Ministry of Higher Education
Scientific Research &
AL-IRAQIA UNIVERSITY
Al Iraqia University Refereed Journal

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة العراقية
مجلة الجامعة العراقية المحكمة

العـــدد: م.ب.ش.ع/ ١/٩٧٧
التاريخ: ١١ / ٩ / ٢٠٢٢ م

Arcif Arab Citation & Impact Factor Arcif (L18/0237 IF)
Print ISSN: 1813-4521
Online ISSN:2663-7502

الى // لينا عدنان خلف رشاد

أ.م. د زينة علي صالح

جامعة القادسية - كلية الآداب

م/قبول نشر

تحية طيبة...

نود إعلامكم أن بحثكم المقدم إلى إدارة مجلة الجامعة العراقية الموسوم بـ:

﴿ الذاكرة الصدمية وعلاقتها ببعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء﴾

صالح للنشر في مجلة الجامعة العراقية

وتقبلوا خالص الاحترام..

أ. د. صباح نوري حمد

مدير إدارة المجلة

١١/ ٩/٢٠٢٢

نسخة منه إلى//
- إدارة المجلة/ لاتخاذ ما يلزم
- قبول النشر صالح لغرض المناقشة فقط حسب طلب الباحث

Print ISSN: 1813-4521
Online ISSN: 2663-7502

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
ببغداد ١٠٨٦ لسنة ٢٠٠٨

CamScanner

الذاكرة الصدمية وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء

أ.م.د زينة علي صالح الباحثة :لينا عدنان خلف
كلية الآداب /جامعة القادسية / قسم علم النفس
Zena.al-rheem@qu.edu.iq art.psy.mas.20.2@qu.edu.iq

المستخلص

هدفت الدراسة الى قياس الذاكرة الصدمية لدى ابناء الشهداء وقد اشتملت عينة الدراسة على ابناء الشهداء الذكور(١٩٧) والاناث (٢٠٣) من ابناء شهداء الحشد الشعبي وابناء ضحايا الارهاب وقد استخدم الباحث مقياس الذاكرة الصدمية (بناء الباحثة)، حيث هدفت الدراسة الحالية الى وجود ذاكرة صدمية لدى ابناء الشهداء من الذكور والاناث بمتوسط حسابي (59.9650) وانحراف معياري(11.26859)،كما وجدت فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث ،حيث بلغ متوسط حساب للذكور (59.0254) وانحراف معياري (11.78569)ومتوسط حساب الاناث(60.8768) وانحراف معياري (10.69328) وهدفت الدراسة الى تعرف قياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء وتعرف الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء تبعا لمتغير الجنس، و لتحقيق اهداف البحث قامت الباحثتان بناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والبالغ عدد فقراته بالصيغة النهائية (21) فقرة ، قد اشتملت عينة الدراسة على ابناء شهداء الحشد الشعبي وابناء ضحايا الارهاب البالغ عددهم من الذكور(١٩٧) والاناث (٢٠٣) و قد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، توصلت نتائج البحث الى ان ابناء الشهداء لديهم استراتيجيات تنظيم انفعالي، و لا توجد فروق بين الذكور والاناث في استراتيجيات التنظيم الانفعالي . و استكمالا للبحث تم وضع عدة توصيات و مقترحات.

الكلمات المفتاحية: الذاكرة الصدمية –استراتيجيات التنظيم الانفعالي – ابناء الشهداء.

❖ . مشكلة البحث

يعد العراق انموذجاً من الدول التي عانت بسبب الحروب المستمرة ،حيث توالت الحروب على العراقيين، لتخلف وراءها مئات الاف من الشهداء تاركين ورائهم عوائلهم وابنائهم واحبتهم يحملون صدمة الموت والفراق ، وان تأثير الصدمة يولد لدى الفرد اضطرابات نفسية وذكرى حزينة قد تظهر بمرور الوقت نتيجة للموقف الذي يمر فيه لاسيما عندما يحدث هذا الموقف في مرحلة المراهقة ، والدمار الواسع الذي أثر على جوانب الحياة جميعاً وعلى فئات المجتمع كافة، وجعلتها بمواجهة مستمرة مع الضغوط الناتجة عنها ، ومنها فئة الأطفال والمراهقين الذين يحتاجون إلى دعم نفسي واجتماعي من أجل تحقيق الصحة النفسية .وقد حذرت منظمة الصحة العالمية من ارتفاع الاضطرابات النفسية بين الاطفال والمراهقين في اوقات الحروب والازمات التي تعد ذات آثار تدوم طويلا(المالكي ،2010: 77).

وتعد مرحلة المراهقة من اهم المراحل في تطور الفرد ، وقد اهتم بها علماء النفس ، وتسمى بمرحلة "الميلاد النفسي" اذ يتحول خلالها الفرد من طفل إلى راشد ، وتتبلور وتتحدد معالم شخصيته وفلسفته ويكتشف ذاته ، اذ يحتاج المراهق إلى جو أسري متوازن لكي يساعده على النضج الانفعالي والاجتماعي ، لكن التعرض لصدمة فقدان الأب قد تحدث تغييراً جذرياً بحياة المراهق ، ينتج عنها تغيير في الأدوار الأسرية لكافة أفراد الأسرة .يتعرض المراهق الشعور بالإحباط والضغوط ، وخاصة الطلبة منهم اذ يصبحون ضحية للضغوط المتنوعة التي تبدد طاقاتهم ، وتؤثر سلباً على استيعابهم

وتحصيلهم الدراسي ، ويستغل الجزء الأكبر من طاقاتهم في مواجهة الضغوط المختلفة الناتجة عن الحدث الصادم المتمثل بفقدان والده ، وهذا يؤثر سلباً على مستقبله وصحته الجسمية والنفسية (سعدي،2015 : 268). ويعد فقدان الأسرة لأحد أفرادها من أصعب الخبرات المؤلمة التي تواجهها خلال حياتها ، وخاصة إذا كان الفقد لركن أساسي كالأب أو الأم ، الذي يمثل الما نفسياً شديداً على الأبناء ويؤثر على جوانب حياتهم ،اذ تؤكد الدراسات أن الحالة النفسية التي يعيشها الأبناء بعد وفاة الآباء تؤثر سلباً عليهم أكثر من موضوع الموت بحد ذاته (شعبان ،2013: 117). إن المراهقين الذين يميلون إلى عدم التفكير في عواطفهم ومشاعرهم ؛ سوف يكون لديهم قصور وعجز في تنظيم انفعالاتهم ، فإنه يتطلب أن يكون لدى المراهق الشعور بعواطفه وانفعالاته وقدرته على تنظيم ومعالجة هذه الانفعالات ، ومن ثم فإن عدم وجود قدرة ومعالجة سوف يظهر لدى المراهق في شكل عجز وقصور وانخفاض في استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال الأمر الذي يؤدي بالمراهق إلى التصرف بطريقة غير سوية تتعارض مع السلوكيات السوية المقبولة في المجتمع في مواقف حياته المختلفة ، وسوف يكون عرضة للوقوع في الكثير من المشكلات السلوكية . كما أن مرحلة المراهقة من المراحل التي تتسم بتعدد مصادر الضغوط والتوتر في حياة المراهقين وخاصة ابناء الشهداء الذين عاشوا صدمة فقدان عزيز عليهم ، التي تدفع من يفتقر منهم إلى تنظيم انفعالاته بطريقة جيدة ، إلى القيام بردود أفعال تؤثر على تنظيمه لانفعالاته ،مما يؤدي به إلى اللجوء إلى استراتيجيات أقل تكيفية مثل القمع أو الهروب أو لوم الآخرين، الأمر الذي يؤدي بالمراهق ان يكون أكثر عرضة للمشكلات السلوكية المختلفة مثل العدوان ، والتدخين ، والعناد ، والانعزال .

كما اشار (الرفاعي،2011) إلى أن قصور التنظيم الانفعالي ، واستخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال غير التكيفية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى بناء الذات بأشكاله المختلفة (الرفاعي ، 2011 : 79-152). أن القصور في استراتيجيات التنظيم الانفعالي المتمثلة : القمع ، تترك آثاراً مهمه على خبرات المراهق الوجدانية ، وتتسبب في مستويات عالية من المشاعر السلبية ، وضعف أدائه الشخصي ، وانخفاض قبول الأقران ، و قصور الكفاءة الاجتماعية وبالتالي سوف تشكل عوامل خطر للإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة (Gross , 1998 : 280).

ان تعرض الافراد للضغوط والصدمات المختلفة في حياتهم يعود الى تراكم الامور الصعبة والمؤلمة المختلفة ، حيث تؤدي الى توتر الفرد واختلال راحته النفسية بعد تعرضه لحوادث مؤلمة ادت الى ظهور الضغوط النفسية التي تكون بمثابة مشكلات انفعالية تعيق نشاط الفرد في تحقيق طموحاته واهدافه، فنحن جميعنا نمر بردود افعال عاطفية شديدة في حياتنا خلال الاحداث المؤلمة، فيؤدي بنا الى التوتر او الارهاق ، ونتمنى ان نتخلص من هذه المشاعر المؤلمة ، فبعض المواقف تكون صعبة ومخيفة فتجعلنا نهرب من الموقف المخزون في ذاكرتنا ، وعدم قدرتنا على شرحه بسهولة فيقوم الفرد باستخدام بعض أساليب التفكير للحد من تأثيرها الانفعالي على حياتنا وتسمى باستراتيجيات التنظيم الانفعالي.

يشير (السيد,2012) بأن اساليب التنظيم الانفعالي التي يستخدمها الافراد بعد التعرض لأحداث الحياة الضاغطة، ذلك للحد من تأثيراتها الانفعالية السلبية الناتجة من الاحداث (السيد،2012: 659-693) .

تتناقض استراتيجية اعادة التقييم مع القمع او محاولة اخفاء المشاعر السلبية التي تتولد لدى ابناء الشهداء نتيجة الحدث الصدمي لوفاة والدهم ، اذ نصب التركيز في القمع على تثبيط السلوك الحركي ، بينما ينصب تركيز إعادة التقييم على تثبيط الأفكار وإعادة توجيهها بشكل ايجابي ، أي في القمع تظل الافكار المؤلمة موجودة في الذاكرة ولكن صعوبة الفرد بالتعبير عنها (Michelle , 2009 : 890-900).

وقد اشارت دراسة ميشيل (Michelle, 2009) الى دراسة استراتيجيات التنظيم الانفعالي (القمع واعادة التقييم)على العينة المكونة من اعمار مختلفة من (المراهقين والشباب) الذكور والاناث حيث اجري اختبار تجريبي عليهم عن طريق عرض لهم فلم يحتوي على مشاهد مؤلمة، وبعدها تم تقييم أي الاستراتيجيات امتلكها الافراد بعد نهاية مشاهد الفلم حيث بينت النتائج على وجود استراتيجية القمع لدى العينة اكثر من استراتيجية اعادة التقييم واكدت الدراسة على الاختلاف بين الذكور والاناث في المشاعر، في التعامل مع المواقف والاحداث المؤلمة ،توصلت الدراسة الى اختلاف قدرات تنظيم المشاعر كانت لصالح فئة المراهقين تختلف عن قدرات تنظيم المشاعر عند البالغين(Michelle ، 2009:890-900). بناء على ما ذكر فأن مشكلة البحث الحالي تتلخص في الاجابة عن التساؤل التالي :

*هل هناك علاقة بين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء ؟

❖ . **اهمية البحث Research Significance :**

ان الذاكرة ليست استدعاء للمعلومات التي صادفتنا في الماضي و تبقى في اذهاننا فقط، ولكن كلما اثر حدث سابق على الفرد في فترة لاحقة، فأن اثر التجربة يعد انعكاسا لذكرى الحدث السابق.

إن السبب وراء حجم الأبحاث التي أجريت في موضوعات حول ماذا ؟ ولماذا؟ وكيف نتذاكر ؟، يجب أن يكون واضحا : فالذاكرة عملية نفسية رئيسية ، وحسبما صرح إخصائي علم الأعصاب المعرفي البارز مايكل جازانيجا ، " كل شيء في الحياة ذكرى ، باستثناء هوامش بسيطة من الحاضر " فالذاكرة تتيح لنا أن نتذكر أعياد الميلاد والإجازات وغيرها من الأحداث المهمة التي ربما تكون قد وقعت منذ ساعات أو ايام او شهور أو حتى عدة سنوات مضت . ان ذكرياتنا الشخصية ((داخلية)) ، الا اننا دونها لن تستطيع أن نمارس أفعالاً((خارجيه)) مثل حوار ، أو التعرف على وجود أصدقائنا أو تذكر المواعيد ، أو تنفيذ أفكار جديدة ، أو النجاح في العمل ، أو حتى بعدم المشي.

والذاكرة في حقيقة الامر لا تعتمد على الحدث فقط ، ولكن بقوة تأثير ذلك الحدث في فترة ما في حياتنا وافكارنا ومشاعرنا وسلوكنا، أي بمعنى يوجد الكثير من الاحداث التي تركت فينا اثرا في فترة من حياتنا و التي تطبع في الذاكرة (فوستر، 2008: 8-10).

ان ذاكرة الفرد تتأثر بالإحداث التي تترك اثرا واضحا فتشكل صدمة نفسية ،اذ تعد الصدمة استجابة بشرية طبيعية لحدث غير طبيعي يتعرض له الفرد بحيث يفوق قدراته على التحمل ولا يمكن استيعابه مثل(الحروب واثارها، الاغتصاب، حوادث السيارات المفاجئة، موت مفاجئ لشخص عزيز) و قد يتأثر الفرد بأي شيء يذكره بالحدث الصادم الذي تم حفظه بالذاكرة مثل(لون ، رائحة، صوت، احساس) بسبب معايشة الحدث و الشعور بالقلق، الاكتئاب ، حيث

يختلف التأثر بشدة الحدث الصدمي من فرد لأخر ويصبح الفرد المتعرض للصدمة سهل الاستثارة حول الاشياء التي تذكره بالحدث.

والحدث الصادم ، عادة يكون حدث لا يمكن التحكم به وهو يحطم احساسنا بالأمن ويتركنا عرضة للإصابة بحالة من الاضطراب ، وليس بالضرورة ان يكون التعرض للحدث مباشرا فنبأ وفاة شخص مقرب يتسبب بالحدث الصادم بصورة مباشرة(خيربك، 2008: 16)

ان كل فرد مختلف عن الاخر في تقبله للحدث فلكل فرد قيم وافكار واهداف ومشاعر وتوقعات ،حيث ان من يبني الحدث وقت وقوعه هو الشخص الذي مر به وتأثر به وأيضا السمات الفردية والطبائع الشخصية لكل شخص لها تأثير كبير على تقبله او عدم تقبله للحدث الذي مر به (فوستر ، 2008 ،16-17).

على الرغم من ان ذكريات الصدمة النفسية مؤلمة، لكن لا يمكن تجاهلها وان عزل المشاعر بشكل اولي في الدفاع النفسي ،يعني جزءا من ذات ضحية الصدمة قد فقد ،وان القابلية على توحيد ذات المرء فقد فقدت أيضا، وعليه ينتج الوهن وجمود المشاعر ،فضلا عن ان المشاعر المؤلمة يمكن ان يكون لها تأثيرات عكسية علي هيكل العقل مثل نوبات الهلع المفاجئة والاضطرابات الجسدية...الخ، ومن ثم يكون من الضروري التعامل مع مشاعر ضحية الصدمة التي تم عزلها سريعا بشكل مؤقت واعادة توحيدها بالذات (Okyama، 2002 :6).

اشارت دراسة (الخيلاني,2008) الى وجود علاقة ارتباطية بين الالم الاجتماعي (مجموعة من المشاعر المؤلمة الناتجة عن الرفض او الاقصاء الاجتماعي) والذاكرة الصدمية والاخفاقات المعرفية (فشل الفرد في التعامل مع المعلومة التي تواجهه سواء كان في ادراكها ام في تذكر الخبرة المرتبطة بها) حيث بلغت عينة البحث (480) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة الى وجود ذاكرة صدمية لدى الذكور اعلى من الاناث ،كما توصلت نتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين الالم الاجتماعي والذاكرة الصدمية والاخفاقات المعرفية (الخيلاني،125:2008).

اكدت دراسة ستيدمان واخرون(Stedman، 2007) على دراسة العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بذكريات الصدمة و اشتملت العينة أطفال ومراهقين ، حيث اكدت الدراسة ان الذاكرة الصدمية هي سمة من سمات اضطراب ما بعد الصدمة، حيث اكدت الدراسة ان المراهقين اكثر تأثر بالذكريات الصدمية ، واشارت الدراسة إلى أن الخوف في وقت الصدمة مسؤول عن إثارة الذكريات المؤلمة (Stedman, et al , 2007 :12-14).

اكدت دراسة (سعدي،2015) ان ضغوط ما بعد الصدمة التي تحدث للمراهقين لها تأثير على ذاكرتهم ، كما اكدت الدراسة على وجود ضغوط بسيطة تولد لدى ابناء الشهداء ذاكرة مؤلمة نتيجة الحدث الصدمي الذي واجهوه سابقا ، ولا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث (سعدي ، 2015 : 265).

وان تعرض الفرد للخبرات الصادمة يولد الانفعالات نفسية مختلفة تحفظ في ذاكرة الفرد ، و شدة الانفعالات السلبية المؤلمة وخاصة نتيجة فقدان شخص قريب وعزيز ويؤدي الى شعور الفرد بالصدمة والغضب والشعور بالحزن والشوق المستمر لهذا الشخص واستمرارها تجعل حياة الفرد متوترة وعرضة للاضطرابات النفسية، الأمر الذي يتطلب التعامل مع الانفعالات بتنظيمها بطرق و استراتيجيات ملائمة.

أصبح من الواضح أن طبيعة معالجة المعلومات المؤلمة والصادمة هي التي تحدد إعادة تشريع السلوك. يجب أن نفترض أننا كبشر يجب أن نعمل بأقصى مستوى التكامل وأن أي عائق أمام هذا التكامل سينتج عنه آلية تعويضية فطرية يسمح لنا بالتغلب عليها، يتم تقسيم الذكريات والمشاعر المؤلمة إلى صور وأحاسيس غير لفظية يمكنها ان تنظم انفعالاتنا وتكون منقذة للحياة على المدى القصير ، لكنها تمنع الاندماج الكامل على المدى الطويل(Sandra&Bloom,1999:10).

ويؤدي التنظيم الانفعالي مهاماً عديدة منها وضع هدف انفعالي بناء على ما يريد الفرد تحقيقه ، حيث يتم وفقا لهذا تحديد هدفا لتعديل عملية توليد المشاعر ، وينطوي هذا على توظيف الدوافع بناء على العمليات التي تأثر على توليد المشاعر ، ويمكن أن تكون عمليات تنظيم الانفعالات ضمنية وتتم دون وعي شعوري ، مثلا إخفاء المودة التي يشعر الفرد بها تجاه شخص آخر بسبب الخوف من رفضه ، كما يمتد تأثير التنظيم الانفعالي على ديناميات الانفعالات ، فاعتماداً على أهداف الفرد ، فإن التنظيم الانفعالي قد يزيد أو يقلل من الكمون ، أو زمن الاستثارة وحجمها ومدتها (عبادي،369:2015).

والتنظيم الانفعالي لا يهدف إلى تجنب أو إزالة الانفعالات غير التكيفية ، واستبدالها بانفعالات تكيفية وإنما يهدف إلى التأثير على ديناميات هذه الانفعالات وتعديل مستوياتها لتقديم استجابات تكيفية مع البيئة ، مما يساعد على خلق نوع من التوازن بين البيئة المحيطة به ليشعر بالاستقرار الانفعالي (Gross ،2014:533).

على الرغم من اهمية دور استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تنظيم الانفعال والذي تظهر أهميته في مجالات الحياة المختلفة فتنظيم الانفعال يمكن الفرد من النجاح في الحياة بصفة عامة ؛ في مقابل أن القصور في التنظيم الانفعالي يجعل الفرد أكثر عزلة ولامبالاة ، وأقل فاعلية في المجتمع ويجعله يستخدم أساليب هروبيه في مواجهته للمشكلات والضغوط ، كما أنه يؤدي إلى اضطرابات ومشكلات نفسية مختلفة (الحارثي ،245:2021)

ومن الاستراتيجيات لتنظيم الانفعال التي يلجأ الفرد الى استخدامها استراتيجية القمع التي تعني قمع الأفراد للصدمات التي تحدث لهم في حياتهم (عليوة :2018، 14).

حيث إن درجة فعالية أي استراتيجية يعتمد على السياق الذي تطبق فيه ، وأن استراتيجية القمع تترك اثارا سلبية على الصحة وتؤدي إلى زيادة الاضطراب الانفعالي ، ومع ذلك نجد أنها فعالة وذات آثار إيجابية أيضا في الظروف الطارئة، ووفقاً لنتائج دراسة كامبيل–سيلز وآخرون (Campbell – sills , et al :2006) ، أن السياق له أهمية في تحديد فعالية الاستراتيجية ، إلا أن تكرار هذه الاستراتيجيات يعد عاملاً مهماً في ظهور المشكلات الانفعالية. (1251: Campbell – sills , et al ،2006).

اما استراتيجية اعادة التقييم فهي تعد ايجابية ولها فوائد عديدة في حياة الافراد على المدى القصير و البعيد أيضا حيث تسمح للأفراد على تقبل الاحداث الصعبة وتقليل المشاعر السلبية التي تتولد لديهم اضطرابات الجهاز العصبي، حيث تعمل الاستراتيجية على ربط المشاعر السلبية مع مشاعر اخرى ايجابية ممكن ان تخفف من صعوبة المشاعر السلبية، تولد لدى الفرد رضا عن الحياة ، ومشاركة أكبر مع الآخرين ، وخطر أقل للإصابة بالاكتئاب ، ورفاهية نفسية.

هدفت دراسة (عباس واخرون،2019) التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي . وتعرف الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس ، توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : وجود تقدير مرتفع لدرجة استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي لدى (أفراد عينة البحث) ، وجود علاقة ارتباط بين التوافق الاجتماعي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الصف الثاني الاعدادي ، وعدم وجود فروق على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق الاجتماعي ولمصلحة الذكور (عباس واخرون، 159:2019).

وقد اشارت دراسة (الحارثي ,2021) إلى التعرف على علاقة استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً بالصمود الاكاديمي وقد توصلت النتائج إلى أن أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفيا شيوعا لدى عينة البحث على التوالي هي القمع و إعادة التقييم و التركيز على التخطيط والتقبل وإعادة التركيز الإيجابي ، وضع الأمور في منظورها الصحيح ، لوم النفس ، التصور الكارثي ، لوم الآخرين ، وكانت درجة الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث مرتفعة ، كما أظهرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجات الصمود الأكاديمي ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجات الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث (الحارثي ،214:2021).

ودرس (صلاح الدين، 2014) الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال واعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة ، وقد اشارت نتائج البحث الى وجود علاقة بين الحساسية للقلق والتنظيم الانفعالي (قمع التعبير – اعادة التقييم) في اتجاه مرتفعي الحساسية للقلق ،ووجود علاقة بين الحساسية للقلق واعراض القلق العام (عليوة ،14:2018).

كما هدفت دراسة كيمبرلي (Kimberly ،2018) الى معرفة الاختلافات العمرية في المعتقدات واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي تكونت عينة البحث (557) من الذكور والاناث تراوحت اعمارهم من (18–60)عام تم استخدام وقياس 13 استراتيجية في تنظيم الانفعال تم توزيع المقياس المخصص للعينه حيث كانت مدة الاجابة على المقياس هي (20) دقيقة، حيث اظهرت نتائج البحث ان الفئات العمرية جميعا صغار السن وكبار السن يتفقون في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لكن باختلاف ان الفئات العمرية الاصغر تستخدم الاستراتيجيات اكثر من كبار السن.((Kimberly et,2018:316–326

وكذلك هدفت دراسة (محمد ,2018) الى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال وبعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية، شملت عينة الدراسة (200) طالب و طالبة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين استراتيجيات تنظيم الانفعال غير التكيفية (القمع التعبيري – لوم الآخرين – الهروب الانفعالي) والمشكلات السلوكية(التدخين– العدوان– العناد– الغش) ، ووجدت علاقة سالبة دالة إحصائية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية (اعادة التقييم المعرفي– التدين– المشاركة الاجتماعية) والمشكلات السلوكية(التدخين– العدوان – العناد– الغش) كما اشارت الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في استراتيجية لوم الآخرين للذكور ، كما اشارت أن الأفراد الذين أظهروا مستويات مرتفعة في المشكلات السلوكية كانوا أكثر

استخداما الاستراتيجيات تنظيم الانفعال غير التكيفية (القمع – الهروب الانفعالي – لوم الأخرين) ، على عكس الذين أظهروا مستويات منخفضة في المشكلات السلوكية فكانوا أكثر استخداما لاستراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية(الإعادة التقييم المعرفي –التدين– المشاركة الاجتماعية) ، أن الطلاب الذين يستخدمون استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية (إعادة التقييم المعرفي – المشاركة الاجتماعية – التدين) يقل وقوعهم في المشكلات السلوكية (محمد،2018 : 124-127).

وقد اجرى (يعقوب ،2011) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي لدى عينة بلغت (100) طالب و طالبة ، حيث طبق عليهم مقياس التنظيم الانفعالي لكروس، وتوصلت النتائج إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى عالٍ من التنظيم الانفعالي، وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال. (يعقوب،2011: 451-467).

وتعد مرحلة المراهقة ولادة جديدة ، تتميز بتحولات جسمية وانفعالية عميقة تجعلها تختلف عن غيرها من المراحل (خديجة، 2012 : 84)

لكنه لم يصل بعد إلى النضوج العقلي الكافي، مما يؤدي به إلى المعاناة من التناقضات أو الانفعالات العنيفة خلال هذه المرحلة. وتظهر في صورة الإحساس بالوحدة والخجل والنزوع إلى الانطواء، بالإضافة إلى الغضب والتمرد وحدة الطباع.

❖ . **حدود البحث Research limitation:**

يتحدد البحث الحالي بأبناء شهداء(ضحايا الارهاب والحشد الشعبي) في محافظة الديوانية لعام 2022 (الذكور والاناث) المسجلين لدى مؤسسة الشهداء في محافظة الديوانية .

❖ **الذاكرة الصدمية Traumatic Memory :**

الذاكرة هي الاداة الوظيفية التي يتم بفضلها تسجيل المعلومات الجديدة ،والقيام بتخزينها وتوليدها .ان ما يحدث اثناء موقف معين ينتقل الى الذاكرة الحسية القصيرة ويمر الحدث او الموقف بسرعة وفجأة. وهذا ما سماها نيسر (Neisser،1967) "التخزين الايقوني" ثم يتم التخزين وفق نموذج الذاكرة " القصيرة المدى والطويلة المدى" الذي يعتبر من افضل التصورات المعرفية الحديثة لفهم الذاكرة، الذي قام به كل من ووخ و نورمان (Norman & Waugh، 1965)، وقد أستعاره من نظرية وليم جيمس (الذاكرة الأولية والثانوية). تكوين وبناء صورة ذهنية ذاكريه حول حدث ما ، حيث يتم في ثلاثة مستودعات (السجل الحسي، القصير المدى، الطويل المدى).

ان تدفق المعلومات الداخلة والخارجة من المستودع ،يستلزم وجود عملية تحكم واعية أو غير واعية، ففي حالة الصدمة النفسية كلتا الحالتين موجودتين في البداية، وتكون بوعي ثم تصبح بغير تحكم واعٍ ،كلما طالت المدة التي تمر على الحدث او(الصعق الحسي) فعملية تمثيل المعلومات المدخلة في الذاكرة الآنية لا يتلاشى بسرعة، كما في الحالات المعتادة؛ بل

تستمر اثارها من أجل مزيد من المعالجة. لكونها تحظى بالانتباه الموجه، ويتم تحليلها بدقة، وابعادها الدلالية تتعزز بالارتباطات والصور الذهنية عند تعرض الفرد لحدث صادم (جار الله،2006 ،27).

❖ **النظرية التي فسرت الذاكرة الصدمية**

نظرية التمثيل المزدوج .

أشارت هذه النظرية الى ان الاستمرار بين إعادة التجربة الصادمة وتجنب الذكريات المتعلقة بالصدمة هي سمة مميزة لاضطراب ما بعد الصدمة، فالذكريات المرتبطة بالصدمة بشكل خاص تظهر بسرعة وبشكل تلقائي، وغالبًا ما تقتحم الوعي بشدة عالية، وفي كثير من الحالات تتكون هذه الذكريات الاقتحامية من صور مصحوبة بمستويات عالية من الإثارة الفسيولوجية ويتم اختبارها على أنها إعادة تمثيل للصدمة الأصلية ("ذكريات الماضي/ أو الذكريات الوامضة"). وذكريات أخرى، وخاصة تلك المرتبطة بصدمات في الماضي البعيد، وقد تكون مجزأة أكثر، وتكون بصرية وسمعية وشمية واحاسيس لمسية (Brewin et al., 1996: 670).

وتفسر نظرية التمثيل المزدوج الذاكرة الصدمية باستعمال نظامين منفصلين للذاكرة، ويقتصر نظام الذاكرة الذي يمكن الوصول إليه ظرفياً على المواد التي لا يمكن الوصول إليها إلا بشكل لا إرادي (تلقائي) من خلال الإشارات الظرفية، ويقتصر على المواد التي لم تتم معالجتها بوعي كامل في وقت التشفير، ولهذا السبب فإن نظام الذاكرة هذا يهيمن على الفرد بعد الأحداث الصادمة ويعيد إلى الذهن بشكل متكرر الأجزاء الحسية والانفعالية من الصدمة. وان النظير لنظام الذاكرة الظرفي هو نظام الذاكرة الذي يمكن الوصول إليه لفظياً، ويشمل المواد التي تمت معالجتها بوعي أثناء الحدث الصادم وبالتالي يمكن الوصول إليها من خلال الاستدعاء الطوعي ووصفها لفظياً. وتتمثل الذاكرة التي يمكن الوصول إليها ظرفياً مقابل قسم الذاكرة التي يمكن الوصول إليها لفظياً عبر الأقسام التي تُستعمل لحساب البيانات في علم النفس المعرفي بطرائق معقدة وغير قياسية (على سبيل المثال، الترميز في الأنظمة الحسية مقابل أنظمة اللغة، والذاكرة الضمنية مقابل الذاكرة الصريحة، والذاكرة الارادية مقابل الذاكرة اللاإرادية)(Rubin, et al, 2008: 591)

واشارت الى انه قد يكون لدى الافراد العديد من الذكريات الوامضة، من دون أن تتوافق بالضرورة مع حدث يسهل التعرف عليه. ويمكن تمييز "الذكريات الوامضة" عن "ذكريات الصدمة" التي يمكن استرجاعها من خلال البحث العادي في الذاكرة طويلة المدى. اذ أن قدرًا كبيرًا من النشاط المعرفي "المتعمد" و"التلقائي" عادة يكون لدى الأفراد الذين يتذكرون جوانب الصدمة والانفعالات المصاحبة التي يتذكرون أنهم مروا بها في ذلك الوقت، وتختلف الذكريات التي يمكن استرجاعها بشكل متعمد نوعياً عن عمليات إعادة التمثيل التلقائية، اذ يبدو أن المشاعر غالبًا ما يتم إعادة تكوينها في شدتها الأصلية في عمليات إعادة التمثيل التلقائية، ان هذه الذكريات توصف على انها ذكريات مجمدة، وهو مصطلح يصف تكرارها، وجودتها التي لا تتغير. فالأفراد الناجون من الصدمات مع مرور الوقت قادرين على تذكر ووصف بعض جوانب تجاربهم بطريقة واضحة، دون إثارة ذكريات الماضي على نطاق واسع، في حين أن الذكريات الوامضة قد تستمر من خلال تذكر تفاصيل معينة عن الصدمة أو من خلال ذكريات غير متوقعة للصدمة (Brewin et al, 1996: 671).

وتبين النظرية بأن الأحداث الصادمة يتم تمثيلها في الذاكرة تكون بطريقتين؛ وهي من الناحية المفاهيمية "لفظي" والإدراكية "ظرفي". ويتضمن الترميز المفاهيمي وضع سرد للحدث؛ ماذا حدث، ومتى حدث، وترتيب الأحداث. ويتعلق

الترميز الإدراكي بالسمات الحسية المحددة للأحداث مثل الروائح والصور والأصوات. وأن اضطراب ما بعد الصدمة ينتج عن خلل في نظامي الترميز هذين عندما يتعرض شخص ما لحدث مؤلم، مثل أن التشفير الإدراكي يهيمن والتشفير المفاهيمي مهمل. بهذه الطريقة، يُترك اضطراب ما بعد الصدمة الفرد مع صور غير مرغوب فيها واقتحاميه وسرد غير مكتمل للحدث(Moul & Nickerson, 2017 :3)

على وفق النظرية، يستمر نظامان للذاكرة في العمل بالتوازي، ولكن قد يكون لأحدهما الأسبقية على الآخر في أوقات مختلفة. وتعكس الذكريات السردية الشفوية أو المكتوبة للصدمة تشغيل نظام "الذاكرة التي يمكن الوصول إليها لفظياً (VAM)، ويسمى ذلك ليعكس حقيقة أن ذاكرة الصدمة تتكامل مع ذكريات السيرة الذاتية الأخرى وحقيقة أنه يمكن استرجاعها عمدًا عند الحاجة. لذلك يتم تمثيل ذكريات VAM للصدمة في سياق شخصي كامل يشمل الماضي والحاضر والمستقبل. وتحتوي على معلومات حضرها الفرد قبل الحدث الصادم وإثناءه وبعده، والتي تلقت معالجة واعية كافية ليتم نقلها إلى مخزن ذاكرة طويل المدى في شكل يمكن استرجاعه لاحقًا عمداً. وان هذه الذكريات متاحة للتواصل اللفظي مع الآخرين، لكن مقدار المعلومات التي تحتويها مقيد لأنها تسجل فقط ما تم حضوره بوعي. لان تحويل الانتباه إلى المصدر المباشر للتهديد وتأثير المستويات العالية من الإثارة يحد بشكل كبير من حجم المعلومات التي يمكن تسجيلها أثناء الحدث ذاته. وتخزن ذكريات VAM التقييمات الواعية للصدمة في وقت حدوثها وبعدها، حيث يفكر الشخص في عواقب الحدث وتداعياته، ويسأل نفسه كيف كان يمكن منعه وبالتالي، فإن المشاعر التي تصاحب ذكريات VAM تشمل "المشاعر الأولية" التي حدثت في ذلك الوقت و"المشاعر الثانوية" الناتجة عن التقييمات المعرفية بأثر رجعي لتلك الأحداث. وفي المقابل، الذكريات الوامضة يُعتقد أنها تعكس تشغيل نظام "ذاكرة يمكن الوصول إليها ظرفيا (SAM) ، يُطلق عليها ذلك لتعكس حقيقة أن الذكريات الوامضة لا يتم تشغيلها إلا بشكل لا إرادي من خلال التذكيرات الظرفية للصدمة (التي تمت مواجهتها إما في البيئة الخارجية أو في الداخل بيئة العمليات العقلية للشخص) ، يحتوي نظام SAM على معلومات تم الحصول عليها من معالجة إدراكية أكثر شمولاً وأدنى مستوى للمشهد الصادم، مثل المشاهد والأصوات التي تم القبض عليها لفترة وجيزة بحيث لا تتلقى الكثير من الاهتمام الواعي وبالتالي لم يتم تسجيلها في نظام VAMويخزن نظام SAM أيضًا معلومات حول استجابة الشخص الجسدية للصدمة، مثل التغيرات في معدل ضربات القلب، والاحمرار، والتغيرات في درجة الحرارة، والألم. ينتج عن هذا ذكريات الماضي أن تكون أكثر تفصيلاً ومليئة بالمشاعر من الذكريات العادية. ونظرًا لأن نظام SAM لا يستخدم رمزًا لفظياً، فمن الصعب توصيل هذه الذكريات للآخرين، ولا يتفاعلون معها بالضرورة ويتم تحديثها من خلال معرفة السيرة الذاتية الأخرى. وقد يكون من الصعب السيطرة على ذكريات SAM لأن الناس لا يستطيعون دائمًا تنظيم تعرضهم للمشاهد أو الأصوات أو الروائح التي تعمل بمثابة تذكير بالصدمة، وتقتصر المشاعر التي تصاحب ذكريات SAM على "المشاعر الأولية" التي تمت تجربتها أثناء الصدمة. وخلال بعض الأحداث الصادمة، قد يكون هناك وقت لإجراء تقييمات أكثر تعقيدًا. وقد يواجه الشخص مجموعة من المشاعر مثل الغضب والحزن، وسيتم ترميزها في ذاكرة SAM جنبًا إلى جنب مع الخوف والعجز والرعب (Brewin& Holmes, 2003: 356-357).

وتعني النظرية ان الصدمة هي أي تجربة قد هددت بحدوثها صحة ورفاهية الفرد. (ومثلما قد تمتد الصدمة الجسدية من جروح طفيفة إلى تلف شديد في الأنسجة، فلا يوجد ما يدل على أن الصدمة النفسية يجب أن تنطوي على حدث خارج

النطاق العادي للتجربة البشرية)، على الرغم من أنها قد تفعل ذلك. وتشمل أنواع الأحداث التي من المحتمل أن تنتهك هذه الافتراضات في كثير من الأحيان مؤشرات على أن العالم لا يمكن السيطرة عليه أو لا يمكن التنبؤ به مثل:-

1- المرض الشديد أو الإعاقة.

2- الاعتداء الجسدي أو الجنسي.

3- الإذلال الاجتماعي التعدي على القانون الأخلاقي للفرد.

4- فقدان الوظيفة.

5- الطلاق أو الانفصال.

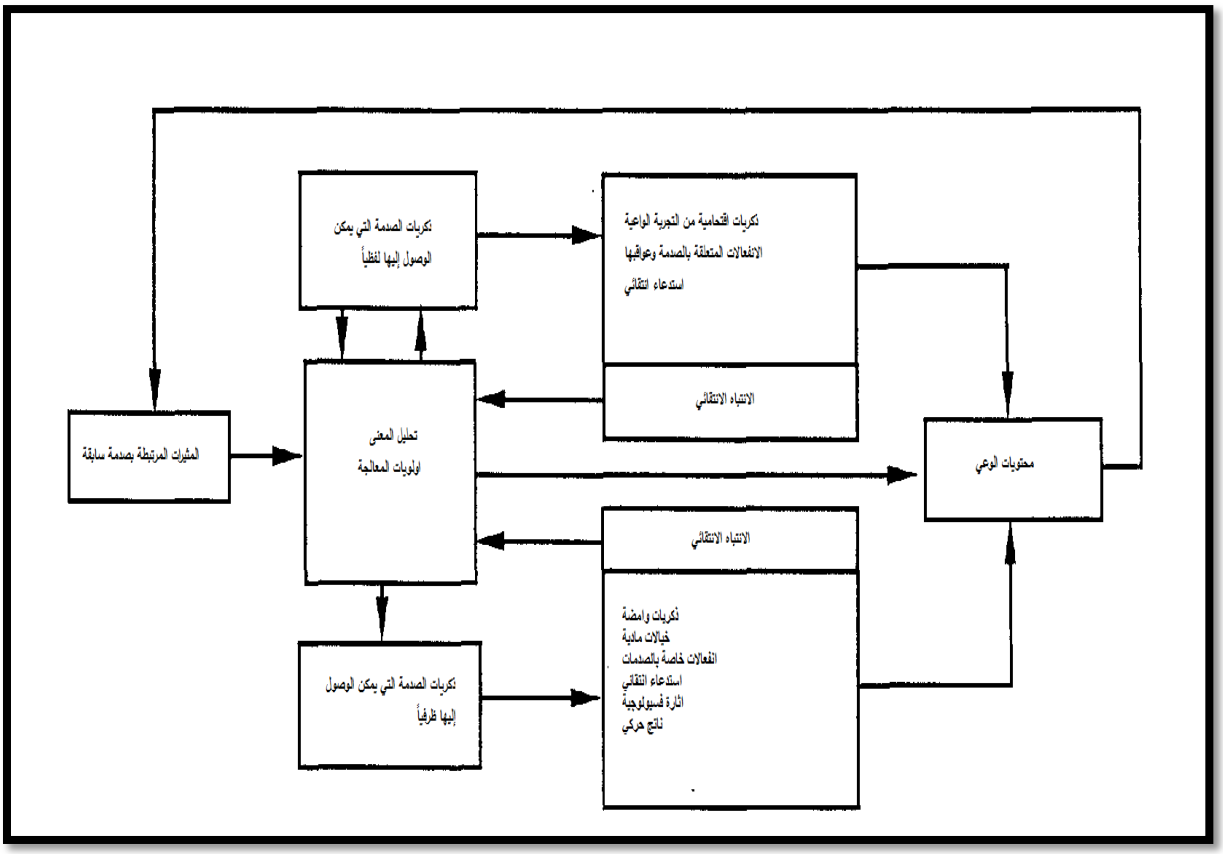
6- الثكل أو فقدان عزيز.

7- الحوادث الفعلية أو المحتملة والنزاعات والكوارث الطبيعية.

ففي حالة انتهاك هذه الافتراضات بالفعل، قد تكون الأحداث التي تؤكد الانتهاك صادمة أيضاً (Brewin et al., 1996: 675).

ويتم تمثيل الصدمة في الذاكرة عن طريق آلية خاصة لتشفير ذكريات الأحداث المليئة بالانفعالات، وبشكل عام، هناك خصائص خاصة لذاكرة الصدمة الشخصية، ولا سيما تجربة إحياء الحدث. فالتأثير الشديد للصدمة في كثير من الأحيان يؤدي إلى تكوين تمثيلات دائمة بشكل خاص في الذاكرة. وأن هذه الذكريات الانفعالية تحتوي على سجل للعناصر المحفزة للحدث، واستجابات فسيولوجية وحركية للشخص، ومعنى فردي للحدث، وهناك الذكريات التي يمكن استرجاعها لفظيًا وذكريات وامضة(صورية). فالمدخلات الحسية تخضع لمعالجة المعلومات الواعية ومعالجة المعلومات غير الواعية. وأن خصائص المعالجة غير الواعية (على سبيل المثال، السرعة القصوى، المعالجة المتوازية لمدخلات متعددة) تسمح بحسابات أكثر تفصيلاً وشمولاً بكثير مما تسمح به المعالجة الواعية، التي تحد من بطئها وطبيعتها التسلسلية وعدم قدرتنا على الاحتفاظ بأكثر من كمية صغيرة من المعلومات في الذاكرة في وقت واحد. وأن تخزين مخرجات هذه الأشكال المختلفة من المعالجة سيكون في مواقع مختلفة أو رموز مختلفة، (على سبيل المثال هناك مجموعة متنوعة من المسارات العصبية قد تسمح بتخزين البيانات الحسية المرتبطة بحدث مهم انفعالياً في الذاكرة دون التعرض لمعالجة المعلومات) (Brewin et al., 1996: 676).

ففي تجربة الصدمة من البداية سيكون هناك أكثر من نوع واحد من التمثيل للتجربة الفردية أو الصدمة المتكررة، اذ هناك أكثر من مستوى من التمثيل لفهم العلاقة المعقدة بين الانفعال والإدراك. وهذا يعني ان هناك تمثيلات مزدوجة في ذاكرة التجارب الصادمة باعتبارها الحد الأدنى من البنية المعرفية التي يمكن من خلالها فهم ذاكرة التجارب الصادمة. وكما هو موضح في الشكل(1)



شكل (1)

المعالجة المعرفية للمثيرات ذات العلاقة بصدمة سابقة (Brewin et al., 1996: 676).

وتصف النظرية المعالجة الواعية وغير الواعية للمثيرات الانفعالية وتميز بين المعرفة التي يمكن الوصول إليها لفظياً والمعرفة التي لا يمكن استعادتها إلا من خلال التعرض للإشارات الظرفية (Brewin, 1989, :379).

اذ سيكون هناك تمثيل واحد أو مجموعة تمثيلات لتجربة الشخص الواعية للصدمة أطلق بروين (1989) على هذه المعرفة التي يمكن الوصول إليها لفظية لأنه يمكن استرجاعها عمدًا من مخزن تجارب السيرة الذاتية. وان هذه الذكريات، على الرغم من أنها من المحتمل أن تكون مفصلة بشكل معقول، ولكنها قد تكون انتقائية للغاية لأن القلق يزيد من انتقائية الانتباه ويقلل من سعة الذاكرة قصيرة المدى. وتحتوي هذه الذكريات التي يمكن الوصول إليها لفظياً على بعض المعلومات حول السمات الحسية للموقف، وردود الفعل الانفعالية والفسيولوجية التي تمت تجربتها، والمعنى المتصور للحدث. وسيشكل ناتج المعالجة غير الواعية الأكثر شمولاً للموقف الصادم تمثيلًا ثانيًا أو مجموعة تمثيلات لا يمكن الوصول إليها عمدًا.

وصف بروين (1989) هذا المعرفة التي يمكن الوصول إليها "ظرفية" لأنه يمكن الوصول إلى التمثيلات تلقائيًا عندما يكون الشخص في سياق تتشابه فيه الميزات المادية أو المعنى مع تلك الموجودة في الموقف الصادم. وقد يكون هذا السياق داخليًا، مثل التفكير بوعي في الصدمة، أو خارجيًا، مثل سماع صدمة مماثلة على شاشة التلفزيون. الشكل الخاص الذي قد تتخذه مثل هذه التمثيلات (مخططات، نماذج عقلية، شبكات موزعة، إلخ) وهي مسألة جدل ولم تحددها النظرية، وعلى الرغم من أنه من المحتمل أن يشترك التمثيلان في عدد من أوجه التشابه، إلا أنهما سيختلفان أيضًا في جوانب

مهمة. هذا لأن الناس قادرون على التلاعب إلى حد ما بذكريات سيرتهم الذاتية، وأيضًا لأن الذكريات التي يمكن الوصول إليها ظرفياً لا تخضع لنفس قيود قدرة المعالجة مثل المعرفة التي يمكن الوصول إليها لفظياً. وفي الذكريات يمكن الوصول إليها ظرفيا قد لا يتوافق المعنى المنسوب تلقائيًا في الأحداث مع المعاني التي يمكن استرجاعها لفظيًا من حيث الأهداف والخطط المحددة بوعي(Brewin et al., 1996 :676)

❖ . **استراتيجية التنظيم الانفعالي Emotional Regulation :**

يعد التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation) من المفاهيم الحديثة في علم النفس ، ويقوم على فكرة أن الناس يفضلون الانفعالات السارة على غير السارة وينظمونها وفقاً لذلك (سلوم.13:2015)

ان الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون انفعالات لكونه إنسانا ، فإن شدة الانفعالات السلبية المؤلمة واستمرارها تجعل حياة الإنسان حادة ومتوترة ومضطربة وتجعل الفرد عرضة للاضطرابات النفسية ، الأمر الذي يتطلب التعامل مع الانفعالات بتنظيمها بطرق ملائمة ، وقد بدأ البحث فيه في العام (1960) على شكل دراسات وصفية حول آليات الدفاع Defense (mechanisms) المستخدمة للتعامل مع المواقف الضاغطة (Ochsner & Gross , 2008 :153).

❖ **النموذج المفسر لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لكروس (1998) Gross :**

يشير النموذج ان الانفعالات تظهر وتختفي بشكل اعتيادي لدى الافراد ولكن يمتلك الافراد تأثيرًا كبيرًا على انفعالاتهم: اذ يؤثر الافراد على انفعالاتهم التي يختبرونها ؟ وكيف يختبرونها؟ وكيف يعبرون عنها؟. وأن كيفية تنظيم الانفعال أمر مهم، ويجب أن تكون لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تعمل في وقت مبكر من عملية توليد الانفعال (مركزة على المواقف) نتائج مختلفة تمامًا عن الاستراتيجيات التي تعمل لاحقًا (مركزة على الاستجابة) (Gross, 2001: 215).

ويفسر النموذج في مفهوم العملية المولدة للانفعال الذي ينص على أن الانفعالات تبدأ بتقييم إشارات الانفعال. وعندما يتم الاهتمام بها وتقييمها بطرائق معينة، تؤدي الإشارات الانفعالية إلى مجموعة منسقة من اتجاهات الاستجابة التي تتضمن أنظمة تجريبية وسلوكية وفسيولوجية.

وبمجرد ظهور اتجاهات الاستجابة ، يمكن تعديلها بطرق مختلفة، ونظرًا لأن الانفعال يتغير بمرور الوقت، يمكن تمييز استراتيجيات تنظيم الانفعالات من حيث وقت تأثيرها الأساسي على عملية توليد الانفعال. وعلى المستوى الأوسع، ويميز الانموذج بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المركزة على المواقف والمركزة على الاستجابة.

وتشير الاستراتيجيات التي تركز على المواقف إن الأشياء التي نقوم بها قبل أن تتحول ميول الاستجابة الانفعالية نشطة بالكامل وتغير سلوكنا واستجابتنا الفسيولوجية. (Gross & John, 2003: 348)

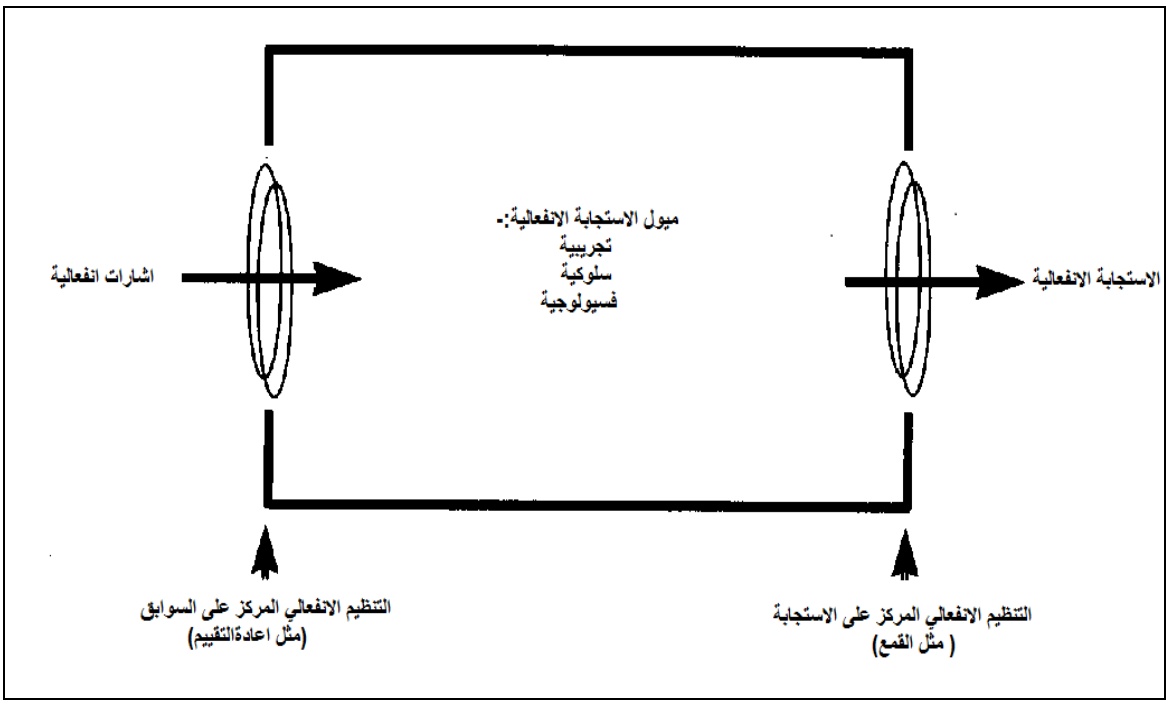
وتشير الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة إلى الأشياء التي نقوم بها بمجرد أن تكون الانفعالات جارية بالفعل، بعد أن تكونت اتجاهات الاستجابة قد تم إنشاؤها بالفعل، ويشير النموذج الى انه يستعمل مصطلح الاستراتيجية هنا مع بعض التحفظ لأنه قد يُفهم ضمنيًا أن عمليات تنظيم الانفعالات هذه يتم تنفيذها بوعي، ويؤكد أن هذه العمليات يمكن تنفيذها بوعي، ولكن غالبًا ما يتم تنفيذها تلقائيًا، دون وعي). وبدلاً من دراسة جميع استراتيجيات تنظيم الانفعالات

العديدة في وقت واحد، قرر النموذج التركيز في عمله التجريبي على عدد أقل من الاستراتيجيات المحددة جيدًا. ولاختيار استراتيجيات للدراسة، أخذ في الاعتبار عدة معايير هي:-

أولاً، يجب أن تكون الاستراتيجيات هي تلك التي يشعر بها الناس بشكل فعلي في الحياة اليومية. **ثانيًا**، يجب أن تكون استراتيجيات يمكننا معالجتها وملاحظتها في المختبر (العيادة) وتحديدها من حيث الفروق الفردية.

ثالثًا، نظرًا لأن التمييز بين الاستراتيجيات المركزة على المواقف والاستراتيجيات المركزة على الاستجابة أمر محوري للغاية في النموذج، هما استراتيجية: إعادة التقييم والقمع (Gross & John, 2003: 349)

كما يشير النموذج إلى ان الطريقتين الرئيسيتين هذه يمكن من خلالهما تنظيم الانفعالات. كما هو مبين في الشكل(1)، اذ أنه يمكن التنظيم الانفعالي عن طريق معالجة مدخلات النظام (التنظيم الانفعالي المركز على المواقف "اعادة التقييم") أو عن طريق التلاعب في ناتجها (التنظيم الانفعالي المركز على الاستجابة "القمع"). وضمن هاتين الفئتين العريضتين من تنظيم الانفعال، يمكن إجراء المزيد من التمييز الدقيق (Gross, 1998: 225).



الشكل (2)

انموذج عملية استراتيجية التنظيم الانفعالي (Gross, 1998: 225)

قدم النموذج تنبؤات أكثر تحديدًا فيما يتعلق بهاذين الشكلين من استراتيجيات التنظيم الانفعالي. ففي سياق الموقف الذي يحتمل أن يكون مجهداً، فان استعمال تنظيم الانفعال المركز على المواقف قد يتخذ شكل **إعادة تقييم** للموقف لتقليل استشارة الانفعال، وتقلل اعادة التقييم هذه من مدى تنشيط ميول الاستجابة للانفعال، مما يؤدي إلى علامات أقل ذاتية وفسيولوجية وتعبيرية للانفعال السلبي مما قد يكون واضحًا. وعلى النقيض من ذلك، يجب أن يستهدف تنظيم الانفعالي الذي يركز على الاستجابة اتجاهات الاستجابة التي تم إنتاجها بمجرد بدء الانفعالات. **كالقمع**، الذي يُعرَّف بأنه التثبيط الواعي للسلوك المستمر للتعبير عن الانفعالات. ونظرًا لأن الجهود التنظيمية تركز بشكل انتقائي على السلوك، فإننا نتوقع

سلوكًا أقل تعبيرًا عن الانفعالات، ويكون للقمع تأثير ضئيل أو معدوم على التجربة الذاتية، على الأقل في سياق الانفعالات السلبية، ويزيد بالفعل جوانب معينة من الاستجابة الفسيولوجية (Gross, 1998: 226). اي يمكن تنظيم الانفعال في خمس نقاط في العملية تثير الانفعال:

(أ) اختيار موقف.

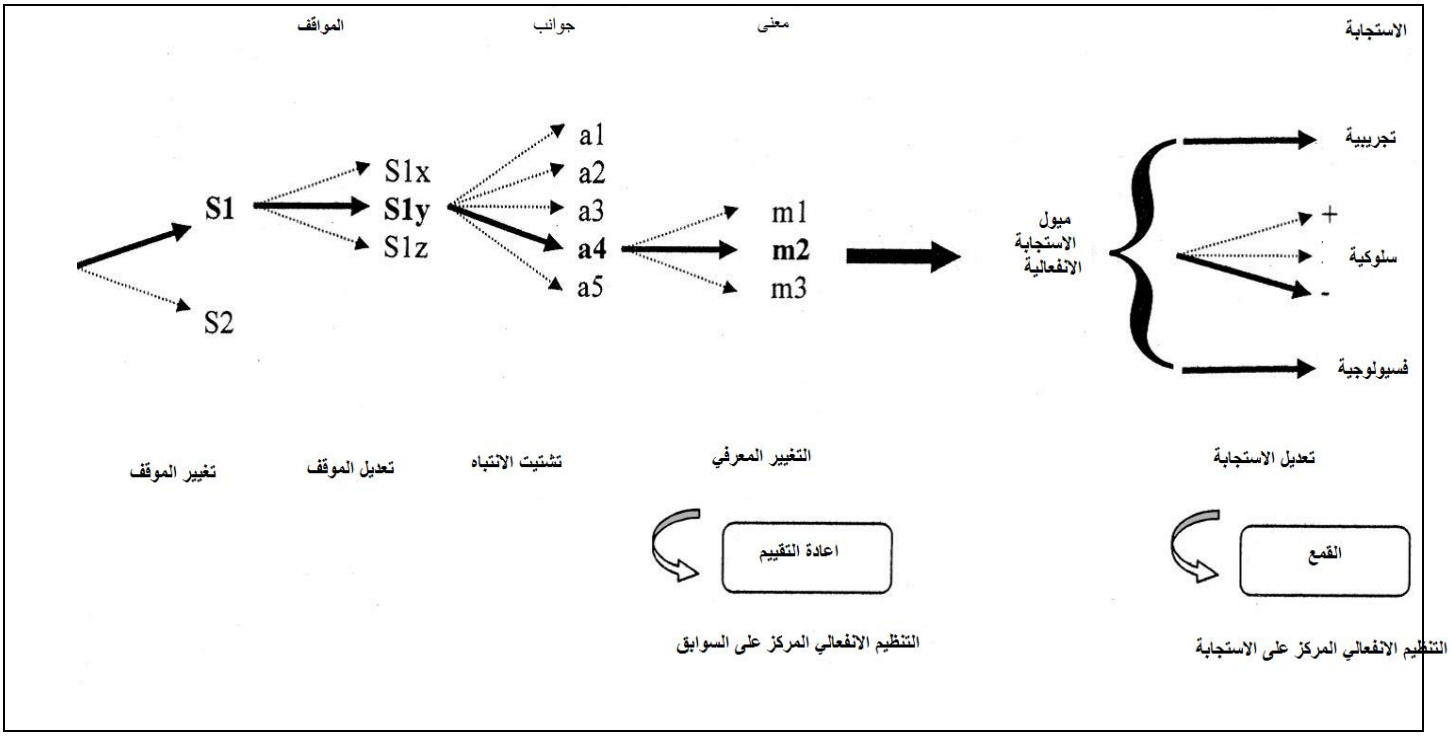
(ب) تعديل الموقف.

(ج) تشتيت الانتباه.

(د) التغيير المعرفي.

(هـ) تعديل الاستجابات التجريبية أو السلوكية أو الفسيولوجية.

وان أول أربع من هذه العمليات مركزة على المواقف، والخامسة مركزة على الاستجابة. ويركز الانموذج على استراتيجيتان محددتان لتنظيم الانفعال – إعادة التقييم والقمع – وهما المحور الأساسي للأنموذج كما موضح في شكل(3) (Gross, 2001: 215).



الشكل (3)

أنموذج عملية للتنظيم الانفعالي (Gross & John, 2003: 349) (Gross, 2002: 284)

وكما هو مبين في الشكل (3)، يمكن وضع خمس استراتيجيات محددة لتنظيم الانفعالات ضمن هذا المخطط الواسع.

الأول هو اختيار الموقف، كما هو موضح في الشكل بالسهم المصمت الذي يشير إلى الموقف 1 (S1) بدلاً من الموقف 2 (S2). على سبيل المثال، قد تقرر تناول العشاء مع صديق يجعلك تضحك دائمًا في الليلة التي تسبق الامتحان الكبير (S1)، بدلاً من الذهاب إلى جلسة الدراسة في اللحظة الأخيرة مع الطلاب الآخرين المتوترين (S2).

ثانياً، وبمجرد تحديد الموقف، يمكن تصميمه لتعديل تأثيره الانفعالي (على سبيل المثال ، S1x و S1y و S1z في الشكل 1). وهذا يشكل تعديل الموقف. على سبيل المثال، على العشاء، إذا سأل صديقك عما إذا كنت مستعدًا للاختبار، يمكنك توضيح أنك تفضل التحدث عن شيء آخر.

ثالثًا، المواقف لها جوانب مختلفة (على سبيل المثال، a5 – a1 في الشكل 1)، ويتم استخدام تشتيت الانتباه لتحديد جانب الموقف الذي تركز عليه. ومن الأمثلة على ذلك تشتيت انتباهك عن محادثة اتخذت منحى مزعجًا من خلال حساب بلاط السقف.

رابعاً: وبمجرد أن تركز على جانب معين من الموقف، يشير التغيير المعرفي إلى اختيار أي من المعاني العديدة الممكنة (على سبيل المثال، m3 – m1 في الشكل 1) سوف تعلق على هذا الجانب. على سبيل المثال، إذا تم ذكر اختبارك القادم أثناء محادثة العشاء، فيمكنك تذكير نفسك بأنه "مجرد اختبار" ، بدلاً من رؤية الاختبار كمقياس لقيمتك كإنسان. فالمعنى الشخصي الذي تحدده للموقف مهم لأنه يحدد اتجاهات الاستجابة التجريبية والسلوكية والفسيولوجية التي سيتم إنشاؤها.

خامساً: يشير تعديل الاستجابة إلى محاولات التأثير على ميول الاستجابة هذه بمجرد استنباطها، كما هو موضح في الشكل (1) بالسهم الصلب الذي يشير إلى تقليل السلوك التعبيري. على سبيل المثال، قد يتخذ تعديل الاستجابة شكل إخفاء إحراجك بعد الفشل بالامتحان. وقد يأخذ أيضًا شكل تغيير المكونات التجريبية أو الفسيولوجية للانفعال (Gross, 2001: 216).

منهجية البحث (The Research Method):

استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ، لأنه يُعد منهجاً ملائماً لطبيعة البحث وأهدافه بوصفه يسعى الى تحديد الظاهرة كما توجد في الواقع ، والكشف عن جوانب التشابه و الاختلاف بين المتغيرات (فان دالين ،339:1993).

ويعني منهج البحث الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة ، التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة (بدوي ،1977: 5).

ويصفها وصفا دقيقاً و يعبر عنها تعبيرا كيفيا وكميا ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها أمّا التغير الكمي فيعطينا أرقاماً ويوضح مقدار هذه الظاهرة (ملحم، 369:2002).

اولا– مجتمع البحث (The Research Population):

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث إلى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (عوده،159:1998).

ويتكون مجتمع البحث الحالي من ابناء الشهداء في محافظة القادسية البالغ عددهم (8528) من ذكور

ت	الفئة	عدد ابناء الشهداء		المجموع الكلي
		ذكور	إناث	
1	ابناء شهداء ضحايا الارهاب	3358	3855	7213
2	ابناء شهداء الحشد الشعبي	842	473	1315
	المجموع الكلي	4200	4328	8528

واناث، موزعين حسب الجنس ذكور (4200) بنسبة (49%)، بينما بلغ عدد الاناث(4328)، وبنسبة (51%) وكما في الجدول (2) وملحق (2)*[1]

جدول (2)

مجتمع البحث موزع وفق الجنس

ثانيا : عينة البحث (The Research Sample) :

يقصد بالعينة ذلك الجزء من المجتمع الذي يُجرى علية البحث، يختارها الباحث وفق قواعد خاصة لتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً. مما يسمح له ان يقدر النسبة التي تُعد فيها العينة ممثلة للمجتمع التي تم انتقائها منه، ببعض المتغيرات ذات الصلة بالبحث أو الدراسة (البطش وابو زينه،95:2007) . بمعنى ان تكون العينة ممثلة لصفات المجتمع تمثيلا حقيقيا وبهذا فان العينة العشوائية ذات التوزيع المتناسب تُعد خير وسيلة يمكن استعمالها اختيار عينة لمجتمع متعدد الخصائص (حسين،100:2019) .

قامت الباحثة باختيار العينة الطبقية العشوائية، اذ بلغ حجم العينة (400) فرد، بواقع (197) من الذكور و(203) من الاناث ، حيث بلغت نسبة الذكور(49%)، وبلغت نسبة الاناث (51%). وكما في الجدول (3) .

*تم الحصول على البيانات اعلاه من شعبة الاحصاء في مؤسسة الشهداء /مدينة الديوانية(ملحق 1) ، بموجب كتاب تسهيل المهمة الصادر من جامعة القادسية/كلية الآداب ذي العدد (7025) بتاريخ (2021/11/30)

ت	الفئة	عدد ابناء الشهداء		المجموع الكلي
		ذكور	إناث	
1	ابناء شهداء ضحايا الارهاب	117	114	231
2	ابناء شهداء الحشد الشعبي	80	89	169
	المجموع الكلي	197	203	400

جدول (3)

عينة البحث موزعة وفق الجنس

ثالثاً: أداتا البحث (The Research Tools) :

تعرف (Anastasi,1976) أداة القياس على انها طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة من السلوك (عوض،51:1998) ولغرض تحقيق أهداف البحث الحالي كان لا بد من توافر مقياسين تتلاءم مع الادبيات والاطر النظرية للبحث و طبيعة المجتمع ، لذا قامت الباحثة ببناء مقياس الذاكرة الصدمية وبناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

أولا: مقياس الذاكرة الصدمية Traumatic Memory Scale :

سعت الباحثة للحصول على مقياس معد مسبقا لقياس الذاكرة الصدمية غير انها لم تتمكن من الحصول على مقياس عربي او اجنبي ملائم لعينة البحث (على حد علم الباحثة) ،حيث استطاعت الاطلاع على مقياس (مايرز واخرون،2007) ، ومقياس (الخيلاني ،2008) لقياس الذاكرة الصدمية ، الا انها لم تتبنى اي منهما ، وعليه ارتأت الباحثة بناء مقياس الذاكرة الصدمية عن طريق مجموعة من الخطوات المتتابعة، وهي:

أ. **تحديد المفهوم نظريا:**

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات والاطر النظرية السابقة ذات العلاقة ، حدد التعريف النظري لمفهوم الذاكرة الصدمية بتبني تعريف بروين (Brewin,1996) هي عبارة عن ذكريات اقتحاميه متكونه من صور مصحوبة بمستويات عالية من الإثارة الفسيولوجية ويتم اختبارها على أنها إعادة تمثيل للصدمة الأصلية (ذكريات

الماضي) وخاصة تلك المرتبطة بصدمات الماضي البعيد ،وقد تكون مجزأ اكثر، وتكون بصرية وسمعية وشمية واحاسيس لمسية (Brewin et al., 1996 :670).

ب. صياغة فقرات مقياس الذاكرة الصدمية (الصيغة الاولية):

لغرض بناء مقياس الذاكرة الصدمية تبنت الباحثة نظرية التمثيل المزدوج (Brewin,1996) وهي النظرية المتبناة في البحث الحالي ، وبعد اطلاع الباحثة على المقاييس المحلية والاجنبية استطاعت الباحثة الاستفادة منها في بناء فقرات المقياس الخاص بالمتغير الحالي ، اذ تم وضع عدد من الفقرات ،وفقاً لبعض الافكار التي استنبطتها الباحثة من الاطار النظري و الدراسات السابقة ، وعليه قد تم بناء (30) فقرة لقياس الذاكرة الصدمية لدى ابناء الشهداء وتكون الاجابة عليها وفق ثلاث بدائل .

ج. تصحيح المقياس

تم اعتماد طريقة ليكرت (Likert method) في بناء مقياس الذاكرة الصدمية حيث تكون المقياس من(30) فقره حيث وضعت الباحثة لكل فقره ثلاث اجابات (بدائل) وهي (دائما، احيانا، ابدا) لكي تسهل على المستجيب في تحديد اجابته وسهولة تصحيحها من قبل الباحثة.

وعلية اذا كانت اجابة الفرد ب(دائما) تعطى له (ثلاث درجات) اما اذا كانت اجابته (احيانا) تعطى له (درجتان) في حين اذا كانت اجابته بـ(ابدا) تعطى له (درجة واحده) اما اذا كانت الاجابات في الاتجاه العكسي بـ(دائما) ستعطى (درجة واحدة) واذا كانت اجابته (احيانا) تعطى له (درجتان) اما اذا كانت اجابته (ابدا) ستعطى له (ثلاث درجات).

د. صلاحية فقرات مقياس الذاكرة الصدمية (الصيغة الاولية):

يشير أيبل (Ebel) إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء المتخصصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من أجلها (Ebel،1972:555)

ولغرض تحقيق ذلك عرض المقياس بصيغته الاولية وعددها (30) فقرة ، على عدد من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، والبالغ عددهم اربعة عشر محكما ، لإصدار أحكامهم على مدى صلاحيتها ، وسلامة صياغتها وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله ، والحكم على صلاحية البدائل المستعملة ، وعدت الفقرة صالحة عندما تكون نسبة الموافقة (80%) فأكثر و جدول (4) يُبين ذلك.

جدول (4)
اراء الخبراء حول صلاحية مقياس الذاكرة الصدمية

ارقام الفقرات	عدد الموافقون	عدد المعارضون	النسبة المئوية للموافقين	النسبة المئوية للرافضين
1,2,3 5,6,7,8,10,12,13,16,17,18, 21,22,24,29,30	14	0	%100	%0
4,11,14,19,20,26,27,28	13	1	%92	%1
15,25	12	2	%85	%2
9,23	11	3	%78	%3

تبين من جدول (4) ان جميع فقرات المقياس صالحة لقياس الذاكرة الصدمية باستثناء الفقرتان (9 ،23) حيث تم حذفها من المقياس، وعليه يكون المقياس مكون من 28 فقرة .

هـ. التجربة الاستطلاعية للمقياس (تجربة وضوح التعليمات والفقرات):

للتأكد من مدى وضوح المقياس وفهم فقراته لعينة البحث من حيث المعنى ومعرفة مدى وضوح بدائل الاستجابة ومعدل الوقت الازم الذي يستغرقه المفحوص للإجابة يجب ان يطبق على عينة استطلاعية (الزوبعي واخرون،73:1987)

حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس الذاكرة الصدمية على عينة استطلاعية عدد افرادها (30) ذكور واناث من ابناء الشهداء، تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث تم ذلك بحضور الباحثة وطلبت منهم ابداء ملاحظاتهم حول وضوح فقرات المقياس وصياغتها وطريقة الاجابة عليها، وفيما اذا كانت هناك فقرات غير مفهومة ، اتضح للباحثة ان فقرات المقياس كانت واضحة للمجيب ولا حاجة الى تغيير او تعديل صياغة اي فقرة منة فقرات المقياس، كما تبين ان الوقت الذي يستغرقه المفحوص في الاجابة على المقياس (12) دقيقة.

و. التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الذاكرة الصدمية :

إن الهدف من إجراء تحليل الفقرات هو لإبقاء الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة (Ebel & Frisbie , 1991 : 392). ويقصد بتمييز الفقرة هو مدى قدرة الفقرة على كشف الفروق بين الأفراد المرتفعين والمنخفضين في السمة المراد قياسها (Anastasi , 1997:182) ويعد تمييز الفقرات جانباً مهماً من التحليل الإحصائي لفقرات المقياس لأن من خلاله تتأكد من كفاءة فقرات المقاييس النفسية، لذلك من اجل ابقاء الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد الفقرات الغير مميزه ،ثم استخراج القوه التمييزية للفقرات.

1 . طريقة المجموعتان المتطرفتان Contrasted Groups :

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الذاكرة الصدمية والمكون من(28) فقرة ، تم تطبيق المقياس (ملحق7) على عينة البحث الحالي من ابناء الشهداء البالغة عددهم (400) فرد، وبعد تصحيح استجابات المفحوصين وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة ، تم ترتيب الدرجات تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاء بأدنى درجة، ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الذاكرة الصدمية ، وتم اختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و سميت بالمجموعة العليا والبالغ عددها (108) والتي تراوحت درجاتها من حدود المجموعة العليا

(68-84) ، واختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والبالغ عددها (108) استمارة أيضاً و حدود المجموعة الدنيا (28-54) . وهكذا فأن نسبة (27%) من الدرجات العليا والدنيا تمثل أفضل نسبة يمكن أخذها في تحليل الفقرات وذلك لأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز حينما يكون توزيع الدرجات على المقياس على صورة منحنى التوزيع الاعتدالي (الزوبعي وآخرون، 1987:79).

وبعد استخراج الوسط الحسابي والتباين لكلا المجموعتين العليا والدنيا، طبق الاختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين. وعُدّت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية. وجدول (5) يُبين درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس الذاكرة الصدمية بطريقة المجموعتين الطرفتين:

جدول (5)

القوة التمييزية لفِقرات مقياس الذاكرة الصدمية باستعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة عند مستوى 0.05
1	عليا	2.7778	.51760	11.235	دالة إحصائياً
	دنيا	1.7963	.74582		
2	عليا	2.7963	.40463	11.944	دالة إحصائياً
	دنيا	1.9352	.63058		
3	عليا	2.5000	.63393	6.040	دالة إحصائياً
	دنيا	1.9259	.75756		
4	عليا	2.6204	.59149	12.788	دالة إحصائياً
	دنيا	1.5278	.66217		
5	عليا	2.3519	.77718	8.722	دالة إحصائياً
	دنيا	1.4722	.70324		
6	عليا	2.7130	.49391	13.246	دالة إحصائياً
	دنيا	1.6667	.65567		
7	عليا	2.5278	.63332	7.408	دالة إحصائياً
	دنيا	1.8056	.79082		
8	عليا	2.6481	.53503	12.505	دالة إحصائياً

		.66582	1.6204	دنيا	
دالة إحصائياً	15.158	.48977	2.7222	عليا	9
		.70324	1.4722	دنيا	
دالة إحصائياً	12.812	.66172	2.4630	عليا	10
		.58951	1.3704	دنيا	
دالة إحصائياً	8.692	.64610	2.5556	عليا	11
		.74390	1.7315	دنيا	
دالة إحصائياً	11.879	.63147	2.5556	عليا	12
		.66270	1.5093	دنيا	
دالة إحصائياً	8.829	.78339	2.2778	عليا	13
		.64308	1.4167	دنيا	
دالة إحصائياً	9.786	.60879	2.6759	عليا	14
		.75962	1.7593	دنيا	
دالة إحصائياً	10.816	.58086	2.7130	عليا	15
		.77652	1.7037	دنيا	
دالة إحصائياً	16.737	.59847	2.6574	عليا	16
		.56370	1.3333	دنيا	
دالة إحصائياً	13.891	.52647	2.6759	عليا	17
		.66113	1.5463	دنيا	
دالة إحصائياً	15.220	.53236	2.6574	عليا	18
		.61789	1.4630	دنيا	
دالة إحصائياً	12.093	.52251	2.7315	عليا	19
		.73176	1.6852	دنيا	
دالة إحصائياً	10.746	.71671	2.4815	عليا	20
		.67569	1.4630	دنيا	
دالة إحصائياً	11.672	.39860	2.8333	عليا	21
		.74046	1.8889	دنيا	
دالة إحصائياً	13.931	.53753	2.6944	عليا	22
		.67569	1.5370	دنيا	
دالة إحصائياً	9.295	.76727	2.5093	عليا	23
		.74046	1.5556	دنيا	
دالة إحصائياً	7.062	.67029	2.5926	عليا	24
		.78934	1.8889	دنيا	
دالة إحصائياً	6.707	.61198	2.5926	عليا	25
		.77802	1.9537	دنيا	
دالة إحصائياً	9.003	.58265	2.6574	عليا	26
		.73830	1.8426	دنيا	
دالة إحصائياً	12.461	.57344	2.6296	عليا	27
		.68813	1.5556	دنيا	
دالة إحصائياً	13.017	.57125	2.6389	عليا	28
		.71689	1.4907	دنيا	

جميع الفِقرات دالة إحصائياً بدرجة حرية (214) ومستوى دلالة (0,05) وقيمة جدولية (1,96).

2. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

يعتمد هذا الاسلوب على حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

بعد إيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أسلوباً آخر لتحليل الفقرات، وهو من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (عيسوي ،95:1985).

وبعدما تم تصحيح جميع الاستمارات وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فترات المقياس والدرجة الكلية له، ولاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون، إذ كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل (400) وقد بينت النتائج أن معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا. عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398).

جدول (6)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للذاكرة الصدمية

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة عند مستوى 0.05	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة عند مستوى 0.05
1	.508	دالة إحصائياً	**15**	.494	دالة إحصائياً
2	.578	دالة إحصائياً	**16**	.634	دالة إحصائياً
3	.352	دالة إحصائياً	**17**	.595	دالة إحصائياً
4	.570	دالة إحصائياً	**18**	.614	دالة إحصائياً
5	.427	دالة إحصائياً	**19**	.575	دالة إحصائياً
6	.594	دالة إحصائياً	**20**	.512	دالة إحصائياً
7	.446	دالة إحصائياً	**21**	.570	دالة إحصائياً
8	.577	دالة إحصائياً	**22**	.582	دالة إحصائياً
9	.603	دالة إحصائياً	**23**	.462	دالة إحصائياً
10	.569	دالة إحصائياً	**24**	.391	دالة إحصائياً
11	.451	دالة إحصائياً	**25**	.397	دالة إحصائياً
12	.532	دالة إحصائياً	**26**	.459	دالة إحصائياً
13	.486	دالة إحصائياً	**27**	.574	دالة إحصائياً
14	.490	دالة إحصائياً	**28**	.588	دالة إحصائياً

جميع معاملات الارتباط دالة* إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (398) وهي اكبر من القيمة الحرجة البالغة (0,098).

ز. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الذاكرة الصدمية:

يرى المختصون بالقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية في اعداد المقياس الذي يتم بناءه او تبنيه مهما كان الغرض من استخدامه مثل الصدق والثبات (علام،209:1986)

– الصدق . Validity :

يعد الصدق مفهوماً واسعاً و أوضح معانيه هو أن يقيس المقياس ما وضع لقياسه- بمعنى- أن المقياس الصادق مقياس يقيس الوظيفة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً آخر (ملحم،2002: 287)، وقد تحققت الباحثة من صدق المقياس الحالي عن طريق عدة مؤشرات، وهي:

1 . الصدق الظاهري Face Validity :

إن أفضل طريقة لحساب الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار في قياس الخاصية المراد قياسها ، بحيث تجعل الباحث مطمئناً إلى آرائهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم عن طريق الاحتكام الى نسبة (80%) فأكثر (الكبيسي ،265:2010).

2. صدق البناء Construct Validity:

يعد صدق البناء (Construct Validity) أكثر أنواع الصدق قبولاً ، إذ يرى عدد كبير من المختصين أنه يتفق مع مفهوم أيبل (Ebel) للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى العام (الأمام ،131:1990) ، إذ يشير عيسوي (1999) إن معامل التمييز الدال إحصائياً يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس (عيسوي ، 52 :1999) .

ويتحقق هذا النوع من الصدق ، حينما يكون لدينا معيار نقرر على أساسه أن المقياس يقيس بناءً نظرياً محدداً . وقد توفر هذا النوع من الصدق في هذا المقياس (الذاكرة الصدمية) من خلال المؤشرات الآتية :-

أ. استخراج التمييز بواسطة اسلوب المجموعتين المتطرفتين.

ب. ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال للمقياس.

- الثبات Reliability :

الثبات (Reliability) يعني دقة المقياس ، ويشير الثبات إلى الاتساق في الدرجات عندما يطبق الاختبار مرة ثانية على نفس الأفراد الذين طبق عليهم في المرة الأولى بعد مرور فترة زمنية وإعطاء نفس النتائج (Fraenkel & wallen , 2006: 157).

ولاستخراج الثبات تم استخدام:

1.الاختبار- إعادة الاختبار (Test- Retest) (الاتساق الخارجي) :

تتضمن هذه الطريقة تطبيق المقياس على عينة ممثلة من الأفراد ، ثم إعادة تطبيق المقياس عليها مرة أخرى بعد مرور مدة مناسبة من الزمن، إذ يرى آدمز (Adams) أن إعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته ، يجب أن يكون خلال مدة لا تقل عن أسبوعين (Adams, 1964: 58) .

ولقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس الذاكرة الصدمية لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على العينة التطبيق الاستطلاعي الاول المكون من (40) ذكور واناث من ابناء الشهداء، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول للمقياس قامت بإعادة تطبيق المقياس ذاته مرة أخرى وعلى العينة ذاتها ، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني ، ظهر أن قيمة معامل الثبات للمقياس (0,96) ، وقد عُدت هذه القيمة مؤشراً على استقرار استجابات الأفراد على مقياس الذاكرة الصدمية عبر الزمن وهو معامل ثبات عالٍ.

جدول (7)

افراد عينة الثبات اعادة الاختبار موزعين بالتساوي على وفق متغير الجنس

الفئة	ذكور	اناث	مجموع
ابناء شهداء الارهاب	10	10	20
ابناء شهداء الحشد الشعبي	10	10	20
المجموع	20	20	40

2. معامل الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) Alpha Cronbach :

يتم حساب معامل الفا كرونباخ لفحص الاتساق الداخلي، وفي هذه الطريقة من الثبات فأن معامل الفا كرونباخ يزداد كلما زاد عدد فقرات الاختبار(Carmines & Zeller , 1979 : 44)

ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معادلة الفا كرونباخ ، وبلغ ثبات الذاكرة الصدمية على وفق طريقة الفا كرونباخ (0,901) ويعد ثبات مقياس الذاكرة الصدمية ثباتا جيدا عند مقارنته بمعيار الفا كرونباخ للثبات (0,70).

ح. وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية :

بعد استخراج الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الذاكرة الصدمية تكون المقياس بصيغته النهائية من (28) فقرة، لقد وضعت الباحثة ثلاث بدائل للإجابة امام كل فقرة وهي (دائما، احيانا، ابدا) وكانت اوزان البدائل(1، 2،3) على التوالي ،وبذلك تكون اعلى درجة للمقياس (84) واقل درجة (28) وبمتوسط فرضي(56)درجة وبهذا اصبحت الاداة بصيغتها النهائية جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة الحالية وهم ابناء الشهداء ملحق (7) يوضح ذلك.

ط. المؤشرات الإحصائية لمقياس الذاكرة الصدمية:

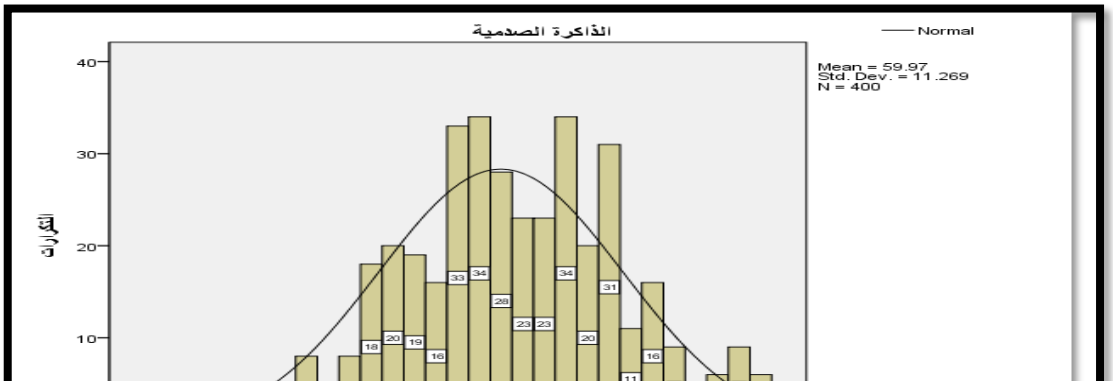
أوضحت الأدبيات العلمية أن المؤشرات الاحصائية التي ينبغي أن يتصف بها مقياس الذاكرة الصدمية تتمثل في التعرف الى طبيعة التوزيع الاعتدالي ، الذي يمكن التعرف عليه من خلال مؤشرين أساسيين هما الوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وانه كلما قلت درجة الانحراف المعياري واقتربت من الصفر دل ذلك على وجود نوع من التجانس أو التقارب بين قيم درجات التوزيع. (البياتي واثناسيوس ،167:1977) ـ وحينما تتطابق قيم الوسط و الوسيط و المنوال يكون التوزيع التكراري متماثلاً ، في حين يكون التوزيع ملتويا سالباً أو موجباً عندما تكون هذه المقاييس الثلاث لا تتساوق مع بعضها البعض (فيركسون ،78:1991).

قامت الباحثة بحساب المؤشرات الاحصائية لقياس الذاكرة الصدمية باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وكما موضح في جدول (8):

جدول (8)
المؤشرات الإحصائية لمقياس الذاكرة الصدمية

المؤشرات	القيم
العينة	400
المتوسط الفرضي	56
المتوسط Mean	59.9650
الخطأ المعياري للوسط	0,56343
الوسيط Median	60.0000
التباين Variance	126.981
المنوال Mode	58.00
المدى Range	56.00
الانحراف المعياري Std. Deviation	11.26859
الالتواء Skewness	-.323-
التفرطح Kurtosis	.156
أقل درجة Minimum	28.00
أعلى درجةMaximum	84.00

وعند ملاحظة المؤشرات الاحصائية الانفة الذكر لمقياس الذاكرة الصدمية، نجد ان تلك المؤشرات تتسق مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية ،نجدها تقترب من التوزيع الاعتدالي ولان قيم الوسط الحسابي والوسيط والمنوال متقاربه مع بعضها البعض، مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس والشكل (4) يوضح ذلك بيانيا.



الشكل (4)
يوضح منحنى التوزيع للخصائص السيكومترية لمقياس الذاكرة الصدمية

ثانيا: مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي Emotional regulation strategies scale :

أ. **تحديد المفهوم نظريا:**

تم تحديد المفهوم نظريا من خلال تبني تعريف جيمس كروس وتم بناؤه وفق نظرية استراتيجيات التنظيم الانفعالي(Gross,2003) ،وهي النظرية المتبناة في البحث الحالي بوصفه ،حيث تتضمن الاستراتيجيات (القمع، واعادة التقييم) واشارت النظرية الى القمع هو نوع من تعديل الاستجابة، وبالتالي يركز على الاستجابة ،ويعني ان الفرد يمنع السلوك التعبيري من الانفعال .

اما اعادة التقييم: نوع من التغيير المعرفي، وبالتالي التركيز على المواقف. وتعني أن يعيد الفرد التقييم في موقف يحتمل أن يثير الانفعالات بطريقة يقلل من تأثيرها الانفعالي.(Gross, 2001: 216)

ب. صياغة فقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الصيغة الاولية):

بعد اطلاع الباحثة على الاطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس العربية والاجنبية الا انها لم تتبنى اي مقياس منهم .اذ قامت الباحثة ببناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (القمع، اعادة التقييم) تم بناء (11) فقرة لقياس القمع و(11) فقرة لقياس اعادة التقييم.

ج. تصحيح المقياس

تم اعتماد طريقة ليكرت (Likert method) في تصحيح مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي اذ تكون المقياس من (11) فقره للقمع و(11) فقرة لإعادة التقييم، وتكون المقياس من (22) فقرة حيث وضعت الباحثة لكل فقره ثلاث اجابات (بدائل) وهي (دائما، احيانا، ابدا) وتم اختيار ثلاث بدائل لكي تسهل على المستجيب في تحديد اجابته وسهولة تصحيحها للباحث.

د. صلاحية فقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الصيغة الاولية):

يشير أيبل (Ebel) إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء المتخصصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من أجلها.

ولغرض تحقيق ذلك فقد عرضت فقرات المقياس بصيغتها الاولية وعددها (22) فقرة ،ملحق (8) على عدد من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، والبالغ عددهم اربعة عشر محكما الملحق (4)، لإصدار أحكامهم على مدى صلاحيتها ، وسلامة صياغتها وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله ، والحكم على صلاحية البدائل المستعملة ، وعدت الفقرة صالحة عندما تكون نسبة الموافقة (80%) فأكثر وجدول (9) و(10) يُبين ذلك.

جدول (9)
آراء الخبراء حول صلاحية مقياس استراتيجية القمع

ارقام الفقرات	عدد الموافقون	عدد المعارضون	النسبة المئوية للموافقين	النسبة المئوية للرافضين
7,11	**14**	**0**	**%100**	**%0**
1,2,3,4,8,9	**13**	**1**	**%92**	%1
5,6,10	**12**	**2**	**%85**	%2

جدول (10)
اراء الخبراء حول صلاحية مقياس استراتيجية اعادة التقييم

ارقام الفقرات	عدد الموافقون	عدد المعارضون	النسبة المئوية للموافقين	النسبة المئوية للرافضين
1,2,3,4	**14**	**0**	**%100**	**%0**
5,8,9,10,11	**13**	**1**	**%92**	%1
6,7	**12**	**2**	**%85**	%2

ان جميع فقرات المقياس صالحة لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي مع اجراء تعديلات بسيطة على بعضها و جدول (9)، (10) يبين ذلك.

هـ. التجربة الاستطلاعية للمقياس (تجربة وضوح التعليمات والفقرات):

قامت الباحثة بتطبيق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي على عينة استطلاعية عدد افرادها (30) ذكور واناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث تم ذلك بحضور الباحثة وطلبت منهم ابداء ملاحظاتهم حول وضوح فقرات المقياس وصياغتها وطريقة الاجابة عليها، وفيما اذا كانت هناك فقرات غير مفهومة ،وقت اتضح للباحثة ان فقرات المقياس كانت واضحة للمجيب ولا حاجة الى تغيير او تعديل صياغة اي فقرة منة فقرات المقياس، كما تبين ان الوقت الذي يستغرقه المفحوص في الاجابة على المقياس (10) دقائق.

و. التحليل الاحصائي لفقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

لتحليل فقرات المقياس الحالي اتبعت الباحثة الاجراءات التي استعملت في تحليل فقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وباستعمال العينة البالغ عددها (400) ذكور واناث.

وقد تم استعمال طريقتين لتحليل الفقرات:

1 . طريقة المجموعتان المتطرفتان Contrasted Groups :

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، تم تطبيق المقياس ملحق (10) على عينة البحث البالغة (400) من الذكور والاناث من ابناء الشهداء جدول (2)، وبعد تصحيح استجابات المفحوصين وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة ، تم ترتيب الدرجات تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاء بأدنى درجة، ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، و بعد تصحيح استجابات ابناء الشهداء و حساب الدرجة الكلية لكل استمارة تم ترتيب درجات الاستمارات ترتيباً تنازلياً ابتداء من أعلى درجة وانتهاء بأدنى درجة ، ومن ثم اختارت الباحثة نسبة (27%) من الاستمارات استراتيجية القمع الحاصلة على أعلى الدرجات و سميت بالمجموعة العليا والبالغ عددها (108) و التي تراوحت درجاتها من حدود المجموعة العليا (31-25) ، واختيار نسبة (27%) من الاستمارات استراتيجية القمع الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والبالغ عددها (108) استمارة أيضاً وحدود المجموعة الدنيا(21-15) ،ومن ثم اختارت الباحثة نسبة (27%) من الاستمارات استراتيجية اعادة التقييم الحاصلة على أعلى الدرجات و سميت بالمجموعة العليا والبالغ عددها (108) و التي تراوحت درجاتها من حدود المجموعة العليا 22-33 ، و اختيار نسبة (27%) من الاستمارات استراتيجية اعادة التقييم الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والبالغ عددها (108) استمارة أيضاً و حدود المجموعة الدنيا (11-15)، . وهكذا فأن نسبة (27%) من الدرجات العليا والدنيا تمثل أفضل نسبة يمكن أخذها في تحليل الفقرات وذلك لأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز حينما يكون توزيع الدرجات على المقياس على صورة منحنى التوزيع الاعتدالي ، جدول (11) يبين درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي بطريقة المجموعتان الطرفتان :

جدول (11)

القوة التمييزية لفِقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي باستعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة عند مستوى 0.05
القمع					
1	عليا	2.6667	.52950	12.029	دالة إحصائياً
	دنيا	1.6204	.73265		
2	عليا	2.5741	.59912	9.488	دالة إحصائياً
	دنيا	1.7407	.68863		
3	عليا	2.5648	.61558	9.761	دالة إحصائياً
	دنيا	1.6852	.70576		
4	عليا	2.0833	.81027	2.214	دالة إحصائياً
	دنيا	1.8426	.78731		
5	عليا	2.7037	.47869	9.316	دالة إحصائياً
	دنيا	1.8981	.76047		
6	عليا	1.7037	.77652	-.717-	غير دالة إحصائياً
	دنيا	1.7778	.74046		
7	عليا	2.6389	.57125	9.204	دالة إحصائياً
	دنيا	1.8241	.72122		
8	عليا	2.6481	.58509	10.593	دالة إحصائياً
	دنيا	1.7222	.69489		
9	عليا	2.6296	.55690	10.979	دالة إحصائياً
	دنيا	1.6389	.75453		
10	عليا	2.5463	.72839	9.738	دالة إحصائياً
	دنيا	1.5741	.73883		
11	عليا	2.3889	.80690	8.273	دالة إحصائياً
	دنيا	1.5370	.70281		
اعادة التقييم					
12	عليا	2.2685	.70521	10.514	دالة إحصائياً
	دنيا	1.3519	.56889		
13	عليا	2.2963	.72678	10.877	دالة إحصائياً
	دنيا	1.3426	.54963		
14	عليا	2.1667	.69039	13.223	دالة إحصائياً
	دنيا	1.1574	.39059		
15	عليا	2.2778	.70821	12.980	دالة إحصائياً
	دنيا	1.2130	.47461		
16	عليا	2.1759	.74669	11.903	دالة إحصائياً
	دنيا	1.1944	.42047		
17	عليا	2.2685	.63550	17.701	دالة إحصائياً
	دنيا	1.0741	.29651		
18	عليا	2.4815	.66250	6.991	دالة إحصائياً

		.82718	1.7685	دنيا	
دالة إحصائياً	15.565	.63120	2.3519	عليا	19
		.45648	1.1852	دنيا	
دالة إحصائياً	16.291	.57125	2.3611	عليا	20
		.42953	1.2407	دنيا	
دالة إحصائياً	13.189	.67184	2.1852	عليا	21
		.39762	1.1944	دنيا	
دالة إحصائياً	11.087	.71235	2.1852	عليا	22
		.54010	1.2315	دنيا	

جميع الفِقرات دالة إحصائياً بدرجة حرية (214) ومستوى دلالة (0,05) وقيمة جدولية (1,96).

2 . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

تم تصحيح جميع الاستمارات وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فترات المقياس والدرجة الكلية له ،ولاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون ،وكما في جدول(12).

الجدول (12)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فِقرة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

القمع			اعادة التقييم		
رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة عند مستوى 0.05	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة عند مستوى 0.05
1	.575	دالة إحصائياً	12	.541	دالة إحصائياً
2	.492	دالة إحصائياً	13	.536	دالة إحصائياً
3	.481	دالة إحصائياً	14	.604	دالة إحصائياً
4	.117	دالة إحصائياً	15	.614	دالة إحصائياً
5	.500	دالة إحصائياً	16	.629	دالة إحصائياً
6	-.053-	غير دالة	17	.682	دالة إحصائياً
7	.458	دالة إحصائياً	18	.340	دالة إحصائياً
8	.499	دالة إحصائياً	19	.649	دالة إحصائياً
9	.513	دالة إحصائياً	20	.647	دالة إحصائياً
10	.463	دالة إحصائياً	21	.598	دالة إحصائياً
11	.414	دالة إحصائياً	22	.551	دالة إحصائياً

جميع معاملات الارتباط دالة* إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (398) وهي اكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,098) ماعدا الفقرة (6) أذ ان قيمة معامل الارتباط اصغر من القيمة الحرجة (وهي الفقرة ذاتها التي لم تكن دالة في طريقة المجموعتين الطرفيتين) وتم استبعادها من المقياس واصبح عدد فقرات المقياس(21) فقرة بعد اجراء التحليل الاحصائي للفقرات.

ز. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي :

- الصدق . Validity :

قد تحققت الباحثة من صدق المقياس الحالي عن طريق عدة مؤشرات، وهي:

1 . الصدق الظاهري Face Validity :

تم التحقق من الصدق الظاهري عن طريق الاجراءات التي تم القيام بها للتحقق من صلاحية فقرات المقياس وتم الاخذ بملاحظات الخبراء من التعديل على بعض الفقرات .

2. صدق البناء Construct Validity :

تم التحقق من صحة هذا المؤشر في الاجراءات السابقة من خلال تحليل فقرات المقياس ومن ثم تم استبعاد اي فقرة في طريقة المجموعتين المتطرفتين لدلالتها الاحصائية.

- الثبات Reliability Indexes :

ولاستخراج الثبات تم استخدام:

1. الاختبار – إعادة الاختبار (Test– Retest) (الاتساق الخارجي) :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على العينة التطبيق الاستطلاعي الاول المكون من (40) ذكور واناث من ابناء الشهداء، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول للمقياس قامت بإعادة تطبيق المقياس ذاته مرة أخرى وعلى العينة ذاتها ، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني ، ظهر أن قيمة معامل الثبات استراتيجية القمع (0,71) ، ومعامل الثبات بمقياس استراتيجية اعادة التقييم(0,91) وقد عُدت هذه القيمة مؤشراً على استقرار استجابات الأفراد على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي عبر الزمن.

جدول (13)
افراد عينة الثبات اعادة الاختبار موزعين بالتساوي على وفق متغير الجنس

الفئة	ذكور	اناث	مجموع
ابناء شهداء الارهاب	10	10	20
ابناء شهداء الحشد الشعبي	10	10	20
المجموع	20	20	40

2. معامل الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) Alpha Cronbach :

بهذه الطريقة تم استعمال معادلة الفا كرونباخ ، وبلغ ثبات استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق طريقة الفا كرونباخ لاستراتيجية القمع (0,91) وثبات استراتيجية اعادة التقييم (0,71) ويعد ثبات مقياس استراتيجية التنظيم الانفعالي ثبات جيدا عند مقارنته بمعيار الفا كرونباخ للثبات (0,70).

ح . وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية :

بعد استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تكون المّقياس بصورته النهائية من (10) فقرة لاستراتيجية للقمع و(11) فقرة لاستراتيجية اعادة التقييم، لقد وضعت الباحثة ثلاث بدائل للإجابة امام كل فقرة وهي (دائما، احيانا، ابدا) وكانت اوزان البدائل (1,2,3) على التوالي ،وبذلك تكون اعلى درجة لمقياس القمع (29) واقل درجة (12) وبمتوسط فرضي(20) درجة، وتكون اعلى درجة لمقياس اعادة التقييم (33) واقل درجة (11) وبمتوسط فرضي (22) درجة وبهذا اصبحت الاداة بصيغتها النهائية جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة الحالية وهم ابناء الشهداء ملحق (10) يوضح ذلك.

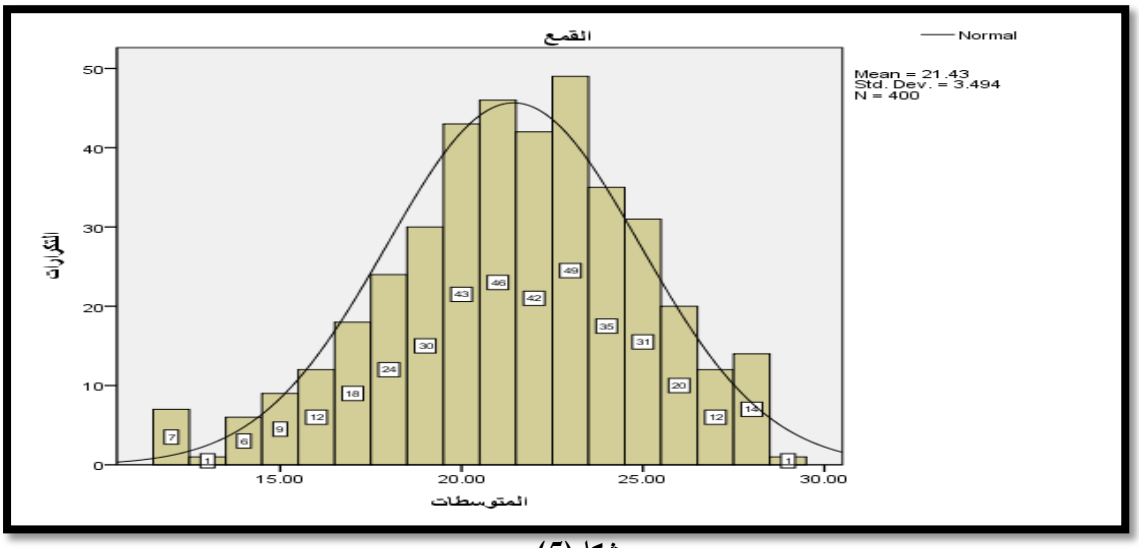
ط. المؤشرات الإحصائية لمقياس استراتيجية التنظيم الانفعالي:

قامت الباحثة بحساب المؤشرات الاحصائية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي باستخدام الحقبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS والموضح في جدول (14).

جدول (14)

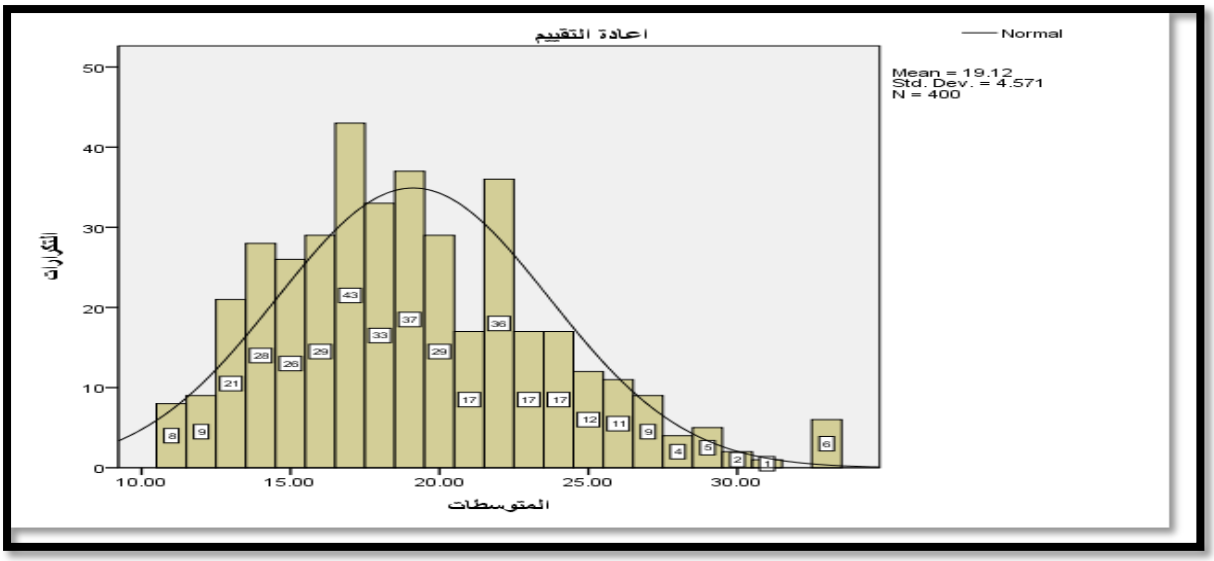
المؤشرات الإحصائية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

المؤشرات	القيم	
	القمع	التقييم
العينة	400	400
المتوسط الفرضي	20	22
المتوسط Mean	21.4325	19.1150
الخطأ المعياري للوسط	0,17472	0,22855
الوسيط Median	22.0000	19.0000
التباين Variance	12.211	20.894
المنوال Mode	23.00	17.00
المدى Range	17.00	22.00
الانحراف المعياري Std. Deviation	3.49442	4.57100
الالتواء Skewness	-.341-	.611
التفرطح Kurtosis	-.078-	.190
أقل درجة Minimum	12.00	11.00
أعلى درجةMaximum	29.00	33.00



شكل(5)

يوضح توزيع أفراد عينة البحث على المقاييس الفرعية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (القمع)، اقترابه من التوزيع الاعتدالي



شكل (6)

يوضح توزيع أفراد عينة البحث على المقاييس الفرعية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (اعادة التقييم)، اقترابه من التوزيع الاعتدالي

رابعاً : التطبيق النهائي:

قامت الباحثة باعتماد عينة التحليل الاحصائي كعينة للتطبيق النهائي بعد التأكد من استخراج الخصائص القياسية (السيكومترية) لأدوات البحث الحالي ، و كان عدد افراد العينة (400) فردا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية للمدة من (3/10/ 2022 لغاية 2022/4/12) من ابناء شهداء (الحشد الشعبي وضحايا الارهاب) بمحافظة الديوانية ،وقامت الباحثة بلقاء ابناء الشهداء من خلال مراجعة مؤسسة الشهداء بشكل مستمر وتوزيع المقياس عليهم و بعد الانتهاء من التطبيق صححت الاجابات و حسبت الدرجات من اجل استخراج نتائج البحث .

خامساً : الوسائل الاحصائية:

لغرض التحقق من اهداف البحث ، استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة البيانات احصائيا ، و باستعمال الوسائل الاحصائية الاتية :

1. الاختبار التائي لعينة واحدة: للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الذاكرة الصدمية و استراتيجيات التنظيم الانفعالي .
2. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين :

أ- استخراج القوة التميزية

ب- تعرف دلالة الفروق في الذاكرة الصدمية

ج- وفق المتغير الديمغرافي (ذكور-اناث)

د- تعرف دلالة الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي

هـ- وفق المتغير الديمغرافي (ذكور _اناث)

3. معامل ارتباط بيرسون، استخراج الآتي:

أ . ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الذاكرة الصدمية.

ب. ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة ودرجة المجال لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي(القمع –اعادة التقييم).

ج .لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقاييس البحث.

و. ايجاد العلاقة الارتباطية بين الذاكرة الصدمية و استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

4. معادلة ألفاكرونباخ للاتساق الداخلي (Alpha Formula For Internal Consistency)لاستخراج الثبات لمقياس الذاكرة الصدمية و استراتيجيات التنظيم الانفعالي .
5. الاختبار الزائي لتعرف دلالة الفرق في معاملات الارتباط للمتغيرين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث).

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل اليها البحث على وفق تسلسل اهدافه في الفصل الاول بعد اجراء التحليلات الاحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق ادوات البحث الحالي على افراد العينة (ابناء الشهداء) ،و من ثم مناقشة النتائج وتفسيرها وفق النظريتين المتبناة في البحث الحالي ، ثم تقديم عدد من التوصيات والمقترحات. وكما يأتي :

- **اولا : عرض النتائج وتفسيرها**

الهدف الاول: قياس الذكرة الصدمية لدى ابناء الشهداء .

اظهرت نتائج البحث الحالي بعد تطبيق مقياس الذاكرة لصدمية على العينة البالغة (400) من ابناء الشهداء ،حيث بلغ المتوسط الحسابي (59.965) والانحراف المعياري(11.268) وعند حساب الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس الذاكرة الصدمية والمتوسط الفرضي (56) للمقياس البالغ عدد فقراته (28) عن طريق استعمال الاختبار التائي لعينة واحده

(One Sample T.test) وجد ان الفرق دال احصائيا، اذا ظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة(7.037) اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة(1.96) عند مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية(399) هذا يدل على وجود فرق ذو دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي ، وهذا يشير الى ان ابناء الشهداء لديهم ذاكرة صدمية مرتفعة .و جدول (15) يوضح ذلك .

جدول (15)
الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس الذاكرة الصدمية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية		
الذاكرة الصدمية	400	59.965	11.268	56	7.037	1.96	399	دالة إحصائياً

وتفسير هذه النتيجة ان لدى ابناء الشهداء ذاكرة صدمية تكونت نتيجة الحدث الذي مروا به بالاعتماد على النظرية المتبناة في البحث الحالي ، اذ ان الاحداث (حدث وفاة والدهم)الصادمة يتم تمثيلها بالذاكرة بأكثر من طريقة، ويتم استرجاع هذه الاحداث لدى ابناء الشهداء عند تعرضهم لمنبهات خارجية ، حيث اصبحت الاحداث السابقة تبعث الخوف تارة والقلق تارة اخرى من المستقبل ،واوضحت النتائج ان استشهاد الاب ترك لدى الابناء ذاكرة حزينة ومؤلمة تراكمت مع الايام لتصبح ذكرى لا يمكن تخطيها بسهولة ، وتأكدوا ان مكانة الاب لا يمكن لأحد ان يملأها ،وخاصة عند استشهاده بطرق صعبة وامام ابنائه سوف تولد لديهم تكرار لما رأوه فتاتي تكرار مشاهد الحدث اما بشكل ذكرى مؤلمة او عند مرورهم بمكان الحادث او على شكل كوابيس تصعب عليهم نومهم نتيجة كبتها المستمر ،وخاصة في عمر المراهقة فالأفراد شديدي التأثر بالظروف الخارجية وخاصة فقدان الاب، مما يزيد معاناتهم والاثار النفسية والاجتماعية حيث يميل الأفراد الى الإنكار وتجنب ما حدث التي تؤدي لتكون الذاكرة الصدمية لديهم.

الهدف الثاني :تعرف الفروق في الذاكرة الصدمية لدى ابناء الشهداء تبعا لمتغير :الجنس (ذكور–اناث)

يوضح الجدول الفرق بين الذكور والاناث على مقياس الذاكرة الصدمية حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور(59.025) وبانحراف معياري(11.785) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (60.876) وبانحراف معياري(10.693) ، عند مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية(399) ،حيث تشير النتيجة الى عدم وجود فرق في الذاكرة الصدمية بين الذكور والاناث حيث تساوى الذاكرة الصدمية عند الذكور والاناث، جدول (16) يوضح ذلك

جدول (16)
الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للذاكرة الصدمية وفق متغير الجنس (ذكور – اناث)

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى دلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	197	59.025	11.785	399			0,05

غير دالة	1,96	-1,646		10.693	60.876	203	اناث

ويمكن تفسير ذلك انه لا يوجد فرق دال احصائيا في الذاكرة الصدمية بين الذكور والاناث وذلك بسبب طريقة تمثيلاتهم للحدث الصادم في ذاكرتهم حيث يمكن ان يصلوا الى هذه التمثيلات عن طريق (الاستثارة الانفعالية، المثيرات الحركية ،والصور الاقتحامية) فتظهر مشاعر الحزن والغضب والخوف من المستقبل وهذا بسبب عواقب الصدمة والاثار المترتبة عليها (Brewin ,et al,1996,677). فيعود لهم الحدث بسبب تأثيرهم به وبقائه في الذاكرة وسواء كان هنالك فرق ام لا فالشعور بالفقدان واحد لدى الذكور والاناث وخاصة في عمر المراهقة حيث يكون المراهق أكثر حساسية في هذه المرحلة وذلك بسب عدم النضج الانفعالي لديهم، لذلك يكون وقع الأحداث أقسى عليه .

الهدف الثالث– قياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء .

لقد اظهرت نتائج البحث الحالي بعد تطبيق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي على عينة (400) ابناء شهداء ،وان المتوسط الحسابي للقمع بلغ(21.432) والانحراف المعياري(3.494) وعند حساب الفرق بين متوسط درجات العينة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي (القمع) والمتوسط الفرضي (20) للمقياس البالغ عدد فقراته (10) عن طريق استعمال الاختبار التائي لعينة واحده (One Sample T.test) وجد ان الفرق دال احصائيا، اذا ظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة(8.199) اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة(1.96) عند مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية(399) هذا يدل على وجود فرق ذو دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي ،وهذا يشير الى ان لدى ابناء الشهداء استراتيجية القمع مرتفعة.

لقد اظهرت نتائج البحث الحالي بعد تطبيق مقياس استراتيجية (اعادة التقييم) على عينة (400) ابناء شهداء ،وان المتوسط الحسابي لأعاده التقييم بلغ(19.115) والانحراف المعياري (4.571) وعند حساب الفرق بين متوسط درجات العينة على استراتيجيات التنظيم استعمال الاختبار التائي لعينة واحده (One Sample T.test) وجد ان الفرق دال احصائيا، اذا ظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة(−12.623−) اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة(1.96) عند مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية(399) هذا يدل على وجود فرق ذو دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي ولصالح الوسط الفرضي ،وهذا يشير الى ان لدى ابناء الشهداء استراتيجية اعادة التقييم منخفضه ، جدول (17) يوضح ذلك .

جدول (17)
الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

متغير استراتيجيات التنظيم الانفعالي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية		
القمع	**400**	**21.432**	**3.494**	**20**	**8.199**	**1.96**	**399**	**دالة إحصائياً**
اعادة التقييم	**400**	**19.115**	**4.571**	**22**	**-12.623-**	**1.96**	**399**	**دالة إحصائياً**

ان تفسير هذه النتيجة اكدت بوجود استراتيجية القمع وهي ومرتفعة عند ابناء الشهداء وعدم وجود استراتيجية اعادة التقييم لديهم حيث يزداد القمع وذلك بسبب تأثير الانفعالات وعدم التعبير عنها وقمع السلوك الخارجي بسبب قوة الحدث الذي واجهوه ،حيث

ان القمع يحدث للأفراد بعد ان اصابهم الحدث حيث يميل الافراد الى تعديل الجانب السلوكي المولد للانفعال ،فيقوم الافراد بقمع هذه السلوكيات بهدف تقليل الانفعالات السلبية حيث تستمر هذه الانفعالات السلبية التي تكونت لديهم نتيجة الحدث الصدمي بالتراكم دون حل ، وقد يؤثر القمع فعالا في علاقة الفرد مع الاخرين وقمع انفعالاته ولكن له ضرر نفسي داخلي فعند قمع الانفعالات قد يؤدي الى انخفاض في الصحة النفسية لدى الافراد بسبب زيادة القمع، وعدم وجود اعادة التقييم لدى ابناء الشهداء بسبب عدم قدرتهم على تقليل المشاعر السلبية وتبديلها بمشاعر ايجابية اخرى وذلك بسبب المواقف الصعبة والمحزنة المخزونة في ذاكرتهم .

الهدف الرابع: تعرّف الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى العينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

1- القمع :

لقد اظهرت نتائج البحث الحالي بعد تطبيق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي على عينة (400) ابناء شهداء ،وان المتوسط الحسابي للقمع لدى الاناث بلغ (21.596) والانحراف المعياري(3.473)، وبلغ القمع لدى الذكور بمتوسط حسابي (21.264) وانحراف معياري بلغ (3.516) وعن طريق استعمال الاختبار التائي لعينتين وجد انه لا يوجد فرق دال احصائيا، اذا ظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة(0.950-) اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة(1.96) عند مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية (399) ، كما موضح في جدول (18).

جدول (18)
الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستراتيجية القمع وفق متغير الجنس (ذكور – اناث)

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى دلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	197	21.264	3.516	399	-0.950	1,96	0,05 غير دالة
اناث	203	21.596	3.473				

هذا يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث ،وهذا يشير الى ان لدى ابناء الشهداء(ذكور واناث)استراتيجيات تنظيم انفعالي واولها استراتيجية القمع حيث تظهر من خلال نتائج البحث الحالي ظهور استراتيجية القمع بشكل متساوي لدى ابناء الشهداء (ذكور، اناث) ذلك لانهم يميلون الى اخفاء مشاعرهم الداخلية الناتجة عن الالم الموجود لديهم فينتج عنه الشعور بعدم الراحة واقل رضا عن الحياة.

2- إعادة التقييم :

لقد اظهرت نتائج البحث الحالي بعد تطبيق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي على عينة (400) ابناء شهداء ،وان المتوسط الحسابي اعادة التقييم لدى الاناث بلغ (18.522) والانحراف المعياري(4.414) وبمتوسط حسابي لدى الذكور بلغ (19.725) وانحراف معياري بلغ (4.659) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة(2.653) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة(1.96) عند مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية(399) هذا يدل على

وجود فرق ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث ولصالح الذكور اي ان الذكور هم اكثر اعادة تقييم من الاناث. كما في جدول (19)

جدول (19)
الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستراتيجية اعادة التقييم وفق متغير الجنس (ذكور – اناث)

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى دلالة
ذكور	197	19.725	4.659	399	المحسوبة	الجدولية	0,05 دالة
اناث	203	18.522	4.414		2.653	1,96	

وتفسير ذلك ان الافراد يختلفون في تنظيم انفعالاتهم وطريقة اختيارهم للاستراتيجيات الانفعالية حيث تتفق مع دراسة ميشيل(Michelle2009) الى دراسة استراتيجيات التنظيم الانفعالي (القمع واعادة التقييم)على العينة (المراهقين والبالغين) من الذكور والاناث و بينت النتائج على وجود استراتيجية القمع لدى العينة اكثر من استراتيجية اعادة التقييم واكدت الدراسة على الاختلاف بين الذكور والاناث في المشاعر في التعامل مع المواقف والاحداث (2009,890-900 ، Michelle).

الهدف الخامس–تعرف الفروق في العلاقة الارتباطية بين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي (القمع –اعادة التقييم) تبعا لمتغير الجنس .

جدول(20)
يوضح معاملات الارتباط بين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي
تبعا المتغير الجنس (ذكور اناث)

المتغيرات	الجنس	
	ذكور	اناث
العدد	197	203
معاملات الارتباط بين الذاكرة الصدمية والقمع	0,343	0,460
القيمة الزائية للفرق	0,1111	
معاملات الارتباط بين الذاكرة الصدمية واعادة التقييم	0,304 -	0.332 -
القيمة الزائية للفرق	0,25	

وتفسيرا للنتائج النهائية لا توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين الذاكرة الصدمية والقمع وبين الذاكرة الصدمية واعادة التقييم تبعا لمتغير الجنس (ذكور– اناث) وذلك من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) ، وهذا يدل على ان ابناء الشهداء من الذكور والاناث تعرضوا الى نفس الظروف البيئية والاجتماعية ونوع الصدمة ومدى تأثرهم بها حيث ادى الى عدم الاختلاف بينهم في السمات والخصائص.

الهدف السادس – تعرف العلاقة الارتباطية بين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي .

لقد اضهرت نتائج البحث ان قيمة معامل الارتباط بين الذاكرة الصدمية والقمع بلغ (.383) والقيمة الحرجة (.098) وان قيمة معامل الارتباط بين الذاكرة الصدمية واعادة التقييم بلغ (-.314-) والقيمة الحرجة(.098) ، وعند درجة حرية (398) كما في جدول (21).

جدول (21)

معاملات الارتباط بين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	القيمة الحرجة لمعامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
الذاكرة الصدمية*القمع	.383	.098	398	دال إحصائياً
الذاكرة الصدمية*اعادة التقييم	-.314-	.098	398	دال إحصائياً

وان تفسير هذه النتائج تدل على وجود علاقة طردية بين الذاكرة الصدمية والقمع اي ان الافراد الذين عانوا من صدمة في حياتهم وخاصة ابناء الشهداء الذين عانوا من فقدان والدهم بطريقة حزينة مما ترك لهم اثرا في حياتهم يؤدي الى زيادة قمعهم للانفعالات فالقمع يقلل السلوك التعبيري الناتج عن الانفعالات السلبية والايجابية حيث تؤثر شدة الصدمة ومدتها ومعاناة الشخص فيميل الى قمع التعبير عن ما يعانيه للإخفاء حزنه وعدم إظهاره لمن حوله حيث يلعب عدم وجود الدعم الاجتماعي والاختلاط مع الاصدقاء دورا مهما في استخدام ابناء الشهداء هكذا استراتيجيات ،اما علاقته الذاكرة الصدمية مع استراتيجية اعادة التقييم فأنها تكون علاقة عكسية اي كلما ارتفعت الذاكرة الصدمية لدى ابناء الشهداء قل اعادة تقييمهم لانفعالاتهم بسبب عدم استطاعتهم على تخطي الحدث الصادم بسهولة وبالتالي سوف تؤثر على وظائفهم الاجتماعية ، حيث يصعب على المراهقين من ابناء الشهداء عمل اعادة تقييم لمشاعرهم المؤلمة بسبب وفاة والدهم وصدمتهم بفقدانه وتبديلها بمشاعر ايجابيه بسبب الخوف والصدمة التي واجهتهم وعن طريق التعرض المتكرر لذكريات الحدث وعدم قدرته على تقليل التأثير السلبي وعدم تقبل الشخص ما حدث له علاقة الذاكرة بالقمع بالمعاناة طردية دالة احصائيا علاقة الذاكرة بعادة التقييم عكسية دالة احصائيا.

❖ **مستخلص النتائج:**

1. الهدف الاول: لدى ابناء الشهداء المراهقين ذاكرة صدمية دالة احصائيا .
2. الهدف الثاني: لا يوجد فرق دالة احصائياً في الذاكرة الصدمية عند ابناء الشهداء تبعا لمتغير الجنس (الذكور – الاناث) .
3. الهدف الثالث : لدى ابناء الشهداء المراهقين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وخاصة استراتيجية القمع دال احصائيا ولا يوجد لدى ابناء الشهداء استراتيجية اعادة التقييم .
4. الهدف الرابع: لا يوجد فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (القمع) تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث)،ويوجد فرق (بإعادة التقييم) لصالح الاناث .
5. الهدف الخامس: لا يوجد فرق في العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث على وفق (ذكور– اناث)في القمع واعادة التقييم.
6. الهدف السادس: توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين الذاكرة الصدمية واستراتيجية القمع

وتوجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الذاكرة الصدمية واعادة التقييم.

المصادر :

اولا : المصادر العربية .

- الامام ،مصطفى محمود واخرون (1990).**التقويم والقياس** ، مطبعة التعليم العالي ،بغداد، العراق.
- بدوي، عبد الرحمن(1977).**مناهج البحث العلمي** ،ط3،وكالة المطبوعات ،الكويت.
- البطش، محمد وليد، ابو زينه، فريد كامل(2007):**تصميم البحث والتحليل الاحصائي**،ط1،دار المسيرة للطباعة والنشر ،الاردن.
- البري ،اماني محمد رياض عثمان ،(2021):**الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة** ،كلية التربية، جامعة عين الشمس .
- البلاح، خالد عوض(2020). **استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستثارة الفائقة والذكاء الروحي لدى الموهوبين في مرحلة الثانوية**، مجلة البحث العلمي في التربية ،جامعة الملك فيصل .
- البياتي ،عبد الجبار توفيق وزكريا اثناسيوس(1977).**الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس** ،الجامعة المستنصرية بغداد، العراق.
- ثورندايك، روبرت واليزابيت هيجن،(1989).**القياس والتقويم في علم النفس والتربية**،(ترجمة: عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس)، مركز الكتب الاردني ،عمان.
- الحارثي ،نورة دخيل الله علي(2021). **استراتيجيات التنظيم الانفعالي معرفيا وعلاقتها بالصمود الاكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف**، جامعة الطائف ،مجلد 37،العدد الاول.
- حسين ،نغم هادي (2019). **مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس** ،ط 1، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن.
- خديجة، مقدم(2012).**مشروع الحياة عند المراهقين الجانحين دراسة بمركزي اعادة التربية بنين وبنات وهران** ،جامعة السانيا ، وهران .
- خيربك، رشا (2008). **الصدمات النفسية لدى العراقيين بعد الحرب (اضطراب ما بعد الصدمة) دراسة ميدانية على العراقيين في دمشق**، جامعة دمشق ،سوريا.
- الخيلاني، كمال محمد سرحان هزاع(2008). **الالم الاجتماعي وعلاقته بالذاكرة الصدمية والاخفاقات المعرفية**، كلية الآداب ،جامعة بغداد.
- دافيدوف ، ليندال(1992).**مدخل علم النفس** ،ط3،الدار الدولية للنشر والتوزيع.

- الرفاعي ، نعيمة جمال شمس (2011) : **فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على انعكاس الذات في تنظيم الانفعالات وخفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة من طالبات الجامعة** ، جامعة عين شمس – مركز الارشاد النفسي ، مجلد 1 ، مصر.
- الزوبعي ،عبد الجليل ،واخرون(1981) .**الاختبارات والمقاييس النفسية** ،دار المنى للطباعة والنشر ،جامعة الموصل، العراق.
- الزوبعي، عبدالجليل، وبكر، محمد الياس، والناني،ابراهيم عبد المحسن(1987).**الاختبارات والمقاييس النفسية** ،دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- سعدي، ريما(2015). **مستوى ضغوط اضطراب ما بعد الصدمة دراسة ميدانية لدى عينة ابناء الشهداء منطقة ريف جبلة في مرحلة المراهقة**، مجلة جامعة تشرين ،مجلد37،عدد5،سوريا.
- سلمان ،جار الله(2006).**المقارنات المعرفية البيولوجية لاضطراب الشدة التالية للصدمة**، جامعة باتنة، الجزائر.
- سلوم ،هناء عباس (2015). **استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بحل المشكلات** ،جامعة دمشق ،كلية التربية، قسم الارشاد النفسي.
- السيد ،عبد المنعم عبد الله حسيب (2012). **الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقته بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين**، ، مصر ،العدد51، المجلد 3، مجلة التربية ،جامعة الازهر.
- الطيب ،عصام علي ، ورشوان ، ربيع عبدة (2006).**علم النفس المعرفي : الذاكرة وتشفير المعلومات** ، ط 3 ،عالم الكتب ، القاهرة.
- عبادي، عادل سيد (2015).**استراتيجيات التنظيم الانفعالي واضطراب الاكل لدى طالبات الجامعة** ،جامعة اسوان.
- عباس، دانيال ،كاتبي ،محمد عزت عربي (2019).**علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالتوافق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الصف الثاني الاعدادي في محافظة ريف دمشق**، مجلة جامعة حماة ، المجلد 2،العدد2.
- عبد الرحمن، سعد(1983).**القياس النفسي النظرية والتطبيق**، مكتبة الاسكندرية ،مصر.
- عليوة، سهام علي عبد الغفار(2018).**استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين**، كلية التربية ،جامعة كفر الشيخ.
- عودة ،احمد سلمان والخليلي ،خليل يوسف(1988).**الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية** ،دار الفكر للتوزيع والنشر، عمان، الاردن.

- عودة، احمد (2002) . **القياس والتقويم في العملية التدريبية** ، دار الامل للنشر والتوزيع ، الاردن.
- عودة، احمد سلمان (1998) .**القياس والتقويم في العملية التدريسية**، دار الامل للنشر والتوزيع ،اربد، الاردن.
- عودة، احمد سلمان(2000).**الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية**، دار الامل للنشر والتوزيع ،اربد، الاردن.
- عوض، عباس محمود(1998).**القياس النفسي بين النظرية والتطبيق**، الاسكندرية ،دار المعرفة الجامعية.
- عيسوي ، عبد الرحمن (1985) . **القياس والتجريب في علم النفس والتربية** ، دار المعرفة الجامعية ، بيروت ، لبنان

.

- عيسوي ،عبد الرحمن محمد،(1999).**القياس والتجريب في علم النفس والتربية**، دار المعرفة الجامعية.
- فان دالين ،ديو بولد (1993) . **مناهج البحث في التربية و علم النفس** ، ترجمة محمد نبيل نوفل و اخرون ،مكتبة الانجلو المصرية، طبعة 10، القاهرة ، مصر.
- فوستر ،جوناثان كيه، (2008). **كتاب الذاكرة مقدمة قصيرة جدا**، ترجمة ،مروة عبد السلام .
- فيركسون ،جورج(1991).**التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس**، ترجمة: هناء محسن العكيلي ،دار الحكمة ،بغداد ،العراق.
- الكبيسي، وهيب مجيد (2010).**القياس النفسي بين التنظير والتطبيق لدى عينة من طلاب الجامعة**، ط1، كلية التربية – جامعة بنها. بيروت، لبنان.
- المالكي ، فاطمة هاشم (2010). **اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمة وعلاقتها بذكاء الاطفال دون سن المدرسة**، مجلة الدراسات التربوية ، العدد 12.
- محمد ،تامر احمد محمد(2018).**استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة إمبريقية كلينيكيه)**،كلية التربية – جامعة الازهر، القاهرة.
- مكتب اليونيسيف الاقليمي في الشرق الاوسط وشمال افريقيا(1995).**مساعد الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية دليل للعاملين الاجتماعيين والصحيين** ،ترجمة زكريا ،الاردن ،مكتب اليونيسيف الاقليمي .
- ملحم، سامي محمد(2002).**مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،اربد، الاردن.
- النابلسي ،محمد احمد(1991). **الصدمة النفسية علم نفس الحروب والكوارث** ،ط1، دار النهضة العربية ،القاهرة.
- يعقوب ، غسان (1999). **سيكولوجية الحروب والكوارث ودور العلاج النفسي** ، دار الفارابي ، الإسكندرية .

- يعقوب ،حيدر مزهر ،(2011): **التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى** ،جامعة ديالى، العراق.

ثانيا : المصادر الاجنبية .

- Adams,g.s.(1964) .**Measurement and evaluation Education Psychology and Guidanse** ,Hol, New york.
- Anastasi , A. (1976) **. Psychological Testing** , Macmillan, New York**.**
- Anastasi , A. (1997) . **Psychological Testing**, Macmillan publishing co , New York.
- APA ,(2000). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**.4th ed.
- Barron, F. X., & Harrington, D. M. (1981**). Creativity, intelligence, and personality**. Annual Review of Psychology, 32, 439-476.
- Brewin, C. R. (1989). **Cognitive change processes in psychotherapy. Psychological Review**, 96(3), 379-394.
- Brewin, C. R., & Holmes, E. A. (2003). **Psychological theories of posttraumatic stress disorder. Clinical Psychology Review**, 23(3), 339-376.
- Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S. (1996**). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. Psychological Review**, 103(4), 670-686.
- Campbell-Sills, L. Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, (2006). **Acceptability and Suppression of Negative Emotion in Anxiety and Mood Disorders ,** vol 6,no,587-595.
- Carmines , E. G. , & Zeller , R. A. (1979) . **Reliability and Validity Assessment** . London .
- Clark L.A , Holmes E. A , Woolrich M. W. and. Mackay C. E (2016). **Intrusive memories to traumatic footage : the neural basis of their encoding and involuntary recall**. p.505.
- DESAUW , A . (2014). **Stratégie de régulation émotionnelle des praticiens lors de l'annonce d'une mauvaise nouvelle en cancérologie , Francediagnostique et statistique des troubles mentaux, Texte Révisé**, Paris.
- Diasa , P. , & Cadimeb , I. (2017). **Protective factors resilience in adolescents : The mediating role of self - regulation** . Educational Psychology , 23 , pp : 37-43.

- Donnell , O .Fionnuala (2006). **Simulation frameworks for the Teaching and Learning of distributed algorithms** .Doctor of philosophy ,Trinity College of university.
- Ebel , R.L . (1972) **. Essentials of Educational Measurement** , New York , U.S.A.
- **Measurement,** (5th ed.). USA: Bhuvnesh Seth at Rajkamal Eledric Press.
- Fraenkel , J. R. & Wallen , N. E. (2006) .**How to Design and Evaluate Research in Education** , (6 ed .) . USA : Congress.
- Frederickson, R. (1992**). Repressed memories: A journey to recovery from sexual abuse**, Simon & Schuster, **.** New York
- Gamefski , M & Kraalj , V. (2007) . **The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire** . European Journal of Psychological Assessment 141- 149.
- Gross J.J. (2014) **. Handbook of emotion regulation** . (2nd ed .) The Guilford Press, New York.
- Gross, J. J. (1998a). **Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology**. Journal of Personality and Social Psychology, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). **The emerging field of emotion regulation: An integrative review**. Review of general psychology, 2(3), 271-299
- Gross, J. J. (2001). **Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. Current directions in psychological science,** 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). **Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology**, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2008). **Emotion and emotion regulation: Personality processes and individual differences**. Handbook of Personality: Theory and Research, The Guilford Press, pp. 701–724.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). **Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect**, **relationships, and well-being**. Journal of personality.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003**). Individual differences in two emotion regulation processes :implications for affect, relationships, and well-being.** Journal of personality.
- Horowitz M, Wilner N, Kaltreider N, Alvarez W. (1988)**. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder.** Arch Gen Psychiatry;37.

- Hoss, Bob .M.S (2006). **Working with color in dreams, published**.
- Israel , S . (2009). **Creative Therapy and Adolescents : Emotion Regulation and Recognition in a Psycho Educational Group for 9th Grade Students** . Social Work Theses (47) , 1-43.
- Kimberly M. Livingstone , PhD , Vanessa L. Castro , PhD , Derek M. and Isaacowitz , PhD.(2018**). Age Differences in Beliefs About Emotion Regulation Strategies,** Department of Psychology, Northeastern University, Boston.
- Kolk ,Bessel .A , Osterman ,J (2008). **Exploring the Nature of Traumatic Memory.**
- Lamprecht, F. (Hrsg.). (2000).**Praxis der Traumatherapie**. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Matos, M., & Pinto-Gouveia, J. (2010**). Shame as a traumatic memory**. Clinical psychology & psychotherapy, 17(4), 299-312
- Marks, Anna R. Franklin, and Lori A. Zoellner(2019): **Can't Get It Out Of My Mind: A Systematic Review of Predictors of Intrusive Memories of Distressing Events** , Department of Psychology, University of Washington.
- Ochsner , k. & Gross , j .(2008) .**Cognitive Emotion Regulation Insights From Social Cognitive and Affective Neuroscience .** Association for Psychological - Science : 17 (2) . pp . 153-158
- Paivio, A. (1991). **Dual coding theory : Retrospect and current status.** Canadian Journal of Psychology, 42, 255-287**.**

  Research and Therapy, 44.
- Rubin, D. C., Boals, A., & Berntsen, D. (2008). **Memory in posttraumatic stress disorder: properties of voluntary and involuntary, traumatic and nontraumatic autobiographical memories in people with and without posttraumatic stress disorder symptoms**. Journal of Experimental Psychology: General, 137(4), 591-614.
- Sandra L.Bloom , M , D , (1999). **Trauma Theory Abbreviated** , www.sanctuaryweb.com.