبات في التنفس، ضعف العضلات، احساس بفقدان التوازن، آلام في العيون، او تجاف في الأطراف.
- أعراض نفسية: وتتمثل في: القلق، الحزن، العزلة، الاكتئاب، هلاوس، هذات، عوارض هستيرية.
- اضطرابات في العادات: مثل: فقدان الشهية، العدوان، الانطواء، الخوف الشديد، الارتباك الزائد، الأحلام والكوابيس.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق نجد أن الصدمة النفسية هي حالة صحية عقلية يستثيرها حدث مخيف قد يحدث لنا أو نشهده وتتضمنه بعض الاعراض منها إسترجاع الأحداث والكوابيس والقلق الشديد بالإضافة إلى الأفكار التي لا يمكن السيطرة عليها بخصوص الحدث الصادر.

الفصل الرابع: الاتزان الانفعالي

تمهيد

1. تعريف الاتزان الانفعالي
2. أهمية الاتزان الانفعالي
3. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي
4. العوامل المؤثرة على الاتزان الانفعالي
5. مبادئ تحقيق الاتزان الانفعالي
6. خلاصة الفصل



الاتزان الانفعالي

تمهيد:

الإنسان في حياته يعيش تقلبات مستمرة، فلا يمكنك أن تجد شخصا تمضي حياته على وتيرة واحدة، فلا بد أن يعيش الشيء وضده، الحب والكراهية، الخوف والأمن، الغضب والحلم، كلها انفعالات يعايشها الانسان، ولها قيمة كبيرة في حياتنا، خاصة في تفاعلاتنا الاجتماعية، فكما يقال أن العقائد والثقافات تفرق الناس، فإن المشاعر والانفعالات توحدهم، وهي تساعد الآخرين على فهمنا، كما تساعدنا على فهم الآخرين وادراك حاجاتهم وبالتالي التعامل السليم معهم في المواقف المختلفة

1. تعريف الاتزان الانفعالي:

يعرف يونس (2004) الاتزان الانفعالي بأنه: "مقدرة الفرد السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم افراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً".

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

أو هو حالة يتمكن فيها الشخص ادراك الجوانب المختلفة للمواقف، ثم الربط بينها وبين ما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل، تساعد على تعيين نوع الاستجابة وطبيعتها المتفقة ومجريات الموقف الراهن وتسمح بتكثيف استجابته تكيفا ينتهي بالفرد على التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها، وفي نفس الوقت ينتهي بحالة من الشعور

بالرضا والسعادة كما أن الاتزان الانفعالي هو أحد سمات الشخصية المتوافقة، التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات، والحسم في اتخاذ القرارات المهمة، والقدرة على السيطرة، والضبط في تعبيره عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي يلغي خصوصيته وتفرده، وإنما يعمل على اندماجه مع الآخرين وتحقيق ذاته (السعودي، 2002).

2. 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 إعمال العقل والانفعال، فكلما كان الفرد أكثر انفعالاً كان أقل كفاءة، وقدرة على إدارة الموقف، فالعمل الابداعي يتخضع بشكل كبير في حالة التوتر النفسي عند مستوى معين، فحين تصل الاضطرابات الانفعالية إلى مستوى مرتفع يستحيل معها العمل بتفكير 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 مفهومي من مفاهيم علم النفس، وهما الاتزان والانفعال، فمفهوم الاتزان تشير إليه كلمة ((stability)، والذي يشير إلى أن الفرد لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار ميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي، وهي عملية الاتزان،

أما الانفعالات فهي أحد المنظومات المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي، وتعتبر عن مجموعة حدود النشاط المنظم السوي، وهذا يدل عليه لفظ (Emotion)، أي الحركة التي تتعدى الحدود، وتكون أهم المظاهر الانفعالية في سلوكيات الفرد (سليمان، 2006).

لقد أكد فرويد (froud) على نظام الأنا باعتباره الجانب المسيطر، والمنظم للشخصية، وأن لهذا الجانب قدرة كبيرة في السيطرة على معظم سلوكيات الفرد و ملاءمتها مع الجوانب البيئية المناسبة وأشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة، ويرى بأن الفرد كلما كان نظام الأنا قويا لديه كان أكثر اتزاناً، وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته، وكما بين ماسلو (maslow) أهمية الاتزان الانفعالي من خلال ما أشار إليه، من أن الانسان طبيعة جوهرية، إما أن تكون طبيعة خيرة، أو محايدة ولكنها ليست شريرة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه تحقيق التوافق النفسي، كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير السليمة، أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته، 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، والاحساس بدرجة عالية من قبول الذات والآخرين، بالإضافة إلى ادراك الحقائق بشكل موضوعي والقدرة على مواجهة المشكلات بشكل أكثر حكمة ودراية وسيطرة، وفهم كافي لهذه المشكلات، والتعامل معها في ضوء ذلك (الربيعي، 1994).

كما أشار ألبورت (Alport) إلى أن الأهداف بعيدة المدى هي التي تميز الشخصية السوية عن الشخصية المضطربة انفعالياً، كما أن هذه الأهداف تعد أمراً جوهرياً في شخصية الفرد الذي يتمتع بالاتزان الانفعالي، أما آيزنك (Aysenk) فقد أشار إلى أن الاتزان الانفعالي يعد بعداً من الأبعاد الأساسية في الشخصية إذ يشكل بعد الاتزان الانفعالي خطأ متصلاً مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا الخط المتصل، وأن جميع المواقع محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي الفرد الهادئ، والرزين،

والثابت، والمنضبط، والمتفائل، والدقيق، أما الفرد غير المتزن انفعاليا، فيتمثل في سرعة الغضب، وعدم الاستقرار، والعدوانية، والمزاج المتقلب، والاندفاع والتسرع. وبالتالي فإن الفرد المتزن انفعاليا هو القادر على اختيار السلوك المناسب في أي وقت، والقادر على تحمل مسؤولية نتائج أفعاله والقرارات التي يتخذها، والقادر على ايجاد 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 النقبل 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، ويهملان بشكل متكامل ومنسجم، فالالاتزان الانفعالي يحدث نتيجة لعذا التعاون والتكامل، ويرى أن الفرد الذي يتمتع بالشخصية المتزنة يتصف بالقدرة على إدراك قدراته، وامكانياته بشكل موضوعي، بالإضافة إلى قدرته على فهم وادراك 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 به 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 ولانك (James & Lank):** تشير هذه النظرية إلى أن الانفعال مجموعة من الاحساسات المختلفة التي تنشأ عن التغيرات العضوية، وتختلف هذه التغيرات باختلاف هذه الاحساسات، 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 نقداً؛ 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 لانك فقد أشار إلى أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية لا تتمايز 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، ويترتب على انفصال النشاطات الوجدانية انعزال بعضها عن بعض، فيبقى منها جانبا مستبعدا عن الشعور، ويصبح حبيس الفرد لعدم امكان 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 جزء 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 المنفعل، 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).

• **نظرية 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 اليببدو عن بلوغ هدفها، فتنحول إلى شحنة انفعالية تنتظر الفرصة المناسبة للانطلاق (الريماوي، 2004).

4. العوامل المؤثرة بالاتزان الانفعالي:

- يتأثر الاتزان الانفعالي بالعديد من المؤثرات والعوامل، والتي قد تتباين في تأثيرها على الاتزان 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 الاتزان 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 الذات من جهة، والموضوع أو المحيط الفيزيائي المادي، أو الاجتماعي من جهة أخرى، وهذا التفاعل الحاصل قد يؤثر في قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، وقد تتأثر الجوانب النفسية للفرد نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وما صاحبها من تغيرات نفسية وفسيولوجية (الفرماوي وحسن، 2009).

- وهناك تأثير العوامل البيولوجية، والتي تشمل العوامل الوراثية، أو الجينات، والعوامل العصبية، وهرمونات جهاز الافراز الداخلي، والتي قد تتباين من فرد إلى آخر، كما تؤدي المكونات البيئية دوراً في التأثير على الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وبالتالي فإن العوامل المؤثرة في الاتزان 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 الاتزان الانفعالي:

هناك العديد من الطرق والقواعد، التي تتضمن عدد من المبادئ التي يمكن أن يستخدمها الفرد من أجل تحقيق الاتزان 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 ايجاد 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 الإنفعالية بين الشدة والاسترخاء لها دور كبير في تصريف الصدمات النفسية وذلك ما أثبتته بعض الدراسات الحديثة بأن المتزنين إنفعاليا لديهم مناعة نفسية ضد الصدمات

الجانب التطبيقي



الفصل الخامس: الإطار المنهجي للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية

- تعريفها

- أهميتها

- الخصائص السيكومترية

الدراسة الأساسية

2- منهج الدراسة

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة

6- مجالات الدراسة

تمهيد:

للوصول إلى النتائج النهائية في أي دراسة يتطلب إتباع مجموعة من الخطوات المنهجية والاجرائية المحددة والمناسبة لطبيعة الظاهرة التي هي قيد الدراسة والبحث فيها، فصحة نتائج أي دراسة أو خطأها يعتمد بالضرورة على طبيعة هذا السير المنهجي المتبع فيها، فوضوح المنهج وتجانس العينة واختبار أدوات القياس المناسبة ولما لها من صدق وثبات، وإستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة لذلك.

كلها اجراءات اذا اتبعت بشكل سليم ودقيق وحيد نتحصل بها على نتائج ذات قيمة علمية وهذا ما حاولنا مراعاته واتباعه في الدراسة والتي سوف نعرضها في هذا الفصل.

الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى الوقوف على الثغرات والنقائص المتعلقة خاصة بصياغة فقرات المقاييس المستعملة وهذا قصد صياغتها وتنقيحها كما تمكن الباحثين من استطلاع الميدان للوقوف على الصعوبات التي تحول دون تطبيقها على الوجه الصحيح، كما تهدف أيضا إلى اختبار صدق وثبات المقاييس المعتمدة فيها وقد تم تطبيق هذه الأخيرة على عينة استطلاعية قدر حجمها بـ 15 فردًا.

العينة الأساسية قدر حجمها بـ 50.

1- الصدق والثبات للصدمة النفسية والاتزان الانفعالي.

تم حساب صدق الاستبيان عن طريق الاتساق الداخلي بطريقتين:

الطريقة الأولى: بطريقة حساب معامل ارتباط عبارات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي اليه.

أولاً: تم حساب معامل ألفا كرونباخ:

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قدر حجمها بـ 15 فردا.

- أولا حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لعبارات مقياس الصدمة النفسية.

- الجدول (1) يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ لعبارات مقياس الصدمة النفسية .

- حساب معامل الثبات باستعمال الفا كرونباخ لعبارات مقياس الصدمة النفسية:

معامل ألفا	عدد العبارات
92,0	17

الجدول(01) يوضح معامل الثبات باستعمال ألفا كرونباخ

الرقم	العبرة	الثبات	الصدق
1	هل تتخيل صور، ذكريات، أفكار عن الخبرة الصادمة؟	0.92	0.951
2	هل تحلم أحلام مزعجة تتعلق بالخبرة الصادمة؟	0.92	0.951
3	هل تشعر بمشاعر فجائية أو خبرات بأن ما حدث لك سيحدث مرة أخرى؟	91,0	953,0
4	هل تتضايق من الأشياء التي تذكرك بالحدث الصادم؟	92,0	951,0
5	هل تتجنب الأفكار أو المشاعر التي تذكرك بالحدث الصادم؟	91,0	953,0
6	هل تتجنب المواقف والأشياء التي تذكرك بالحدث الصادم؟	91,0	953,0
7	هل تعاني من فقدان الذاكرة للأحداث الصادمة التي تعرضت	93,0	964,0

		لها؟	
953,0	91,0	هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك والنشاطات التي تعودت عليها؟	8
964,0	93,0	هل تشعر بالعزلة وبأنك بعيد ولا تشعر بالحب اتجاه الآخرين؟	9
95,0	92,0	هل فقدان الشعور بالحزن والحب أنك (تتبدل الاحساس)؟	10
95,0	92,0	هل تجد صعوبة في تخيل بقاءك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقيق أهدافك في العمل والزواج وانجاب الأطفال؟	11
95,0	92,0	هل لديك صعوبة في النوم أو البقاء قائماً؟	12
953,0	91,0	هل تتتابك نوبات من التوتر والغضب؟	13
953,0	91,0	هل تعاني من صعوبات في التركيز؟	14
953,0	91,0	هل تشعر بأنك على حافة الانهيار ومن السهل تشتيت انتباهك؟	15
953,0	92,0	هل تستثار لأتفه الأسباب وتشعر دائماً بأنك متحفز ومتوقع الأسوء؟	16
95,0	0,92	هل الأشياء والأشخاص الذين يذكرونك بالخبرة الصادمة يجعلك تعاني من نوبة ضيق تنفس، رعشة، سرعة في ضربات القلب؟	17

الجدول (02) يوضح معامل الثبات لمقياس الصدمة النفسية

من خلال دراستنا للمقياس الأول الذي يهتم بتحديد معامل الثبات لمقياس الصدمة النفسية، ونلاحظ أنه يتكون من 17 سؤالاً.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن معاملات الارتباط لعبارات الصدمة النفسية جاءت دالة احصائياً عند مستوى الدالة ($\phi=0,01$) حيث تراوحت قيم معاملات ثباتها بين (0,91) و(0,92) و(0,93) بحيث نجدها تتوزع على العبارات كما يلي :

العبارات رقم (0,91). (3,5,6,8,13,14,15)

العبارات رقم (0,92). (1,2,4,10,11,12,16,17)

العبارتين رقم (0,93). (7,9)

فلاحظ أن أعلى قيمة (0,93) أخذت عبارتين فقط على عكس القيمة الأدنى (0,91) التي ظهرت في العبارات (3,5,6,8,13,14,15)

ثانياً: حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

عدد أفراد العينة	معادلة سبيرمان براون بعد التصحيح	معامل الارتباط قبل التصحيح
15	94,0	90,0

الجدول (03) يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

من خلال الجدول الذي يبين لنا معامل التجزئة النصفية فإننا نلاحظ اتفاق في النتائج

مع كل من مقياس الصدمة النفسية، ومعامل الثبات ألفا كرومباخ، حيث تراوحت النسبة بين 90.0 و 94.0

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قدر حجمها ب 50 فرداً.

أولاً حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لعبارات مقياس الاتزان الانفعالي.

الجدول (04): يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ لعبارات مقياس الاتزان الانفعالي.

حساب معامل الثبات باستعمال ألفا كرونباخ لعبارات مقياس الاتزان الانفعالي:

ألفا كرونباخ	عدد العبارات
0.90	27

الجدول (04) يوضح معامل الثبات باستعمال ألفا كرونباخ للاتزان الانفعالي

الرقم	العبارات	الثبات	الصدق
1	أجد راحة في الجلوس منفردا	89,0	94,0
2	أفضل الحياة بدون قيود	88,0	94,0
3	لا أغير رأبي بسهولة	89,0	94,0
4	أفقد الثقة في أي شخص	89,0	94,0
5	أجد صعوبة في تغيير عادتي	89,0	94,0
6	أستطيع السيطرة على انفعالاتي أمام الآخرين	90,0	94,0
7	أشعر بأنني ناجح في جميع أعمالي	90,0	94,0
8	أرتبك اذا انتقدني أحد زملائي	90,0	94,0
9	أشعر بالضيق عندما أواجه موقف محزن	90,0	94,0
10	أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة	91,0	94,0

94,0	89,0	أشعر بالضيق عند استيقاظي في الصباح	11
94,0	89,0	أشعر بالخوف عندما أتعرض لمواقف جديدة	12
94,0	88,0	من الصعب وجود أشخاص مخلصين	13
94,0	89,0	أشعر بعدم الراحة في الحديث عندما أكون في حشد من الناس	14
94,0	88,0	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	15
94,0	89,0	أغضب بسهولة لأتفه الأسباب	16
94,0	89,0	أشعر بالمعاناة في حياتي	17
94,0	89,0	أتضايق من كثرة المنافسة والجدل	18
94,0	90,0	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين	19
94,0	89,0	يزعجني اضطرابي في الكلام	20
94,0	89,0	يضايقني اللوم والعتاب حتى ولو كنت أستحقه	21
94,0	89,0	اضطرب في حديثي عندما أنفعل	22
94,0	89,0	أشعر أن زملائي يسخرون مني	23
94,0	89,0	أشعر بالغضب عندما لا يفهم مشكلتي أحد	24
94,0	90,0	أغضب عندما أشعر بأن أقاربي يبتعدون عني	25
94,0	89,0	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي	26

94,0	89,0	تتأبني حالة من الفطور	27
------	------	-----------------------	----

الجدول (05) يوضح مقياس الاتزان الانفعالي

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس الاتزان الانفعالي جاءت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\phi=0,01$) حيث تراوحت قيم معاملات ثباتها بين:

(0,88) في كل من العبارات (2,13,15).

و(0.91) في العبارة رقم (10)

أما العبارات المتبقية أخذت قيم ما بين:

في كل من العبارات (0,1,3,4,5,11,12,14,16,18,24,26,27)،(0,89)

وقيمة الثبات (0,90) في العبارات (6,7,8,9,19,25).

يعني أن أعلى قيمة ثبات وهي (0,90) ظهرت في عبارة واحدة فقط على عكس باقي القيم

حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

عدد أفراد العينة	معادلة سبيرمان براون بعد التصحيح	معامل الارتباط قبل التصحيح
15	89,0	81,0

الجدول (06) يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الاتزان الانفعالي

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن معامل التجزئة النصفية اتفقت مع كل من مقياس

الاتزان الانفعالي ومعامل ألفا كرونباخ، وقد تراوحت النتائج بين 81.0 و 89.0

الدراسة الأساسية:

1. منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي الارتباطي.

و يتجلى استخدامنا لهذا المنهج في دراستنا من خلال وصف العلاقة بين الصدمة النفسية والانتزان الانفعالي وصفا دقيقا للوصول إلى نتائج حقيقية حول الموضوع المدروس، مركزين على كل من الصدمة النفسية والانتزان الانفعالي فندرس كلّ منهما من خلال وصف علاقتهما مع بعضهما البعض مع التركيز على رجال الحماية المدنية.

2. مجتمع وعينة الدراسة:

أ: مجتمع البحث:

" ويقصد به المجموعة الكلية التي يسعى الباحث إلى تعميم نتائج بحثه عليها".

وعليه فإنّ مجتمع البحث في دراستنا يتمثل في رجال الحماية المدنية بالمسيلة خلال الفترة الممتدة بين (2022 / 2023م)

ب: عينة البحث:

" العينة عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء دراسة عليها ومن ثمّ استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي".

وعليه مثلت العينة القصدية في دراستنا من قبل بعض 50 رجل رجال الحماية المدنية لولاية المسيلة تم انتقاءهم بصفة عشوائية.

3. أدوات الدراسة:

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

- مقياس كرب ما بعد الصدمة: يتكون مقياس دافيد سون لقياس تأثيرات الخبرات الصادمة من 17 بند تماثل الصيغة التشخيصية الرابعة للطب النفسي الأمريكية ويتم تقسيم بنود المقياس إلى ثلاثة مقاييس فرعية وهي :
 - استعادة الخبرة الصادمة وتشمل البنود التالية (1.2.3.4.17).
 - تجنب الخبرة الصادمة وتشمل البنود (5.6.7.8.9.10.11).
 - الاستئثار: وتشمل البنود التالية (12.13.14.15.16)
- مقياس الاتزان الانفعالي لصاحبه حسين عبد الحميد عيسى 2013، يتكون من 27 فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي كالتالي:
 - السيطرة والتحكم.
 - المرونة والتوازن الاجتماعي.
 - الثبات الانفعالي.
 - التوجه نحو الحياة.

4. أساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات، فقد قمنا بتفريغ الاستبيان باستخدام Microsoft Excel 2010، ثم قمنا بتفريغ وتحميل نتائج الاستبيان من خلال برنامج التحليل الإحصائي (spss)، وفيما يلي مجموعة من الأساليب الإحصائية التي قمنا باستخدامها:

- معامل الارتباط بيرسون pearson correlation coefficient
- معامل ألفا كرونباخ Alpha-crombach
- اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات (معامل شابيرو shapiro-wilk)
- معامل التجزئة النصفية.

5. مجالات الدراسة:

أ: المجال المكاني:

أجريت الدراسة الميدانية بمركز الحماية المدنية فرع ولاية المسيلة
إسم الوحدة: " الشهيد محمد بوقرة ".

المقر: الحي الإداري 2 مسكن بالمسيلة

تمت بناء الهيكل سنة 2012م وانطلاق العمل فيها سنة 2014

رئيس الوحدة الثانوية: النقيب دحدوح يوسف

الرتب: ضباط وملازمين واعوان و49 عون تدخل

منطقة التدخل: مسؤولة عن التدخلات داخل المنطقة العمرانية بالمسيلة

ب: المجال الزمني:

يمثل المجال الزمني الفترة التي استغرقها البحث من مرحلة جمع وفرز البيانات المتعلقة بكل فصل والبحث عن المراجع والكتب، والبحث عن الدراسات السابقة وغيرها، إلى غاية الوصول بهذا البحث إلى شكله النهائي واقتصرت الدراسة خلال شهري نوفمبر ديسمبر 2022.

ج: المجال البشري:

تمثل مجتمع بحثنا في أعوان الحماية المدنية في ولاية المسيلة حيث تكون مجتمع الدراسة من 50 عون حماية.

خلاصة الفصل:

كان هذا الفصل عبارة عن فصل تمهيدي للدراسة الميدانية وما جاء فيها من اجراءات وخطوات منهجية متبعة لاجراء هذه الدراسة للوصول الى نتائج من خلال التحقق من صحة الفرضيات باختبارها

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

- عرض وتحليل نتائج الدراسة
- مناقشة نتائج فرضيات الدراسة
- النتائج المتوصل إليها

استنتاج عام



تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وذلك بعد التحقق من الفرضيات باستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة لكل فرض من الفرضيات كما سنقوم بتفسير ومناقشة النتائج التي يتم الحصول عليها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة.

عرض نتائج الدراسة الأساسية:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شروط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية والمتمثلين في (الصدمة النفسية -الاتزان الانفعالي)، والجدول التالي يوضح ذلك:

القرار	Shapiro-wilk			Kolmogrov - smirnov			المتغيرين
	متى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
غير دال	52,0	50	954,0	200*,0	50	105,0	الصدمة النفسية
غير دال	980,0	50	535,0	062,0	50	122,0	الاتزان الانفعالي

الجدول (07) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة:

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه وبناء على قيم اختبار كولموغروف سميرونوف، واختبار شابيرو لقيم كل من (الصدمة النفسية -الاتزان الانفعالي) للمتغيرين محل الدراسة. جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) من قيمة اختبار كولموغروف، وجاءت غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) في اختبار شابيرو بالنسبة لمتغير الصدمة النفسية مما يدل على أن بيانات المتغير تتوزع توزيعاً طبيعياً. أما

بالنسبة لمتغير الاتزان الانفعالي في اختبار كولموغروف سميرونوف جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01)، أما في اختبار شايبرو جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على أن بيانات المتغير تتوزع توزيعا طبيعيا. وبما أن المتغير المستقل يتوزع توزيعا طبيعيا فإن كل الأساليب الإحصائية التي سوف تستخدم للتحقق من فرضيات الدراسة الحالية هي أساليب احصائية بارامترية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

1 الفرضية الجزئية الأولى: توجد علاقة بين بعد استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية، وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمت الطالبات معامل الارتباط بيرسون للكشف عن قيم معاملات الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح ذلك.

مقياس الاتزان الانفعالي		بعد استعادة الخبرة الصادمة
**0,609	معامل الارتباط	
0.000	مستوى الدلالة	
50	حجم العينة	
**La corrélation est significative au niveau 0.01		

الجدول رقم (08): يوضح علاقة بعد استعادة الخبرة الصادمة بالاتزان الانفعالي.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نجد :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية وذات دلالة احصائية بين بعد استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي حيث بلغت قيمة العلاقة (**0,609) وهي قيمة موجبة قوية ودالة احصائية عند مستوى الدلالة (a = 0,01).

وقد جاءت هذه النتيجة لتأكيد صحة الفرضية الجزئية الأولى التي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة

من الحماية المدنية، وهذا ما يؤدي إلى قبول الفرضية البديلة، ورفض الفرضية الصفرية التي تقول أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.

الفرضية الجزئية الثانية:

هناك علاقة بين بعد تجنب الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية، وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمت الطالبات معامل الارتباط بيرسون للكشف عن قيم معاملات الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح ذلك.

مقياس الاتزان الانفعالي		بعد تجنب الخبرة الصادمة
**0,604	معامل الارتباط	
000,0	مستوى الدلالة	
50	حجم العينة	
**La corrélation est significative au niveau 0.01		

الجدول رقم (09): يوضح علاقة بعد تجنب الخبرة الصادمة بالاتزان الانفعالي

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية وذات دلالة احصائية بين بعد تجنب الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي، حيث بلغت قيمة العلاقة ($0,604^{**}$)، وهي قيم موجبة قوية ودالة احصائية عند مستوى الدلالة ($a = 0,01$).

وقد جاءت هذه النتيجة لتأكيد صحة الفرضية الجزئية الثانية التي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية، وهذا ما يؤدي إلى قبول الفرضية البديلة، ورفض الفرضية الصفرية التي

تقول أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.

الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد علاقة بين بعد الاستثارة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية، ولتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمت الطالبات معامل الارتباط بيرسون للكشف عن قيم معاملات الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح ذلك.

مقياس الاتزان الانفعالي		بعد الاستثارة
**0,753	معامل الارتباط	
00,0	مستوى الدلالة	
50	حجم العينة	
**La corrélation est significative au niveau 0.01		

الجدول رقم (10): يوضح علاقة الاستثارة بالاتزان الانفعالي.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نجد :

وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية وذات دلالة احصائية بين بعد الاستثارة والاتزان الانفعالي حيث بلغت قيمة العلاقة (**0,753) وهي قيمة موجبة قوية ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة (a=0,01)

وقد جاءت هذه النتيجة لتأكيد صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية، وهذا ما يؤدي إلى قبول الفرضية البديلة، ورفض الفرضية الصفرية التي

تقول أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد استعادة الخبرة الصادمة واللاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.

- الفرضية العامة:

توجد علاقة بين الصدمة النفسية واللاتزان الانفعالي لدى عينة من رجال الحماية المدنية، وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمت الطالبات معامل الارتباط بيرسون للكشف عن قيم معاملات الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح ذلك.

مقياس الاتزان الانفعالي		مقياس الصدمة
**0,718	معامل الارتباط	
000,0	مستوى الدلالة	
50	حجم العينة	
**La corrélation est significative au niveau 0.01		

الجدول رقم (11): يوضح علاقة الصدمة النفسية باللاتزان الانفعالي.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نجد:

وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية وذات دلالة احصائية بين الصدمة النفسية واللاتزان الانفعالي حيث بلغت قيمة العلاقة (**0,718) وهي قيمة موجبة قوية ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة (a =0,01).

وقد جاءت هذه النتيجة لتأكيد صحة الفرضية الجزئية العامة التي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد استعادة الخبرة الصادمة واللاتزان الانفعالي لدى عينة من رجال الحماية المدنية، وهذا ما يؤدي إلى قبول الفرضية البديلة، ورفض الفرضية

الصفيرية التي تقول أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من رجال الحماية المدنية.

مناقشة نتائج الدراسة:

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على "وجود علاقة بين بعد استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية".

إن البيانات المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى باستخدام معامل الارتباط بيرسون الموضح في الجدول رقم (08) وهو الخاص ببعد استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي، وبالتالي فإن الفرضية محققة، يمكن أن نفسر ذلك بأن استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لهما علاقة ارتباطية، فكلما زادت نسبة استعادة الخبرة الصادمة لدى أعوان الحماية المدنية زاد اتزانهم الانفعالي.

ولقد اتفقت نتيجة دراستنا مع نتائج دراسة رحيمة بن اسماعيل (2022) والتي تحمل عنوان "الصحة النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي عند المراهق اليتيم"، والتي أسفرت نتائجها على وجود علاقة بين الصحة النفسية والاتزان الانفعالي عند المراهقين الأيتام.

وقد اتفقت نتيجة دراستنا الحالية مع نتائج دراسة حسين عبد الحميد عيسى (2013) والتي تحمل عنوان "الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة". والتي أظهرت نتائجها عن وجود علاقة بين الذكاء الاجتماعي وكلا من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة.

2-مناقشة الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه "هناك علاقة بين بعد تجنب الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية".

أظهرت النتائج التي حصلنا عليها على وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين بعد تجنب الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي، مما يعني أن الفرضية قد تحققت، وهذه النتيجة ترجع إلى تجنب الأحداث الصدمية التي تعرض لها الشخص من قبل فيكون لديهم مستوى من الاتزان الانفعالي للسيطرة على أفعالهم وتصرفاتهم.

وقد اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة كومار (2013) التي تحمل عنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الحكومية الخاصة". وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الحكومية الخاصة

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع النتائج التي توصل إليها سليمان سعيد مبارك (2007) التي تحمل عنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين"، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين.

3-مناقشة الفرضية الثالثة:

والتي تنص على "وجود علاقة بين بعد الاستثارة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية".

من خلال النتائج المستخلصة من الجدول رقم (10) للفرضية الثالثة والتي أشارت إلى وجود علاقة بين بعد الاستثارة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية، مما يعني أن الفرضية تحققت، حيث أنه كلما زادت الاستثارة زادت نسبة الاتزان الانفعالي لديهم.

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع النتائج المتوصل إليها في دراسة رمزي محمد حسن عطية (2014) والتي تحمل عنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك"، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة هنلي (2011) التي تحمل عنوان "تدريب الطلبة على الاتزان الانفعالي من خلال أسلوب ضبط الذات واكتساب مهاراته". وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة أن دافعية الطلبة نحوى اكتساب مهارات ضبط الذات كانت قوية.

4- مناقشة فرضية العامة:

والتي تنص على "توجد علاقة بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية".

ويمكن تفسير ذلك سبب في وجود العلاقة بين الصدمة نفسية والاتزان الانفعالي، فكلما زاد تعرضهم للصدمة النفسية زادت خبرتهم في مواجهة المواقف الصادمة وعليه يزيد اتزانهم الانفعالي لدى رجال الحماية المدنية ، لأنه يساعد الشخص في التحكم والسيطرة على انفعالاته والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الصادمة التي يتعرض لها كل يوم.

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة وفاء سيد أحمد حسين (2018) والتي كانت تحت عنوان "مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية من تخصصات ومستويات دراسية مختلفة". وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة على وجود علاقة ارتباطية بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة عبد الجليل غازي عبد الجليل أبو عواد (2016) تحت عنوان "الصدمة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأحداث في مراكز الإيواء الفلسطينية من وجهة نظرهم". والتي أسفرت نتائجها إلى وجود علاقة بين الصدمة النفسية ودرجة الاضطرابات الانفعالية والسلوكية.

استنتاج عام:

من خلال الدراسة التي اجريناها والتساؤلات التي قمنا بطرحها وما تم التوصل إليه من تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال هذا البحث وفي ضوء ما تم استعراضه من خلفية نظرية ودراسات سابقة توصلنا الي النتائج التالية:

- 1) توجد علاقة بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.
- 2) توجد علاقة بين بعد استعادة الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدي عينة من الحماية المدنية.
- 3) توجد علاقة بين بعد تجنب الخبرة الصادمة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية.
- 4) توجد علاقة بين بعد الاستثارة والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية

خاتمة



خاتمة:

توصلت الدراسات الحالية إلى أن العمل في الحماية المدنية يمثل تحديات كبيرة للعاملين فيها، حيث يواجهون ضغوطا نفسية وانفعالية كبيرة. ومن بين هذه التحديات تأتي الصدمات النفسية التي يتعرضون لها، والتي يمكن أن تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية، وتؤثر على آدائهم في العمل.

ومن أجل التغلب على هذه التحديات، يحتاج رجال الحماية المدنية إلى الحفاظ على الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية، وتطوير مهارات التعامل مع الضغوط والتحديات. ويمكن تحقيق ذلك من خلال التدريب على مهارات الاسترخاء والتأمل، والتواصل الفعال والتعاون الإيجابي، وتطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

وتشير الدراسات إلى أن العمل في الحماية المدنية يمكن أن يكون مصدرا للإشباع النفسي وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.

وبالتالي يمكن أن يساعد على تعزيز الصحة النفسية والعملية لرجال الحماية المدنية.

وفي النهاية، فإن الحفاظ على الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي يتطلب الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية للعاملين في الحماية المدنية، وتوفير بيئة عمل صحية وداعمة، وتطوير مهارات التعامل مع التحديات والضغوط، والبحث عن الدعم النفسي والاجتماعي عند الحاجة.

وعليه فإننا توصلنا من خلال هذه الدراسة التي تعنى بالكشف عن العلاقة بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى عينة من الحماية المدنية في ولاية المسيلة فإننا في النهاية نخلص إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي، فكلما زاد أحد المتغيرين زاد الثاني.

الاقتراحات والتوصيات:

يتطلب موضوع الصدمة النفسية والاتزان الانفعالي لدى رجال الحماية المدنية في الجزائر الكثير من الاهتمام والتوجيهات لتحسين حالتهم النفسية والصحية العامة.

وفيما يلي بعض التوصيات والاقتراحات:

- توفير التدريب النفسي: يجب أن يتم توفير التدريب النفسي لرجال الحماية المدنية لتزويدهم بالمهارات الضرورية للتعامل مع المواقف الصعبة والصدمات النفسية التي يواجهونها في مهنتهم. يمكن أن يشمل التدريب النفسي للمهارات الحياتية والتواصل الفعال والتحكم في الانفعالات.
- العناية بالصحة النفسية: يجب على الحكومة والمؤسسات الصحية الاهتمام بصحة رجال الحماية المدنية وتوفير الدعم اللازم للمعالجة والتأهيل عند الحاجة، يمكن توفير الدعم النفسي من خلال العلاج النفسي ومجموعات الدعم النفسي والاستشارة النفسية.
- الرعاية الاجتماعية: يجب على الحكومة والمؤسسات الاهتمام بالرعاية الاجتماعية لرجال الحماية المدنية وتوفير الدعم اللازم لعائلاتهم، وذلك من خلال توفير الرعاية الطبية والتعويضات المناسبة والبرامج التأمينية.
- التحكم في أوقات العمل: يجب العمل على تحسين ظروف العمل لرجال الحماية المدنية، وذلك من خلال تنظيم أوقات العمل وتوفير فرص الراحة الكافية، يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير الموارد اللازمة لتعيين عدد كاف من العمال وتحسين شروط العمل وتحسين المعدات المتوفرة

قائمة الملاحق



جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم



استمارة الاستبيان

الصدمة النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى رجال الحماية
المدنية

مذكرة مكتملة لنيل شهادة الماستر في

تخصّص: علم النفس العيادي

إشراف: سمير مرزوقي

إعداد الطلبة:

1. - سلسيل تيطراوي

2. مروة دحماني

السنة الدّراسية: 2022 / 2023م

ملاحظة: إن معلومات هذه الاستمارة سرية ولن تستخدم إلا في أي غرض البحث تعليمي لذا نرجو منكم التعاون معنا بوضع علامة (X) في المكان المناسب , شكرا على تعاونكم.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

استمارة بحث بعنوان :

الصدمة النفسية و علاقتها بالاتزان الانفعالي

تعليمية :

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

المطلوب منك وضع علامة (X) في المكان المناسب

الجنس: ذكر أنثى

السن:

عدد سنوات العمل: أقل من 5 سنوات من 5 إلى 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

أولا/ كرب ما بعد الصدمة

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	الفقرة
					هل تتخيل 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 تتجنب المواقف والأشياء التي تذكرك بالحدث الصادم؟
					هل تعاني من فقدان الذاكرة للأحداث الصادمة التي تعرضت لها؟
					هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك والنشاطات اليومية التي تعودت عليها؟
					هل تشعر بالعزلة وبأنك بعيد ولا تشعر بالحب تجاه الآخرين ؟
					هل فقدت الشعور بالحزن والحب (أنك متبدد الإحساس)؟
					هل تجد صعوبة في تخيل بقائك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقيق أهدافك في العمل والزواج وإنجاب الأطفال؟
					هل لديك صعوبة في النوم أو البقاء نائما؟
					هل تتألمك نوبات من التوتر والغضب؟
					هل تعاني من صعوبات في التركيز؟
					هل تشعر بأنك على حافة الانهيار ومن السهل تشتيت انتباهك؟
					هل تستثار لأتفه الأسباب وتشعر دائما بأنك متحفز ومتوقع الأسوء؟
					هل الأشياء والأشخاص الذين يذكرونك بالخبرة الصادمة يجعلك تعاني من نوبة ، ضيق تنفس، رعشة، عرق غزير وسرعة في ضربات القلب؟

ثانيا/ الاتزان الانفعالي

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	الفقرة
					أجد راحة في الجلوس منفردا
					أفضل الحياة بدون قيود
					لا أغير رأبي بسهولة
					أفقد الثقة في أي شخص
					أجد صعوبة في تغيير عاداتي
					أستطيع السيطرة على انفعالاتي أمام الآخرين
					أشعر بأنني ناجح في جميع أفعالي
					أرتبك إذا انتقدني أحد من زملائي
					أشعر بالضيق عندما أواجه موقف محزن
					أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة
					أشعر بالضيق عند استيقاضي في الصباح
					أشعر بالخوف عندما أتعرض لمواقف جديدة
					من الصعب وجود أشخاص مخلصين
					أشعر بعدم الراحة في الحديث عندما أكون في حشد من الناس
					أجد صعوبة في اتخاذ القرارات
					أغضب بسهولة لأتفه الأسباب
					أشعر بالمعاناة في حياتي
					أتضايق من كثرة المناقشة والجدل
					يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين
					يزعجني اضطرابي في الكلام
					بضايقتني اللوم والعتاب حتى ولو كنت أستحقه

					اضطرب في حديثي عندما أنفعل
					أشعر أن زملائي يسخرون مني
					أشعر بالغضب عندما لا يفهم مشكلتي أحد
					أغضب عندما أشعر بأن أقاربي يبتعدون عني
					أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي
					تنتابني حالات من الغتور



كلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences

Vice-Deanship of the College for Studies and

Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع: الصدمة النفسية وعلاقتها بالاستنزاف الانفعالي لدى
رجال الحماية المدنية

إعداد الطلبة:

1- دجاني مروحة رقم التسجيل: 181835088623

2- بيطر أوي سلسيل رقم التسجيل: 181835085479

القسم: علم النفس الشعبة: التخصص علم النفس العمادي

إشراف: مرزوقية سمير الرتبة: أستاذ محاضر أ

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2022-
2023 وأسمح بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وإمضاء الاستاذ(ة) المشرف(ة):

رئيس القسم

بالموافقة



كلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences

Vice-Deanship of the College for Studies and

Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

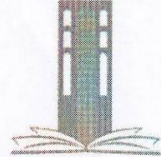
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

الرقم: 2023/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): دجالي مروة

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 119981089003860004

الصادرة بتاريخ: 2023 / 08 / 13 عن دائرة: بئر بسور

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس (العيادي) تحت رقم التسجيل: 181831083693

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير) اطروحة

دكتوراه .

عنوانها: القيمة الذاتية وعلاقتها بالانتماء الاجتماعي

لدى رجال الحماية المدنية

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسجلة في: 2023/08/11

امضاء المعني (ة):



كلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila



1980
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

Faculty of Humanities and Social Sciences

Vice-Deanship of the College for Studies and

Student Issues

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

الرقم: 2023/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنتاج بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): بشير روي بسلسيل

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 110000995018370005

الصادرة بتاريخ: 2022/11/07 عن دائرة: جام الطلبة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العمياري تحت رقم التسجيل:

والمكلف بإنتاج اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها: الخدمة النفسية وعلاقتها بالنزاهة الإزفغالي

لدى رجال الحماية المدنية

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في

انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2023/06/11

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



مسيلة في 08 / 02 / 2023

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

إلى السيد: مدير الحماية المدنية لولاية المسيلة

قسم علم النفس

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية طيبة وبعد

في إطار انجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة السنة الثانية مساطر

الشعبة: علم النفس التخصص: علم النفس العيادي

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطلبة المذكورين أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

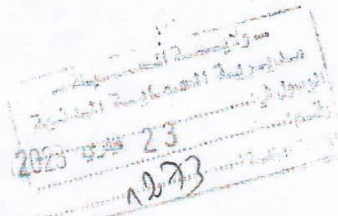
عنوان الدراسة: **الصدمة النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من أعوان الحماية المدنية**
المشرف: مرزوقي سمير

رقم التسجيل: 181835085479

1. اسم ولقب الطالب: تيطراوي سلسبيل

رقم التسجيل: 181835083623

2. اسم ولقب الطالب: دحماني مروة



في الفترة من 19 / 02 / 2023 إلى 19 / 03 / 2023

في الأخير، تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي

نائب رئيس القسم للبحث العلمي



Handwritten signature of the Deputy Head of the Department of Psychology.

قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع:

- 1) أحمد الجواجزي، (2003)، فاعلية برنامج ارشادي للتخفيف من آثار الصدمة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 2) أحمد سهير، (2003)، سيكولوجية الشخصية، مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- 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، البنا ومحمد ابراهيم عسيلة، الأنماط المختلفة لصدمة العدوان الاسرائيلي أثناء انتفاضة الأقصى من وجهة نظر تلاميذ المرحلة الأساسية، جامعة الأقصى، غزة.
- 6) بركو مزور وبوفولة بوخميس، (2016)، علم النفس الصدمي، دار قانة للنشر والتوزيع، باتنة، الجزائر.
- 7) بني يونس، (2012)، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 8) بني يونس محمد، (2007)، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 9) الداھري صالح، (2008)، أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية الانفعالية: الأسس والنظريات، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

- 10) ديبس سعيد، السمدوني السيد، (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، ط1، الجلد الثالث، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- 13) يونس محمد، (2004)، مبادئ علم النفس، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 14) محمد أحمد النابلسي، (1991)، الصدمة النفسية: علم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 15) ناريمان جابوري، (2013)، أساليب المواجهة النفسية لدى المراهقة المغتصبة بتطبيق اختبار الوضعيات المرهقة CISS، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي غير منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- 16) السعودي عبد، (2002)، قياس 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) عبد الرحمان سي موسى ورضوان زقار، (2002)، الصدمة والحداد عند الطفل المراهق، ط1، الجزائر.
- (22) عثمان فاروق السيد، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (23) عطية رمزي محمد حسن، (2014)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة الي رموك، رسالة ماجستير تخصص علم النفس التربوي، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- (24) فرج عبد القادر طه، (1990)، علم النفس النمو، ط1، دار الكتب العالمية، بيروت، لبنان.
- (25) الفرماوي حمدي، حسن وليد، (2009)، الميتما انفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- (26) الربيعي علي، (1994)، شخصية الإنسان تكويننا طبيعتها اضطراباتها، دار الشؤون العامة للنشر والتوزيع، بغداد.
- (27) الريموي محمد، (2004)، علم النفس العام، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

(28) الخالدي أديب محمد، (2009)، المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر، الأردن.

(29) الغداني ناصر، (2014)، أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة نزوي.