



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية / كلية الآداب
قسم علم النفس
الدراسات العليا / الماجستير

الذاكرة الصدمية وعلاقتها ببعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية الآداب في جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات
نيل شهادة الماجستير آداب في علم النفس

من

لينا عدنان خلف رشاد

إشراف

أ.م.د. زينة علي صالح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ
مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة / الآية : 155

إقرار المشرف

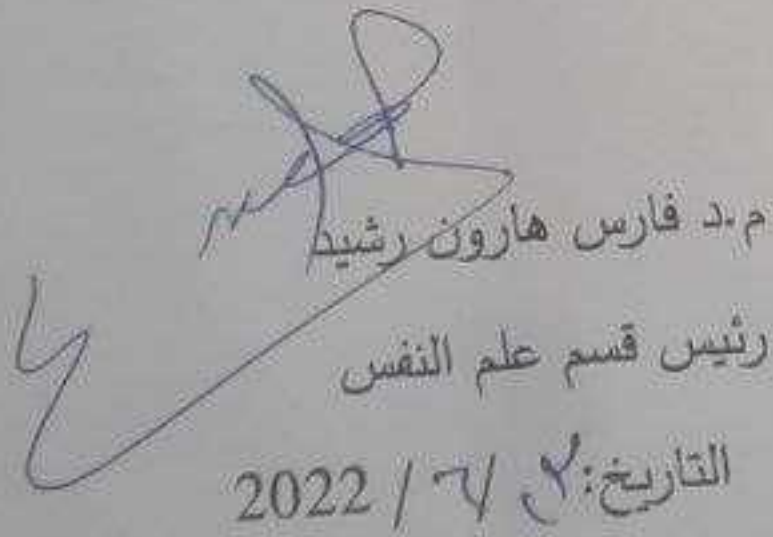
أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة (الذاكرة الصدمية وعلاقتها ببعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أبناء الشهداء) والتي تقدمت الطالبة (ليلى عدنان خلف رشاد) قد جرت بإشرافي في كلية الآداب / جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس .


المشرف

أ.م.د. زينة علي صالح

التاريخ: ٤ / ٦ / 2022

بناءً على التوصيات المتوافرة ، أشرح هذه الرسالة للمناقشة .


م.د. فارس هارون رشيد
رئيس قسم علم النفس
التاريخ: ٤ / ٦ / 2022

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة (الذاكرة الصدمية وعلاقتها ببعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أبناء الشهداء) التي تقدمت بها الطالبة (لينا عدنان خلف رشاد) الى قسم علم النفس / جامعة القادسية ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس ، و قد وجدتھا صالحة من الناحية اللغوية .

المقوم اللغوي

2022/ /

اقرار مقوم علمي

أشهد أني قرأت الرسالة الموسومة بـ (الذاكرة الصدمية وعلاقتها ببعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء) التي تقدمت بها الطالبة (لينا عدنان خلف رشاد) الى قسم علم النفس /كلية الآداب /جامعة القادسية ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير آداب في علم النفس ، و قد وجدتها صالحة من الناحية العلمية .

أ.د.

المقوم العلمي

2022/ /



لينا كنان خلف حيار

أعضاء لجنة مناقشة طالب الماجستير:

علم النفس

اطلعنا على التصحيحات والتعديلات التي تم اجرائها من

قبل الطالب والتي تم اقرارها في المناقشة من قبلنا فهي جديرة بدرجة امتياز في

علم النفس / علم النفس المعرفي

و عليه وقعنا

أعضاء لجنة المناقشة:

ت	الاسم	اللقب العلمي	التوقيع	الصفة
1	طارق محمد بدر	استاذ مساعد		رئيسا
2	نزار قاسم توفيق	استاذ مساعد		عضوا
3	فارس هارون رشيد	مدرس		عضوا
4	زينب علي صالح	استاذ مساعد		عضوا ومشرفاً

صديق مجلس كلية الآداب / جامعة القادسية على قرار اللجنة

أ.د. ياسر علي عبد

العميد

٢٠٢٢ / /

الاهداء

الى من ساندني، وخطى معي خطواتي، ويسر لي الصعاب، إلى اقرب وأعزّ رجل في الكون

{ابي}

الى من أبصرت طريق حياتي، واستمدت منها قوتي واعتزازي بذاتي حبيبتني

{امي}

الى الذين كلما اظلمت الطريق امامي لجأت اليهم; فأناروها لي

{ اخواتي واخوتي }

الى من كانوا لي الاقرب والاجمل، وقدموا لي الدعم والمساندة

{ صديقاتي }

الى من كانوا يد العون والعقول النيرة، في مسيرتي التعليمية

{اساتذتي الاناضل}

الى ارواح الشهداء... اهدي هذا العطاء

لينا

شكر وتقدير

قال تعالى { وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ }

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين ، بعد ان وفقني الله في اتمام هذا العمل المتواضع ، كان من واجبي أن أشكر وأثني على كل من ساهم في تشجيعي وعلى رأسهم أبي وأمي اللذان كانا معي طوال الطريق وساعدوني على السير في طريق العلم، جزاهما الله عني كل الخير.

واعترافا بذوي الفضل علي اقدم شكري وتقديري لمن كان لهم الفضل بعد الله في انجاز هذا الرسالة ، ويسعدني ان اسجل شكري ، وتقديري وعرفاني بالجميل الى استاذتي الفاضلة (الاستاذ المساعد الدكتور/ زينه علي صالح) حفظها الله واطال في عمرها ، لتفضلها الكريم بالإشراف على هذه الرسالة ، ولما قدمته لي من رعاية واهتمام وتوجيه وتكرمها بنصحي حتى اتمام هذه الرسالة فجزاها الله خير الجزاء .

كذلك اتقدم بالشكر الى (الاساتذة المحكمين) الكرام والفضل لتوجيهاتهم ونصائحهم، لهم جزيل الشكر والتقدير .

واتقدم بالشكر (للسادة المناقشين) على قبولهم لرسالتي وأشكرهم على الجهد الكبير الذي بذلوه فيها فلمهم كل الثناء على ذلك.

واتقدم بالشكر والتقدير الى رئيس قسم علم النفس المحترم م. د (فارس هارون رشيد). والشكر لكل اساتذة قسم علم النفس في كلية الآداب /جامعة القادسية الكرام الذي ساعدوني ولو بكلمة وساهموا ولو بالقليل من الدعم النفسي لي.

وشكري للصديقات العزيزات رفيقات اللحم الواحد على مساندتي (نرجس مهدي، حنان ماجد) واتقدم بالشكر الى (زملائي وزميلاتي) وكل من ساعدنا من قريب او بعيد ولو بكلمه او دعوة. بالإضافة الى شكري الكبير لجميع أفراد عينة الدراسة الذين منحوني الكثير من وقتهم، في سبيل خروج الرسالة بأدق النتائج .

الباحثة

الذاكرة الصدمية وعلاقتها ببعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء

ملخص رسالة مقدم

إلى مجلس كلية الآداب في جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات نيل
شهادة الماجستير آداب في علم النفس

من

لينا عدنان خلف رشاد

إشراف

أ.م.د زينة علي صالح

2022 م

1444 هـ

الملخص

نتيجة للحروب والحوادث التي مر بها العراق والتي خلفت لنا الكثير من الشهداء والاحداث المؤلمة التي مر بها ابناءهم لتولد لديهم ذاكرة صدمية تقوم باستمرار بإعادة التجربة الصادمة ، وتزيد من شدة الانفعالات السلبية المؤلمة وخاصة نتيجة فقدان شخص عزيز وهو الاب، الأمر الذي يتطلب التعامل مع الانفعالات بتنظيمها بطرق و استراتيجيات ملائمة من اجل تقليل التأثير السلبي للصدمة.

يهدف البحث الحالي الى دراسة العلاقة بين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي ، حيث هدفت الدراسة الى :

1. قياس الذاكرة الصدمية لدى ابناء الشهداء .
2. تعرف الفروق في الذاكرة الصدمية لدى ابناء الشهداء تبعا لمتغير الجنس : (ذكور - اناث).
3. قياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء .
4. تعرف الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).
5. التعرف على الفروق الارتباطية بين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي (القمع واعادة التقييم) تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث).
6. تعرف العلاقة الارتباطية بين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء .

حيث تكونت عينة الدراسة الحالية من (400) فرد من ابناء الشهداء (ضحايا الارهاب- الحشد الشعبي) بواقع (197) ذكور و(203) اناث في محافظة الديوانية.

استند البحث على نظرية بروين الترميز المزدوج (Brewin,1996)، والانموذج المفسر لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي للعالم جيمس كروس (Gross,2003)، حيث قامت الباحثة ببناء مقياس الذاكرة الصدمية الذي بلغ عدد فقرات المقياس بصورته النهائية من (28) فقرة ،كذلك قامت الباحثة ببناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، حيث بلغ عدد فقرات المقياس بصورته النهائية من (21) فقرة تتضمن (10) فقرات للقمع و(11) فقرة لأعاده التقييم وتم تطبيق المقياسين على عينة البحث البالغة (400) مراهق من ابناء الشهداء ، وبعد جمع البيانات و معالجتها باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة.

توصل البحث الى النتائج الاتية :

1. الهدف الاول: لدى ابناء الشهداء المراهقين ذاكرة صدمية دالة احصائياً .
 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 احصائياً 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 وإعادة التقييم.
 6. الهدف السادس: توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين الذاكرة الصدمية واستراتيجية القمع وتوجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الذاكرة الصدمية وإعادة التقييم.
- وقد فسرت هذه النتائج على اساس النظرية المتبناة للمتغيرين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي وتوصلت الباحثة لعدد من التوصيات و المقترحات .

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	- الآية القرآنية
ت	- إقرار المشرف
ث	- إقرار المقوم اللغوي
ج	- إقرار المقوم العلمي
ح	- إقرار لجنة المناقشة
خ	- الإهداء
د	- شكر وتقدير
ذ - ر	- ملخص البحث باللغة العربية
س - ش	- ثبت المحتويات
ص	- ثبت الجداول
ض	- ثبت الأشكال
ط	- ثبت الملاحق
16-1	الفصل الاول - الاطار العام للبحث
7-2	اولا: مشكلة البحث
13-7	ثانيا: أهمية البحث
13	ثالثا: أهداف البحث
13	رابعا: حدود البحث
15-14	خامسا: تحديد المصطلحات
47-16	الفصل الثاني - اطار نظري
21-17	الذاكرة الصدمية
33-21	نظرية التمثيل المزدوج
36-34	استراتيجيات التنظيم الانفعالي
45-36	النموذج المفسر للاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لكروس
72-47	الفصل الثالث - اجراءات البحث

47	منهجية البحث
47	اولاً: مجتمع البحث
49-48	ثانياً: عينة البحث
71-49	ثالثاً: اداتا البحث
71	رابعاً: التطبيق النهائي
72-71	خامساً: الوسائل الاحصائية
82-74	الفصل الرابع - عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها
81-74	عرض النتائج وتفسيرها
82-81	التوصيات
82	المقترحات
93-84	المصادر
89-84	المصادر العربية
93-89	المصادر الاجنبية
113-95	الملاحق
B-D	المستخلص باللغة الانكليزي
A	العنوان باللغة الانكليزية

ثبت الجدول

الصفحة	العنوان	الرقم
30	نتائج المعالجات الانفعالية	1
48	مجتمع البحث موزع وفق الجنس	2
49	عينة البحث موزعة وفق الجنس	3
51	اراء الخبراء حول صلاحية مقياس الذاكرة الصدمية	4
54 -53	القوة التمييزية لقرات مقياس الذاكرة الصدمية باستعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين	5

56	معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الذاكرة الصدمية	6
59	افراد عينة الثبات اعادة الاختبار موزعين بالتساوي على وفق الجنس	7
61	المؤشرات الاحصائية لمقياس الذاكرة الصدمية	8
63	اراء الخبراء حول صلاحية مقياس استراتيجية القمع	9
64	اراء الخبراء حول صلاحية مقياس استراتيجية اعادة التقييم	10
67-66	القوة التمييزية لقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي باستعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين	11
67	معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجية التنظيم الانفعالي	12
69	افراد عينة الثبات اعادة الاختبار موزعين بالتساوي على وفق الجنس	13
70	المؤشرات الاحصائية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي	14

ثبت الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
25	المعالجات المعرفية للمثيرات ذات العلاقة بصدمة سابقة	1
38	انموذج عملية استراتيجيات التنظيم الانفعالي	2
40	انموذج عملية التنظيم الانفعالي	3
61	منحني التوزيع للخصائص السيكومترية لمقياس الذاكرة الصدمية	4
70	توزيع افراد عينة البحث على المقاييس الفرعية لاستراتيجية القمع	5
71	توزيع افراد عينة البحث على المقاييس الفرعية لاستراتيجية اعادة التقييم	6

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
95	تسهيل المهمة الاولى الى مؤسسة الشهداء في محافظة الديوانية	1
96	مجتمع الدراسة الصادر من مؤسسة الشهداء	2
97	كتاب تسهيل المهمة الى قسم التخطيط التربوي في محافظة الديوانية	3
98	اسماء الأستاذة المحكمين حسب اللقب العلمي وحسب الحروف الهجائية	4
100-99	مقياس الذاكرة الصدمية (بصورته الاولى)	5
102-101	مقياس الذاكرة الصدمية (بصيغته المعد للإحصائي)	6
104-103	مقياس الذاكرة الصدمية بصيغته النهائية	7
107-105	مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (بصورته الأولى)	8
110-108	مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (بصيغته الثانية)	9
113-111	مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي بصيغته النهائية	10

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً. مشكلة البحث

ثانياً. أهمية البحث

ثالثاً. أهداف البحث

رابعاً. حدود البحث

خامساً. تحديد المصطلحات

اولا . مشكلة البحث Research Problem :

إن للحرب اليوم معنى مفعج وشامل لم يكن يحدث من قبل ، والسبب في ذلك يعود إلى تسابق التسلح وتملك أسلحة الدمار الشامل الذي جعل الإنسانية تعيش على حافة الخطر ، فهذه الأسلحة تستطيع إبادة أمم من على ظهر المعمورة فضلاً عما تخلفه من ويلات ودمار في المكتسبات الحضارية (يعقوب ، 1999 : 98).

وهذه الحروب تترك آثارا اجتماعية ونفسية على الفرد والمجتمعات التي تعرضت لويلات الحرب ، فالتشرد ، وفقدان المسكن ، و تقطع أوصال الحياة العادية، و فواجع الموت واليتم ، والتعرض لصعوبات الحياة ، ومشاعر التهديد ، كلها تعد مؤثرات مختلفة مفاجئة وتستمر حتى بعد انتهائها تنتج وراءها اثاراً نفسية وتظهر أعراضاً نفسية من بداية الحرب ، و معظمها تتحول إلى مرض نفسي مختلف بالنوع والشدة (الناقلي، 1991:9).

يعد العراق انموذجاً من الدول التي عانت بسبب الحروب المستمرة ،حيث توالى الحروب على العراقيين، لتخلف وراءها مئات الاف من الشهداء تاركين ورائهم عوائلهم وابنائهم واحبتهم يحملون صدمة الموت والفرق ، وان تأثير الصدمة يولد لدى الفرد اضطرابات نفسية وذكري 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).

ويشعر المراهق أثناء الحدث وبعده مباشرة بالصدمة وكثيرا ما ينتابهم إحساساً بأن ما حدث ليس حقيقياً، فهم إما أن يشعروا وكأنهم قد تجمدوا أو أنهم مشحونون بالمشاعر والانفعالات (الشرافي، 2012:43).

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 ، إذ تؤكد الدراسات أن الحالة النفسية التي يعيشها الأبناء بعد وفاة الآباء تؤثر سلباً عليهم أكثر من موضوع الموت بحد ذاته (شعبان ، 2013: 117).

وقد اكدت دراسة بينتو وماتوس (Pinto-Gouveia & Matos, 2010) على وجود ارتباط بين الذاكرة الصدمية والاكنتاب، وأظهرت النتائج ان المراهقين الذين يعانون من الاكنتاب لديهم ذاكرة صدمية تتمثل في الاقتحام وذكريات الماضي (Matos & Pinto-Gouveia, 2010: 299-312).

وقد أشارت دراسة (عبد الله، 2004) إلى أن المراهقين الذين تعرضوا للكوارث والصدمات يعانون من اضطرابات نفسية وخلل متفاوت الشدة في الذاكرة ، فقد تبين أن صعوبات التذكر بلغ (27%) ، كما توصلت الى وجود اضطرابات في الذاكرة بنسبة (59%) وفق المعيار التشخيصي لاضطراب ما بعد الصدمة (عبد الله، 2004: 175).

اما دراسة (أبو هين، 1997) فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على آثار العنف والصدمات النفسية على الوضع النفسي للمراهقين ،والمواقف الصادمة والصعبة ، تم اخذ عينه من الافراد البالغة اعمارهم ما بين (8-15) سنة وموزعة بين الذكور والاناث، وتوصلت الدراسة إلى أن (16%) من عينة المراهقين سجلوا درجات عالية من القلق الشديد الذي هو بحاجة إلى تدخل علاجي ، وقد اكدت الدراسة ارتفاع درجات القلق لدى الاناث بسبب الذكريات الصدمية لأنهم شاهدوا أحد افراد اسرتهم يتعرض للضرب أو الإهانة او الموت أمام أعينهم (صالح، 2018: 210).

توصلت دراسة ماركس وآخرون (Marks, et al, 2019) لقياس الذاكرة الصدمية ،التي اقيمت على الافراد الذين تعرضوا لحوادث صدمية في مرحلة المراهقة الى ان الذكريات الصدمية المتطفلة جزءاً لا يتجزأ من اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب ،وتعود للفرد بمجرد مروره بشي يذكره بالحدث الذي عانى منه في حياته سابقا، كما اكدت الدراسة ان الذاكرة الصدمية التي يعاني منها الافراد تؤدي بهم الى نوبات من الاكتئاب قد تؤثر على الجانب الانفعالي ان لم تعالج على المدى الطويل (Marks, et al,2019:9)

قد اشارت دراسة جينيفر (Wild& Clark,2011) وآخرون الى السؤال عن وجود علاقة ارتباطية بين الذاكرة الصدمية والرهاب الاجتماعي في فترة من حياته سابقا في مرحلة المراهقة، والرهاب الاجتماعي يعود سببه الى حدث صادم ترك لدى الفرد ذكرى مؤلمة ظلت تلازمه في حياته Wild& Clark,2011: 433-443).

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 يفترق 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) .

ويعاني الكثير من المراهقين من ضعف القدرة على التحكم بالانفعالات والسيطرة في المواقف الصعبة أو المواقف التي تتطلب قدراً كبيراً من التروي وضبط النفس وانخفاض الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين ، وتدني الشعور بالانتماء بسبب عدم اشباع الاحتياجات النفسية (يعقوب ،2011: 175) .

كما أن عدم قدرة المراهقين على استخدام عمليات تنظيم الانفعال ، تجعلهم اكثر عرضة للتعبير عن الغضب الأمر الذي يؤدي إلى ظهور مشكلات سلوكية ونفسية مختلفة كالعدوان ، والاكتئاب ، والغش ، والعناد ، وتعاطي المخدرات (Israel ، 2009: 12)

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 وإعادة 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 إعادة 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(2009:890-900 Michelle) .

هدفت دراسة (البلاح، 2020) إلى دراسة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستتارة الانفعالية الفائقة والذكاء الروحي، وكذلك التعرف على طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في تلك المتغيرات حيث تكونت عينة البحث من (60) طالبا وطالبة من الموهوبين في المرحلة الثانوية ، تراوحت أعمارهم بين (15- 18) عاماً ، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستتارة الفائقة ، والذكاء الروحي ، كما تبين وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي في اتجاه الذكور في (لوم الذات ورؤية الموضوع من منظور آخر) وفي اتجاه الإناث في استراتيجيات (اجترار الأفكار ، والتهويل ، ولوم الآخرين) (البلاح، 2020: 181).

كما تناولت دراسة سوريك وآخرون (Soric , et al, 2013) العلاقة بين التقييمات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم ، القمع) وسمات الشخصية الخمسة الكبرى ، حيث تكونت عينة البحث من (500) طالب وطالبة ، (159) ذكور ، (321) إناث ، ومتوسط أعمارهم (16-19) عاماً ، واستخدمت الدراسة مقياس عوامل الشخصية الكبرى IPIP ، ومقياس تنظيم الانفعال قام الباحث بأعداده، والذي يتضمن ثمانية مقاييس فرعية من ضمنها إعادة التقييم ، القمع ، ومقياس الخبرة

الانفعالية) . وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين إعادة التقييم والمستويات المرتفعة من انفعالات التعاسة ، والقلق ، والإذلال ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين القمع وأي من الانفعالات المدروسة (Soric, et al، 2013، 145-155). بناء على ما ذكر فإن مشكلة البحث الحالي تتلخص في الاجابة عن التساؤل التالي :

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

ثانيا . 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، فإن اثر التجربة يعد انعكاسا لذكرى الحدث السابق. إن السبب وراء حجم الأبحاث التي أجريت في موضوعات حول ماذا ؟ ولماذا؟ وكيف نتذكر ؟، 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 نستطيع 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 (فoster ، 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 التأثير بشدة الحدث الصدمي من فرد لآخر 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 والطباع 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 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 (الخيلائي،2008) الى وجود علاقة ارتباطية بين الالم الاجتماعي (مجموعة من المشاعر المؤلمة الناتجة عن الرفض او الاقصاء الاجتماعي) والذاكرة الصدمية والاختافات 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 والاختافات المعرفية (الخيلائي،2008:125).

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

أكدت دراسة (سعدى، 2015) ان ضغوط ما بعد الصدمة التي تحدث للمراهقين لها تأثير على ذاكرتهم ، كما أكدت 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 (سعدى ، 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 تشريح 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، 2015:369).

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 ليحضر بالاستقرار الانفعالي (Gross ، 2014:533).

على الرغم من اهمية دور استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تنظيم الانفعال والذي تظهر اهميته في مجالات الحياة المختلفة فتتنظيم 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 ، 2021:245)

ومن الاستراتيجيات لتنظيم الانفعال التي يلجأ الفرد الى استخدامها استراتيجية القمع التي تعني قمع الأفراد للصددمات 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 (2006: Campbell - sils , et al) ، أن السياق له أهمية في تحديد فعالية الاستراتيجية ، إلا أن تكرار هذه الاستراتيجيات يعد عاملاً مهماً في ظهور المشكلات الانفعالية. (Campbell - sils , et al ، 2006 :1251).

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، 2019: 159).

وقد اشارت دراسة (الحارثي، 2021) إلى التعرف على علاقة استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً بالصمود الأكاديمي وقد توصلت النتائج إلى أن أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً 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، 2021:214).

و درس (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، 2018:14).

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 لعينه حيث كانت مدة الاجابة على المقياس هي (20) دقيقة، حيث اظهرت نتائج البحث ان الفئات العمرية جميعاً صغار السن وكبار السن يتفقون في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لكن باختلاف ان الفئات العمرية الأصغر تستخدم الاستراتيجيات أكثر 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 إحصائياً 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 الآخرين) ، 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.

❖ الأهمية النظرية :

- ان البحث الحالي يهتم بتسليط الضوء على هذين المتغيرين لعدم دراستهم في البيئة المحلية و العربية على حد علم الباحثة .
- تناول البحث احد المفاهيم المهمة في مجال علم النفس المعرفي ، وهو مفهوم الذاكرة الصدمية التي تعد من المواضيع المهمة في حياة الفرد لتأثيره على نشاطه و علاقاته مع الآخرين .
- ندرة الابحاث و الدراسات التي تناولت متغيرات البحث على حد علم الباحثة ، لم تجد دراسة عربية تناولت متغيري الذاكرة الصدمية و التنظيم الانفعالي .

- ندرة الدراسات التي تناولت دراسة الذاكرة الصدمية لدى عينة من ابناء الشهداء و بذلك ستكون اضافة الى المكتبة العراقية والعربية .
- تتضح اهمية البحث في تناول متغيرات لها اهمية كبيرة في المجال المعرفي و الجانب الانفعالي ، بوصفها من المتغيرات الاساسية في مواجهة الازمات و الصعوبات الحياتية .
- ❖ **الاهمية التطبيقية :**
- اهمية دراسة عينة البحث من ابناء الشهداء في مرحلة المراهقة ، كونهم قادة المجتمع و تقع على عاتقهم مسؤولية بناء و تقدم المجتمع .
- إن ادوات القياس المستخدمة في البحث الحالي ، تعد اضافة جديدة لأدوات القياس في ميدان البحث العلمي .

ثالثا . اهداف البحث Research Aims :

يهدف البحث الحالي الى:

1. قياس الذاكرة الصدمية لدى ابناء الشهداء .
2. تعرف الفروق في الذاكرة الصدمية لدى ابناء الشهداء تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).
3. قياس بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء .
4. تعرف الفروق الفردية في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).
5. تعرف الفروق الارتباطية بين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي (القمع - اعادة التقييم) تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).
6. تعرف العلاقة الارتباطية بين الذاكرة الصدمية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء.

رابعا . 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 .

خامسا . تحديد المصطلحات Terms Determination :

✓ **اولا: الذاكرة الصدمية :** عرفها كل من:

1. هوارتز واخرون (Horowitz, 1988):

ذاكرة خاصة تتجلى في اعراض اعادة تذكر للتجربة الصدمية من قبيل الافكار الاقتحامية والكوابيس، واللمحات الارتجالية وردود الافعال الفسيولوجية والسيكولوجية (Horowitz, 1998:78).

2. 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 (Brewin et al., 1996: 670).

3. ماكنالي (McNally, 1998) :

هي منظومة ديناميكية للتجارب السابقة وهي في الاغلب تنشوه وتتأثر بحالة الفرد الانفعالية في وقت تذكر الحدث الصادم (McNally, 1998:971).

4. كولك و اوستيرمان (Kolk & Osterman, 2008):

هي تذكر الفرد للحدث الصادم و استجابته لذلك التذكر بشكل حسي و معرفي و عاطفي و فلسفي (Kolk, Osterman, 2008:23).

5. (الخيلاي، 2008) :

هي ذاكرة خاصة تنتج عن التعرض للحوادث الصادمة مما يؤدي الى الاستمرار في معاشة مستمرة مع الحدث الصدمي بشكل افكار اقتحاميه تثير لدى الفرد ردود فعل فلسفيه وسيكولوجية(الخيلاي، 2008: 35)

وقد تبنت الباحثة التعريف النظري (Brewin, 1996) نظراً لاعتماد نظريته في بناء مقياس الذاكرة الصدمية .

التعريف الاجرائي : مجموعة الدرجات التي يحصل عليها المفحوص من خلال اجابته على فقرات مقياس الذاكرة الصدمية .

✓ ثانيا: استراتيجيات التنظيم الانفعالي: عرفها كلا من :

1. كروس (Gross، 2003):

هي الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لتنظيم الاستجابة الانفعالية.

وهذه الاستراتيجيات تشمل :

- إعادة التقييم : شكل من أشكال التغيير المعرفي الذي ينطوي على تفسير موقف يحتمل أن يثير المشاعر بطريقة تغير تأثيره الانفعالي.
- القمع : شكل من أشكال تعديل الاستجابة الذي يتضمن تثبيط السلوك الانفعالي التعبيري المستمر (Gross، 2003 :349).

2. كارنسكي وكراج (Granefski , M & Kraaij ، 2007):

هي الطرق المعرفية الواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستشارة والمعلومات الانفعالية (Granefski , M & Kraaij , 2007,141-149).

3. (سلوم، 2015) :

الاستراتيجيات يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية ويشمل الانفعالات الايجابية والسلبية (سلوم، 2015: 15).

4. (محمد، 2018) :

هي العمليات المعرفية والسلوكية التي تستخدم لتعديل او تغيير الحالة الانفعالية (محمد، 2018، 30).

وقد تبنت الباحثة التعريف النظري (كروس، 2003) نظراً لاعتماد نظريته في بناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي .

التعريف الاجرائي : مجموعة الدرجات التي يحصل عليها المفحوص من خلال اجابته على فقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي .

الفصل الثاني: إطار نظري

أولاً. الذاكرة الصدمية .

ثانياً. استراتيجيات التنظيم الانفعالي .

❖ اولا : 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 ذاكره 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).

فالصدمة النفسية هي حدث أو مجموعة من الأحداث التي يتعرض لها الفرد خلال حياته ،نتيجة ظروف خارجة عن ارادة الفرد وسيطرته ،كالحروب والكوارث الطبيعية والاصابات الجسدية الخطيرة وحوادث الطرق والحرمان العاطفي والفقر والتعرض للاغتصاب او الخطف او الانفصال المفاجئ عن احد الوالدين (الشرافي، 2012، :36).

الصدمة تحدث عندما تكون الموارد الداخلية والخارجية غير كافية للتعامل مع التهديد الخارجي ،وباختصار تنبثق حسب فان دير كوك وفان دير هارت (1991) خمس مشكلات في الترميز واستعادة الذكريات الصادمة :

1. من الصعب وصف الذكريات المؤلمة لفظيا.
2. لا تتعلق الذكريات الصادمة المؤلمة بالموقف والحالة ، أي أنها تنتشط باستمرار عندما يكون الشخص في حالة جسدية وانفعالية شبيهة أو في موقف مشابه ، للحظة التي تم فيها غرس الذكرى المؤلمة.

3. من الصعب استيعابها ودمجها ، لأنها مخزنة بطريقة أخرى ، منفصلة عن الانتباه المقصود (الشعوري) ، وعن التحكم الإرادي .

4. غالبا ما تظل الذكريات المؤلمة مثبتة في شكلها الأصلي ولا تتغير مع الزمن أو من خلال خبرات جديدة (Lamprecht,2000,42).

تختلف ردود الافعال بالنسبة للأفراد تجاه الأحداث الصادمة ،فما يشكل صدمة نفسية شديدة لدى أحد الأفراد قد يمثل موقفا مؤلماً فحسب لدى فرد آخر ،اي ان الذاكرة الصدمية لا تؤثر على الأفراد جميعهم بالطريقة نفسها اذ يعتمد التأثير على عدة عوامل هي :

1-شدة ومدة ومقدار تعرض الأفراد للأحداث الصادمة.

2-ادراك الأفراد للحدث وتقييمهم وتفسيرهم له.

3-العمر والنضج.

4-الشخصية وتماسكها البنائي والوظيفي.

5-الخبرات السابقة.

6-الدعم الاجتماعي (اليونيسيف,1995:22) .

تتباين ردود فعل الاستجابة للأفراد لهذه الاحداث وقد توصل المختصون بعلم النفس السريري الى حقيقة مفادها ،ان الصدمة النفسية لوحدها لا تسبب الضرر ،بل الكيفية التي يتفاعل بواسطتها كل من عقل الفرد وجسده وفقا للهيئة المميزة للصدمة وبالتزامن مع الاستجابة المميزة للمجموعة الاجتماعية المحيطة بالفرد، وتنتاب الأفراد الصدمة اذ يخافون على حياتهم أو على حياة من يحبونه ،كما ان التجربة الصدمية تؤثر على الفرد برمته وعلى الطريقة التي يفكر بها .التي يتعلم بواسطتها ،وعلى طريقة تذكر الأشياء، وعلى طريقة شعوره بنفسه وبالآخرين التي تتغير جميعها بشكل عميق نتيجة للتجربة(2 :Sandra&Bloom,1999) .

وقد ميز العلماء بين آثار الصدمة على الذاكرة أو ما يطلق عليه بالذاكرة الصدمية وذاكرة الأحداث الأخرى عن طريق حدوث أعراض الشدة النفسية بعد الصدمة (PTSS Traumatic Stress Symptoms) ،اذ تتصف الأحداث الصدمية بأنها الاكثر ضغطا من الناحية النفسية على الشخص ، كثيرا ما تتضمن اثاره انفعالية يخبرها الشخص ويعيشها بشكل مباشر ،كما تكون آثارها سريعة وأنية على

حياة الفرد ، خلاف الأحداث الأخرى فان الاحداث الصدمية (Traumatic events) تتضمن موتا حقيقياً او تهديداً بالموت واذى خطير ، او تهديدا للصحة الجسمية ، او عجزا (Helplessness) او رعبا (Horror) (عبد الله، 2004 : 168).

اذ يستذكر المصدومون دوما حادث الصدمة على نحو خيالات و استذكارا مزعجة ، وقد يعانون من مشاكل في النوم ، والكتابة والشعور بالانعزال ، والبرود العاطفي ، وانعدام الحس ، وسرعة الجفلة (الجفلة المفرطة) ، وقد يتلاشى الاهتمام بالأمور التي اعتادوا على ممارستها ، وقد يشعرون بالهيجان ، والعدوانية أكثر من ذي قبل ، وأشد قوة وعنفاً ، وعادة ما تثيرهم أشياء تذكرهم بالحادث ، مما قد تؤدي إلى اجتنابهم أماكن ومواقف معينة تثير الذكريات الأليمة ، وكثيرا ما تثير الذكرى السنوية للحادث الصدمي مشاعرهم بعودته من جديد (APA, 2000: 1-4).

وتتولد في الذاكرة الصدمية بشكل غير ارادي، حيث اكد هوس (Hoss, 2006) انها قدرة لا واعية تخزن المعلومات التي يعتقد الفرد انه نسيها ولكنها حيث تقفز الى الوعي عندما يثيرها شيئاً يذكر الفرد بالموقف الصدمي (Hoss,2006: 6-7).

وتكون ذكريات تداخلية بمعنى انها تتطفل الى الوعي (أي تنتقل من اللاشعور الى الشعور) (Clark et al,2016:505).

تترك الصدمات الانفعالية في ذاكرة المراهقين اثرا كبيرا، و تأخذ هذه ذكريات بالظهور من على شكل صور او مواقف تخترق العقل الواعي، و تعمل على تغيير افكار وانفعالات المراهق وتترك تأثيرها في التصورات والاحلام (Frederickson,1992: 89-91).

وعلى الرغم من ذلك فإن الأبحاث المختبرية التي أجريت على الذاكرة الاعتيادية قد اثبت أنها لا تتشابه مع الذاكرة الصدمية ، اذ يرى العلماء أن الذكريات الصدمية تختلف عن الذكريات الإكلينيكية العادية من ناحية ترميزها بالدماغ ، وان هناك دليل على أن الصدمة يتم معالجتها في ذلك الجزء من الدماغ الذي يدعى بالجهاز اللمبي والذي يتعامل مع الانفعالات والأحاسيس ، وهو غير مسؤول عن اللغة والكلام ، وربما بسبب هذا فان الناس الذين يتعرضون للصدمة قد يعيشون مع ذكريات ضمنية للرعب والغضب والحزن الذي ولدته الصدمة ، ولكن مع وجود القليل أو حتى دون وجود ذكريات علنية لتوضيح تلك المشاعر (عبد الله، 2004 : 71) .

ويغمر الفرد الخوف نتيجة الحدث الصادم ، و يفقد القدرة على الكلام ، ويفقد القدرة على وضع الكلمات لوصف الموقف او التجربة ، بدون كلمات يتحول العقل إلى نمط تفكير يتميز بالبصر ، الصور السمعية والشمية والحركية والأحاسيس الجسدية والمشاعر القوية. هذا النظام من المعالجة قد تكون المعلومات كافية في ظل ظروف الخطر الجسيم لكن الصور القوية والمشاعر و الأحاسيس لا "تختفي" إنها مطبوعة بعمق ، في الواقع أقوى من المعتاد كل يوم (Sandra&Bloom,1999:5).

ويعتمد التذكر واسترجاع المعلومات على منبه خاص بالحدث المسترجع ،وتكون المنبهات (كلمة ،صورة ،فكرة ، مكان) ، لذلك تكون طريقة استرجاع المعلومات الخاصة بالحدث الصدمي لأول مرة تبدو صعبة وشاقة وبطيئة للفرد المصدوم ولكن التدريب على استرجاع المعلومات الخاصة بالأحداث يجعل التعبير عنها اسهل ، فاذا استرجع الفرد الكلام عن الحدث عدة مرات فسيبدو الفرد اكثر قوة واكثر ثقة في النفس واكثر قدرة تخطي الصدمة (دافيدوف،1992: 372).

اذ عانى الكثير من الافراد الذين تعرضوا للصدمة من تذكر الاحداث الصدمية ويعود السبب الرئيسي الى قمع تلك الاحداث، اذ يمكن استرجاع الاحداث الصدمية والمحنة التي حدثت ودخلت عالم النسيان من خلال طرق كثيرة منها طريقة التداعي الحر(التعبير باستخدام الحديث أو الكتابة) عن محتويات من الوعي دون أي رقابة كأداة لمعرفة العمليات اللاواعية تُستخدم هذه التقنية في التحليل النفسي والتي ابتكرها في الأصل سيغmond فرويد (دافيدوف،1980:356).

ويرى هوارتر وجماعته (Horowitz , et al ,1988) بأن الطبيعة غير الاعتيادية للذاكرة الصدمية (Traumatic Memory) هي خاصية أساسية لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، التي تتجلى في إعادة تذكر التجربة ، كالأفكار التسلطية والكوابيس ، وردود الفسيولوجية والسيكولوجية Horowitz (tal.1988 :85-92).

تعد نظرية الترميز المزدوج(Dual Coding) واحدة من النظريات المعرفية الادراكية ، تفترض هذه النظرية وجود تعامل بين نظام الترميز والنظام المحرك الحسي الدقيق ، ان نظام الترميز اللفظي ونظام غير اللفظي يوضح الخصائص الوظيفية للتعبيرات اللغوية وغير اللغوية ، وعلى الرغم من ان كليهما تصنيفان للأحداث المختلفة ، التي صنفت بحسب هذه النظرية الى اشكال ذات صفات بصرية ، او أحداث سمعية(كلمات شفوية تقابل اصوات بيئية) ، ولمسية (ردود افعال حسية وحركية للكتابة تقابل حركات والعباب الأجسام) ، ونظام الترميز الداخلي يفترض ان يقوم بالاحتفاظ بهذه المميزات او الفروق في التعامل مع هذه المعلومات (Paivio,1991,257-258).

ان الوحدات التمثيلية للنظام اللفظي وغير اللفظي كانت في البداية تشير الى التمثيلات اللفظية والتمثيلات الصورية ، لكن بافيو اقتبس الحقا من مورتن (Morten1969) ، المصطلحين الرئيسيين في نظريته هما مصطلح (Logogen) مولد الكلمات، ومصطلح (Imogen) مولد الصور ليصنف التمثيلات الإدراكية الكامنة الى مصطلحي (الخطابات الداخلية ، والصور الإدراكية) (Donnell,2006:17).

وقد نبعت هذه النظرية من الدراسات التي تناولت استراتيجية التأثير اللفظي وغير اللفظي على اداء الذاكرة ، اذ أكدت الدراسات فاعلية استراتيجية التأثير اللفظي وغير اللفظي بصفة عامة في رفع كفاءة الذاكرة ، علاوة على استعمالها في معالجة الكلمات التي تتسم بالقدرة العالية للتخيل ، لذا أشار بافيو الى ان الفرد الذي يستثار بمعلومات لفظية تكون لديه فرصة أكبر لتجهيز تلك المعلومات لفظيا ، ويكون تشفيرها ومعالجتها بناء على مدلولها اللفظي ، ولكن حين تكون الكلمات قابلة للتخيل العقلي فإن القدرة تكون اكبر على تشفيرها بصريا ، كما اشار الى ان معدل الترميز بطيئا نسبيا في حالة معالجة المعلومات اللفظية ، وان أداء الذاكرة يكون متدنيا إلى حد ما ، وهذا الأمر يفسر تفوق الذاكرة في حالة الأشكال البصرية عنه في حالة المعلومات اللفظية المجردة (الطيب ورشوان 2006 : 65) .

توسع مفهوم الترميز المزدوج فيما بعد ليشمل الظواهر المعرفية الأخرى مثل : العمليات المعرفية ، واساليب التفكير ، او العادة المعرفية (الطيب ورشوان ، 2006 : 78).

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 الواضحة"). 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 النظر 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 الإرادية مقابل الذاكرة اللاإرادية) et al, (Rubin, 2008: 591)

وأشارت الى انه قد يكون لدى الافراد العديد من الذكريات الواضحة، من دون أن تتوافق بالضرورة مع حدث يسهل التعرف عليه. ويمكن تمييز "الذكريات الواضحة" عن "ذكريات الصدمة" التي يمكن استرجاعها من خلال البحث العادي في الذاكرة طويلة المدى. إذ 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، إذ 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 الواضحة 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 (3: Moul & Nickerson, 2017)

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 عمداً عند الحاجة. لذلك يتم تمثيل ذكريات VAM للصدمة في سياق شخصي كامل يشمل الماضي والحاضر والمستقبل. وتحتوي على معلومات حضرها الفرد قبل الحدث الصادم وإثناؤه وبعده، والتي تلقت معالجة واعية كافية ليتم نقلها إلى مخزن ذاكرة طويل المدى في شكل يمكن استرجاعه لاحقاً 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 ظرفياً (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 للمشاهد الصادم، مثل المشاهد والأصوات التي تم القبض عليها لفترة وجيزة بحيث لا تتلقى الكثير من الاهتمام الواعي وبالتالي لم يتم تسجيلها في نظام VAM ويخزن نظام SAM أيضاً 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. ونظراً لأن نظام SAM لا يستخدم رمزاً 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 دائماً تنظيم تعرضهم للمشاهد أو

الأصوات أو الروائح التي تعمل بمثابة تنكير 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 تعقيداً. وقد يواجه الشخص مجموعة من المشاعر مثل الغضب والحزن، وسيتم ترميزها في ذاكرة SAM جنباً 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- التكل أو فقدان عزيز.
- 7- الحوادث الفعلية أو المحتملة والنزاعات والكوارث الطبيعية.

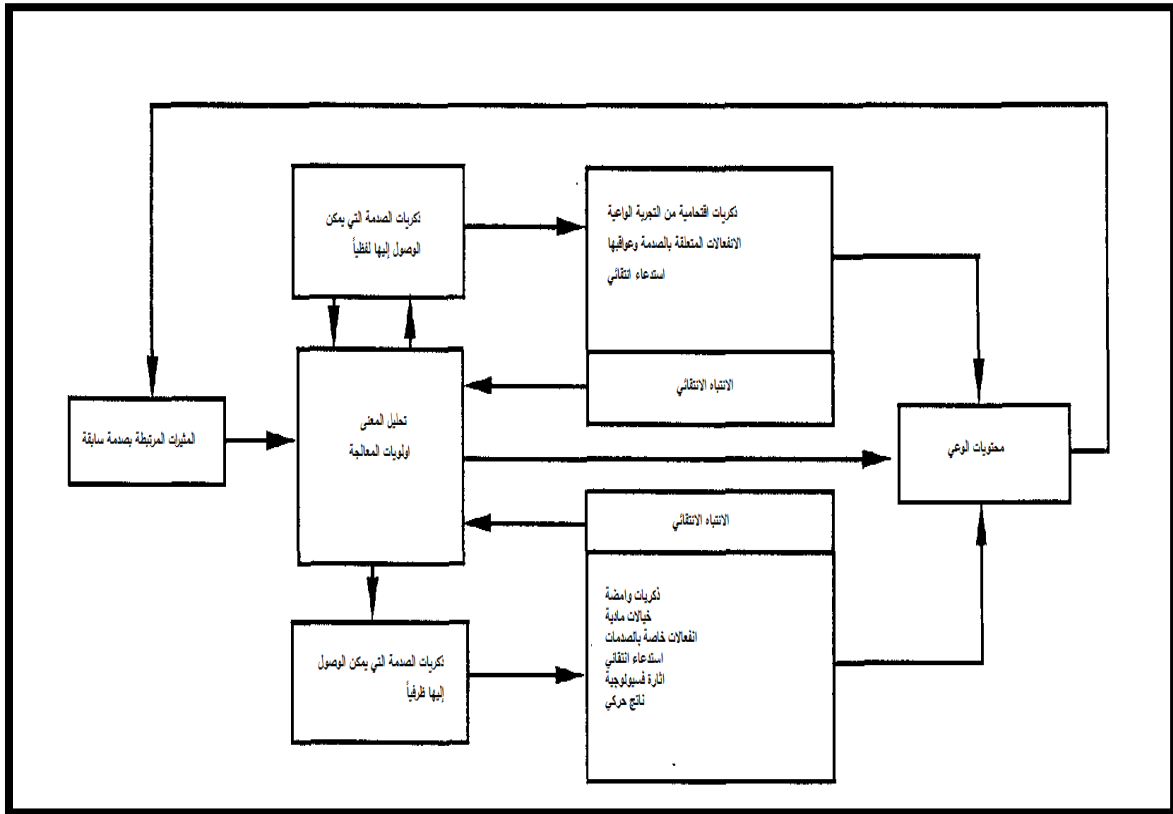
ففي حالة انتهاك هذه الافتراضات بالفعل، قد تكون الأحداث التي تؤكد الانتهاك صادمة أيضاً

(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 لفظياً 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 عمداً 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 والفسولوجية التي تمت تجربتها، والمعنى المتصور للحدث. وسيشكل ناتج المعالجة غير الواعية الأكثر شمولاً للموقف الصادم تمثيلاً ثانياً أو مجموعة تمثيلات لا يمكن الوصول إليها عمداً. وصف بروين (1989) هذا المعرفة التي يمكن الوصول إليها "ظرفية" لأنه يمكن الوصول إلى التمثيلات تلقائياً عندما يكون الشخص في سياق تتشابه فيه الميزات المادية أو المعنى مع تلك الموجودة في الموقف الصادم. وقد يكون هذا السياق داخلياً، مثل التفكير بوعي في الصدمة، أو خارجياً، 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 تحدها النظرية، وعلى الرغم من أنه من المحتمل أن يشترك التمثيلان في عدد من أوجه التشابه، إلا أنهما سيختلفان أيضاً في جوانب مهمة. هذا لأن الناس قادرون على التلاعب إلى حد ما بذكريات سيرتهم الذاتية، وأيضاً 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 ظرفياً قد لا يتوافق المعنى المنسوب تلقائياً في الأحداث مع المعاني التي يمكن استرجاعها لفظياً من حيث الأهداف والخطط المحددة بوعي (Brewin et al., 1996, :676).

وتقترح النظرية بأن الاحاسيس (البصرية، السمعية، الشمية، إلخ)، والفسولوجية، والجوانب الحركية للتجربة الصادمة، يتم تمثيلها في المعرفة التي يمكن الوصول إليها ظرفياً في شكل رموز قياسية تمكن الفرد من إعادة إنشاء التجربة الأصلية. وستكون هذه الرموز جزءاً من التمثيل العام الذي يحتوي على:

(أ) معلومات التحفيز المشفرة تلقائياً لقدرتها على تمييز الصدمة عن المواقف غير المؤلمة السابقة الأخرى، باستعمال معايير مثل التجدد او الحداثة.

(ب) معنى المعلومة المشتق من خلال التعلم الترابطي ومن آليات التقييم الفطرية غير الواعية المعنية بتحقيق الأهداف البشرية مثل الارتباط بمقدمي الرعاية أو تنظيم الوضع داخل التسلسل الهرمي الاجتماعي.

(ج) معلومات عن حالة وعي الشخص، على سبيل المثال، درجة انفصاله عن الموقف الصادم.

ان هذه التفسيرات، على الرغم من تفصيلها من نواحٍ مختلفة، ولكن قد يدرك الشخص أنه تم الوصول إلى هذه التمثيلات فقط عندما يواجه أعراضًا مثل الاستثارة الانفعالية، أو المثيرات الحركية، أو الصور الاقتحامية التلقائية، أو الحالات الانفصالية. وفي المقابل، تتكون المعرفة التي يمكن الوصول إليها لفظياً للصدمة من سلسلة من ذكريات السيرة الذاتية التي يمكن تحريرها بشكل متعمد وتدرجي. على سبيل المثال، يمكن سرد معرفة السيرة الذاتية على أساس تسلسل هرمي للعموم من موضوعات الحياة الواسعة، إلى الأوصاف العامة للأحداث، إلى المعرفة التفصيلية الخاصة بالحدث. بعد الصدمة مباشرة، من المرجح أن تهيمن على هذه الذكريات معلومات مفصلة تتعلق بالإدراك الواعي للتفاصيل الحسية وردود الفعل الجسدية. وستكون هناك أيضاً محاولة أولية لتعيين معنى للصدمة من حيث التراكيب والفئات التي يمكن الوصول إليها لفظياً، والنظر في الآثار المترتبة على أهداف الحياة القيمة. مع مرور الوقت، ومع ذلك، قد يتم إنشاء المزيد من الذكريات العامة التي تشمل حقيقة التعرض للصدمة ولكن بدون نفس المستوى من التفاصيل. وبالمثل، فإن الاستدعاء المتكرر لجوانب معينة من التجربة قد يمنح فرصاً للتركيز على بعض السمات وتجميلها، في حين أن القدرة على تذكر ميزات أخرى قد يكون ضعيفاً .

المعالجة الانفعالية للصدمة

تستعمل النظرية مصطلح المعالجة الانفعالية على نطاق واسع للإشارة إلى عملية واعية إلى حد كبير حيث يتم تمثيل الأحداث الماضية والمستقبلية، والوعي بالحالات الجسدية المرتبطة بها، بشكل متكرر ويتم معالجتها بنشاط داخل الذاكرة العاملة. وتقتصر النظرية أن هذه العملية، التي قد تؤدي أو لا تؤدي إلى نتيجة مرضية، تشتمل على عنصرين على الأقل:-

العنصر الاول، من خلال نظريات معالجة المعلومات، ويتضمن تنشيط ذكريات يمكن الوصول إليها ظرفياً، وتتمثل وظيفتها في المساعدة في عملية إعادة التكيف المعرفي من خلال توفير معلومات حسية وفسولوجية مفصلة تتعلق بالحدث (ذكريات وامضة).

العنصر الثاني، من خلال النظريات المعرفية-الاجتماعية، هو المحاولة الواعية لاستيعاب المعلومات المتضاربة التي توفرها الصدمة من خلال البحث عن المعنى وإصدار الأحكام على السبب واللوم.

وتتمثل نقطة النهاية في هذه العملية في تقليل التأثير السلبي من خلال استعادة الشعور بالأمان والتحكم وإجراء التعديلات المناسبة على التوقعات حول الذات والعالم. وغالبًا ما يكون لهذه العملية تأثير غير مرغوب فيه يتمثل في إنشاء إشارات داخلية تميل إلى تحفيز الاقتحام التلقائي للذكريات التي يمكن الوصول إليها ظرفياً في الوعي.

ويتم تسهيل كلا العنصرين بشكل أكبر من خلال نظام معالجة المعلومات الذي يعطي أولوية عالية للإشارات المرتبطة بالصدمة في شكل تحيزات للانتباه والذاكرة، ولذلك فإن النظرية تقترح أن تشمل المعالجة الانفعالية أنواعًا مختلفة من ردود الفعل الانفعالية ستكون هناك ردود فعل انفعالية مشروطة تتوافق مع تنشيط حالات انفعالية محددة (في الغالب الخوف ولكن أيضًا مشاعر أخرى مثل الغضب) يتم اختبارها أثناء الصدمة، كما هو مسجل في الذكريات التي يمكن الوصول إليها ظرفياً للحدث. ونقترح النظرية أن المشاعر مثل الحزن والغضب والخوف من المستقبل ستنشأ من التهديد المستمر للسلامة وتعطيل الخطط وضياح الأهداف القيمة. وقد تتولد مشاعر أخرى، مثل الشعور بالذنب والندم (وكذلك الغضب)، من خلال إسناد المسؤولية ان كل هذه المشاعر التي يطلق عليها مشاعر ثانوية، تتبع من عواقب الصدمة والآثار المترتبة عليها. ويمكن أن تفسر زيادة إمكانية الوصول المعرفي للمعلومات المتعلقة بالصدمات (Brewin et al., 1996: 677).

وقد يُنظر إلى الهدف لهذه الفترة من المعالجة الانفعالية، بالمثل، على أنه يتكون من عنصرين. **الاول:** يحتاج الشخص إلى تقليل التأثيرات السلبية الثانوية الناتجة عن الآثار المترتبة على الصدمة بشكل فعال من خلال إعادة التأكيد بوعي على السيطرة المتصورة ، وإعادة توزيع المسؤولية، وتحقيق تكامل المعلومات الجديدة مع المفاهيم والمعتقدات الموجودة مسبقًا. هذه العملية، قد تتضمن تحريرًا جوهريًا لذاكرة السيرة الذاتية "الذكريات التي يمكن الوصول إليها لفظياً" من أجل جعل تصورات الحدث تتماشى مع التوقعات السابقة. وبدلاً من ذلك، يمكن تعديل التوقعات السابقة بما يتماشى مع الحدث.

الثاني: منع إعادة التنشيط التلقائي المستمر للمعرفة التي يمكن الوصول إليها ظرفياً حول الصدمة ، فالتغييرات في المعرفة التي يمكن الوصول إليها ظرفية يمكن إحداثها من خلال دمج المعرفة الجديدة في أنظمة الذكريات الممكن الوصول إليها ظرفياً الأصلية أو عن طريق إنشاء ذكريات ظرفية جديدة تمنع الوصول إلى تلك الأصلي، اذ بعد التنشيط والظهور إلى الوعي، سيتم تغيير الذكريات الظرفية تلقائياً أو إضافتها كلما حدث اقتران بعض أو كل المعلومات التي تحتويها مع التغييرات في الحالات الجسدية المتزامنة أو محتويات الوعي. وقد تتكون التغييرات في الحالات الجسدية من حالات انخفاض الإثارة

وتقليل التأثير السلبي، ويمكن إحداث هذه التغييرات الانفعالية والإثارة من خلال عدد من الوسائل، بما في ذلك التعود التلقائي أو المبرمج للصور المؤلمة.

ومن المتوقع أيضًا أن تتبع تغييرات مماثلة الاستعادة الواعية للشعور بالأمان (تقليل الخوف)، والتخلي عن الأهداف التي لا يمكن تحقيقها الآن (تقليل الحزن)، وإعفاء الآخرين من المسؤولية عن الصدمة (انخفاض الغضب)، وإعفاء الذات من المسؤولية (انخفاض الشعور بالذنب)، ومحاولات أخرى لدمج المعلومات الجديدة في التوقعات الموجودة مسبقًا. مع استمرار عملية إعادة الهيكلة المعرفية الواعية هذه، يمكن إقران صور الصدمة بالتمثيل التدريجي لتسلسلات نتائج العمل الفعالة وتقليل التأثير السلبي. بعد ذلك، نأمل أن يؤدي التذكير بالصدمة إلى الوصول إلى تمثيلات أحدث بدلاً من الذكريات المؤلمة الأصلية. في غياب التأثير السلبي، وسيكون هناك أيضًا انخفاض في التحيز في الانتباه والذاكرة، وبالتالي في إمكانية الوصول إلى الذاكرة.

وخلاف ذلك، يمكن تعزيز التمثيل الظرفية للتهديد المرتبط بالصدمة إذا استمر الشخص في القلق والخوف من عواقب الصدمة، ويمكن أيضًا تغيير تمثيلات التهديد نتيجة لإعادة تقييم تحفيز المعلومات اللاحقة التي تزيد من إدراك التهديد - على سبيل المثال ، أن المهاجم قد قتل شخصًا في وقت سابق أو لاحقًا - قد تؤدي إلى تقاوم التحيز في الانتباه والذاكرة وتؤدي إلى زيادة احتمالية تنشيط الذكريات الظرفية من خلال الإشارات ذات الصلة. وبالمثل، قد تؤدي المعلومات التي تقلل من إدراك التهديد إلى تقليل التحيزات المعرفية الانتقائية وانخفاض إمكانية الوصول إلى الذكريات الظرفية.

اساليب للمعالجة العاطفية

يتم استعمال مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات المعروفة لحل التناقضات بين المخططات الموجودة مسبقًا والمعلومات الجديدة. وتشمل هذه إضفاء الطابع الخارجي على المسؤولية، وفك الارتباط بعمليات التقييم الذاتي، وإلقاء اللوم على الضحية، وإنكار صحة المعلومات الجديدة، وإعادة تقييم الأهداف التي سبق الاحتفاظ بها. ومع ذلك، فإن بطبيعة الصدمة تجعل الاستراتيجيات الناجحة سابقًا قد لا تكون فعالة وقد تكون هناك حاجة إلى حلول أكثر جذرية. ومن المحتمل أن تتأثر نتيجة فترة المعالجة الانفعالية بعدد من العوامل، بما في ذلك شدة الصدمة ومدتها، ومعناها للشخص، والانفعالات المصاحبة لها مثل الشعور بالذنب أو العار، وتوافر الدعم الاجتماعي المناسب. ويمكن تمييز ثلاث نتائج محتملة، انظر الجدول (1)

جدول (1)

نتائج المعالجة الانفعالية

وصف النتيجة	نتائج المعالجة العاطفية
لا يوجد تحيز للذاكرة	الاكتمال/ التكامل
لا يوجد تحيز انتقائي	
لا توجد أعراض	
تحيزات الذاكرة	المعالجة الانفعالية المستمرة
التحيزات الانتقائية	
حالة رهاب	
اكتئاب	
هلع	
قلق	
تعاطي المخدرات	
التحيزات الانتقائية	منع المعالجة قبل الأوان
مخطط التجنب	
ضعف الذاكرة	
حالة رهاب	
التفكك	
الجسدنة (Brewin et al., 1996, :678) .	

1- الاكتمال / التكامل: يمثل المرحلة المثالية التي يتم فيها معالجة ذكريات الصدمة بشكل كامل، أو العمل من خلالها، ودمجها مع ذكريات الشخص الأخرى والشعور بالذات في العالم. ويتضمن هذا جزئياً تقليل التأثير السلبي من خلال استعادة الشعور بالسيطرة وحل التناقضات مع التوقعات والأهداف الموجودة مسبقاً.

ويجب أن يكون هناك تكرار كاف للحدث في الذاكرة حتى يقبل الشخص حقيقة ما حدث له وعواقبه دون أن تتغلب عليه المشاعر المصاحبة، وتقييم خطر التكرار في المستقبل بشكل واقعي، والتجارب التي تسببت في الشعور بالذنب أو الخجل التي لها آثار على مفهوم الذات وتؤدي إلى تعديلات في التوقعات الذاتية. وقد تسمح التخفيضات في التأثير السلبي للشخص بالتسامح مع اقتحام الذكريات الظرفية والسماح

بإعادة تقييم التعود أو التحفيز، ومن المحتمل أن يأتي التعود عن طريق التعرض المتكرر للذكريات في حالات الهدوء والاسترخاء المتزايدين تدريجياً.

ويلعب الدعم الاجتماعي دوراً واضحاً هنا، في الحد بشكل مباشر من التأثير السلبي من خلال توفير الراحة الجسدية والدعم الانفعالي، وفي توفير فرص التدريب المتكرر للذكريات المؤلمة، وفي المساعدة في عملية إعادة التقييم المعرفي، ويتسم الاندماج الناجح للذكريات بغياب التحيز الانتقائي وذاكرة للمنبهات المتعلقة بالصدمات؛ وبعبارة أخرى، سوف لن تعتبر هذه المحفزات ذات أهمية كافية لمنحها معالجة تفضيلية. ويجب تحقيق التكامل الناجح في ظل الظروف التالية: التناقضات الصغيرة بين معلومات الصدمة والافتراضات السابقة (نتيجة ضغوط أقل حدة وغير متكررة، وتقييم ذاتي أقل سلبية، ونقص في الصدمة السابقة، وافتراضات أقل تطرفاً، وأهداف أقل صرامة)، كفاية التطور المعرفي، والدعم الاجتماعي الجيد، والقدرة على تحمل اقتحام أنظمة الذكريات التي يتم الوصول إليها ظرفياً في الوعي (Brewin et al., 1996: 679).

2- **المعالجة الانفعالية المستمرة:** لأسباب متنوعة، قد يمثل التكامل الكامل أنموذج لا يمكن تحقيقه، إذ قد تكون الصدمة شديدة جداً وطويلة جداً، أو لها عواقب وخيمة على إحساس الشخص بالذات والأمان في المستقبل، إذ قد يكون التناقض بين الصدمة والافتراضات السابقة كبير جداً ولا يمكن دمج الذكريات. وبدلاً من ذلك، قد لا يكون الشخص قادراً على معالجة ذكريات الصدمة بشكل فعال بسبب:

(أ) الطلبات المتنافسة.

(ب) المشاعر الثانوية المؤلمة.

(ج) عدم وجود شخص مقرب مناسب أو عدم الرغبة في الثقة بأحد.

(د) صغيراً جداً لتقدير معنى وظروف الحدث.

(هـ) وجود صدمة أو تهديد مستمر يعيد تنشيط ذكريات الصدمة باستمرار.

وان إحدى النتائج المحتملة هي أن يتم معالجة الذكريات التي يتم الوصول إليها لفظياً وظيفياً المتعلقة بالصدمة بشكل مستمر، مما يؤدي إلى انشغال الشخص بشكل دائم بعواقب الصدمة والذكريات الاقتحامية، وقد تكون المعالجة متكررة إلى حد كبير مع تغيير بسيط أو بدون تغيير على التمثيلات الحالية.

وفي هذه الظروف من المحتمل أن تكون السمات المميزة للمعالجة الانفعالية الحادة، مثل الاستثارة المتزايدة والتحيز في الانتباه والذاكرة، موجودة بشكل مستمر أيضاً، قد تتطور ردود الفعل الثانوية مثل الاكتئاب، والتجنب المعرفي والسلوكي، أو القلق والذعر، مما يعكس تعميم تأثير المعالجة المستمرة، على

سبيل المثال، قد يعاني الافراد من ظاهرة القلق التي يُعتقد أنها مرتبطة بعمليات دفاعية مثل الأفكار الوسواسية أو القلق، وقد لا يكون لهذه الإدراك بالضرورة أي محتوى مباشر ذي صلة بالصدمة، وقد يتطور لدى الفرد تعاطي المخدرات أيضاً بوصفه للتكيف ومن المحتمل أن تكون المعالجة المستمرة في ظل الظروف التالية: التناقضات الكبيرة بين معلومات الصدمة والافتراضات السابقة (نتيجة الضغوط الشديدة أو المتكررة ، والتقييم الذاتي الأكثر سلبية، ووجود صدمة سابقة، والافتراضات الأكثر تطرفاً، والأهداف الأكثر صرامة)، وعدم كفاية التطور المعرفي، وضعف الدعم الاجتماعي، وعدم القدرة على منع تطفل الذكريات التي يمكن الوصول إليها ظرفياً في الوعي.

وقد يكون هذا العجز مرتبطاً بقرارات التناقض التي تغيرت فيها الافتراضات والمعتقدات السابقة في اتجاه رؤية الذات والعالم من منظور أكثر سلبية (Brewin et al., 1996: 679-680).

3- التثبيط المبكر للمعالجة: النتيجة المحتملة الأخرى هي أن المعالجة الانفعالية سيتم تثبيطها قبل الأوان وعادة، يكون التثبيط نتيجة للجهود المستمرة لتجنب إعادة تنشيط الذكريات غير السارة التي يمكن الوصول إليها لفظياً وظيفياً، ويصف ضحايا الصدمات في كثير من الأحيان الاستراتيجيات التي يستعملونها لتجنب التفكير في الصدمة وبالتالي الهروب من الإثارة الانفعالية المصاحبة. وقد يؤدي التكرار الكافي لهذه الاستراتيجيات إلى أن تصبح هذه العملية تلقائية ،على سبيل المثال، قد يتم تطوير مخطط تجنب يراقب المدخلات الحسية للمنبهات المتعلقة بالصدمة ويوجه الانتباه الواعي بعيداً عنها. وبالمثل، قد يطور الشخص نصوصاً ذات صلة بالصدمة تمكنه من دمج حقيقة السيرة الذاتية للصدمة في الذكريات التي يمكن الوصول إليها لفظياً الخاصة به أو لها ولديه اتصال محدود حولها دون إعادة تنشيط الذكريات التي يمكن الوصول إليها ظرفياً، وفي هذه الحالة لن يكون هناك أي معالجة انفعالية نشطة أو ذكريات اقتحاميه أو محاولات انتقائية لتجنب هذه الذكريات، ولكن يجب أن تظل الذكريات التي يمكن الوصول إليها ظرفياً المتعلقة بالصدمة متاحة في الظروف المناسبة ،لذلك ينبغي تمييزها عن حالة الإكمال/ التكامل بالطرائق التالية:

(أ) ينبغي أن تظل التحيزات الانتقائية موجودة، مما يشير إلى أن المحفزات المتعلقة بالصدمة لا تزال تُمنح أولوية عالية.

(ب) قد يكون لدى الشخص ضعف في الذاكرة بسبب الصدمة أو المنبهات المرتبطة بالصدمة.

(ج) يجب على الشخص أن يُظهر تجنباً رهابياً للمواقف المتعلقة بالصدمة.

(د) قد يُظهر الشخص دليلاً على الجسدة.

وتكمن أهمية هذا النوع من النتائج في أنه على الرغم من أن الشخص البالغ شخصاً قد يبدو أنه تعافى من التأثيرات الثلاثية للصدمة، إلا أن الذكريات غير المعالجة تظل عرضة لإعادة التنشيط في وقت لاحق من الحياة. قد يحدث هذا عندما يواجه الشخص مواقف مماثلة أو يدخل في حالات مزاجية مماثلة. ومن المحتمل أن يكون التنشيط السابق لأوانه للمعالجة في ظل الظروف التالية: التناقضات الكبيرة بين معلومات الصدمة والافتراضات السابقة، والتطور المعرفي غير الكافي، وضعف الدعم الاجتماعي، والقدرة على منع تدخل أنظمة الذكريات التي يمكن الوصول إليها ظرفياً في الوعي. قد تكون هذه القدرة مرتبطة باستخدام دفاعات فصامية أثناء الصدمة أو بتعلق عام لتجنب معالجة المعلومات السلبية. يظهر الأشخاص ذوو أسلوب المواجهة القمعية بارعين بشكل خاص في هذا الأمر، حيث يظهرون تجنباً انتقائياً، وذاكرة ضعيفة للمنبهات السلبية، وافتراضات ومعتقدات متفائلة بشكل غير واقعي (Brewin et al, 1996: 680-681)

من خلال ما تقدم ترى الباحثة ان نظرية الترميز المزدوج، تؤكد على وجود ذكريات مرتبطة بالصدمة تظهر بسرعة وبشكل تلقائي، وغالباً ما تقتحم الوعي بشدة عالية، حيث تشير الى وجود ذاكرة صدمية لدى ابناء الشهداء الذين تعرضوا لصدمة تركت اثرا كبيرا في حياتهم حيث فسرت النظرية الذاكرة الصدمية باستعمال نظامين منفصلين للذاكرة، ويقترن نظام الذاكرة الذي يمكن الوصول إليه ظرفياً، ويقترن 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، وأكدت النظرية أنه على الرغم من أن الشخص البالغ شخصاً قد يبدو أنه تعافى من التأثيرات الثلاثية للصدمة، إلا أن الذكريات غير المعالجة تظل عرضة لإعادة التنشيط في وقت لاحق من الحياة. قد يحدث هذا عندما يواجه الشخص مواقف مماثلة للحدث، قد يعاود الحدث الصادم الظهور مراراً وتكراراً على شكل ذكريات لاإرادية أو غير مرغوب فيها أو كوابيس متكررة، وقد يصبح الأفراد متيقظين إلى حدٍ مفرط بالنسبة إلى علامات التحذير من المخاطر. وقد يصبحون أقل قدرة على السيطرة على ردود أفعالهم، ممّا يؤدي إلى سلوك متهور أو نوبات من الغضب.

❖ ثانيا . 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.2015:13) 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)

حيث يعتبر التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation) من المفاهيم الحديثة في مجال علم نفس الانفعالات ، ويعد تومبسون (Thompson, 1974) من أوائل الباحثين الذين تحدثوا عن تنظيم الانفعالات وأشار أن عملية تنظيم الانفعالات مهمة لأنها تحث الانفعال على تدعيم استراتيجيات سلوكية منظمة ، ويرى تومبسون أن وظيفة تنظيم الانفعال تتمثل في تكوين استجابات تتميز بالمرونة المناسبة للموقف ، وفي إحداث التغير السريع الفعال للتكيف مع الظروف المتغيرة ، بمعنى القدرة على تكيف مستويات الانفعالات بما يتناسب مع الموقف الذي يعايشه الفرد دون تجنب الانفعال أو رد الفعل السلوكي.

بينما يشير (Gross,1998) للتنظيم الانفعالي بأنه "العمليات التي يؤثر بها الأفراد على الانفعالات التي لديهم، ومتى تكون لديهم، وكيف يختبرون هذه الانفعالات وكيف يعبرون عنها. وقد تكون العمليات التنظيمية للانفعال تلقائية أو مسيطر عليها، واعية أو غير واعية، وقد يكون لها تأثيرها في نقطة واحدة أو أكثر في عملية توليد المشاعر (Gross, 1998: 275) .

ويشتمل مفهوم التنظيم الانفعالي على سلسلة واسعة من المراحل التي تشمل العمليات الشعورية وغير الشعورية المعرفية ، السلوكية ، الفسيولوجية ويشير إلى العملية التي يستخدمها الأفراد ليعدلوا نوع وشدة ومدة التعبير الانفعالي (سلوم.2015:13) .

اذ يعد التنظيم الانفعالي بمثابة التوافق والتكيف الإيجابي مع التحديات والمشكلات الاجتماعية والنفسية من خلال ضبط الانفعالات والسلوكيات وتوجيهها ، والتفكير الإيجابي البناء والعمل على تغيير مكونات البيئة وخفض أثر النفسية (Diasa & Cadimeb 2017: 43-37)

ويعد تنظيم الانفعال بعد من ابعاد الذكاء الانفعالي (عثمان واخرون، 2002: 256) ومن أهم وظائف التنظيم الانفعالي تحديد الأهداف ، يرجع تحديد الأهداف للفرد نفسه أو المحيطين به ، ويكون هذا التحديد في المرحلة الأولى (الطفولة) خارجي يتم من قبل الآخرين ، ويشار إليه بالتنظيم الانفعالي الخارجي ، في حين يكون في المرحلة الثانية (المراهقة) داخلي من قبل الذات ، كما يعمل على تحديد الاستراتيجيات المسئولة عن عمليات تغيير مسار الانفعال ، ويمكن أن تكون هذه الاستراتيجيات صريحة أو ضمنية ، مثل محاولة بقاء الفرد هادئ على الرغم من القلق الشديد قبل الكلام (Gross , 2014 : 3-22)

ويوضح GROSS استراتيجيات تنظيم الانفعالات، أنها الصيرورة التي يؤثر الأفراد من خلالها على انفعالاتهم ، متى ظهرت ، كيف عايشوا التجربة الانفعالية ، وكيف عبروا عنها ، تلعب دورا مهما على النتائج العامة المرتبطة بالصحة (DESAUW.A . 2014:84).

وقد اشار (Gross , 1998) أن أهم استراتيجيتين في التنظيم الانفعالي هما : استراتيجية إعادة التقييم Reevaluation واستراتيجية القمع Repression. وتوصل إلى أن هاتين الاستراتيجيتين يمكن أن تتوسا العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة، والتجارب الانفعالية للأفراد والوصول للرضا عن الحياة (Gross , 1998 : 226).

فالانفعال لا يرتبط بالموقف في حد ذاته ، وإنما بإدراك الفرد للموقف ، وبالتالي فتقييم الموقف هو الذي يحدد الانفعال ، ومن هنا يتضح أن تعبير الإدراك يسمح بتغيير الانفعال وتشير استراتيجية إعادة التقييم المعرفي إلى سياق معرفي ، والذي يتم من خلاله تقييم الموقف ، من أجل التخفيف أو الزيادة في طبيعته الانفعالية ، فهي استراتيجية متمركزة على سوابق الاستجابة الانفعالية ، حيث تظهر وتتدخل قبل إنشاء اتجاهات الاستجابة ، وفي تسمح بالتخفيض من الانفعالات السلبية ، والرفع من الإيجابية ، وكذلك من الرفاهية النفسية التي يسببها الموقف ، وهنا يقترب إعادة التقييم من مفهوم إعادة التقييم الإيجابي ، الناتج عن القراءات حول المقاومة والتفاوض ، والتي تتمثل في تحديد الجوانب الإيجابية للموقف أثناء توقع العواقب (صبرينة ودليلة ، 2020:509).

اما القمع يتمثل في تثبيط التعبير عن الانفعالات ، حتى لا يتواصل الفرد مع الآخرين حول حالته الانفعالية ، الأمر يتعلق بتغيير الإجابة الانفعالية بعد ظهورها ، فهذه الاستراتيجية تتدخل في وقت متأخر نسبيا في التسلسل الانفعالي ، وتقوم أولاً بتغيير الجوانب السلوكية لاتجاه الحركة الانفعالية ، تعمل هذه

الاستراتيجية على الخفض من التعبير السلوكي للانفعالات السلبية ، والإيجابية على حد سواء ، ومع ذلك فإن الشعور الانفعالي أمام الموقف لن ينخفض ، وهذا ما سيتسبب في التخفيف من الرفاهية النفسية للأشخاص الذين يستعملون هذه الاستراتيجية بكثرة ، ويشجع في نفس الوقت ظهور الاضطرابات الانفعالية كالقلق ، أو الاكتئاب في الحالات القصوى (CHRISTOPHE V et all, 2009 :60) في حين يعمل القمع على تنظيم مظاهر الانفعال الظاهرة ، كتعبير الوجه ، والصوت، وضعية الجسم ، وهي استراتيجية غير وظيفية ، فحذف المكون التعبيري للانفعال لا يغير شيئاً في المكونات الأخرى ، إذ ان شدة الانفعال لا تنخفض ، وفي الحقيقة التنشيط الفيزيولوجي في هذه الحالة يزيد ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى ، الانفعالات الظاهرة غالباً ما يشعر بها كما هي من طرف شركاء التفاعل الاجتماعي ، ونظراً إلى أن عدداً معيناً من الانفعالات لا يمكن التعبير عنها ، فإنه على الفرد استخدام أسلوب آخر لتنظيم الانفعالات ، كإعادة التقييم المعرفي للموقف (Mikolajczak, 2009: 187).

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

يشير النموذج ان الانفعالات تظهر وتختفي بشكل اعتيادي لدى الافراد ولكن يمتلك الافراد تأثيراً كبيراً على انفعالاتهم: إذ 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 تماماً عن الاستراتيجيات التي تعمل لاحقاً (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 وفسولوجية.

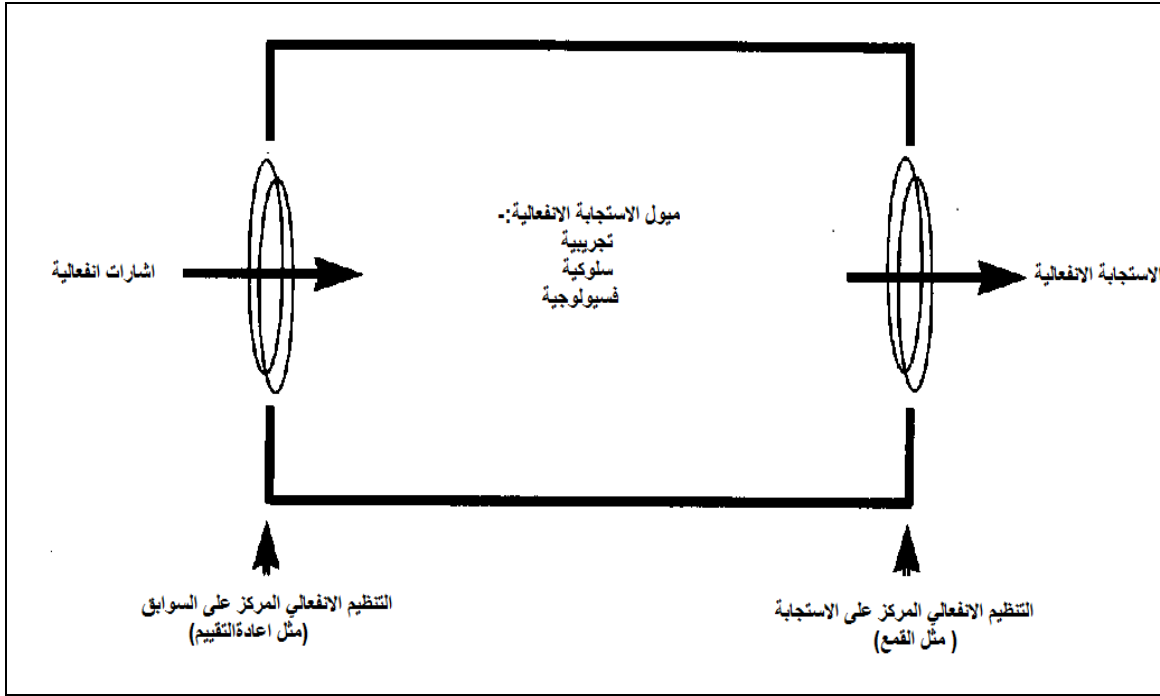
وبمجرد ظهور اتجاهات الاستجابة ، يمكن تعديلها بطرق مختلفة، ونظراً لأن الانفعال يتغير بمرور الوقت، يمكن تمييز استراتيجيات تنظيم الانفعالات من حيث وقت تأثيرها الأساسي على عملية توليد الانفعال. وعلى المستوى الأوسع، ويميز الانموذج بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المركزة على المواقف والمركزة على الاستجابة.

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 ضمناً أن عمليات تنظيم الانفعالات هذه يتم تنفيذها بوعي، ويؤكد أن هذه العمليات يمكن تنفيذها بوعي، ولكن غالباً ما يتم تنفيذها تلقائياً، 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 جيداً. 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. ثانياً، يجب أن تكون استراتيجيات يمكننا معالجتها وملاحظتها في المختبر (العيادة) وتحديدتها من حيث الفروق الفردية.

ثالثاً، نظراً 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 "إعادة 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)

وفقاً للنموذج الموضح في الشكل (2)، يبدأ الانفعال بتقييم الإشارات الخارجية أو الداخلية للانفعال، وان بعض التقييمات تثير مجموعة متسقة من ميول الاستجابة الانفعالية السلوكية والتجريبية والفسولوجية التي تسهل الاستجابة التكيفية للتحديات والفرص المتصورة ومع ذلك، فإن ميول الاستجابة هذه يمكن تعديلها، وهذا التعديل هو الذي يعطي الشكل النهائي لإظهار الاستجابات الانفعالية (Gross, 1998:225).

فعلى سبيل المثال، تنظيم الانفعال المركز على المواقف يتضمن استراتيجيات عدة هي اختيار الموقف، اذ يقترب المرء أو يتجنب بعض الأشخاص أو المواقف على أساس تأثيرهم الانفعالي المحتمل؛ وتعديل الموقف، حيث يقوم المرء بتعديل البيئة بحيث يغير تأثيرها الانفعالي؛ وتشتيت الانتباه، حيث يوجه المرء الانتباه نحو شيء ما أو بعيداً عنه للتأثير على انفعالاته؛ والتغيير المعرفي، حيث يعيد المرء تقييم الموقف الذي يكون فيه المرء أو قدرته على إدارة الموقف من أجل تغيير مشاعره. ويتضمن تنظيم الانفعال الذي يركز على الاستجابة استراتيجية تعديل الاستجابة التي تكثف، أو تقلل أو تطيل أو تحد من التجربة الانفعالية المستمرة أو التعبير فسيولوجياً (Gross, 1998: 225).

وبشكل أوسع، يمكن التمييز بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المركزة على المواقف واستراتيجيات تنظيم الانفعال التي تركز على الاستجابة، وتشير الاستراتيجيات المركزة على المواقف إلى الأشياء التي نقوم

بها قبل تنشيط ميول الاستجابة بشكل كامل وتغيير سلوكنا واستجاباتنا الفسيولوجية. مثال على التنظيم الانفعالي المركز على المواقف هو مشاهدة مقابلة القبول في المدرسة التي تقدمت إليها كفرصة لمعرفة مدى إعجابك بالمدرسة، وليس اختبارًا لقيمتك. وتشير الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة إلى الأشياء التي نقوم بها بمجرد أن تبدأ الانفعالات بالفعل، بعد ظهور ميول الاستجابة (Gross, 2001: 215).

قدم النموذج تنبؤات أكثر تحديدًا فيما يتعلق بهاذين الشكلين من استراتيجيات التنظيم الانفعالي. ففي سياق الموقف الذي يحتمل أن يكون مجهدًا، فإن استعمال تنظيم الانفعال المركز على المواقف قد يتخذ شكل إعادة تقييم للموقف لتقليل استشارة الانفعال، وتقلل إعادة 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 يُعرّف 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, 2001: 226). اي يمكن تنظيم الانفعال في خمس نقاط في العملية تثير الانفعال:

(أ) اختيار موقف.

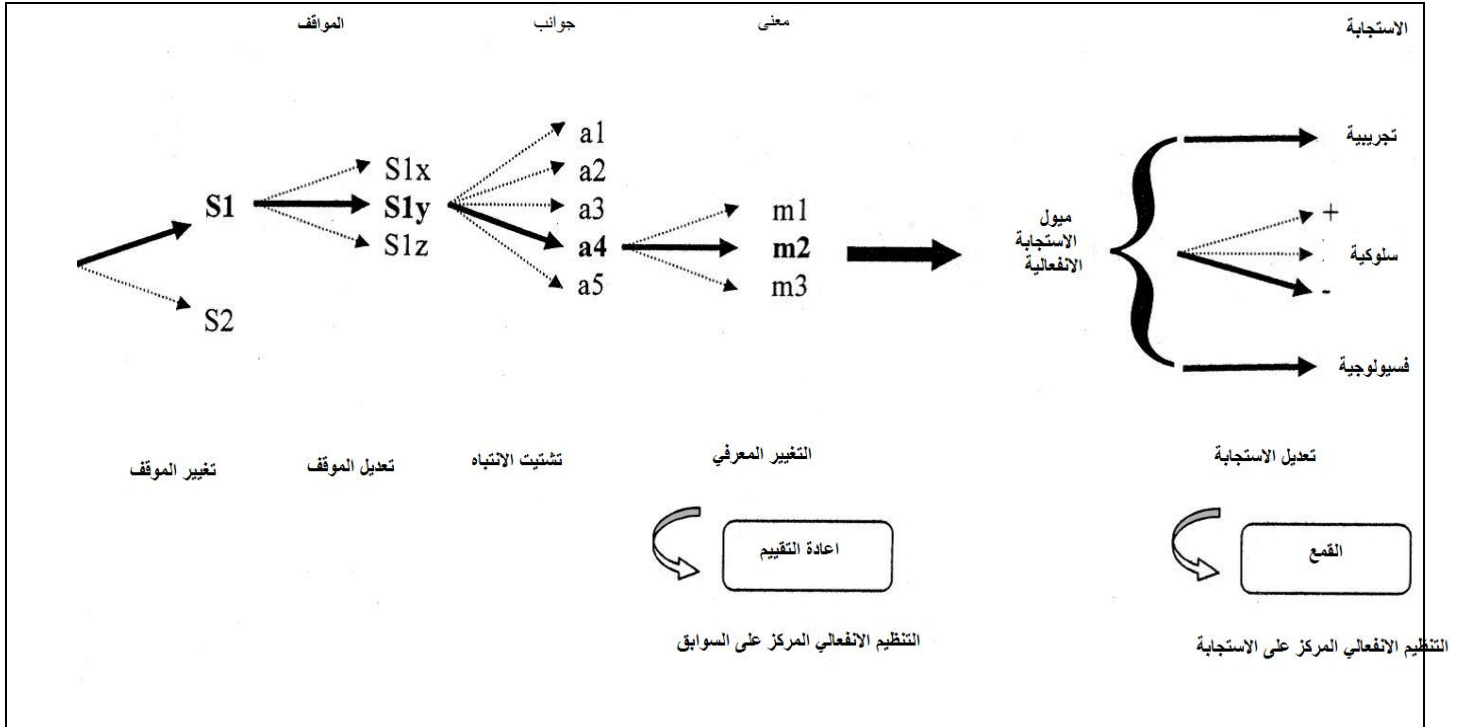
(ب) تعديل الموقف.

(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 النموذج على استراتيجيتان محددتان لتنظيم الانفعال - إعادة التقييم والقمع - وهما المحور الأساسي للنموذج كما موضح في شكل (3) (Gross, 2001: 215).



الشكل (3)

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

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 دائماً 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 لتأثيره 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 مستعداً للاختبار، يمكنك توضيح أنك تفضل التحدث عن شيء آخر.

ثالثاً، المواقف لها جوانب مختلفة (على سبيل المثال، a1 - a5 في الشكل 1)، ويتم استخدام تشبث الانتباه لتحديد جانب الموقف الذي تركز عليه. ومن الأمثلة على ذلك تشبث انتباهك عن محادثة اتخذت منحى مزعجاً 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، m1 - m3 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 والفسولوجية 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 إخراجك بعد الفشل بالامتحان. وقد يأخذ أيضًا شكل تغيير المكونات التجريبية أو الفسولوجية للانفعال (Gross, 2001: 216).

ويوضح النموذج هذه الاستراتيجيات الخمس بمزيد من التفصيل وكالاتي:-

• **اختيار موقف:** هو النوع الأول من تنظيم الانفعالات، وتوضع هذه المجموعة من العمليات التنظيمية في أقصى اليسار في الشكل (28.2) لأنه يؤثر على الموقف الذي يتعرض له الشخص، وبالتالي يشكل مسار الانفعال من أقرب نقطة ممكنة. ويتضمن اختيار موقف إجراءات تزيد من احتمالية أن يكون الفرد في موقف يتوقع أنه سيؤدي إلى الانفعالات التي يرغب الفرد في امتلاكها (أو أقل احتمالاً أن يكون الفرد في موقف يؤدي إلى نشوء انفعالات يفضل الفرد عدم امتلاكها). ، وان اختيار الموقف يشير إلى مجموعة فرعية من هذه الإجراءات، أي تلك التي يتم اتخاذها بهدف كيفية تأثيرها على الاستجابات الانفعالية في المستقبل. حيث يمكن تخمين المسار الذي تتخذه انفعالات الفرد إذا لم يتخذ خطوات للتأثير على تلك الانفعالات. ويحفز هذا الوعي على اتخاذ خطوات لتغيير المسار الانفعالي الافتراضي من خلال اختيار موقف. وبالتالي يحاول الأفراد جاهدين تجنب المواقف التي يعلمون أنها ستجعلهم يشعرون بالغضب، بينما يبحث الأفراد عن المواقف التي تتفق مع تصرفاتهم. (Gross, 2008: 713)

• **تعديل الموقف:** المواقف التي يُحتمل أن تثير الانفعالات - سواء كان موقف تعرض اطار السيارة لثقب في الطريق إلى موعد مهم أم موسيقى صاخبة في الجوار في الساعة 3:00 صباحًا - لا تستدعي الانفعالات بالضرورة. بعد كل شيء، يمكن للأفراد تحويل الاجتماع إلى مؤتمر عبر الهاتف أو إقناع أحد الجيران بتخفيف حدة الحفلة الصاخبة. ان مثل هذه الجهود لتعديل الموقف بشكل مباشر من أجل تغيير تأثيره الانفعالي يشكل المجموعة الثانية من العمليات التنظيمية للانفعال، الموضح في (الشكل 2). ويُشار إلى هذا النوع من تنظيم الانفعالات بالتكيف مع التركيز على المشكلة أو التكيف النشط.

أي بدلاً من الجلوس في المنزل والغضب بسبب الصوت العالي للموسيقى، يترك الشخص باب الجار ويطلب منه أو منها إيقاف تشغيل الموسيقى الصاخبة (Gross, 2008: 713-714).

• **تشثيت الانتباه:** النوعان السابقان من تنظيم الانفعال - اختيار موقف وتعديله - يشكلان الموقف الذي سيتعرض له الفرد ومع ذلك، من الممكن أيضاً تنظيم الانفعالات من دون تغيير البيئة فعلياً. فالمواقف لها جوانب عديدة (ويشير تشثيت الانتباه إلى التأثير على الاستجابة الانفعالية من خلال إعادة توجيه الانتباه داخل موقف ذاته)، وبالتالي، فإن تشثيت الانتباه هو نسخة داخلية من اختيار الموقف، إذ يتم استعمال هذا الانتباه لتحديد أي من "المواقف الداخلية" العديدة المحتملة تكون نشطة للفرد في أي وقت. (في الشكل 28.2)، يأتي تشثيت الانتباه بعد تعديل الموقف في مسار الانفعال بشكل أو بآخر، يستخدم تشثيت الانتباه طوال العمر، خاصة عندما لا يكون من الممكن تغيير الموقف أو تعديله. حيث يعيد الفرد تركيز الانتباه على الجوانب غير الانفعالية للموقف أو يحول الانتباه بعيداً عن الموقف المباشر تماماً يمكن للفرد أن يخلق حالة تسامي واكتفاء ذاتي. (Gross, 2008: 714).

• **التغيير المعرفي:** الانفعال يتطلب أن يضيف الفرد على الموقف نوعاً معيناً من المعنى لذلك يشير التغيير المعرفي إلى تغيير واحد أو أكثر من التقييمات التي يقوم بها المرء بطريقة تغير الأهمية الانفعالية للموقف، إما عن طريق تغيير طريقة تفكير المرء في الموقف ذاته أو حول قدرة المرء على إدارة مطالب الموقف. أحد أشكال التغيير المعرفي الذي حظي باهتمام خاص هو إعادة التقييم، والذي يشير إلى تغيير تقييم المرء للموقف من أجل تغيير الانفعالات. ويركز إعادة التقييم على تقليل المشاعر السلبية. ويبدو أن عمليات التنشيط في مناطق الفص الجبهي المرتبطة بالتحكم من أعلى إلى أسفل في الانفعال تحدث في وقت مبكر نسبياً (في الثواني القليلة الأولى)، في حين يبدو أن العواقب السلبية لانخفاض الخبرة والسلوك تستمر لفترة أطول بكثير. وإن الأفراد الذين يستعملون إعادة التقييم بشكل متكرر يتفاوضون على المواقف العصبية من خلال اتخاذ موقف متفائل، وإعادة تفسير ما يجده مجهداً، وبذل جهود نشطة لإصلاح الحالة المزاجية السيئة ومن الناحية الانفعالية، ويعاني القائمون على إعادة التقييم من أعراض اكتئاب أقل وتقدير أكبر للذات ورضا عن الحياة ورفاهية (Gross, 2008: 714-715).

• **تعديل الاستجابة:** تعديل الاستجابة هو آخر المجموعات لتنظيم الانفعال، ويحدث في وقت متأخر من عملية توليد الانفعال، بعد بدء ميول الاستجابة والسماح لها بالتطور، وتهدف استراتيجيات تعديل الاستجابة إلى التأثير على الاستجابات الفسيولوجية والتجريبية والسلوكية بطريقة مباشرة نسبياً. وإن أحد

أفضل أشكال تعديل الاستجابة هو (قمع التعبير)، والذي يشير إلى محاولات تقليل السلوك المستمر للتعبير عن الانفعالات، يقلل هذا القمع من السلوك الذي يمكن ملاحظته.

من المثير للاهتمام، أن القمع لا يغير تجربة الانفعالات السلبية، بل إنه في الواقع يزيداها والقمع كان مرتبطاً بالنشاط المعرفي المستمر وعلى عكس إعادة التقييم، ان الأفراد الذين يستعملون القمع بشكل متكرر يتعاملون مع المواقف العصبية من خلال إخفاء مشاعرهم الداخلية وتضييق الخناق على عروضهم الخارجية للانفعال. من حيث التأثير الإيجابي، فإن جهودهم في القمع تتركهم مع تجربة وتعبير أقل إيجابية عن الانفعال. فيما يتعلق بالتأثير السلبي، فإنهم يعانون من الانفعالات السلبية، بما في ذلك الشعور المؤلم بعدم الراحة، مقارنةً بالأفراد الذين يستخدمون القمع بشكل أقل تكراراً، فيما يتعلق بالرفاهية، فإن القامعين لديهم مستويات أقل من احترام الذات، وهم أقل رضا عن الحياة، ولديهم أعراض اكتئاب أكثر (Gross, 2008: 715).

ان إعادة التقييم شكل من أشكال التغيير المعرفي الذي ينطوي على تفسير موقف يحتمل أن يثير المشاعر بطريقة تغير تأثيره الانفعالي. والقمع شكل من أشكال تعديل الاستجابة الذي يتضمن تثبيط السلوك الانفعالي التعبيري المستمر. ولكن هل يجب أن تختلف استراتيجيات إعادة التقييم والقمع في نتائجها؟ إعادة التقييم هي استراتيجية تركز على السوابق: تحدث مبكراً، وتتدخل قبل أن تتولد ميول الاستجابة للانفعال بشكل كامل. وهذا يعني أن إعادة التقييم يمكن أن تغير بشكل فعال مسار الانفعال اللاحق بالكامل. وبشكل أكثر تحديداً، عند استخدامها لتقليل تنظيم الانفعالات السلبية، يجب أن تقلل إعادة التقييم بنجاح المكونات التجريبية والسلوكية للانفعال السلبي. على النقيض من ذلك، فإن القمع هو استراتيجية تركز على الاستجابة: فهي تأتي متأخرة نسبياً في عملية توليد الانفعال، وتقوم في المقام الأول بتعديل الجانب السلوكي لاتجاهات الاستجابة للانفعال. وبالتالي يجب أن يكون القمع فعالاً في تقليل التعبير السلوكي عن الانفعالات السلبية، ولكن قد يكون له تأثير جانبي غير مقصود يتمثل أيضاً في تقييد التعبير عن الانفعالات الإيجابية. في الوقت نفسه، لن يكون القمع مفيداً في التقليل من تجربة الانفعالات السلبية، والتي لا يتم استهدافها بشكل مباشر عن طريق القمع، وبالتالي قد تستمر في التباطؤ وتتراكم دون حل. بالإضافة إلى ذلك، نظراً لأن القمع يأتي متأخراً في عملية توليد الانفعالات، فإنه يتطلب من الفرد أن يدير بجهد ميول الاستجابة للانفعال عند ظهورها باستمرار. قد تستهلك هذه الجهود المتكررة الموارد المعرفية التي يمكن استخدامها بطريقة أخرى لتحقيق الأداء الأمثل في السياقات الاجتماعية التي تنشأ فيها المشاعر (Gross, 2003: 349)

● التناقض بين شكلين من التنظيم الانفعالي: إعادة التقييم والقمع

تعمل الاستراتيجيات المركزة على المواقف على تغيير مسار الانفعال في وقت مبكر جدًا. وعلى النقيض من ذلك، تحدث الاستراتيجيات المركزة على الاستجابة بعد أن تكون ميول الاستجابة قد تم إنشاؤها بالفعل. ويتنبأ هذا الاختلاف في التوقيت بعواقب مختلفة إلى حد ما لهذين النوعين من تنظيم الانفعال. ولاختبار هذه الفكرة، ركز الانموذج على استراتيجيتين محددتين تستعملان لتنظيم الانفعال هما:-

***الاستراتيجية الاولى: إعادة التقييم:** نوع من التغيير المعرفي، وبالتالي مركزة على المواقف. وتعني إعادة التقييم أن يعيد الفرد التقييم أو يعيد التقييم المعرفي في موقف يحتمل أن يثير الانفعالات بطريقة يقلل من تأثيرها الانفعالي.

***الاستراتيجية الثانية: القمع:** نوع من تعديل الاستجابة، وبالتالي يركز على الاستجابة. ويعني القمع أن الفرد يمنع السلوك التعبيري عن الانفعال.

ولاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم والقمع) عواقب عدة هي:-

1-**العواقب العاطفية للتنظيم الانفعالي:** تحدث إعادة التقييم في وقت مبكر من عملية توليد الانفعال وتتضمن تحييدًا معرفيًا لموقف يحتمل أن يثير الانفعالات، وبالتالي، يجب أن تقلل إعادة التقييم الاستجابة التجريبية والسلوكية والسيولوجية. وعلى النقيض من ذلك، يحدث الكبت لاحقًا ويتطلب تثبيطًا نشطًا للسلوك التعبيري عن الانفعالات التي تتولد عندما تتكشف الانفعالات. وبالتالي، لا ينبغي أن يغير القمع تجربة الانفعال على الإطلاق، بل يجب أن يزيد من التنشيط الفسيولوجي نتيجة للجهد المبذول في تثبيط السلوك الانفعالي التعبيري المستمر للانفعال .

2-**العواقب المعرفية للتنظيم الانفعالي:** القمع هو شكل من أشكال تنظيم الانفعالات التي تتطلب المراقبة الذاتية والإجراءات التصحيحية الذاتية طوال الحدث الانفعالي. وتتطلب مثل هذه المراقبة إنفاقًا مستمرًا للموارد المعرفية، مما يقلل من الموارد المتاحة لمعالجة الأحداث بحيث يمكن تذكرها لاحقًا. وعلى النقيض من ذلك، يتم استحضار إعادة التقييم في وقت مبكر في عملية توليد الانفعالات. لذلك، لا تتطلب هذه الاستراتيجية عادةً جهدًا مستمرًا للتنظيم الذاتي أثناء حدث انفعالي. وهذا من شأنه أن يجعل التنظيم الذاتي المكلف غير ضروري، ويترك الذاكرة سليمة. أن القمع مكلف من الناحية المعرفية، اما إعادة التقييم ليست كذلك للانفعال (Gross, 2001: 216).

3-**العواقب الاجتماعية للتنظيم الانفعالي:** الانفعالات تخدم وظائف اجتماعية مهمة. وبالتالي، يجب أن يكون لتنظيم الانفعالات عواقب اجتماعية، ويجب أن يكون لاستراتيجيات التنظيم المختلفة عواقب مختلفة.

وكما هو مفترض في الانموذج الحالي، فإن إعادة التقييم يغير بشكل انتقائي معنى موقف مثير للانفعال. ففي المواقف السلبية انفعالياً، تقلل إعادة التقييم السلوك السلبي للتعبير عن الانفعالات، لكنها لا تقلل من السلوك الإيجابي. وعلى النقيض من ذلك، فإن القمع يقلل السلوك التعبيري عن الانفعالات السلبية والإيجابية. وان هذا الانخفاض في الانفعالات الإيجابية - السلوك التعبيري يجب أن يتداخل مع التفاعل الاجتماعي، مما يؤدي إلى ردود فعل سلبية لدى الأفراد الآخرين للانفعال (Gross, 2001, :216-217). (Gross, 2002:283, 285, 286)

من خلال ما تقدم ترى الباحثة ان نموذج نظرية استراتيجيات التنظيم الانفعالي يشير الى وجود الانفعالات لدى جميع الأفراد ، لكن بطرق مختلفة فيما بينهم ، وان ظهور حدث ما في حياة الافراد وخاصة ابناء الشهداء منهم سوف يظهر لديهم انظمة سلوكية وفسولوجية نتيجة استجابتهم لهذا الحدث اذ يقوم الافراد من خلال ذلك الى تعديل هذه الاستجابة بظهور استراتيجيات التنظيم الانفعالي 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 وتغير سلوكنا واستجابتنا الفسيولوجية. وتشير الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة إلى الأشياء التي نقوم بها بمجرد أن تكون الانفعالات جارية بالفعل، بعد أن تكون اتجاهات الاستجابة قد تم إنشاؤها بالفعل.

اذ قام الانموذج الحالي باختيار اكثر الاستراتيجيات التي يشعر بها الأفراد وخاصة الاستراتيجيات المركزة على الاستجابة وهما اعادة التقييم والقمع والتي من خلالها يقوم الأفراد بتنظيم انفعالاتهم حيث ادت النظرية والدراسة الحالية الى وجود استراتيجيتي القمع واعادة التقييم لدى ابناء الشهداء نتيجة لما عانوه ومرو به، اذ يضل الحدث مستمرا في ذاكرتهم ويكون لديهم انفعالات يحاول الأفراد تنظيمها من خلال القمع والذي يشير إلى محاولات تقليل السلوك المستمر للتعبير عن الانفعالات ،ان الأفراد الذين يستعملون القمع بشكل متكرر يتعاملون مع المواقف العصبية من خلال إخفاء مشاعرهم الداخلية، اما اعادة التقييم الذي ينطوي على تفسير موقف يحتمل أن يثير المشاعر بطريقة تغير تأثيره الانفعالي.

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته

منهجية البحث

أولاً. مجتمع البحث

ثانياً. عينة البحث

ثالثاً. أدوات البحث

رابعاً. التطبيق النهائي

خامساً. الوسائل الإحصائية

يتضمن الفصل الحالي عرضاً لمنهجية البحث، حيث استوجب على الباحثة تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له وبناء أدوات لقياس المتغيرين المتمثلة بذاكرة الصدمة واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، مستوفية للشروط العلمية والموضوعية التي ينبغي توفرها في المقاييس النفسية من حيث تحليل الفقرات واستخراج الصدق والثبات ومن ثم تطبيقها على عينة البحث، وإدناه استعراض لهذه الاجراءات.

منهجية البحث (The Research Method):

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

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

ويصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كميّاً وكماً، فالتعبير الكمي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها أمّا التغير الكمي فيعطينا أرقاماً ويوضح مقدار هذه الظاهرة (ملحم، 2002:369).

أولاً- مجتمع البحث (The Research Population):

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

ويتكون مجتمع البحث الحالي من ابناء الشهداء في محافظة القادسية البالغ عددهم (8528) من ذكور واناث، موزعين حسب الجنس ذكور (4200) بنسبة (49%)، بينما بلغ عدد الاناث(4328)، وبنسبة (51%) وكما في الجدول (2) وملحق (2)*⁽¹⁾

*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)

جدول (2)

مجتمع البحث موزع وفق الجنس

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

ثانيا : عينة البحث (The Research Sample) :

يقصد بالعينة ذلك الجزء من المجتمع الذي يُجرى عليه 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، 2007:95) . بمعنى ان تكون العينة ممثلة لصفات المجتمع تمثيلاً حقيقياً وبهذا فان العينة العشوائية ذات التوزيع المتناسب تُعد خير وسيلة يمكن استعمالها اختيار عينة لمجتمع متعدد الخصائص (حسين، 2019:100) .

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) .

جدول (3)

عينة البحث موزعة وفق الجنس

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

ثالثاً: أدوات البحث (The Research Tools) :

تعرف (Anastasi,1976) أداة القياس على انها طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة من السلوك (عوض،1998:51) 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.

أولاً: مقياس الذاكرة الصدمية Traumatic Memory Scale :

سعت الباحثة للحصول على مقياس معد مسبقاً 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 (الخيلائي،2008) لقياس الذاكرة الصدمية ، الا انها لم تتبنى اي منهما وذلك للأسباب الاتية :

1- ان مقياس مايرز و اخرون ،2007 مصمم لقياس الذاكرة الصدمية لدى الاطفال ، ولا يناسب عينة البحث الحالي .

2- ان مقياس الخيلائي ،2008 كان مصمم لقياس الذاكرة الصدمية لدى عينة طلبة الجامعة ، ولا يناسب عينة البحث الحالي .

وعليه ارتأت الباحثة بناء مقياس الذاكرة الصدمية عن طريق مجموعة من الخطوات

المتابعة، وهي:

أ. تحديد المفهوم نظرياً:

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 أكثر، وتكون بصرية وسمعية وشمية واحاسيس لمسية (Brewin et al., 1996 :670).

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

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 مع مراعاة الاسس الاتية في صياغة الفقرات :

- أن تكون الفقرة قصيرة.
- معبرة عن فكرة واحدة وتفسير واحد.
- تلائم الفقرة طبيعة أفراد العينة.
- واضحة وغير مبهمة بالنسبة الى المستجيب.
- ذات صلة بالأسلوب المراد قياسه (الزوبعي وآخرون،1981:69) .

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 (دائماً، احياناً، ابدا) لكي تسهل على المستجيب في تحديد اجابته وسهولة تصحيحها من قبل الباحثة.

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

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

يشير أيبيل (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 الاولى وعددها (30) فقرة ، ملحق (4) على عدد من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، والبالغ عددهم اربعة عشر محكماً ، 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

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

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، 1987:73)

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 من فقرات المقياس، كما تبين ان الوقت الذي يستغرقه المفحوص في الاجابة على المقياس (12) دقيقة.

و. التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الذاكرة الصدمية :

عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من الخطوات الأساسية لبنائه وإن اعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص سيكومترية جيدة يجعل المقياس أكثر صدقا وثباتا (Anastasi , 172 : 1997) وإن الهدف من إجراء تحليل الفقرات هو لإبقاء الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة (Ebel & Frisbie , 392 : 1991). 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.

ويؤكد جيزلي وآخرون (Chiselli, et .al, 1981) على ضرورة إبقاء الفقرات ذات القوة التمييزية في الصورة النهائية للمقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة أو تعديلها. (Chiselli , et

434: 1981, al.) ويعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس من الاساليب المناسبة في عملية تحليل الفقرات، وقد استعملتها الباحثة لهذا الغرض.

1. طريقة المجموعتان المتطرفتان **Contrasted Groups** :

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الذاكرة الصدمية والمكون من (28) فقرة ، تم تطبيق المقياس (ملحق 7) 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 فإن 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. وعُدَّت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية. وجدول (5) يُبين درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس الذاكرة الصدمية بطريقة المجموعتين الطرفين:

جدول (5)

القوة التمييزية لفقرات 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		

دالة إحصائياً	11.944	.40463	2.7963	عليا	2
		.63058	1.9352	دنيا	
دالة إحصائياً	6.040	.63393	2.5000	عليا	3
		.75756	1.9259	دنيا	
دالة إحصائياً	12.788	.59149	2.6204	عليا	4
		.66217	1.5278	دنيا	
دالة إحصائياً	8.722	.77718	2.3519	عليا	5
		.70324	1.4722	دنيا	
دالة إحصائياً	13.246	.49391	2.7130	عليا	6
		.65567	1.6667	دنيا	
دالة إحصائياً	7.408	.63332	2.5278	عليا	7
		.79082	1.8056	دنيا	
دالة إحصائياً	12.505	.53503	2.6481	عليا	8
		.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 الفقرات دالة إحصائياً بدرجة حرية (214) ومستوى دلالة (0,05) وقيمة جدولية (1,96).

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

يعتمد هذا الأسلوب 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، 1985:95).

وتحسب معاملات صدق الفقرات من خلال ارتباطها بمحك خارجي أو داخلي، وحينما لا يتوافر محك خارجي، فإن أفضل محك هو الدرجة الكلية للمقياس (Anastasi, 1997: 129).

وتتقضى هذه الطريقة ان الدرجة الكلية للفرد تعد معياراً لصدق الاختبار وعليه تحذف الفقرة عندما يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية غير دال إحصائياً، على اعتبار ان الفقرة لا تقيس الظاهرة التي يقيسها الاختبار كليا (الزوبعي وآخرون، 1981:43).

وبعدما تم تصحيح جميع الاستثمارات وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له، ولاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون، إذ كانت الاستثمارات الخاضعة للتحليل (400) وقد بينت النتائج أن معاملات الارتباط كانت دالة احصائياً. 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 أكبر من القيمة الحرجة البالغة (0,098).

ز. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الذاكرة الصدمية:

يرى المختصون بالمقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية في أعداد المقياس الذي يتم بناءه أو تبنيه مهما كان الغرض من استخدامه مثل الصدق والثبات (علام، 1986:209)، إذ توفر هذه الخصائص شروط الدقة والصلاحية لما يهتم المقياس بمعرفته وقياسه (عبد الرحمن، 1983:159) فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس ما أعد لقياسه أو يحقق الغرض الذي أعد لأجله، وأن المقياس الثابت هو المقياس الذي يقيس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة، 2002:335).

- الصدق . Validity :

يعد الصدق مفهوماً واسعاً و أوضح معانيه هو أن يقيس المقياس ما وضع لقياسه - بمعنى - أن المقياس الصادق يقيس الوظيفة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً آخر

(ملح، 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 ، 2010: 265).

وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال الإجراءات التي تم القيام بها للتأكد من صلاحية فقرات المقياس الحالي وبدائله وأوزانها، وذلك بعرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس وتم الأخذ بملاحظاتهم من تعديل على بعض الفقرات كما في ملحق (4).

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 تشعب المقياس بالمعنى العام (الأمام ، 1990: 131) ، إذ يشير عيسوي (1999) إن معامل التمييز الدال إحصائياً يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس (عيسوي ، 1999: 52) .

وان المقياس الذي أعدت فقراته عن طريق (التحليل الإحصائي لفقرات) يتمتع بصدق البناء (151: 1997 Anastasia)

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).

وأنة الدقة والاتساق في أداء الأفراد والاستقرار في النتائج عبر الزمن، فالمقياس الثابت يعطي النتائج نفسها إذا تم تطبيقه على الأفراد أنفسهم مرة ثانية (Barron, 1981 : 418).

ويمكن التحقق من ثبات المقاييس النفسية بعدة طرائق أو مؤشرات منها ما يقيس الاتساق الخارجي (طريقة إعادة الاختبار أو ما يسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن ، و طريقة الصور المتكافئة التي تعتمد على إعداد صورتين متكافئتين للمقياس من حيث خصائص الفقرات وطبيعتها)، والأخرى تقيس الاتساق الداخلي (التجزئة النصفية ومعامل ألفا - كرونباخ ، وكذلك تحليل التباين) (Ebel ، 1972 :412) ، ولاستخراج الثبات تم استخدام:

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

إن معامل الثبات على وفق هذه الطريقة هو عبارة عن قيمة معامل الارتباط بين درجات الأفراد التي تحصل عليها من التطبيق الأول وإعادة تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم وبفاصل زمني ملائم التطبيقين (Anastasi ،1976,115) ، وتتضمن 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 ضحايا 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 فإن معامل الفا كرونباخ يزداد كلما زاد عدد فقرات الاختبار (44 : 1979 , Carmines & Zeller) وينخفض معامل الفا كرونباخ في الاختبار الذي يكون عدد فقراته قليلة (Nunnally & Bernstein, 1994: 252) ويشير معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة إلى الارتباط الداخلي بين فقرات المقياس (فيركسون، 1991:530) ، إذ يعتمد هذا الأسلوب على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى (ثورندايك وهيجن، 1989:79) .

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 ثباتاً جيداً 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 (دائماً، احياناً، ابداء) وكانت اوزان البدائل (3، 2، 1) 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 ، 1977:167) - 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 ، 1991:78).

وإذا كان الخطأ المعياري للتقدير (Standerd Error of Estimate) يُعبر عنه بالفرق بين درجة حقيقية واحدة وتقديرها، فإنه يُعد من المؤشرات الإحصائية المهمة الذي يساعد في معرفة قوة التنبؤ ، فكلما كانت قيمة هذا الخطأ عالية فهذا يعني أن هناك فرقاً كبيراً بين الدرجة الحقيقية والدرجة المتوقعة ، وكلما انخفضت هذه القيمة واقتربت من الصفر فهذا يعني أن الفرق بين تلك الدرجات منخفضة ، فحينما يكون مقدار الخطأ المعياري للتقدير (صفرًا) فهذا يدل على تطابق الدرجات المتوقعة مع الدرجات الحقيقية.

كذلك فإن الالتواء (Skewness) والتفرطح (Kurtosis) يُعدان من خصائص التوزيعات التكرارية، إذ يشير معامل الالتواء إلى درجة تركيز التكرارات عند القيم المختلفة للتوزيع ومعامل التفرطح إلى مدى تركيز التكرارات في منطقة ما للتوزيع الاعتدالي (عودة والخليلي، 1988:81)، فمن الممكن التمييز بين التوزيعات من خلال درجة ونوع الالتواء والتفرطح ، إذ يستعمل عادة مؤشرات إحصائية للتعبير عنهما (عودة، 2002:247). والتوزيع الاعتدالي يكون متماثلاً حينما تتطابق قيم الوسط الحسابي والوسيط والمنوال (فيركسون، 1991:78) .

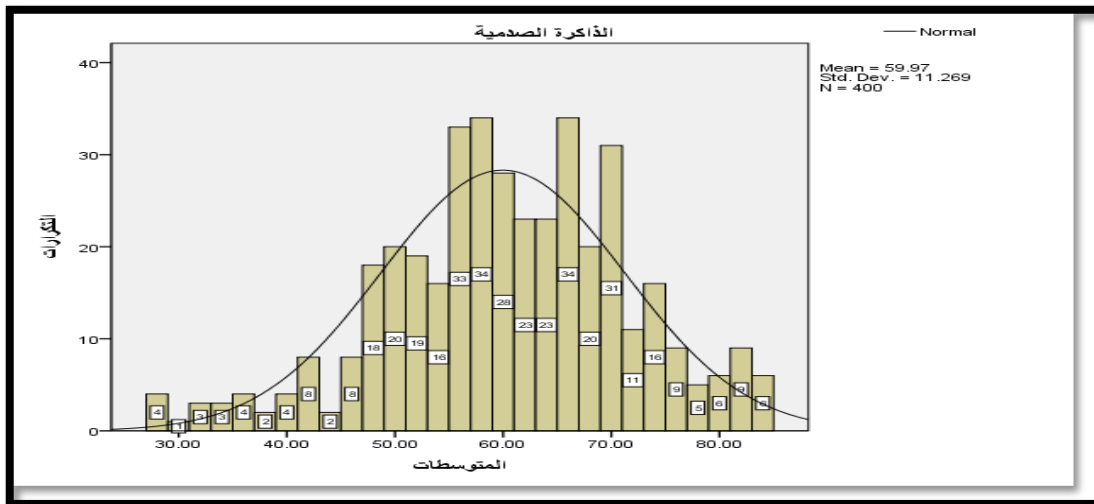
قامت الباحثة بحساب المؤشرات الاحصائية لقياس الذاكرة الصدمية باستخدام الحزمة

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 درجة Maximum	84.00

وعند ملاحظة المؤشرات الإحصائية الأنفة 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 بيانياً.



الشكل (4)

يوضح منحنى التوزيع للخصائص السيكومترية لمقياس الذاكرة الصدمية

ثانياً: مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي Emotional regulation strategies scale

أ. تحديد المفهوم نظرياً:

تم تحديد المفهوم نظرياً 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، وإعادة التقييم) وأشارت النظرية الى القمع هو نوع من تعديل الاستجابة، وبالتالي يركز على الاستجابة، ويعني ان الفرد يمنع السلوك التعبيري من الانفعال .

اما إعادة التقييم: نوع من التغيير المعرفي، وبالتالي التركيز على الموقف. 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 الاولى):

بعد اطلاع الباحثة على الاطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس العربية والاجنبية الا انها لم تتبنى اي مقياس منهم للأسباب الآتية:

1. مقياس (سلوم، 2015) لقياس عينة طلاب الجامعة وهي لا تتناسب مع عينة البحث الحالي .
 2. ان مقياس (عباس واخرون، 2019) لقياس عينة طلاب الجامعة وهي لا تتناسب مع عينة البحث الحالي .
 3. اما المقياس الاجنبي لكروس (Gross، 2003) يتكون من 10 فقرات فقط ولا يتناسب مع عينة وهدف البحث الحالي .
- اذ قامت الباحثة ببناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (القمع، إعادة التقييم) تم بناء (11) فقرة لقياس القمع و(11) فقرة لقياس إعادة 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. عالية اذا كانت اجابة الفرد بـ(دائما) تعطى له (ثلاث درجات) اما اذا كانت اجابته (احيانا) تعطى له (درجتان) في حين اذا كانت اجابته بـ(ابدا) تعطى له (درجة واحدة) 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 استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الصيغة الاولى):

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 الاولى 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) يبين ذلك.

جدول (9)

آراء الخبراء حول صلاحية مقياس استراتيجية القمع

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

جدول (10)

اراء الخبراء حول صلاحية مقياس استراتيجيات ادارة التقييم

ارقام الفقرات	عدد الموافقين	عدد المعارضين	النسبة المئوية للموافقين	النسبة المئوية للمعارضين
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):

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، حيث 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 من 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 وانتهاءً 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 ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً 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 (25-31) ، واختيار نسبة (27%) من الاستمارات استراتيجية القمع الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والبالغ عددها (108) استمارة أيضاً وحدود المجموعة الدنيا(15-21) ،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 فإن 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 .

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. وعُدَّت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية . وجدول (11) يبين درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي بطريقة المجموعتان الطرفتان :

جدول (11)

القوة التمييزية لفقرات 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 الفقرات 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 الاستثمارات وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات 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 فقرة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

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

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) إذ 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 لدلالاتها 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 استراتيجيات إعادة 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 جيداً عند مقارنته بمعيار الفا كرونباخ للثبات (0,70).

ح . وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية :

بعد استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تكون المقياس بصورته النهائية من (10) فقرة لاستراتيجية القمع و(11) فقرة لاستراتيجية اعادة التقييم، لقد وضعت الباحثة ثلاث بدائل للإجابة امام كل فقرة وهي (دائماً، احياناً، ابداً) 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.

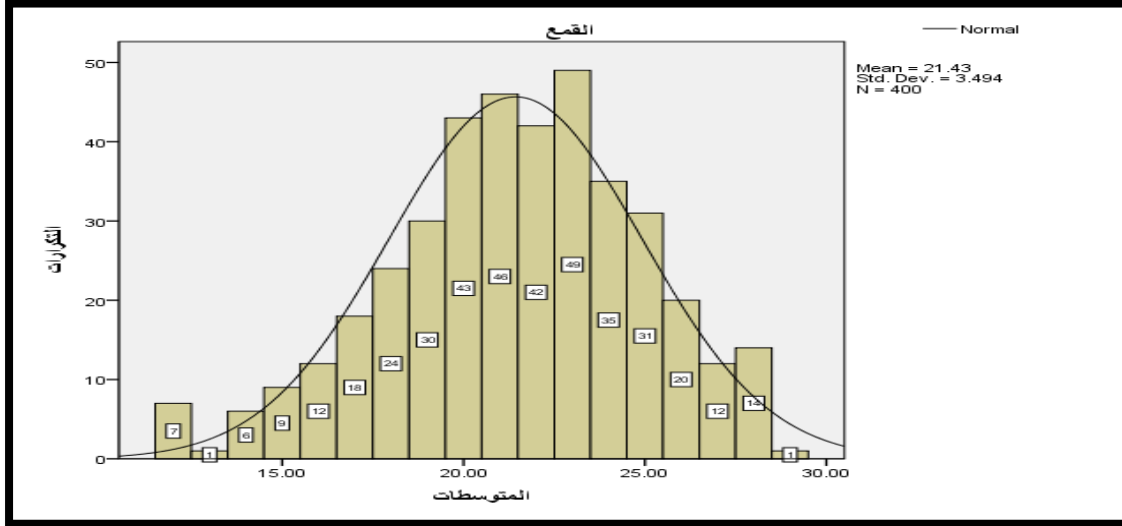
ط. المؤشرات الإحصائية لمقياس استراتيجية التنظيم الانفعالي:

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

جدول (14)

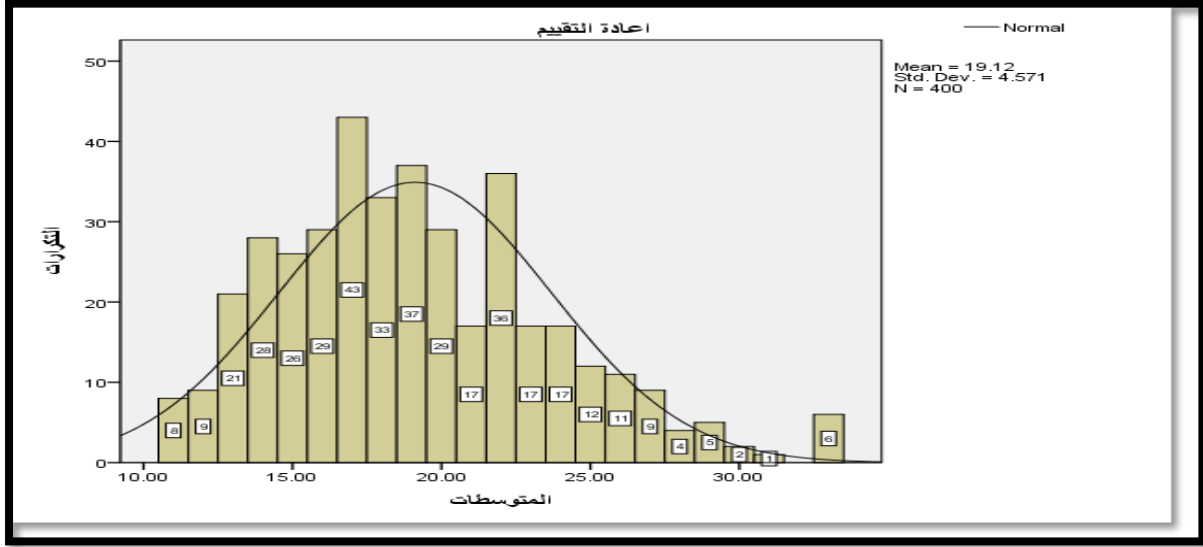
المؤشرات الإحصائية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

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



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 (إعادة 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 (2022 /3/10 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: لتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الذاكرة الصدمية و استراتيجيات التنظيم الانفعالي .
2. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين :
 - أ- استخراج القوة التمييزية
 - 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 ألفا كرونباخ 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).

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ثانياً. التوصيات

ثالثاً. المقترحات

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث على وفق تسلسل أهدافه في الفصل الأول بعد إجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق أدوات البحث الحالي على أفراد العينة (ابناء الشهداء) ، و من ثم مناقشة النتائج وتفسيرها وفق النظريتين المتبناة في البحث الحالي ، ثم تقديم عدد من التوصيات والمقترحات. وكما يأتي :

❖ اولاً : 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 واحدة (One Sample T.test) وجد ان الفرق دال احصائياً، 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

ان الافراد الذين تعرضوا لحدث صادم سوف يتذكرون جوانب الصدمة والانفعالات المصاحبة ، التي مروا بها في ذلك الوقت ، اذ يبدو ان المشاعر غالباً ما يتم اعادة تكوينها في شدتها الاصلية في عمليات اعادة تمثيل تلقائية (Brewin ,et al,1991:671).

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 ابناءه 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 التأثير 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.

حيث تتوافق هذه الدراسة مع دراسة ماركس وآخرون Marks, R.et al.2019، حيث اقيمت الدراسة على بعض الافراد الذين تعرضوا لحوادث صدمية خلال حياتهم ، اذ اشارت الدراسة ان تعرض الافراد لحوادث صدمية اثناء حياتهم ،واثارة الخوف تترك لديهم ذكريات صدمية وتسبب لهم اعراض عدة تؤدي الى اضطراب ما بعد الصدمة وذلك لان الذاكرة الصدمية هي عرض من اعراض عدة تؤدي الى اضطراب ما بعد الصدمة(9: Marks, R.et al , 2019) .

وتتوافق أيضا هذه الدراسة مع دراسة ستيدمان Stedman,2007 على دراسة العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بذكريات الصدمة واشتملت العينة أطفال ومراهقين في إنجلترا ، تجاه الحدث الأكثر إثارة للخوف الذي مروا به مؤخراً وترك لديهم ذكريات صدمية ومؤثرة، حيث اكدت الدراسة ان الذاكرة الصدمية هي سمة من سمات اضطراب ما بعد الصدمة. (Stedman et al , 2007: , 12-14)

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 للاناث (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
ذكور	197	59.025	11.785	399	المحسوبة	الجدولية	0,05
اناث	203	60.876	10.693		-1,646	1,96	غير دالة

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 (الاستشارة 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 بسبب عدم النضج الانفعالي لديهم، لذلك يكون وقع الأحداث أفسى عليه .

حيث نادراً ما تتلقى الجوانب النفسية الدعم والاهتمام الكافي في حالات الحروب والأزمات في مجتمعاتنا ، فضلا عن أن المجتمع يدفع الفرد لكبت مشاعره وإظهار القوة والصمود ، وهذا لا يساعد المراهق على التعبير عن حزنه وألمه ومخاوفه ، فأكثر الاسر العراقية قد عانت من هذه الاحداث وان المراهقين اكثر الافراد بالأسرة تأثيرا وتضررا من غيرهم في الاسرة بفقدان الاب ، واختلفت هذه الدراسة مع دراسة الخيلاني (2008) في بغداد وهي قياس العلاقة الارتباطية بين الالم الاجتماعي والذاكرة الصدمية والاختفاقات المعرفية حيث بلغت عينة البحث (480) طالبا وطالبة، حيث توصلت هذه الدراسة الى وجود ذاكرة صدمية لدى الذكور اعلى من الاناث وأيضا اكدت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين الالم الاجتماعي والذاكرة الصدمية والاختفاقات المعرفية (الخيلاي، 2008، 125) .

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 واحدة (One Sample T.test) () وجد ان الفرق دال احصائياً، 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 استراتيجيات (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 واحدة (One Sample T.test) وجد ان الفرق دال احصائياً، 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 منخفضة، جدول (17) يوضح ذلك .

جدول (17)

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

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

لتنظيم الانفعال الناتج من حدثا يقوم الافراد بتعديل استجاباتهم لهذا الحدث من خلال التأثير على الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية وان افضل اشكال تعديل الاستجابة هو (القمع) وهو تقليل السلوك المستمر للتعبير عن الانفعالات، وواحد اشكال التغيير المعرفي هو (اعادة التقييم) هو تغيير تقييم الفرد للموقف من اجل تغيير مشاعره السلبية (Gross,2008,714-715).

ان تفسير هذه النتيجة اكدت بوجود استراتيجيات القمع وهي ومرتفعة عند ابناء الشهداء وعدم وجود استراتيجيات 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 و قمع 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 ،حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة البري(2021) حيث اجريت الدراسة على عينة بلغت (320) طالب وطالبة حيث توصلت الى وجود استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين (البري،2021: 244) .

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
ذكور	197	21.264	3.516	399	المحسوبة	الجدولية	0,05
اناث	203	21.596	3.473		-0.950	1,96	

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 استراتيجيات 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)

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

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 (Michelle ، 2009,890-900).

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
تبعاً للمتغير الجنس (ذكور اناث)

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

وتفسيرا للنتائج النهائية لا توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين الذاكرة الصدمية والقمع وبين الذاكرة الصدمية واعادة التقييم تبعاً 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 اظهرت نتائج البحث ان قيمة معامل الارتباط بين الذاكرة الصدمية والقمع بلغ (0.383) والقيمة الحرجة (0.098) وان قيمة معامل الارتباط بين الذاكرة الصدمية واعادة التقييم بلغ (-0.314) والقيمة الحرجة (0.098) ، 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	0.383	0.098	398	دال إحصائياً
الذاكرة الصدمية*اعادة التقييم	-0.314	0.098	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 يعانیه 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 استراتيجيات 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 ايجابية 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 بالمعانة 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 تبعاً 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) تبعاً 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.

❖ ثانيا: التوصيات :

وبناء على ما توصلت اليه نتائج البحث توصي الباحثة :

1. الى المنظمات الحكومية وغير الحكومية، ضرورة تقديم الخدمات بغض النظر عن قيمتها اذا كان الدعم معنوي ام مادي او غيرها الى ابناء الشهداء ، مما سوف ينعكس عليهم وعلى جانبهم النفسي بشكل ايجابي مما يساعدهم في تخطي مصاعب الحياة المختلفة.

2. الى مديرية التربية في محافظة الديوانية ، ضرورة الاهتمام بمتطلبات ابناء الشهداء المراهقين تؤهلهم لمواصلة الدراسة والاهتمام أيضا بالمجريات التعليمية لهم ، لان انقطاعهم عن الدراسة يسبب لهم ضغوطات تزيد من معاناتهم وتذكرهم للحدث المؤلم مما يؤثر عليهم سلبا ويشعرهم بعدم الراحة.
3. الى مرشدي المدارس في محافظة الديوانية ،ضرورة متابعة السلوك اليومي لأبناء الشهداء باستمرار ،ومراقبة درجاتهم ومعدلاتهم والتقرب منهم ومعرفة ما يعانونه ومساعدتهم على تحطى هذه الصدمة .

❖ ثالثا :المقترحات : واستكمالاً لنتائج البحث تقترح الباحثة :

1. اجراء دراسة عن الذاكرة الصدمية وعلاقتها بالتفكير الانتحاري .
2. اجراء دراسة عن الذاكرة الصدمية وعلاقتها بالشخصية الانهزامية.
3. اجراء دراسة عن الذاكرة الصدمية وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي للأطفال الذين تعرضوا للعنف.
4. تصميم برامج ارشاد وتنمية نفسية وعقلية لدى الطلبة في المدارس الذين فقدوا احد والديهم او كلاهما .
5. اجراء دراسة عن الذاكرة الصدمية وعلاقتها بقلق الموت ، او القلق النفسي، او بالوحدة النفسية .
6. اجراء دراسة عن الذاكرة الصدمية والانطواء.
7. اجراء دراسة عن استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بالثقة بالنفس .

المصادر

المصادر :

اولا : المصادر العربية .

- الامام ،مصطفى محمود وآخرون (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 ،الأردن.
- 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 ، الأردن.
- 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 والاختفاقات 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، مجلد 37، عدد 5، سوريا.
- سلمان، جار الله (2006). المقارنات المعرفية البيولوجية لاضطراب الشدة التالية للصدمة، جامعة باتنة، الجزائر.
- سلوم، هناء عباس (2015). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بجل 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.
- الشرافي ،مازن ابراهيم مصطفى ،(2012). اساليب مواجهه الخبرة الصادمة لدى معلمي وكالة الغوث بغزة وعلاقتها بجودة الحياة ،كلية التربية جامعة الازهر ،غزة ،فلسطين.
- شعبان ، مرسيليا حسن (2013). الدعم النفسي ضرورة مجتمعية . اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ،العدد31.
- صالح، سليمة(2018). الصدمة النفسية لدى عينة من المراهقين المتعرضين لحوادث المرور رسالة ماجستير بعلم النفس العيادي ،جامعة محمد بوضياف، المسيلة ، الجزائر.
- صبرينة ، أيت اعراب ،دليلة، زناد(2020). اثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي على نوعية الحياة لدى المصابات بسرطان الثدي وازواجهن اثناء فترة العلاج الكيميائي ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ،العدد5.
- 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.

- عبد الله ،محمد قاسم(2004). سيكولوجية الذاكرة قضايا واتجاهات حديثة، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- عثمان، فاروق السيد ،عبد، عبد الهادي السيد (2002). القياس والاختبارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علام ،صلاح الدين محمود ،(1986). تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي، مطابع القبس التجارية، الكويت.
- عليوة، سهام علي عبد الغفار(2018). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين، كلية التربية ،جامعة كفر الشيخ.
- عودة ،احمد سلمان والخليبي ،خليل يوسف(1988). الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ،دار الفكر للتوزيع والنشر، عمان، الاردن.
- عودة، احمد (2002) . القياس والتقويم في العملية التدريسية ، دار الامل للنشر والتوزيع ، الاردن.
- عودة، احمد سلمان (1998) . القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار الامل للنشر والتوزيع ،اريد، الاردن.
- عودة، احمد سلمان(2000). الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، دار الامل للنشر والتوزيع ،اريد، 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 العكلي ،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 كLINIKIه)**، 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 ،اردن، 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 .

-
- CHRISTOPHE , V . (2009). **Evaluation de deux stratégies de regulation émotionnelle : suppression expressive et la réévaluation cognitive** , Elsevier , Masson.
 - Chselli , E.E. (1981). **Theory of psychological measurement** , New York.
 - 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.
 - Ebel, R. L., & Frisbie, D. A. (1991). **Essentials of Educational 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.
- McNally R. (1998). **Experimental approaches to cognitive abnormality in posttraumatic stress disorder** . 18.
- Mikolajczak ,M. (2009). **Les compétences émotionnelles**, paris : Dunod.
- Nunnally , J. C. , & Bernstein , I. H. (1994). **Psychometric Theory** 3d ed .) ,Congress of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety ,The Guilford Press. New York ,pp. 3-22.
- 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.
 - Sorić , I. Penezić , Z. & Bunc (2013) .**Big Five personality traits . cognitive appraisals and emotion regulation strategies as predictors achievement emotions, Psihologijske of Teme , 22 (2) , 325-349.**
 - Stedman , R, Smith,p, Yule,w, Dalgleish,t, (2007). **The Trauma Memory Quality Questionnaire: Preliminary development.**
 - Michelle , S & Robert W(2009). **Effects of aging on experimentally instructed detached reappraisal, positive reappraisal, and emotional behavior suppression,** University of California at Berkeley,
 - Wild, J,&. Clark, D. (2011). **Imagery Rescripting of Early Traumatic Memories in Social Phobia, Institute of Psychiatry, King's College London.**

الملاحق

ملحق (1)

كتاب تسهيل المهمة

بسم الله الرحمن الرحيم

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية الآداب

مكتب معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

Republic of Iraq
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION
& SCIENTIFIC RESEARCH
UNIVERSITY OF AL-QADISIYA
College of Arts

جامعة القادسية

٣٨١٥
العدد:
التاريخ: ١٥ / ١١ / ٢٠٢١

الى / مؤسسة الشهداء في الديوانية

الخوارزمي
توجه بالطلبات مضافة
للمهمة

م / " تسهيل مهمة
تحية طيبة...

(إيماننا منا بموقفكم الكريم يرجى تسهيل مهمة الطالبة (لينا عدنان خلف) ماجستير / قسم علم النفس في كلياتنا، لتزويدها بالمعلومات والبيانات التي تخص موضوع رسالتها المرسومة (الذاكرة الصدمية وعلاقتها ببعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أبناء الشهداء)

مع التقدير

تسليم شهادة ضحايا جرائم حزب البعث
تسليم شهادة الشهداء
تسليم شهادة ضحايا الارهاب
الاجتماعية

أ.م.د. ثائر رحيم كاظم
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٢٠٢١/١١/١٥

الرجاء ما يلي
الرجاء ما يلي

نسخة منه إلى

- مكتب السيد العميد / للتعرف بالإطلاع مع التقدير.
- شعبة البحث والتطوير.
- الصادر.

اسراء ١١/١٥

جامعة القادسية - ص.ب. 1811
كلية الآداب / جامعة القادسية - ص.ب. 1811

qu.edu.iq/ort
qu.edu.iq

ملحق (2)

اعداد مجتمع الدراسة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Republic of Iraq
 Presidency of Ministers
 Foundation of Martyrs



جمهورية العراق
رئاسة الوزراء
مؤسسة الشهداء

العدد: ٢٥٠٠٠
 التاريخ: ٢٠١١ / ١٢

مديرية شهداء الديوانية
شعبة إدارة الموارد البشرية
 وحدة الأرقام

ذوو الشهداء، أمانة في اعناقنا
 الى / جامعة القادسية / كلية الآداب
 م / اجابة

السلام عليكم وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

إشارة إلى كتابكم ذي العدد (٣٨١٥) في ١٦/١٥/٢٠١١م، نسبة الشهداء
 نود إعلامكم ان عدد أبناء الشهداء المصادق عليهم في مديرية يتنا
 كما مبين في الجدول أدناه

ت	الفئة	عدد أبناء الشهداء
١	شهداء النظام البائد	١٨٥٣
٢	شهداء الحشد الشعبي	١٣٠٥
٣	شهداء ضحايا الارهاب	٧٢١٩

... مع التقدير ...

المرفقات
 صورة عن تنبيه

أمين جميل أمانة
مدير مديرية شهداء الديوانية
 ٢٠٢١/١١/

نسخة منه
 • الأوراق المركزية / للحفظ
 • الاضبارة الشخصية / للحفظ

www.alshuhadaa.gov.iq E-mail: info@alshuhadaa.gov.iq www.alkhaledoon.com/vb

ملحق (3)

كتاب تسهيل المهمة

العدد/ ٤٤ / ٨ / ٢٠٢٢
التاريخ/ ٤٤ / ١١ / ٢٠٢٢

المديرية العامة لتربية القادسية
قسم الاعداد والتدريب
شعبة البحوث والدراسات

الى/قسم التخطيط التربوي
م/ تسهيل مهمة

السلام عليكم ...

استنادا الى كتاب جامعة القادسية / كلية الاداب / مكتب معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ذي العدد ٤٠٢٩ في ٢٩/١١/٢٠٢١ يرجى تسهيل مهمة السيدة (نينا عدنان خلف) طالبة الماجستير في جامعة القادسية / كلية الاداب/قسم علم النفس للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ لإتمام متطلبات بحثها الموسوم (الذاكرة الصدمية وعلاقتها ببعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء).
مع التقدير

شعبة البحوث والدراسات التربوية

هـ
٥/ أ.م.د عباس شمران شهد
مدير قسم الاعداد والتدريب
٢٠٢٢/ ١ / ٤٤

نسخة منه الى/

- ادارات المدارس المتوسطة والاعدادية والثانوية في المحافظة كافة لنفس الغرض اعلاه
- شعبة البحوث والدراسات مع الاوليات.

ملحق (4)

اسماء الأستاذة المحكمين حسب اللقب العلمي وحسب الحروف الهجائية

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	علي صكر جابر	استاذ دكتور	(جامعة القادسية/كلية التربية/قسم علوم تربوية ونفسية
2	نغم هادي حسين	استاذ	جامعة القادسية/كلية الآداب/قسم علم النفس
3	احمد عبد الكاظم جوني	استاذ مساعد دكتور	جامعة القادسية /كلية الآداب/ قسم علم النفس
4	حيدر طارق كاظم	استاذ مساعد دكتور	جامعة بابل / كلية التربية الاساسية/قسم التربية الخاصة.
5	خالد ابو جاسم	استاذ مساعد دكتور	جامعة القادسية/كلية التربية /قسم العلوم التربوية والنفسية
6	رشيد ناصر خليفة الهاشمي	استاذ مساعد دكتور	جامعة واسط/كلية التربية/قسم العلوم التربوية و النفسية
7	سلام هاشم حافظ	استاذ مساعد دكتور	جامعة القادسية/كلية الآداب/ قسم علم النفس
8	طارق محمد بدر	استاذ مساعد دكتور	جامعة القادسية /كلية الآداب / قسم علم النفس
9	عبد كاظم سموم	استاذ مساعد دكتور	جامعة واسط/كلية التربية الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية
10	علي حسين عايد	استاذ مساعد دكتور	جامعة القادسية/كلية التربية / قسم العلوم التربوية و النفسية
11	كمال محمد سرحان الخيلاني	استاذ مساعد دكتور	جامعة بغداد/كلية الآداب /قسم علم النفس
12	كهرمان هادي عودة	استاذ مساعد دكتور	جامعة القادسية/التربية للبنات/ قسم الارشاد و التوجيه التربوي
13	هشام مهدي	استاذ مساعد دكتور	جامعة القادسية/كلية التربية/قسم العلوم التربوية و النفسية
14	فارس هارون رشيد	مدرس دكتور	جامعة القادسية/كلية الآداب/قسم علم النفس

ملحق (5)

مقياس الذاكرة الصدمية (بصورته الاولية)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة القادسية / كلية الآداب

قسم علم النفس / الماجستير

استطلاع اراء المحكمين لصلاحية مقياس الذاكرة الصدمية

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة ...

تسعى الباحثة إلى اجراء دراستها الموسومة (الذاكرة الصدمية وعلاقتها ببعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء)، و لغرض تحقيق اهداف البحث ينبغي توفر اداة لقياس الذاكرة الصدمية وبعد الرجوع الى الادبيات و الاطر النظرية ، قامت الباحثة ببناء مقياس الذاكرة الصدمية **Traumatic Memory** وفق نظرية الترميز المزدوج **Dual-coding theory** للعالم بروين (Brewin,1996) وهي عبارة عن زكريات اقتحاميه متكونه من صور مصحوبة بمستويات عالية من الاثارة الفسيولوجية ويتم اختيارها على انها اعادة تمثيل للصدمة الاصلية (Brewin,1996,p.670) علما ان بدائل المقياس (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق علي)، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال ،تعرض الباحثة عليكم فقرات المقياس ، و ترجو من حضراتكم تقييم صلاحية الفقرات و البدائل و ابداء اي ملاحظة او تعديل ترونه مناسباً.

هذا ولكم جزيل الشكر و الاحترام

1. الاسم واللقب العلمي :

2. الجامعة :

3. الكلية :

4. التخصص :

الباحثة

المشرف

لينا عدنان خلف

أ.م.د. زينة علي صالح

مقياس الذاكرة الصدمية

بالنسبة لحادثة استشهاد والدي ...

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اعاني من القلق كلما اقتربت الذكرى السنوية للحدث .			
2	تقتحم عقلي افكار مرتبطة بالأحداث المؤلمة التي مررت بها.			
3	ابتعد عن المواقف التي تذكرني بإحداث الماضي.			
4	يسيطر علي الخوف عندما اتواجد في مكان الحدث.			
5	اهملت دراستي بسبب ما مررت به من الم.			
6	اشعر بالانفعال كلما اتذكر احداث الماضي المؤلمة.			
7	احاول ان امحي ما حصل من ذاكرتي دون جدوى.			
8	تحبط بي اشياء كثيرة تذكرني بالحدث.			
9	ابتعد عن أي شئ يذكرني بما حصل لي.			
10	عندما اتذكر الحدث يحدث لي ردود افعال بدنية مثل التعرق، ضيق التنفس، او خفقان القلب.			
11	اواجه كوابيس بشكل متكرر عن الحدث .			
12	اتجنب الكلام عن الحدث الذي مررت به.			
13	احتاج احد يساعدي في تخطي ما أعاني منه.			
14	اواجه صعوبة في القدرة على التعامل مع العالم الخارجي.			
15	ذكرياتي عن الحدث هي صور أو اصوت.			
16	أستطيع أن أصف الحدث المؤلم بتفاصيله الدقيقة.			
17	اتخيل سماع اشياء عن الحدث بسبب ما لدي من ذكريات.			
18	اشعر ان الحدث يعيد نفسه كأنه يحدث الان .			
19	عندما اتذكر ما مررت به اسمع اشياء قد سمعتها عند وقوع الحدث.			
20	اتذكر الاحداث الماضية التي مررت بها بشكل واضح وكأنها حدثت الان.			
21	اتجنب الاختلاط مع الاشخاص لانهم يذكروني بما حدث.			
22	أتألم عندما اتذكر الحدث الذي مررت به.			
23	اواجه صعوبة في نسيان الالم الذي حدث في الماضي.			
24	اشعر بالخوف ان يصيبني مكروه بسبب ذكريات الحدث			
25	اسمع صوت ابي وهو في اخر لحظات حياته حتى وانا نائم.			
26	اشارك ذكرياتي وقلقي مع شخص اثق به .			
27	اشعر بان الناس لا يفهمون ما حدث لي.			
28	اجد ان العالم اقل امنا و اكثر تهديدا .			
29	اشعر بحالة من القلق المستمر بسبب الحادث .			
30	اشعر بالخوف كلما اقتربت من مكان الحادث .			

ملحق (6)

مقياس الذاكرة الصدمية (بصيغته المعد للإحصائي)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة القادسية / كلية الآداب

قسم علم النفس / الماجستير

عزيزي ابن الشهيد البطل:

نعرف ان ذكرى استشهاد والدك كانت جرحا عميقا لديك وستبقى في قلبك وذهنك ، حيث كان يوم استشهادك من الايام العظيمة التي تحمل معها أجمل الدروس و القيم والمبادئ والعبر التي أنتجها من عشقه للشهادة وحب الوطن يجب ان تزودك هذه الذكرى بالقوة والعزم والاصرار على النجاح.

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عما يشعر به الفرد حيال بعض المواقف او الحالات في حياته ... نرجوا منك قراءتها واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعه امام كل فقرة ، كما موضح في المثال الاتي :

ت	الفقرات	البدائل		
1	اجد سهوله في التعامل مع الاشخاص الذين اقابلهم لأول مرة .	لا تتطبق علي	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي دائما
				√

نرجوا منك الاجابة بصراحة وحرية، لان صراحتك وحرمتك في الاجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا

البحث، علماً انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة، ولن يطلع على اجابتك سوى الباحث ولا داعي لذكر الاسم.

معلومات عامة :

• الجنس: ذكر انثى

مع خالص شكري لتعاونك

الباحثة:

لينا عدنان خلف

بالنسبة لحادثة استشهاده والدي ...

ت	الفقرات	البدائل		
		لا تنطبق على	تنطبق على احيانا	تنطبق على دائما
1	اعاني من القلق كلما اقتربت الذكرى السنوية للحدث .			
2	تقحم عقلي افكار مرتبطة بالأحداث المؤلمة التي مررت بها.			
3	ابتعد عن المواقف التي تذكرني بإحداث الماضي.			
4	يسيطر علي الخوف عندما اتواجد في مكان الحدث.			
5	اهملت دراستي بسبب ما مررت به من الم.			
6	اشعر بالانفعال كلما اتذكر احداث الماضي المؤلمة.			
7	احاول ان انسى ما حصل دون جدوى.			
8	تحيط بي اشياء كثيرة تذكرني بالحدث.			
9	عندما اتذكر الحدث اشعر بضيق التنفس ،التعرق وخفقان في القلب .			
10	اواجه كوابيس بشكل متكرر عن الحدث .			
11	اتجنب الكلام عن الحدث الذي مررت به.			
12	احتاج احد يساعدني في تخطي ما أعاني منه.			
13	اواجه صعوبة في القدرة على التعامل مع العالم الخارجي.			
14	ذكرياتي عن الحدث هي صور أو اصوت.			
15	أستطيع أن أصف الحدث المؤلم بتفاصيله الدقيقة.			
16	اتخيل سماع اشياء عن الحدث بسبب ما لدي من ذكريات.			
17	اشعر ان الحدث يعيد نفسه كأنه يحدث الان .			
18	عندما اتذكر ما مررت به اسمع اشياء قد سمعتها عند وقوع الحدث.			
19	اتذكر الاحداث الماضية التي مررت بها بشكل واضح وكأنها حدثت الان.			
20	اتجنب الاختلاط مع بعض الاشخاص لانهم يذكروني بما حدث.			
21	أتألم عندما اتذكر الحدث الذي مررت به.			
22	اشعر بالخوف ان يصيبني مكروه بسبب ذكريات الحدث			
23	اسمع صوت ابي وهو في اخر لحظات حياته حتى وانا نائم.			
24	اشارك ذكرياتي وقلقي مع شخص اثق به .			
25	اشعر بان الناس لا يفهمون ما حدث لي.			
26	اجد ان العالم اقل امنا و اكثر تهديدا .			
27	اشعر بحالة من القلق المستمر بسبب الحادث .			
28	اشعر بالخوف كلما اقتربت من مكان الحادث .			

ملحق (7)

مقياس الذاكرة الصدمية بصيغته النهائية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة القادسية / كلية الآداب
قسم علم النفس / الماجستير

عزيزي ابن الشهيد البطل:

نعرف ان ذكرى استشهاد والدك كانت جرحا عميقا لديك وستبقى في قلبك وذهنك ، حيث كان يوم استشهاده من الايام العظيمة التي تحمل معها أجمل الدروس و القيم والمبادئ والعبر التي أنتجها من عشقه للشهادة وحب الوطن يجب ان تزودك هذه الذكرى بالقوة والعزم والاصرار على النجاح.
بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عما يشعر به الفرد حيال بعض المواقف او الحالات في حياته ...
نرجوا منك قراءتها واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعه امام كل فقرة ، كما موضح في المثال الاتي :

ت	الفقرات	البدائل		
1	اجد سهوله في التعامل مع الاشخاص الذين اقابلهم لأول مرة .	تتطبق علي دائما	تتطبق علي احيانا	لا تتطبق علي
		√		

نرجوا منك الاجابة بصراحة وحرية، لان صراحتك وحريةك في الاجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث، علماً انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة، ولن يطلع على اجابتك سوى الباحث ولا داعي لذكر الاسم.

معلومات عامة :

• الجنس: ذكر انثى

مع خالص شكري لتعاونك

الباحثة:

لينا عدنان خلف

بالنسبة لحادثة استشهاده والدي ...

ت	الفقرات	البديائل		
		تطبيق على دائما	تطبيق على احيانا	لا تطبيق على
1	اعاني من القلق كلما اقتربت الذكرى السنوية للحدث .			
2	تفتح عقلي افكار مرتبطة بالأحداث المؤلمة التي مررت بها.			
3	ابتعد عن المواقف التي تذكرني بإحداث الماضي.			
4	يسيطر علي الخوف عندما اتواجد في مكان الحدث.			
5	اهملت دراستي بسبب ما مررت به من الم.			
6	اشعر بالانفعال كلما اتذكر احداث الماضي المؤلمة.			
7	احاول ان انسى ما حصل دون جدوى.			
8	تحيط بي اشياء كثيرة تذكرني بالحدث.			
9	عندما اتذكر الحدث اشعر بضيق التنفس ،التعرق وخفقان في القلب .			
10	اواجه كوابيس بشكل متكرر عن الحدث .			
11	اتجنب الكلام عن الحدث الذي مررت به.			
12	احتاج احد يساعدني في تخطي ما أعاني منه.			
13	اواجه صعوبة في القدرة على التعامل مع العالم الخارجي.			
14	ذكرياتي عن الحدث هي صور أو اصوت.			
15	أستطيع أن أصف الحدث المؤلم بتفاصيله الدقيقة.			
16	اتخيل سماع اشياء عن الحدث بسبب ما لدي من ذكريات.			
17	اشعر ان الحدث يعيد نفسه كأنه يحدث الان .			
18	عندما اتذكر ما مررت به اسمع اشياء قد سمعتها عند وقوع الحدث.			
19	اتذكر الاحداث الماضية التي مررت بها بشكل واضح وكأنها حدثت الان.			
20	اتجنب الاختلاط مع بعض الاشخاص لانهم يذكرونني بما حدث.			
21	أتألم عندما اتذكر الحدث الذي مررت به.			
22	اشعر بالخوف ان يصيبني مكروه بسبب ذكريات الحدث			
23	اسمع صوت ابي وهو في اخر لحظات حياته حتى وانا نائم.			
24	اشارك ذكرياتي وقلقي مع شخص اثق به .			
25	اشعر بان الناس لا يفهمون ما حدث لي.			
26	اجد ان العالم اقل امنا و اكثر تهديدا .			
27	اشعر بحالة من القلق المستمر بسبب الحادث .			
28	اشعر بالخوف كلما اقتربت من مكان الحادث .			

الملحق (8)

مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (بصورته الأولى)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة القادسية / كلية الآداب

قسم علم النفس / الماجستير

استطلاع آراء المحكمين لصلاحية مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة ...

1. تسعى الباحثة إلى اجراء دراستها الموسومة (الذاكرة الصدمية وعلاقتها ببعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء)، و لغرض تحقيق اهداف البحث ينبغي توفر اداة لقياس بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي وبعد الرجوع الى الادبيات و الاطر النظرية ، قامت الباحثة ببناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي **emotional regulation strategies** للعالم. جيمس كروس (Gross، 2003):هي الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لتنظيم الاستجابة الانفعالية.علما ان بدائل المقياس (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق علي)، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، تعرض الباحثة عليكم فقرات المقياس ، و ترجو من حضراتكم تقييم صلاحية الفقرات و البدائل و ابداء اي ملاحظة او تعديل ترونيه مناسباً.

هذا ولكم جزيل الشكر و الاحترام

1. الاسم واللقب العلمي :

2. الجامعة :

3. الكلية :

4. التخصص :

الباحثة

المشرف

لينا عدنان خلف

أ.م.د. زينة علي صالح

مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

1- القمع (Repression) هو شكل من اشكال تعديل الاستجابة الذي يتضمن تثبيط السلوك الانفعالي التعبيري المستمر .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	امنع نفسي من البكاء عند مروري بموقف محزن.			
2	عندما اشعر بمشاعر سلبية، احرص على عدم التعبير عنها.			
3	استطيع السيطرة على انفعالاتي وعدم التعبير عنها .			
4	اتحدث بما اشعر به بسهولة.	-		
5	اخفي مشاعر الحزن بداخلي. او احتفظ بمشاعري بداخلي			
6	ابين للآخرين اني سعيد .	-		
7	اجد صعوبة في البوح للآخرين بما اشعر .			
8	لدي القدرة على منع احزاني من التأثير على سلوكي.			
9	لدي الكثير من الافكار لا استطيع السيطرة عليها.			
10	اقضي معظم وقتي في النوم للهروب من التفكير الزائد.			
11	اعبر عن انفعالاتي بالرسم والالعاب الرياضية.			

2- إعادة التقييم (Reevaluation): شكل من أشكال التغيير المعرفي الذي ينطوي على تفسير موقف يحتمل أن يثير المشاعر بطريقة تغير تأثيره الانفعالي.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اسيطر على مخاوفي بواسطة تغيير طريقة تفكيري.			
2	اقنع نفسي ان هناك اشياء اكثر حزنا بالحياة.			
3	الموقف التي حصلت لي جعلتني اقوى من قبل .			
4	كل المواقف التي مررت بها وان كانت حزينة فلها جوانب ايجابية.			
5	تعلمت الكثير من الدروس بسبب الاحداث التي مررت بها .			
6	اغير طريقة تحدثي العدائية او السيئة لتحسين علاقاتي مع الاخرين			
7	اكرر الذهاب للاماكن التي حدثت بها الصدمة لتقليل تأثيرها في داخلي .			
8	اتقبل الواقع لكي يسهل على تقبل مشاكلي.			
9	عندما اريد ان اشعر بمشاعر ايجابية اغير طريقة تفكيري في الموقف الذي انا فيه.			
10	عندما واجه موقفا ضاعطا فإنني افكر فيه بطريقة تساعدني لكي ابقى هادئا.			
11	اتعامل بواقعية مع المواقف الصعبة التي تواجهني.			

ملحق (9)

مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (بصيغته التحليل الاحصائي)

نرجوا منك قراءتها واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعه امام كل فقرة ، كما موضح في المثال الاتي :

ت	الفقرات	البدائل		
1	اجد سهوله في التعامل مع الاشخاص الذين اقابلهم لأول مرة .	لا تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي دائماً
				√

نرجوا منك الاجابة بصراحة وحرية، لان صراحتك وحررتك في الاجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث، علماً انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة، ولن يطلع على اجابتك سوى الباحث ولا داعي لذكر الاسم.

معلومات عامة :

• الجنس: ذكر انثى

مع خالص شكري لتعاونك
الباحثة:

لينا عدنان خلف

ت	الفقرات	البدائل		
		لا تنطبق على	تنطبق على احيانا	تنطبق على دائما
1	امنع نفسي من البكاء عند مروري بموقف محزن.			
2	احرص على عدم التعبير عن المشاعر السلبية .			
3	استطيع السيطرة على انفعالاتي وعدم التعبير عنها .			
4	اتحدث بما اشعر به بسهولة.			
5	اخفي مشاعر الحزن بداخلي ولا اظهرها للآخرين.			
6	اتسم بالقوة التي تساعدني على التكيف مع احداث الحياة.			
7	اجد صعوبة في البوح للآخرين بما اشعر .			
8	لدي القدرة على منع احزاني من التأثير على انفعالاتي.			
9	لدي الكثير من الافكار لا استطيع السيطرة عليها.			
10	اقضي معظم وقتي في النوم للهروب من التفكير الزائد.			
11	اعبر عن انفعالاتي بالرسم والالعاب الرياضية.			

البدائل			الفقرات	ت
لا تنطبق علي	تتطبق على احيانا	تتطبق على دائماً		
			اسيطر على مخاوفي بواسطة تغيير طريقة تفكيري.	1
			اقنع نفسي ان هناك اشياء اكثر حزنا بالحياة.	2
			ارى ان المواقف التي تحصل لي تجعلني اقوى من قبل .	3
			المواقف التي مررت بها وان كانت حزينة فلها جوانب ايجابية.	4
			تعلمت من المواقف السلبية التي تعرضت لها .	5
			اتعامل بطريقة ايجابية لتحسين علاقتي مع الاخرين .	6
			اكرر الذهاب للاماكن التي حدثت بها الصدمة لتقليل تأثيرها في داخلي .	7
			اتقبل الواقع لكي يسهل علي تقبل مشاكلي.	8
			عندما اريد الشعور بمشاعر ايجابية اغير طريقة تفكيري في الموقف الذي انا فيه.	9
			عندما واجه موقفا ضاغظا فإبني افكر فيه بطريقة تساعدني لكي ابقى هادئاً.	10
			اتعامل بواقعية مع المواقف الصعبة التي تواجهني.	11

ملحق (10)

مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي بصيغته النهائية

نرجوا منك قراءتها واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعه امام كل فقرة ، كما موضح في المثال الاتي :

ت	الفقرات	البدائل		
1	اجد سهوله في التعامل مع الاشخاص الذين اقابلهم لأول مرة .	لا تتطبق علي	تتطبق علي احيانا	تتطبق علي دائماً
				√

نرجوا منك الاجابة بصراحة وحرية، لان صراحتك وحريةك في الاجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث، علماً انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة، ولن يطلع على اجابتك سوى الباحث ولا داعي لذكر الاسم.

معلومات عامة :

• الجنس: ذكر انثى

مع خالص شكري لتعاونك

الباحثة:

لينا عدنان خلف

ت	الفقرات	البدائل		
		لا تنطبق على	تنطبق على احيانا	تنطبق على دائما
1	امنع نفسي من البكاء عند مروري بموقف محزن.			
2	احرص على عدم التعبير عن المشاعر السلبية .			
3	استطيع السيطرة على انفعالاتي وعدم التعبير عنها .			
4	اتحدث بما اشعر به بسهولة.			
5	اخفي مشاعر الحزن بداخلي ولا اظهرها للآخرين.			
6	اجد صعوبة في البوح للآخرين بما اشعر .			
7	لدي القدرة على منع احزاني من التأثير على انفعالاتي.			
8	لدي الكثير من الافكار لا استطيع السيطرة عليها.			
9	اقضي معظم وقتي في النوم للهروب من التفكير الزائد.			
10	اعبر عن انفعالاتي بالرسم والالعاب الرياضية.			

ت	الفقرات	البدائل		
		لا تتطبق علي	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي دائما
1	اسيطر علي مخاوفي بواسطة تغيير طريقة تفكيري.			
2	اقنع نفسي ان هناك اشياء اكثر حزنا بالحياة.			
3	ارى ان المواقف التي تحصل لي تجعلني اقوى من قبل .			
4	المواقف التي مررت بها وان كانت حزينة فلها جوانب ايجابية.			
5	تعلمت من المواقف السلبية التي تعرضت لها.			
6	اتعامل بطريقة ايجابية لتحسين علاقاتي مع الاخرين .			
7	اكرر الذهاب للاماكن التي حدثت بها الصدمة لتقليل تأثيرها في داخلي .			
8	اتقبل الواقع لكي يسهل علي تقبل مشاكلي.			
9	عندما اريد الشعور بمشاعر ايجابية اغير طريقة تفكيري في الموقف الذي انا فيه.			
10	عندما واجه موقفا ضاعطا فإنني افكر فيه بطريقة تساعدني لكي ابقى هادئا.			
11	اتعامل بواقعية مع المواقف الصعبة التي تواجهني.			

Research Summary

As a result of the wars and accidents that Iraq went through, they left us with many martyrs and the painful events that their children went through. They have a traumatic memory that constantly repeats the traumatic experience, and increases the intensity of painful negative emotions, especially as a result of the loss of a dear person who is the father, which requires dealing with emotions by organizing them in ways and appropriate strategies in order to reduce the negative impact of the shock.

The current research aims to study the relationship between traumatic memory and emotional regulation strategies, as the sample of the current study consisted of (400) individuals from the sons of martyrs (victims of terrorism - the popular mobilization), with (197) males and (203) females in Al-Diwaniyah Governorate, where the aim of the study was to me:

1. Measuring the traumatic memory of the sons of martyrs.
2. Knowing the differences in the traumatic memory of the sons of martyrs according to the gender variable: (males – females).
3. Measuring the emotional regulation strategies of the sons of martyrs.
4. Knowing the differences in the emotional regulation strategies of the sons of martyrs according to the gender variable (male – female).
5. Identifying the correlational differences between traumatic memory and emotional regulation strategies (repression and re-evaluation) according to the gender variable (male-female).
6. Identifying the correlation between traumatic memory and the strategies of emotional regulation among the sons of martyrs.

The research was based on the theory of double coding Brewin, (1996) who defined traumatic memory: it is an intrusive memory consisting of images accompanied by high levels of physiological arousal and is tested as a re-enactment of the original trauma, and the strategies of emotional regulation of the scientist James Cross (Gross, 2003) has defined it: the strategies that an individual uses to regulate the emotional response. It included two strategies (re-evaluation - repression), where the researcher built a traumatic memory scale, which reached the number of paragraphs of the scale in its final form of (28) paragraphs. A paragraph that includes (10) paragraphs for suppression and (11) paragraphs for re-evaluation. The scales were distributed to the research sample of (400) males and females of the sons of the martyrs, and after collecting and processing the data using appropriate statistical methods, including:

One-sample t-test, two-independent t-test, Pearson correlation factor. The research reached the following results:

1. The sons of the adolescent martyrs have a statistically significant traumatic memory.
2. There are no differences in the traumatic memory function among the sons of martyrs according to the male and female gender variable.
3. The sons of martyrs have strategies for emotional regulation.
4. There are no statistically significant differences in the presence of emotional regulation strategies (repression, re-evaluation) among the sons of martyrs according to the gender variable (males, females).
5. There are no differences in the correlation between traumatic memory and repression and between traumatic memory and re-evaluation according to the gender variable (males, females).
6. There is a positive direct correlation between traumatic memory and repression, and there is a negative inverse correlation between traumatic memory and re-evaluation.

These results were interpreted on the basis of the theory adopted for the variables, traumatic memory and emotional regulation strategies. The researcher reached a number of recommendations and suggestions.

□ Recommendations:

1. To the Martyrs Foundation in Al-Diwaniyah Governorate, work to provide special salaries for the sons of the adolescent martyrs, in order for them to bear the responsibility of life when they are young and do not have a suitable job to secure their daily livelihood.
2. To the Directorate of Education in Al-Diwaniyah Governorate, the necessity of paying attention to the requirements of the sons of the adolescent martyrs that qualifies them to continue their studies and pay attention to the educational aspect for them, because their interruption from school causes them pressures that increase their suffering and remind them of the painful event, which affects them negatively and makes them feel uncomfortable.

□ Suggestions:

1. Conducting a study on traumatic memory and its relationship to suicidal ideation.
2. As a result of a study on the strategies of emotional regulation and its relationship to self-confidence.

Ministry of Higher Education & Scientific Research
AL-Qadisiyah University
College of Art / Dep. Of Psychology
Postgraduate / Master studies



Traumatic memory and its relationship to some strategies of emotional regulation among the sons of martyrs

A thesis

submitted to the Council of the college of Arts. University of Al- Qadisiyah as a partial requirement of the fulfillment of the degree of Master of Arts in Psychology

From

Lena Adnan Khalaf Rashad

Supervisor by

Assistant Professor

Dr. ZINAH ALI SALIH

2022A.C.

1444A.H.